

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

## Erdővé minősítene át lakóövezeteket az önkormányzat

Értékes növényállománnyal borított ingatlanok erdőövezeti besorolását kezdeményezi a fővárosnál a XII. kerületi önkormányzat képviselő-testülete. Emellett arról is döntöttek a képviselők legutóbbi ülésükön, hogy szélesebb körben lehessen pályázni a Királyhágó téri mélygarázs önkormányzati kézben lévő parkolóhelyeire. Rövid összefoglaló a határozatokról.

• A Hegyvidéken vannak olyan lakóövezeti besorolású, de beerdősült önkormányzati telkek, amik csak a fővárosi

szabályok megváltoztatásával nyilváníthatók beépítésre nem szánt erdőövezetté a XII. kerületi építési szabályzatban. A képviselő-testület ezért javaslatokat tett a készülő új fővárosi településtervezéshez, hogy végrehajthatók legyenek az önkormányzat által szükségesnek vélt átsorolások.



Többet pályázhatnak a kiadó parkolóhelyekre

A javaslatok alapján rekreációs célú erdőterület minősítést kapna egy-egy telek a Rácz Aladár útnál, a Denevér köznél, valamint a Budakeszi útnál, a volt BM kórház területe felett. Két esetben a jelenlegi használatához igazodna az átsorolás: a Zugligeti úti

kemping erdő helyett rekreációs övezetbe, míg a Gaál József út 21/a szám alatt egy helyi védelem alatt álló épület és az ahhoz csatlakozó út a szomszédos lakóterülethez hasonló övezetbe kerülne.



A mostani döntés után összesen több mint 30 ezer négyzetméterrel lehet nagyobb az erdőterület mérete a XII. kerületben

• A Királyhágó téren felépülő lakóház mélygarázsában 84 parkolóhelyet hasznosíthat az önkormányzat, illetve annak cége, a Fáber Kft. A képviselő-testület arról határozott most, hogy az eddigi alacsony érdeklődés miatt lezárítja azok körét, akik pályázhatnak a parkolóhelyek bérebevételére.

A továbbiakban a természetes személyeken kívül gazdasági társaságok, a kerületen kívül élők és külföldi rendszámú járművel rendelkezők is jelentkezhetnek. A bérleti díj a XII. kerületi magánszemélyek esetében változatlanul 30 000 Ft + áfa/hó, míg a gazdasági társaságok és a nem XII. kerületi lakók 40 000 Ft + áfa/hó összegért vehetik igénybe a helyeket. A közterületi parkolóhelyek zsúfoltságának enyhítése érdekében a mélygarázshelyet bérlők számára megmaradt az az előírás, hogy a bérleti időszak alatt nem

lehet lakossági várakozási engedélyük.

• Mivel dr. Síró István február végével befejezi munkáját a 26. számú háziorvosi körzetben, az önkormányzat megbízta a Gazdasági Ellátó Szolgálatot (GESZ), hogy a praxisjog értékesítésére nyitva álló idő leletéig helyettesítéssel biztosítsa az alapellátást. A GESZ a jelenleg a 25. számú háziorvosi körzetben dolgozó dr. Vajda Ágotával kötött közreműködői szerződést a 26-os körzet ellátására.

• A főváros eladja a Mátyás király út 13. szám alatti ingatlanát, amire a XII. kerületnek elővásárlási joga van. A képviselő-testület azonban úgy döntött, hogy nem él ezzel a joggal, mert a kötelező feladatok ellátásának veszélyeztetése nélkül az önkormányzat nem tudná biztosítani az ingatlanvásárlásra szolgáló fedezetet.

• Három előkészítés alatt álló közbeszerzés felelősségi rendjét módosították a képviselők. Ennek alapvető oka az, hogy egyes feladatkörök a polgármesteri hivatal új közbeszerzési irodájának munkatársaihoz kerültek.

(-vá-)

## Ősszel lesz a lomtalanítás a XII. kerületben

A megszokott tavaszi lomtalanítás megszűnik, helyét – kétéves átmeneti időszak után – egy jelenleg kiépítés alatt álló új rendszer veszi át. A változások ezt az évet csak annyiban érintik, hogy a lomtalanítás időpontja a Hegyvidéken őszi lesz. Veszélyeshulladék-leadásra pedig – a fővárosi lomtalanítási szolgáltatástól függetlenül – kétszer is igyekszik lehetőséget biztosítani a XII. kerületi önkormányzat.

Magyarország vállalta, hogy a korábbi mennyiség 10%-ára (!) csökkenti a hulladéklerakóba kerülő hulladék mennyiségét. Ennek az egyébként nagyon előremutató elkötelezettségnek a lakókat is érintő következményei lesznek, hiszen a lerakókban landoló szemét legnagyobb része a lakossági lomtalanításból származik.

Az elvárások teljesítése érdekében az illetékes szakminisztérium a házhoz menő lomtalanítási rendszer bevezetéséről

hálózata: minden városi lakóhelytől 800 méter távolságon belül lesz legalább egy ilyen hely. Az összetett elvárásrendszer és a városstruktúra sajátosságai miatt a gyűjtőpontok kialakítása nehézségekbe ütközik a Hegyvidék védelmet igénylő zöld területeinek szomszédságában és a sűrűn beépített, városias részén is, így mind a helyszínek kijelölése, mind az egyéb szervezési feladatok végrehajtása részletesebb egyeztetést igényel.



A közeljövőben végleg megszűnik a „kipakolás” jellegű lomtalanítás

döntött a fővárosban. A tervek szerint 2027. január 1-jével induló szisztéma kialakítása a MOHU Budapest Zrt. feladata. Az átmeneti időszakban a kerületek választhatnak a gyűjtőpontos rendszerre történő gyorsabb áttérés vagy a korábban megszokott lomtalanítás fenntartása között. A Hegyvidék esetében az idén még a „hagyományos” lebonyolítás várható, de a megszokott tavaszi időpont helyett – egy később meghatározandó napon – őszi kell majd kitenni a lomot a házak elé.

A külföldi példák és a vidéken már bevezetett gyakorlatok tapasztalatai alapján a fővárosban is létrejön a gyűjtőpontok

lépésével végleg elbúcsúztatunk a „kipakolás” jellegű lomtalanításoktól és az azok által okozott kellemetlenségektől. Azután, hogy a főváros éveken keresztül abbahagyta a lakossági veszélyeshulladék-gyűjtés szervezését, a XII. kerületi önkormányzat átvállalta ennek lebonyolítását. A fenti változások miatt ebben az esztendőben a tervek szerint két – később meghatározandó – időpontban is lehetőség nyílik majd a háztartási veszélyes hulladék leadására. Ezzel az intézkedéssel igyekszik enyhíteni a kerületi önkormányzat a fővárosi hulladékgyűjtési átalálása okozta kellemetlenségeket.

(Barta)

## A kommunizmus áldozataira emlékeztünk

Az ezredforduló óta február 25-e a kommunista diktatúra áldozatainak emléknapja. Kovács Bélát, a Független Kisgazdapárt főtítkárát 1947-ben ezen a napon kommunistákkal szembeni kiállása miatt a szovjet hatóságok letartóztatták és a Szovjetunióba vitték, ahol nyolc évet töltött fogságban. Ami vele történt, az a demokrácia és a szabadságjogok semmibeállításának jelképévé vált, és a kommunizmus közel ötvenéves időszakát jellemezte.

Az emléknap alkalmából a XII. kerületi önkormányzat nevében koszorút helyeztek el Kovács Gergely polgármester és Kocsik Tekla alpolgármester gróf Esterházy János Gesztenyész kertjében a szobránál (képfőnkön). A Hegyvidékhez is kötődő felvidéki politikus – aki 1939-ben az Istenhegyi út 5. szám alatt vásárolt villát a családjának – a két világháború közötti időszakban és a második világháború idején állhatatosan küzdött a kisebbségi sorba taszított magyarok jogaiért.

De nem csak emiatt szállt bátran szembe az általa „istentelennek és embertelennek” tartott törekvésekkel: 1942. május 15-én egyedül ő nem szavazta meg a szlovákiai zsidók kitelepítését. A háború alatt magyarok, zsidók, lengyelek, csehek és szlovákok százait mentette meg, emellett pedig nyilatkozatban emelt szót Magyarország német megszállása ellen.

A második világháború után a szlovák kormány koholt vádak alapján – mint „háborús bűnös” – kiadta a Szovjetunióba, ahol egy szibériai munkatáborba hurcolták. Távollétében a szlovák bíróság 1947-ben kötél általi halálra ítélte, majd 1949-ben a szovjetek kiadták a csehszlovák hatóságoknak. Elnöki „kegyelemben” részesült, életfogytiglani szabadságvesztést kapott.

Esterházy János Csehszlovákia szinte összes börtönében raboskodott, 1957. március 8-án a morvaországi Mírov börtönben halt meg. Hamvait nem adták ki a családjának, maradványait halála után ötven évvel, 2007-ben találták meg a kommunizmus áldozatainak prágai tömegsírijában.



## BŰNMEGELŐZÉSI ELŐADÁSOK

## Vigyázat, csalók a vonalban!

Naponta milliókat kaszálnak gátlástalan módszereikkel az online csalásokra szakosodott bűnbandák. Az elkövetők mindenkit megpróbálnak behálózni, kellő óvatossággal azonban ki lehet védeni, hogy hozzájussanak a pénzünkhöz, a megtakarításainkhoz – figyelmeztettek a XII. kerületi rendőrkapitányság munkatársai, akiknek a közreműködésével bűnmegelőzési előadás- és beszélgetéssorozat indult a Hegyvidéki Kulturális Szalonban és a Németvölgy Gondozási Központban.

„Jogosulatlan tranzakciót észleltünk a számláján!” Ha valaki ilyen vagy ehhez hasonló szöveget keres minket telefonon, azonnal kezdjünk el gyanakodni, de nem a számlánkkal, hanem a banki ügyintézőként bemutatkozó személy valóságával kapcsolatban – hívta fel a figyelmet a Hegyvidéki Kulturális Szalonban tartott előadásában Kálmán László rendőr alezredes. Mint mondta, a legtöbb bankszámlát az OTP vezeti, ezért rendszerint a bank munkatársainak adják ki magukat a csalók. Amennyiben viszont kiderül, hogy a hívott félnek máshol van számlája, a telefonáló „átkapcsol” a másik bankhoz – természetesen azonban ez is csak átverés.

A hamis banki hívások során különösen félrevezető lehet, hogy a szélhámosok maszkolni tudják a telefonszámukat, azaz egy program segítségével elérik, hogy egy banki szám jelenjen meg a mi készülékünkön. Tehát ha valaki látszólag egy banktól hív minket, akkor sem szabad megadni neki a bankkártyánk adatait, a netbankunk belépési azonosítóját, jelszavát, és pláne nem tanácsos letölteni semmilyen javasolt programot, alkalmazást.

Gyanús körülmények esetén érdemes mielőbb bontani a hívást. Ha attól tartunk, hogy tényleg veszélyben van a bank-

számlánk, akkor hívjuk fel a bankunkat a hivatalos telefonszámán, vagy keressük fel személyesen az egyik fiókot!

A csalók tipikus technikája, hogy hosszan vonalban maradnak, és beszélgetik áldozatukat, hogy minél több információt, ezáltal pedig a lehető legtöbb pénzt szedjék ki belőle. A telefonhívásokat azért is nyújtják el, mert ez idő alatt a megtévesztett fél nem tud mással beszélni. Nemrégiben például, miután egy sértett számlájáról az elkövetők elutaltattak 20 millió forintot, a bank megpróbálta telefonon elérni ügyfelét – csak hogy ez nem sikerült, hiszen nagyjából három órán át foglalt volt a vonal. Így aztán a szélhámosok még rá tudták venni kiszemeltjüket, hogy további mintegy 20 millió forintot helyezzen az állampapírszámlájáról a folyószámlájára, onnan pedig utalja át az összeget egy másik, biztonságosnak mondott számlára...

„Amikor a magukat bankbiztonsági ügyintézőnek kiadó elkövetők megkérdézik, meny-

nyi pénz van a számlán, annak gyanút kell keltenie, hiszen erre az információra egy banki dolgozónak biztosan nincs szüksége” – magyarázta Kálmán László. Hozzátette, hogy a csa-



Az online és az „unokázós” csalók módszereiről is beszélt Vukics Norbert rendőr törzsszázlós

lók leggyakrabban arra veszik rá sértettjeiket, töltsék le számítógépükre, mobiltelefonjukra az Anydesk programot, amivel át tudják venni az irányítást a gépük és így az online banki felületek felett is.

Más módon is vadásznak a bűnözők a pénzünkre. A má-

sodik leggyakoribb módszer az online piacterekhez kötődik.

Tömegével fordul elő, hogy valaki jelentkezik egy meghirdetett termékre, csomagküldést kér, majd küld egy linket, amire kattintva egy valódi csomagküldő szolgáltató oldalához kísértetiesen hasonló weboldal nyílik meg. Ezt a hamis oldalt arra használják a csalók, hogy hozzájussanak a bankkártyaadatukhoz. Egyre elterjedtebb az is, hogy valamelyik szállító cég nevében küldenek ismeretlenek egy internetes

seket próbálnak megtéveszteni azzal, hogy az éjszaka közepén felhívják őket, a családtagjuknak, hozzátartozójuknak adják ki magukat, és igyekeznek elhíttetni velük, hogy bajba kerültek, azonnal pénzre van szükségük. Van, hogy azt állítják, egy üzso-rásnak tartoznak, de arra is rendszeresen hivatkoznak, hogy balesetet okoztak, és jelentős összeget kell átadni egy rendőrnek vagy egy ügyvédnek, hogy ne kerüljenek börtönbe.

„Ilyen természetesen nem fordulhat elő!” – hangsúlyozta az előadó. Hozzátette: aki a gyanús körülmények ellenére attól fél, hogy tényleg baj történt a családtagjával, az tegye le a telefont, és hívja fel a rokonát, így ugyanis azonnal kiderül, mi az igazság.

A rendőr törzsszázlós arról is beszélt, hogy a társkereső oldalakon, vagy egyéb online beszélgetős csoportokban is óvatosságra kell figyelni. Az itt felbukkanó csalók kitartó, akár több hónapos kapcsolatépítéssel képesek kiszemeltjük bizalmába férkőzni, hogy aztán előadhassák: váratlanul

nehéz helyzetbe kerültek, szükségük van egy jelentősebb összegre, amit hamar visszafizetnének. Ilyenkor, még ha nehéz is, érdemes higgadt fejlet átgondolni: vajon tényleg jó ötlet olyanvalakinek nagyobb pénzeszeget küldeni, akivel még soha nem találkoztunk személyesen?

A témával kapcsolatos, a Németvölgy Gondozási Központban megtartott kötetlen beszélgetés során kiderült, szinte mindenki kapott már olyan hívást ismeretlen külföldi számról, amikor csak nagyon rövid ideig csengett ki a telefon. Vukics Norbert figyelmeztette az időseket: az ilyen hívások célja szinte mindig az, hogy visszahívjunk egy emelt díjas telefonszámot.

Egy idős úr felidézte, hogy nemrég nyereményjátéknak álcázott csalás áldozata lett. Valaki arról értesítette őt telefonon, hogy 800 ezer forintot nyert, a „nyeremény” átvétele érdekében pedig meg kellett adnia különböző adatokat, és le kellett töltenie számítógépére a már említett Anydesk programot. Így az elkövetők az interneten hozzá tudtak férni a bankszámlájához, és közel akkora összeget emeltek le róla, mint amekkora nyereménnyel kecsegtették.

„Sajnos nincsenek csodák, idegenektől senki sem kap csak úgy egy csomó pénzt” – vonták le a kijózanító tanulságot a hegyvidéki rendőrök. A szakemberek egyöntetű tapasztalata szerint ha egy történet „túl szép ahhoz, hogy igaz legyen”, akkor az nem más, mint átverés.

ko.

■ A XII. kerületi rendőrkapitányság munkatársai március 26-án 18.00 órától tartják következő bűnmegelőzési előadásukat a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (Törpe utca 2.). Másnap, március 27-én 10.00 órától a Németvölgy Gondozási Központban (Kiss János altábornagy utca 33.) várják kötetlen beszélgetésre az érdeklődőket.

## BŰNMEGELŐZÉSI ELŐADÁSSOROZAT A HEGYVIDÉKEKEN

- Internetes csalások és az ellenük való védekezés
- Unokázós csalók, megtévesztési módszerek
- Betöréses lopások elkerülése, vagyonvédelmi megoldások

### Előadók:

Kálmán László rendőr alezredes  
és Vukics Norbert törzsszázlós, a Budapest Főváros  
XII. kerületi Rendőrkapitányság munkatársai

### Helyszín:

Hegyvidéki Kulturális Szalon  
(1124 Budapest Törpe u. 2.)

### Időpontok:

2025. február 20. 15.00 óra ✓  
2025. március 26. 18.00 óra  
2025. május 7. 18.00 óra  
2025. szeptember 11. 15.00 óra  
2025. október 9. 15.00 óra

## BŰNMEGELŐZÉSI BESZÉLGETÉSEK A NÉMETVÖLGYI GONDOZÁSI KÖZPONTBAN

A beszélgetést segítik a rendőrkapitányság előadói.

### Helyszín:

Németvölgyi Gondozási Központ  
(1126 Budapest Kiss János altábornagy u. 33.)

### Időpontok:

2025. február 21. 11.00 óra ✓  
2025. március 27. 10.00 óra  
2025. május 08. 10.00 óra

A rendezvényeken való részvétel ingyenes, az előadásokra regisztrációt kérünk: [info@kulturalisszalon.hu](mailto:info@kulturalisszalon.hu)  
További információ: [hegyvidek.hu](http://hegyvidek.hu); [kulturalisszalon.hu](http://kulturalisszalon.hu)



## Az önkormányzati képviselők fogadóórái

| Választókerület    | Név  | Fogadóóra és cím  |
|--------------------|--|---|
|                    | <b>Kovács Gergely</b><br>polgármester                                  | Előzetes bejelentkezés alapján a titkarsag@hegyvidek.hu e-mail-címen  |
| 5                  | <b>Vadász Gábor</b><br>alpolgármester<br>Momentum                      | Előzetes bejelentkezés alapján a titkarsag@hegyvidek.hu e-mail-címen  |
| 8                  | <b>Kocsik Tekla</b><br>alpolgármester<br>MKKP                          | Előzetes bejelentkezés alapján a titkarsag@hegyvidek.hu e-mail-címen  |
| 1                  | <b>Kocsis Borbála</b><br>MKKP  | Minden hónap első szerdáján 16.00-tól a polgármesteri hivatalban. Előzetes egyeztetés szükséges a kocsis.borbala@hegyvidek.hu e-mail-címen  |
| 2                  | <b>Surányi Judit</b><br>MKKP   | Minden hónap első keddjén 16.00-tól a polgármesteri hivatalban. Előzetes egyeztetés szükséges a suranyi.judit@hegyvidek.hu e-mail-címen vagy a 06-20/560-4026-os telefonszámon          |
| 3                  | <b>Pásztor Tibor</b><br>MKKP   | Minden hónap utolsó hétfőjén 16.00-tól a polgármesteri hivatalban, vagy előzetes egyeztetés alapján bármikor a mail@pasztortibor.hu e-mail-címen vagy a 06-30/954-4307-es telefonszámon |
| 4                  | <b>Mónus Angéla</b><br>MKKP  | Minden hónap első csütörtökjén 16.00-tól a polgármesteri hivatalban. Előzetes egyeztetés szükséges a monus.angela@hegyvidek.hu e-mail-címen   |
| 6                  | <b>Kovács Dávid</b><br>MKKP  | Előzetes egyeztetés alapján a kovacs.david@mkkp.hu e-mail-címen vagy a 06-30/246-5266-os telefonszámon  |
| 7                  | <b>Bürger Zoltán</b><br>MKKP   | Előzetes egyeztetés alapján a burger.zoltan@hegyvidek.hu e-mail-címen vagy a 06-30/262-0923-as telefonszámon  |
| 9                  | <b>Dr. Novák István</b><br>Momentum                                    | Előzetes egyeztetés alapján a novak.istvan@hegyvidek.hu e-mail-címen  |
| 10                 | <b>Visi Piroska</b><br>Hegyvidék jövőjéért<br>Egyesület-MKPP           | Minden hónap harmadik hetének csütörtökjén 17.30-tól a polgármesteri hivatalban. Előzetes bejelentkezés szükséges a visi.piroska@hegyvidek.hu e-mail-címen                              |
| 11                 | <b>Fekete Orsolya</b><br>MKKP  | Előzetes egyeztetés alapján a 06-50/117-6144-es telefonszámon   |
| 12                 | <b>Sasi-Szabó Tamás</b><br>MKKP  | Minden hónap második szerdáján 18.00-tól a polgármesteri hivatalban. Előzetes bejelentkezés: sasi-szabo.tamas@hegyvidek.hu  |
| Kompenzációs lista | <b>Fonti Krisztina</b><br>Fidesz-KDNP                                  | Fidesz-iroda – Királyhágó tér 4.<br>Minden hónap első szerdáján 14.00-tól, előzetes bejelentkezéssel. Bejelentkezés a 06-1/375-7411-es telefonszámon                                    |
| Kompenzációs lista | <b>Menyhárt Éva</b><br>Fidesz-KDNP                                     | Fidesz-iroda – Királyhágó tér 4.<br>Minden hónap első hétfőjén 15.00-tól. Bejelentkezés a 06-1/375-7411-es telefonszámon  |
| Kompenzációs lista | <b>Dr. Harnos Andrea</b><br>Fidesz-KDNP                                | Fidesz-iroda – Királyhágó tér 4.<br>Minden hónap harmadik keddjén 18.00-tól   |
| Kompenzációs lista | <b>Dr. Péchy László</b><br>Fidesz-KDNP                                 | Fidesz-iroda – Királyhágó tér 4.<br>Bejelentkezés a 06-1/375-7411-es telefonszámon  |
| Kompenzációs lista | <b>Élő Norbert</b><br>DK-MSZP-Magyar<br>Liberális Párt-<br>Liberálisok | Márvány utca 38.<br>Minden hónap első keddjén 17.00-tól   |

## Díszoklevél nyugdíjas pedagógusoknak

### Tisztelt Hegyvidéki Pedagógusok!

Önkormányzatunk hosszú évek óta lehetőséget nyújt az 50–60–65–70 éve tanítóként, vagy óvónőként, vagy tanárként végzett pedagógusoknak, hogy díszoklevelüket lakóhelyükön, a XII. kerületben, az önkormányzat október 23-i kerületi ünnepségén vehessék át.

Ez évben is segíteni szeretnénk az ügyintézésben. Akik élni kívánnak a lehetőséggel, az alábbi dokumentumokat szíveskedjenek benyújtani:

#### 1. Aranydiploma esetén:

- az 50 évvel ezelőtt szerzett oklevél fénymásolata,
- a munkakönyv 9–12. oldalának fénymásolata vagy munkahelyi igazolás az eltöltött évekről (**minimum 30 évnek kell lennie!**),
- rövid szakmai önéletrajz,
- személyi adatok (név [leánykori név], lakcím, telefonszám, esetleg e-mail-cím).

#### 2. Gyémántdiploma (60 év), vasdiploma (65 év) és rubindiploma (70 év) esetén:

- a korábban kapott díszoklevél másolata,
- rövid szakmai önéletrajz,
- személyi adatok (név [leánykori név], lakcím, telefonszám, esetleg e-mail-cím).

A fenti dokumentumok **2025. március 14-ig (péntekig)** a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatal Köznevelési és Közművelődési Irodájában (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. fszt. 28.) adhatók le.

Amennyiben további információra van szüksége, vagy időpontot szeretne egyeztetni személyes találkozóra, kérem, forduljon a téma felelőséhez, **Fogarasi Orsolyához**.

Telefonszám: 06-1/224-5940 vagy 06-70/938-9052.

E-mail-cím: fogarasi.orsolya@hegyvidek.hu

Kocsik Tekla alpolgármester

## Őrizzük meg együtt a múltat!

A budapesti családok és magánszemélyek életére, mindennapjaira vonatkozó iratokat, dokumentumokat mentik meg, gyűjtik össze és őrzik meg a következő nemzedékek számára Budapest Főváros Levéltárának munkatársai. Leveleket, naplókat, fényképeket, hivatalos iratokat, feljegyzéseket, emlékiratokat, visszaemlékezéseket, részleges vagy teljes irathagyatékot várnak. Ezzel kapcsolatban dr. Lukács Anikó (lukacs@bparchiv.hu) főlevéltáros-referens lehet keresni.

A levéltár ugyanezt szeretné tenni a fővárosi egyesületek, alapítványok, körök és klubok, valamint az iparosok, családi cégek, vállalatok irataival, dokumentumaival is. Alapiratokat, jelentéseket és összefoglalókat, elnökségi, testületi és tagsággal kapcsolatos iratokat, projekt- és pályázati anyagokat, levelezést, nyomtatványokat, visszaemlékezéseket, audio-, videó- és fényképfelvételeket, elektronikus iratokat lehet eljuttatni az intézményhez. Ebben Györgyi Csaba főlevéltáros-referens az illetékes (gyorgyics@bparchiv.hu).

A felhívás könyvekre nem vonatkozik! A felajánlásokat, ha szükséges, a helyszínen is megtekintik a levéltár munkatársai.

## A jövő ne a gyűlöleté legyen!

Borzasztó vérfürdő zajlott nyolcvan évvel ezelőtt az ostromlott Budapesten, különösen Budán – a harcokban mintegy száz-húszezer katona és közel negyvenezer civil halt meg. Az áldozatokra az 1945. február 11-i kitörés egyik legtöbb emberéletet követelő helyszínén, a Széna téren közösen emlékezett Böröcz László, az I. kerület, Őrsi Gergely, a II. kerület és Kovács Gergely, a XII. kerület polgármestere, valamint Fabiny Tamás, a Magyarországi Evangélikus Egyház püspöke.

„Szólnak az ágyúk, reszketnek az ablakok, golyó vágja az üvegtörmelékét békés, polgári íróasztalomra, de mindez semmi. Felettünk a halál ólálkodik, a csontkezü pecér kötegebe szedi áldozatait” – idézett az egykor a Sashegyen élő Fekete István író naplójából Kovács Gergely. Mint mondta, sokan sok mindent elmondtak már arról a tragédiáról, ami 1944 karácsonyán vette kezdetét Budapesten, számos történeti leírás, visszaemlékezés,

elemzés dolgozta fel a történeteket, ám ezekben nem sikerült megnyugvást találni.

„A mindennapos harcok, a folyamatos légitámadások pokoli valóságot teremtettek mindenki számára az addig nyugodtnak hitt Buda életében is. A Városmajor, a Széll Kálmán tér és a Vérmező környéke kegyetlen harcok színhelyévé vált, ahol a németeknek és az őket támogató magyar csapatoknak óriási áldozatok árán sem sikerült feltartani a szovjetek előrenyomulását. Mindeközben a nyilasok a Városmajorban több mint háromszáz embert gyilkoltak meg brutális módon. A gyűlölet és az erőszak legsötétebb pillanatai közé tartozik ez a ma-



A XII. kerület vezetői is részt vettek a közös megemlékezésen

gyar történelemben, amit soha nem szabad elfelejtenünk, és soha nem engedhetjük meg, hogy újra megtörténhessen” – jelentette ki a XII. kerület polgármestere.

Kovács Gergely szerint tanulhatnánk a történelmünkéből,

meg kellene próbálni együtt fel dolgozni a múltunkat, tragédiáinkat, és megérteni egymás fájdalmát. Meggyőződése, hogy „csak együtt, közösen tehetünk azért, hogy a jövő ne a gyűlöleté, hanem az elfogadásé legyen”.

nm.

## Szárnyait bontogatja az ifjúsági önkormányzat

A fiatalokra jellemző szellemi szabadságot, szárnyalást fejezi az a papírsárkányt ábrázoló rajz, ami az első helyezett lett a nemrégiben megalakuló Hegyvidéki Ifjúsági Önkormányzat logópályázatán. A nyertes pályamű a Németvölgyi Általános Iskolába járó, 13 éves Markócs Délia Róza alkotása, amelyet közel negyven munka közül választott ki a diákokból álló zsűri.

A győztesnek és a különdíjasoknak járó okleveleket, jutalmakat Kocsik Tekla alpolgármester adta át az Ifjúsági Közösségi Térben (képeinken a díjátadó és a győztes pályamű). „A ti elképzeléseitek és ötleteitek, a frissesség és energia, amit hoztok, elengedhetetlen ahhoz, hogy kerületünk még színesebb, gazdagabb és dinamikusabb hely legyen” – mondta a jelen lévő diákoknak a kulturális és köznevelési területekért is felelős alpolgármester. Az önkormányzat célja az – tette hozzá –, hogy a fiatalok ne csak passzív résztvevői, hanem valódi alakítói legyenek a XII. kerület közösségi és kulturális életének.



„Az Ifjúsági Közösségi Térben több mint tíz éve szervezünk különböző programokat a kerületi fiataloknak. Egy évvel ezelőtt találtuk ki, hogy teret biztosítunk a Hegyvidéki Ifjúsági Önkormányzatnak, ebben a kerületben ugyanis még nem volt ilyen kezdeményezés” – mondta el lapunknak Schmidt Richárd, a közösségi tér vezetője. Kitért arra is, hogy az ifjúsági önkormányzat öt hegyvidéki középiskola, a Budai Gimnázium, a Budai Technikum, az Arany, a Tamási és a Városmajori diákönkormányzatainak tagjaiból alakult meg, akiknek első közös projektje volt a logópályázat.

Az ifjúsági önkormányzat további tervei között egy tavaszi focibajnokság, valamint egy őszi diákfórum megszervezése szerepel. Ez utóbbi eseményen néhány kiemelt, a fiatalokat érintő témát lehetne megvitatni, a diskurzus eredményei alapján pedig közösen fogalmaznának meg és juttatnának el ötleteket, javaslatokat a döntéshozóknak.

nm.

### RÓLUNK IS SZÓL – FŐVÁROSI HÍREK

#### Még lehet pályázni udvarzöldítésre.

Maradt még néhány nap a fővárosi „Égig Éró fű” pályázat beadására, amivel több millió forint vissza nem térítendő támogatáshoz juthatnak az udvarukat zöldíteni szándékozó társasházak. A kiírás szerint a belvárosi övezetek a nagy fokú beépítettség miatt főként a nyári hónapokban hőszigetként működnek, gyakorlatilag „városi sivatagoknak” tekinthetők. A hőség pedig kihat az ott élők egészségére is. Emiatt felértékelődik a lakóházak belső udvarainak rekreációs szerepe. A sokszor elhagyatott, alulhasznosított, kihasználatlan helyek ugyanis lehetőséget adnak szabadtéri pihenési lehetőséget nyújtó zöld terek kialakítására. Erre szolgál az udvarzöldítési pályázat, amin társasházak és lakásszövetkezetek indulhatnak. A pályázat keretében zöld felületek létrehozására, zöldfal, zöldtető telepítésére lehet támogatáshoz jutni. A megpályázható összeg pályázónként 800 000–3 500 000 forint. A pályázat utófinanszírozott, az elvárt önerés a teljes projekt költségének minimum 10%-a. Az elnyert támogatási összeg legalább

60%-át csak növénytelepítésre és azzal összefüggő tevékenységre lehet felhasználni, mint például: termőföld, humusz beszerzése és telepítése, földmunkák elvégzése, burkolat feltörése, zöldkazetta kialakítása. Érdemes sietni, mert a beadási határidő március 4-e. További információ: budapest.hu/zold-budapest/zold-palyazatok/egig-ero-fu

#### Perli Budapest a kormányt.

Első körben 6 milliárd forintot ítélt meg a Fővárosi Törvényeszk a fővárosnak, mert a kormány jogellenesen vont el Budapesttől 28 milliárd forintot. Ez a 6 milliárd csak a kamat, a tőke visszaszerzéséért pert indít a főváros. Két éve

## Zöld udvar és kompakt Budapest



Az egyre forróbb nyarak miatt felértékelődött a lakóházak belső udvarainak rekreációs szerepe

zajlik a vita a felek között a szolidaritási hozzájárulási adó miatt, amit Budapest jogtalanul tartott, mondván, a vonatkozó törvények értelmében nem lehet elvonni az önkormányzatok saját bevételeit. Arról nem is

beszélve, hogy ezen a jogcímen az idén már közel 50 milliárd forinttal többet kellett volna befizetnie Budapestnek az államkasszába, mint az összes állami támogatás, amit a közszolgáltatások ellátására kap.

nemcsak kényelmi szolgáltatás, hanem fontos környezetvédelmi újítás is, hiszen arra ösztönöz, hogy ne autóval, hanem inkább gyalogosan intézzük az ügyeinket. Csak néhány katintás, és feltárul a térképen a

fővárosban elérhető egészségügyi, gondozási, hitéleti, közigazgatási ügyintézési, banki, kulturális, oktatási-nevelési intézmények, sportlétesítmények, üzletek hálózata, emellett az oldal kategorizálva mutatja be a városi szolgáltatások elhelyezkedését. A kiválasztott szolgáltatás további altípusok alapján szűrhető és lakóhely szerint kereshető. Az internetes keresőbe elég ezt beírni: Kompakt város.

#### Maradnak is meg nem is az aluljárói büfék.

Jó néhány lángosütő, pizzaszéles és gíroszos bezár a fővárosban, ugyanis egy rendelet értelmében január 1-jétől a budapesti aluljárókban nem támogatott tevékenységi kör a helyben sütés. Annak, hogy miért nem húzta le a rolót már az összes sütőde, az az oka, hogy mindegyik üzlethelyiség egyedi elbírálás alá esik, amit a következő bérelti szerződés meghosszabbítása kapcsán végeznek el az illetékesek. Elsősorban az olajjal sütők vannak veszélyben, az indoklás szerint ugyanis ezek az elfogadhatónál nagyobb mértékben szennyezik környezetüket.

# Társadalmi egyeztetés Csillebércről

Jogilag nincsenek saját telkeik, kénytelenek több százan együtt birtokolni néhány több tízezer négyzetméteres, osztatlan közös tulajdonú területet – a csillebéri üdülőtelepen élők már régóta szeretnék megszabadulni attól a problémahalmaztól, ami ebben a helyzetben gyökeredzik. A tulajdonjogi rendezés előmozdítása érdekében új törvény készül, ennek a véleményezéséhez kapcsolódóan lakossági fórumot tartott az önkormányzat.

A XII. kerületi önkormányzat kezdeményezésére nagyjából egy éve készült el a csillebéri rendezéshez szükséges törvény tervezete. Ennek kapcsán először tavaly májusban az Egyesület Csillebércért szervezett egy megbeszélést az érintett tulajdonosok részére. A civil szervezet elnöke, Fekete Orsolya októberben a körzet önkormányzati képviselője, valamint a csillebéri rendezéssel is foglalkozó tanácsnok lett, és utóbbi minőségében – a nemrég megalakuló részvételi iroda közreműködésével – februárban lakossági fórumot hirdetett.

A törvénytervezet megjelenése óta jelentősen megváltozott a jogszabályi környezet – mondta el a találkozóon dr. Zsilinszky Tibor, az önkormányzat által megbízott jogász. Tavaly októberben hatályba lépett a magyar építészettről szóló törvény, az OTÉK-ot, azaz az országos településrendezési és építési követelményeket pedig fokozatosan felváltja az idén a TÉKA, vagyis a településrendezési és építési követelmények alapszabályzatáról szóló kormányrendelet.

„A tavaly nyáron beérkező kérdések feldolgozása során több olyan témakör is körvonalazódott, amire mindenképpen választ kell adnia az önkormányzatnak, illetve a jogalkotónak. A

kérdések áttekintését követően az önkormányzat megkereste az Építési és Közlekedési Minisztériumot, amelynek államtitkárával, Lánszki Regővel megtörtént az első egyeztetés” – szövege az előzményekről Zsilinszky Tibor. Hozzátette: az önkormányzat vállalta, hogy a közösséggel együtt összeállít a törvénytervezethez kapcsolódó észrevételsort, amit egy minisztériumi szintű egyeztetésen beszélnének majd át újra az illetékesekkel.

Az önkormányzat jogi szakértője szerint Csillebérc rendezésének kérdése területileg két fő részre osztható. Az egyik a déli oldal, ami három helyrajzi számot érint. Itt a tulajdonosi közösség már elindított egy folyamatot: a tulajdoni hányadok és a jelenlegi használat alapján megpróbálják saját maguk tisztázni a főbb jogi kérdéseket a meglévő szabályozási környezetben, hogy akár az új törvény nélkül is rendezni tudják a területet. Ezzel együtt számukra is a szóban forgó törvénytervezet elfogadása jelentené az igazi megoldást.

A déli részen az egyik legnagyobb nehézséget az okozza, hogy a szabályozási tervben szereplő út nincs kiépítve az Irhás árok mentén, így a valóságban olyan utat használnak mindenki, ami a Pilisí Parkerdő területén

halad keresztül. Az önkormányzat tárgyalásokat kezdeményezett az erdőgazdasággal, hogy a tulajdonában lévő, erdőként



Az üdülőterület útjainak többsége semmilyen szabványnak nem felel meg

nyilvántartott útszakaszt útként ki lehessen szabályozni, vagy bármilyen egyéb megoldást tudjanak találni erre a problémára. A jogász megjegyezte: akár lesz új törvény, akár nem, telkeket csak úgy lehet kialakítani, ha azok gépjárművel is megközelít-

hetők közterületről vagy magántultról.

Csillebérc másik, jóval bonyolultabb helyzetű, összesen nyolc helyrajzi számot felölelő északi részén a tulajdonviszonyok rendezése csak az új jogszabály megalkotásával képzelhető el. Ez kellene ugyanis ahhoz, hogy a meglévő utakat, amik semmilyen szabványnak nem felelnek meg, a jelenlegi állapotokat lekövetve ki lehessen szabályozni.

okok miatt nem tudja vállalni az utak átvételét. A műszaki előírásoknak megfelelő úthálózat kialakításának költsége ugyanis a becslések szerint 5-6 milliárd forintba kerülne, erre pedig nincs forrása a kerületnek.

Tisztázásra vár az is, hogy milyen módon kompenzálják a többletterületet használók azokat a tulajdonosokat, akik rendelkeznek ugyan tulajdoni hányaddal, de valamilyen oknál

sára lenne lehetőség, míg a törvénytervezet minimálisan 200 négyzetméter javasol. Az önkormányzat azonban a tervezetben szereplő minimumot is tovább csökkentené, hogy minden telek önálló helyrajzi számot kaphasson.

A résztvevők érdeklődésére Zsilinszky Tibor elmondta, hogy az erdőterületek a továbbiakban sem lesznek beépíthetők, az üdülőterületre vonatkozó építési tilalom megszűnése után pedig a belterületeken csak azokon a telkeken lehet majd építkezni, ahol ezt még lehetővé teszi a szintterületi mutató. A kis telkek többsége azonban már jelenleg is túl van építve, így ezeknél nem lesz mód további beépítésre.

A városrendezési és főépítési iroda munkatársa, Gehér-Horváth Anikó egy kérdés kapcsán arról beszélt, hogy a csillebéri üdülőterület a továbbiakban is üdülőövezeti besorolásban marad. Az önkormányzat a beépíthetőség mértékén sem változtatna, a környék értéke ugyanis a jelentős arányú zöld, és emiatt nem tartja kívánatosnak a sűrűbb beépítést.

Fekete Orsolya arról tájékoztatta a csillebérceket, hogy még bő egy hónap van hátra a törvénytervezet társadalmi egyeztetéséből, március 31-ig lehet elküldeni a további véleményeket a csilleberc@hegyvidek.hu e-mail-címre. Az egyeztetéseket követően május 31-ig kell az önkormányzatnak eljuttatnia javaslatait a minisztériumnak. A képviselő szerint leghamarabb az őszi ülészakában dönthet az Országgyűlés a törvényről.

-v-



## VÁROSRESZSI FÓRUM

ZUGLIGET, VIRÁNYOS ÉS KÜTVÖLGY

TEGYÜK EGYÜTT JOBBÁ A VÁROSRESZT, AHOL ÉLÜNK!

LÓVASÚT KULTURÁLIS ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONT,  
1121 BUDAPEST, ZUGLIGETI ÚT 64.

### 2025. MÁRCIUS 4.

### 18:00 – 20:00

Kiemelt vendégek: Visi Piroska és Sasi-Szabó Tamás, egyéni választókerületi képviselők

HEGYVIDEK.HU

## LAKOSSÁGI ÁGAPRÍTÁSI PROGRAM

Hasznosítsuk helyben, amit lehet!

2025. március 4. 10.00 órától lehet jelentkezni a Hegyvidéki Zöld Iroda lakossági akciójára, az ingyenes ágaprítási programra.

Az akció keretében a megbízott vállalkozó a helyszínen felaprítja a kerti munkálatok során keletkező ágakat, gallyakat. Az apríték a darálást követően helyben marad, így helyben felhasználható, hasznosítható (talajtakarásra, komposztálásra).

A szolgáltatás a kerületi lakosok számára ingyenes az alábbi feltételekkel:

- előzetes jelentkezéssel kötött,
- egy címen egy regisztráció adható le,
- regisztrált címenként maximum 10 m<sup>3</sup> zöldhulladék aprítása biztosított.

Nagyobb mennyiség esetén a darálást a vállalkozó visszautasíthatja!

Az ágak, gallyak előkészítése:

- frissen (egy évnél nem régebben) vágott, maximum 18 cm átmérőjű, szennyeződéstől mentes gallyak és ágak készíthetők össze, a hosszúságot illetően nincs korlátozás,
- a levágott ágakat és gallyakat a vastagabb végükkel egy irányba rendezve kell előkészíteni,
- hosszában nem kell elvágni, darabolni a gallyakat (a nagyobb, egyben lévő ágakat könnyebb behelyezni az aprítógépbe),
- az egyberendezett ágakat és gallyakat nem kell összekötöni,
- az összekészített ágakat és gallyakat az előzetesen egyeztetett időpontban át kell adni a vállalkozó részére (azokat nem lehet kihelyezni a közterületre),
- amennyiben az aprítás nem az ingatlan területén történik, az aprítékot a darálást követően mihamarabb be kell hordani a közterületről a magánterületre.

A helytelenül előkészített kupacok darálását a vállalkozó visszautasíthatja!

Az apríték felhasználásának lehetőségei és előnyei:

- komposztálható, körülbelül fél éven belül humusz keletkezik belőle,

- talajtakarásra használható – nem engedi kiszáradni a talajt, gátolja a gyomnövények elszaporodását, bomlás során tápanyaggal látja el a növényeket.

Jelentkezni kizárólag online, az [eugyintezes.hegyvidek.hu/agapritas](http://eugyintezes.hegyvidek.hu/agapritas) oldalon, azonosított Hegyvidék fiókkal lehetséges, legkésőbb 2025. április 11. 13.00 óráig, a szabad időpontok függvényében.

Új ügyfeleink Hegyvidék fiókot az [eugyintezes.hegyvidek.hu/regisztracio](http://eugyintezes.hegyvidek.hu/regisztracio) oldalon tudnak létrehozni.

A jelentkezők a jelentkezési űrlap kitöltését követően részletes tájékoztatást kapnak e-mailben.



További információ

a 06-70/938-8474-es telefonszámon kérhető.

A Hegyvidéki Zöld Iroda a szolgáltatást a jelentkezés sorrendjében, a rendelkezésre álló költségkeret kimerüléséig tudja biztosítani.

[www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu)  
[www.facebook.com/Hegyvidek](https://www.facebook.com/Hegyvidek)



## HEGYVIDÉKIEK EGÉSZSÉGISKOLÁJA

## Az életmódváltás életet menthet

A szív- és érrendszeri betegségek időskorban tapasztalható sajátosságairól beszélt dr. Wladika Zsuzsanna a Hegyvidékiek Egészségiskolája februári programjában. A Budai Egészségközpont kardiológus főorvosa az életmódváltás fontosságát hangsúlyozta, amely után nemcsak a kezelés, hanem a megelőzés is sokkal hatékonyabb lehet.

Elsőként az érlelmeszedésről esett szó a Hegyvidékiek Egészségiskolája legutóbbi összejövetelel a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. Dr. Wladika Zsuzsanna, a Budai Egészségköz-

mozódnak a zsírok. A szervezet ezt megpróbálja begyógyítani, ezért felettük megvastagodik az izomréteg, felhalmozódnak a fehérvérsejtek és az alvást elősegítő vérlemezkék, így plakkok,

rög jön létre, és megtörténik az érelzáródás.

Az artériás érrendszer sérülésehez hozzájárul a dohányzás, a súlytöbblet, az inaktivitás, de idesorolható az elégtelen alvás-mennyiség és -minőség is – csupa olyan faktor, ami többnyire nem genetikailag meghatározott. Kockázati tényező a magas vérnyomás, a cukorbetegség, a vérszírok emelkedése, a magas húgysavérték is.

Tapasztalatok szerint a cukorbetegség kifejezetten komoly rizikófaktor, a túlsúly mellett

tés sok esetben rendezzi a vérnyomást is. A rendszeres mozgás a cukorbetegség mellett jó hatással van a kösvényre, az oszteoporózisra, az ízületi problémákra is, nem utolsósorban pedig javítja az immunválaszt.

Egy milliónál több magas vérnyomásos beteg él Magyarországon, és minden második ember rejtve marad. Kilencven százalékban nincs primer oka, leginkább a stressz, az inaktivitás, a túlzott sóbevitel, az alkoholizmus váltja ki. Nagyon gyakori rizikófaktor a 2-es típusú cukorbetegség, amely érrendszeri szövődményeket okoz. A vérszíremlkedés szintén rizikófaktor. Ez esetben is kihangsúlyozható a mozgás és a diéta áldásos hatása.

A legnagyobb mortalitással a szívinfarktus jár. Amikor a koszorúér elzáródik, egy idő után elhal az érintett szívtom. Bizonyított, hogy aki rendszeresen mozog, annál infarktus esetén nem történik meg a teljes elhalás, mert az ellenoldali, fejlett erekből elég oxigént kap a szívizom ahhoz, hogy túléljen. Tünet az erős és fél órán túl tartó szegycsont mögötti fájdalom, ami nyugtalansággal, izzadással jár. Nyakba, vállba, hátba sugárzik. Rosszindulatú kamrai zavar esetén hirtelen szívhalál következhet be.



Dr. Wladika Zsuzsanna kardiológus tartotta a februári előadást

Nem típusos tünet a gyomorfájdalom, a nyugtalanság, a szédülés, az ájulás, a fulladás – ilyenkor tulajdonképpen lábon hordja ki a beteg az infarktust, nem is tud róla. Gyakori az időseknél, a nőknél (pszichés hatásra) és a cukorbetegéknél, náluk szinte soha nincs fájdalom.

Ha felmerül az infarktus gyanúja, és nincs légzés, akkor elengedhetetlen az újraélesztés. Tartós mellkasi fájdalom, atípusos tünetek esetében mentőt kell hívni. 100 mg aszpirin bevétele valamennyit segíthet az akkut állapotban.

Szintén gyakori a sztrók, ami minden agyi vérellátási zavart lefed. A legrosszabb típus az agyvérzés, ez rengeteg szövődménnyel jár. A sztrók kiváltója lehet a lassú érszűkület, amiből elzáródás alakul ki, és így a mögöttes agyterület nem kap vért. Az agyi erek területén bekövet-

kező embólia esetében vérrög zárja el azokat.

Létezik 24 órán belül megszűnő sztrók, ennek jellemzői a néhány percre jelentkező tünetek. Komolyan kell venni, mert sokszor előre jelzi a végleges sztrókot. Tünet a féldoldali arcbénulás, a kar- és alsó végtagi bénulás, attól függően, hogy mekkora terület nem kap vért az agyban. A beszédzavar, a beszédértés hiánya a bal féltelke sérülését mutatja. Előfordulhat szédülés, hányinger, nyelési nehézség, egyensúlyzavar. A kórkép időfaktorfüggő, rendkívül fontos, hogy minél gyorsabban megkezdődjen az ellátás.

Nem ritkák az alsó végtagi szűkületek, főleg 65-70 éves kor felett. Az érszűkület miatt az izmok nem kapnak elegendő oxigént, ezért terhelésre görcs, izomfájdalom alakul ki a lábban. Panasz esetén érdemes a lábszáron vérnyomást mérni.

sm.



A rendszeres mozgás jó hatással van a cukorbetegségre, a kösvényre és az ízületi problémákra is

pont kardiológus főorvosa elmondta, hogy magas vérnyomásos krízis, stressz hatására az érbelen mikroszkopikus repedések alakulnak ki, amelyekben felhal-

trombusok jönnek létre a mikrosérülések felszínén. Ha további stressz éri a szervezetet, a plakkok megrepednek, vérzés keletkezik, a vér megalvad, vér-

emiatt alakulnak ki leggyakrabban szív- és érrendszeri betegségek. A megelőzés legjobb módja az életmódváltás. A diétával, mozgással elért testsúlycsökken-

## Mit tehetünk az influenza ellen?

Egyelőre nem csitul az influenzajárvány, a hivatalos adatok szerint 100 ezer lakosra nagyjából 900 influenzaszerű megbetegedés jut. Leginkább a gyerekek, valamint a betegek és az idősek vannak kitéve a vírus támadásának. Mivel az influenza március végéig velünk maradhat, érdemes akár még most is beoltani magunkat – de az immunerősítést semmiképpen ne hanyagoljuk el!

Az influenzavírus cseppfertőzéssel, a levegőben, testi érintkezéssel és tárgyakon keresztül terjed. Főbb tünetei: láz, izomfájdalom, hidegrázás, levertség, torokfájás, fejfájás. A láz nagyjából 1-5 napig tart, közben megjelenhet a száraz köhögés, ezt követően



Hazaérkezéskor mossunk kezet!

fokozatosan szűnnek meg a panaszok. Nem keverendő össze a náthával (más néven megfázással), amelynek jellemző tünete az orrfolyás, a nedves köhögés és az alacsonyabb láz vagy hőemelkedés.

Az influenzának súlyos szövődményei lehetnek: tüdőgyulladás, középfülgyulladás, szívizomgyulladás, agyvelő- és agyhártyagyulladás. Ezeket részben bakteriális felülfertőzés okozza.

**Az influenza megelőzése.** Talán a legfontosabb tanács az, hogy a járvány idején vegyünk fel maszkot, ha emberek közé

megyünk, valamint alaposan mossunk kezet érkezések előtt és amikor hazaérünk. Amíg nem mostunk kezet, ne érintsük meg a szájunkat, szemünket, fülünket.

Szellőztessünk minél gyakrabban, és fertőtlenítsük a használati tárgyainkat. Lényeges, hogy használjunk papír zsebkezdőt, soha ne a pusztá kezünkbe tüsszentsünk, vagy köhögjünk. Értkezzünk egészségesen, fogyassunk minél több vitaminban és antioxidánsokban gazdag élelmiszert.

Ne feledkezzünk el az immunerősítésről! A jól működő immunrendszer képes megelőzni a betegség kialakulását.

## Hatékony immunerősítők:

Pecsétviaszgomba  
Shiitake gomba  
Kínai hernyógomba  
Kasvirág  
Csipkebogyó  
Gyömbér  
Ginzeng  
C-vitamin (ebből a liposzómás javasolt)  
D-vitamin  
Probiotikumok

Az immunerősítés része a rendszeres mozgás. A megfelelő edzettségi állapotban lévők vé-

dettebbek a vírusfertőzésekkel szemben. Már napi fél óra intenzív mozgás – például kocogás, séta, nordic walking, torna – jelentősen növeli szervezetünk védekezőképességét.

**Nincs igazi gyógyszer a kezelésére.** A betegség kezelése valójában a tünetek csillapítására szorítkozik, és ettől függetlenül a legtöbb beteg magától meggyógyul, az immunrendszerre hagyja a vírust. Ha betegek vagyunk, akkor nagyon fontos az ágynyugalom, valamint a lázcsillapítás, a folyamatos folyadékpótlás. Influenzás gyerekeknek ne adjunk aszpirint vagy más szalicilatot tartalmazó készítményt, mert az súlyos májkárosodást okozhat!

**Van még értelme az oltásnak?** Mivel tavaly sokáig, egészen március végéig tartott az influenzajárvány, ezért a szakemberek szerint még mindig érdemes beoltani magunkat. Nagyjából 10-14 napon belül alakul ki a védettség, ez idő alatt még inkább tanácsos kerülni a zsúfolt helyeket, ahol nagyobb a fertőzés esélye. Tudni kell ugyanakkor, hogy a védőoltás nem magától a betegségtől, hanem a súlyos szövődményektől óv meg.

Különösen ajánlott az oltás a 60 éven felülieknek, a légzőszervi, szív- és érrendszeri, máj-, vese- és cukorbetegéknél, valamint más anyagcsere-betegségekben szenvedőknek. Szintén érdemes beadatni a védőoltást az asztmásoknak, a várandós nőknek, továbbá azoknak, akiknek gyenge az immunrendszere.

-05

HEGYVIDÉKIEK EGÉSZSÉGISKOLÁJA  
ELŐADÁS-SOROZATHALLGASSUNK A SZAKÉRTŐKRE:  
HALLGASSUK A SZAKÉRTŐKET!

2025. február. 19. 14.30

**Az öregedés lehetséges árnyoldalai: időskori érrendszeri betegségek**

Előadó: Dr. Wladika Zsuzsanna kardiológus főorvos (Budai Egészségközpont) ✓

2025. március. 19. 14.30

**Cukorbetegség: okok, szövődmények, megoldások**

Előadó: Dr. Borús Hajnal belgyógyász, diabetológus, endokrinológus szakorvos (Budai Egészségközpont)

2025. április. 16. 14.30

**A nagyüzletek időskori elváltozásai és terápiás lehetőségei**

Előadó: Dr. Paukovits Tamás Mirkó PhD, ortopéd-traumatológus főorvos (Budai Egészségközpont)

2025. május. 21. 14.30

**Az egészséges táplálkozás, a tudatos étkezés fontossága**

Előadó: Pallagi Alexandra dietetikus

**Helyszín: Hegyvidéki Kulturális Szalon,  
Budapest XII. Törpe utca 2.**

**További részletek: hegyvidek.hu, kulturalisszalon.hu**

**Jegyárak: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval díjtalan.  
Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.**



## AKTÍV HEGYVIDÉK TÉLI PROGRAMOK

### GESZTYÉNYS KERT FUTÓKLUB

**Kedden 18.30–19.30**  
Dr. Koltai Jenő Sportközpont

### AEROBIK

Csak az iskolai tanulmányi időszakban, szünetekben nincs!

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

**Kedden 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** Sashegyi Arany János iskola (Merdek 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)

**Kedden 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** Sashegyi Arany János iskola

**Szerdán 17.00–17.55** MOM Sport, balett-terem (Csörsz utca 14–16.)

**USZÁS**

**Vasárnap 11.00–15.00**

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 18.15–19.45**

**Szerdán 18.15–19.45**

Városmajor utca 29. (konditerem)

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

**TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA**

**Március 22.: Budai-hegység, Normafától a Huszonnégyökrös-hegyre.**

**Túravezető: dr. Nagy Géza. Találkozó:**

9.00 órakor a Széll Kálmán téren (vagy 9.30-kor a Normafánál). **Útvonal:** Normafa–Makkosmária–Végvári-szikla–Huszonnégyökrös-hegy–Budaörs. Középerős túra, szép helyre, kevés utazással. **Táv-szint:** 13 km, + 190 m, – 450 m.

**Érkezés:** 15.00–17.00 óra között. **Költség:** egy buszjegy.

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

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

**INTEGRAL YOGA**

**Kedden 20.00–21.00**

**Szerdán 15.30–16.30**

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

**TAEKWONDO**

**Szerdán 17.30–19.00**

Testnevelési Egyetem, „D” épület, küzdősportterem (Alkotás utca 44.)

A taekwondo egy közel 2000 éves, dél-koreai eredetű küzdősport, amelyet kortól, nemtől függetlenül bárki bármennyig gyakorolhat. Az edzéseken a fő fókusz az alapvető technikák elsajátítása mellett az önvédelmen van. A szituációs feladatok között szerepelnek a különböző szabaddalások, 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 (szállítás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki lakosoknak **ingyenesek!**

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

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

# Több mint rocky, több mint tánc

Zene, tánc, akrobatika, show – valahogy így lehetne jellemezni az akrobatikus rock and rollt. Ennek a különleges sportágnak az egyik jeles képviselője Blága Zara, a Testnevelési Egyetem Gyakorló Sportiskolai Általános Iskola és Gimnázium tanulója, aki fiatal kora ellenére már Európa- és világbajnoknak mondhatja magát. Nem mellesleg átvehette a „Magyarország tehetsége” és a fővárosi „Élen a tanulásban, élen a sportban” díjat, sőt a XII. kerületben is kapott kitüntetést tanulmányi és sporteredményeiért. Vele beszélgettünk táncról, zenéről, versenyekről és eredményekről.

– Szereted a zenét?  
– Igen, nagyon szeretem, többféle stílust is hallgatok, a hangulatától függően.  
– Akkor ebben valószínűleg benne van a rock and roll is, ami pedig talán nem kifejezetten a mai fiatalok stílusa. Hogyan lett mégis kedvenc?  
– Ezzel nem teljesen értek

kéz- és láb munkán, az akrobatikákön van, rengeteget gyakorlunk, hogy pontosak, szépen kidolgozottak legyenek a mozgólataink. Nagyon kemény edzéseken erősítjük, nyújtjuk magunkat, fejlesztjük az állóképességünket, hogy ugyanazzal az intenzitással tudjuk végigtáncolni a koreográfiát.

egyed, szerintem nagyon sokan szeretik a rock and rollt. Persze azért az igaz, hogy nem kifejezetten a mai fiatalok kedvence a negyvenes-ötvenes évek zenéje, de a legnagyobb slágereket mindenki ismeri. A mai akrobatikus rock and rollt azonban nemcsak a klasszikus dalokra lehet táncolni, hanem – a megfelelő ütemre felgyorsítva – akár a legújabb számokra is.

– Innen már egyenes út vezetett a tánchoz?  
– Pont fordítva. Először a mozgásformát szerettem meg, utána a zenét, amikre táncoltunk.

Elsős körömbe lementem egy próbaedzésre, és az óra végén már tudtam, hogy ez az én világom! Tetszett, ahogy a nagyobbak gyakorolták a koreográfiájukat, ahogy szinkronban mozgott a kezük és a lábuk.

– Az rendben van, hogy egy fiatal lány táncol, viszont az akrobatikus rock and roll esetében azért többről van szó. Vagyis... Valóban többről van szó?  
– Igen, ez több, mint tánc. Mi táncsportnak nevezzük az akrobatikus rock and rollt, hiszen valóban egyszerre tánc is és sport is. A lényeg az összehangolt

– Hogyan találtál rá a táncra, más sportágak nem is érdekeltek?  
– A volt általános iskolámban a nevelődézőm, Telek Virginia tartja a rock and roll oktatást, nála kezdtem, és azonnal megszerettem. Nem volt kérdés, hogy ennél a sportágnál maradok. Hat éve már a kisebbek edzésén segídek. Szabadidőmben futni szoktam a barátnőimmel, szeretek korbolyázni és röplabdázni is, de csak hobbiként. Magyar- és világszinten is az egyik, ha nem a legeredményesebb egyesületben, a Rock and Magicben tán-

colok a kezdetektől, hatéves korom óta.

– Azt hiszem, itt az ideje, hogy bemutassuk az akrobatikus rock and rollt!

– Abban különbözik a klasszikus rocktól, hogy előre megírt és hosszú ideig gyakorolt, komoly akrobatikákkal teletűzdelt koreográfiákat mutatunk be. Jellegzetes táncos elemek például az alaplépés, a térdemelések, a helycserék, a földről indított ugrások, az ugráskombinációk, a forgások, a karmunkák. Az akrobatikák szabályai pedig kategóriánként változnak, de mindig nagyon látványosak.

– Mi a lényeg: az együtt mozgás, a látvány, az akrobatikus elemek, vagy netán valami egészen más?  
– A hangsúly a táncban, a szinkronitásban és a show-n van. Mi egy koreográfiát egy témára szoktunk felépíteni, ami lehet egy film, egy mese, vagy lehetnek egy előadó, együttes legjobb számai, és ezekhez válogatjuk a zenét. Egy koreográfiában akár több stíusból összeállított és felgyorsított ütemű zenére táncolunk, a pontosságra, az egyszerre mozgásra, a látványra és a téma bemutatására hangsúlyt helyezve.

– Mennyire nehéz ez a sportág?  
– Nehéz, mert összetett, ugyanakkor nagyon szép és különleges. Komoly állóképesség, ritmusérzék, kéz- és lábkoordináció kell hozzá, és természetesen kitartás, hogy mindig a legjobb formánkat hozzuk.

– Hogyan zajlik egy verseny, hogyan értékeli a teljesítményt?  
– A kisebbek először területi, majd országos versenyeken indulnak, később a legjobb csapatok és párosok – a hazai eredmények alapján – világkupán, Európa- és világbajnokságon is megmérethetik magukat. A versenyeken általában délelőtt van az elődöntő, a hét legjobb pontszámot elérő csapat jut a döntőbe. Ha nagyon sok az induló, akkor középöntőt is rendeznek a szervezők. A döntő késő dél-



Blága Zara a „XII. kerület Sportjáért 2023” elismerő cím átvétele után

után vagy este következnek. Az utolsó pillanatig gyakorlunk, készülünk, fejben is számtalanszor átismételjük, hogy a lehető legjobban tudjunk szerepelni a közönség és a bírók előtt. A pontozók a lelátóról, magasan ülve nézik a formációkat, hogy jól lássák a különböző látványos elemeket, és úgy értékelnek. Minden bírót több szempontra ad pontszámot, amelyet a végén összesítenek, és ez alapján kapjuk meg a helyezésünket.

– Az eddigi eredményeid alapján van mire büszkének lenned.

– Formációs táncosként – számos országos és magyar bajnoki dobogós helyezéssel – a csapattal kétszer voltam junior Európa- és kétszer világbajnok, felnőtt korosztályban 2023-ban Eb-3. és vb-4., tavaly pedig, Lengyel Veronika egyesületi elnök és Tóth Bence szakosztályvezető fantasztikus koreográfiájának köszönhetően, az Európa-bajnokságon és a világbajnokságon is elsőkké lettünk.

– Az, hogy edzésben vagy, fitness tartod magad, nyilván az iskolában is az előnyödre válik, amit a díjaid is bizonyítanak. Hogyan lehet ilyen hatékonyan összeegyeztetni a sportolást és a tanulást?

– A sport rendszerességre és kitartásra tanít, amit nagyon jól tudok hasznosítani a tanulás terén is. Szoros az időbeosztásom, így mindig folyamatosan készülök az órákra. Arra töreksem, hogy mindenhol kihozzam magamból a legjobbat. Az iskolában a tanáraim is maximálisan támogatnak, elfogadják, hogy a versenyzés egyben sok utazással is jár. Nagy örömet jelent, de rengeteg munka áll amögött, hogy háromszor voltam „Magyarország jó tanulója, jó sportolója”, tavaly pedig



Sikert sikerre halmoznak a Rock and Magic SE versenyzői



A 2024-es világbajnoki tróféával

„Magyarország tehetsége” díjazott, ezek mellett kitüntetett a XII. kerület, ahová gimnáziumba járok, a XI. kerület, ahol élek, és a főpolgármester úrtól is megkaptam az „Élen a tanulásban, élen a sportban” elismerést.

sm.

## Sífutás villanyfényben a Normafánál

Kétségtelen, hogy egyre jobbak a négy évszakos műanyag pályák, de azért mégiscsak a hó az igazi a síeléshez. A Normafánál pedig most is bőven van belőle, így nem volt akadálya a sífutó országos bajnokság megrendezésének. Ráadásul történelmet írta: Magyarországon első alkalommal villanyfényes sprintverseny is helyet kapott a programban.

A Magyar Sí Szövetség, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény, valamint a Központi Sport- és Ifjúsági Egyesület közös szervezésében megtartott kétnapos eseménynek a Normafa Park biztosított helyet, a profik mellett a nyílt kategóriákban az amatőröket is szívesen látták a szervezők. A gyerekektől a master korúakig szép számban jöttek is az érdek-



lődök, újból bizonyítva, hogy Magyarországon nemcsak a sízés, hanem a sífutás is nagy népszerűségnek örvend széles körben.

A szabad stílusú távolsági versenyben a felnőttek között rajt-hoz álltak a trondheimi északi-sívilágbajnokságra készülő magyar válogatott tagjai is. „Sokat kellett várni, hogy hazai pályán ismét összemérjék erejüket a válogatottjaink – mondta el lapunknak a Normafa Parkot vezető Mikó Gergely –, de ez csak az egyik év a technikai hóval működő pályánk mellett. A másik a tömegsport, hiszen január elseje óta mindennap lehet nálunk a sífutást üzni és szánkózni.” Hozzátette: várhatóan még két-három hétig lesz hó a pályán.

M.

# Vérmező, a romtemető

A Budapest nyolcvan évvel ezelőtti ostromáról szóló cikksorozatunk zárásaként – Ungváry Krisztián kutatásai alapján – a drámai események végével és következményeivel foglalkozunk. Emellett részletesen írunk a Vérmezőről is, amely ma csendes, pihenésre hívogató park, ám alatta ott lapulnak történelmünk egy szörnyű időszakának nyomai.

Budapest ostroma a második világháború egyik legsúlyosabb és legtragikusabb városi hadműveletként vonult be a történelembe. A hosszú hetekig tartó harcok közel 40 ezer polgári személy életét követelték, a város épített öröksége pedig súlyosan

tartottsága volt: az emberek nem tudtak sem védekezni, sem jogorvoslatot keresni sérelmeikre.

Grósz József püspök így emlékezett vissza ezekre a hetekre: „Amit az ottani állapotokról elmondott, az nem más, mint a földre telepített pokol. A nők

holtteste heverték, sokszor hónapok óta érintetlenül. Felismerhetetlenül való szobák, megromcsolt személyes tárgyak, vérellen szennyezett falak meséltek a háború brutalitásáról. Sokszor még a bútorokból sem lehetett eltüntetni a beléjük ivódott vérfoltokat, egyes háztartási eszközöket egyszerűen ki kellett dobni.

Az elsődleges feladatok közé a tetemek eltüntetése tartozott. A szovjet hatóságok nem válogattak: mindenkit, aki mozogni tudott – köztük tizenéves gyerekeket is –, kihajtottak a romokhoz, hogy elvigyék a holttesteket. Ez sokszor napokat vett igénybe, és komoly egészségügyi kockázatot rejtett.

Miközben a város az élet újrarendezésére fáradozott, hatalmas kihívást jelentett a túlélők ellátása. Súlyos gondokat okozott az élelmiszerhiány, és a logisztika sem volt egyszerű, a romos utak és az ösz-



megrongálódott, sőt egy része meg is semmisült.

A több mint 39 ezer épület alig 20 százaléka maradt épen; a legnagyobb pusztítást a budai Várhegy, az I., a II. és a XII. kerület, valamint a pesti belváros szenvedte el. A magyar főváros drámája Leningrád, Sztálingrád, Varsó és Berlin sorsához mérhető – nemcsak teljes városrészek eltűnése, hanem a civil lakosság mérhetetlen gyötrelmei miatt is.

Az ostrom végével azonban nem köszöntött be az azonnali béke és nyugalom. A német megszállók után a szovjet csapatok vették birtokukba Budapestet. Sok kortárs számára a város szovjet kézre kerülése a felszabadulást jelentette a nyilasok és a német hadsereg uralma alól, ám a lakosság megpróbáltatásai folytatódhattak.

A „felszabadítók” részéről is súlyos atrocitások érték az embereket, gyilkosságok, tömeges erőszakoskodások, fosztogatások és a civil férfiak „malenkij robotra” hurcolása árnyékkolták be ezt az időszakot. Bár már nem volt közvetlen életveszély, a háború „kiszámíthatóságát” a létbizonytalanság és a védtelenség miatti szorongás váltotta fel. A rablások, a nők megbecstelenítése, az elhurcolások és az állandó fenyegetettség hosszú árnyékot vetett a „felszabadulás” örömére. A legsúlyosabb probléma talán a polgári lakosság teljes kiszolgáltatottsága volt: az emberek nem tudtak sem védekezni, sem jogorvoslatot keresni sérelmeikre.

70%-a 12 éves leányoktól 9 hónapos áldott állapotban lévő asszonyokig megbecstelenítve, a férfiak nagy része elhurcolva, minden lakás kifosztva, a város templomaival együtt romokban, étermekben, üzletekben lovak, az utcán, temetőben, kifosztott üzletekben temetetlen holtak ezrei, a pincékben kiégett, félig megbolygott emberek, akik a többnapos elhullt lovakkal maguknak húsdarabokat megévesztettek. Ilyen lehetett Jeruzsálemben, amikor Jeremiás próféta elmondta fölötté siralmait.”

A civilek csak akkor kezdtek visszatérni lakásaikba a pincékből, az óvóhelyekről vagy a gettóból, amikor végleg elült a harci zaj. A látvány, ami fogadta őket, sokszor leírhatatlan volt.

A város egyes részei szinte életlenül váltak, a budai vár, a Sashegy, a Gellérthegy, a Svábhegy és a Rózsadomb épületei is rendkívüli módon megsínylették az ostromot. A szétlőtt épületekben a roskadozó falak, a leszakadt mennyezetek és a bedőlt ablakok mögött-alatt német, szovjet és magyar katonák merevre fagyott

szedőlt hidak miatt a gőzmozdonyok és a villamosíneken közlekedő teherszállítók hozták-vitték a legszükségesebb árukat.

A jegyrendszer bevezetése és a lakosság összeírása 1945. február 25-én kezdődött meg, ami valamelyest segítette stabilizálni a helyzetet. A szovjet vezetés beleegyezésével a magyar kormány a szovjetek által lefoglalt készletekhez is hozzáférhetett, és ez enyhítette az élelmiszerhiányt. Lassan újra működésbe léptek a közüzemek, a Gizella-malom március 27-i megnyitása fontos mérföldkő volt az alapvető ellátás biztosításában.

Budapest ostromának vége tehát nem csupán a harcok befejezését jelentette, hanem egyúttal egy hosszú, fájdalmas helyreállítási folyamat kezdetét is. A romok alá temetett város lassan, de biztosan újjáéledt, a lakosság erejére, kitartására és reményére támaszkodva. A pusztulás után az életnek mégiscsak folytatódnia kellett.

## A BUDAPESTI OSTROM NAPJAI 1944–45 (4.)



A háború után hatalmas mennyiségű járműronccsal, törmelékkel, betontömbbel töltötték fel a Vérmezőt

### A VÉRMEZŐ FELTÖLTÉSE

A Vérmező egyike azoknak a helyeknek a Hegyvidéken, amelyek teljesen megváltoztak Budapest ostroma után. Ma békés, zöld park fogadja a látogatót, de a fák alatt ott rejtőzik a múlt: egy leltárt világ maradványai, amik a háború pusztítása után maradtak.

A Vérmező területe számos funkciót betöltött az évszázadok során. A török hódoltság előtt itt állt Logod falu, amely a harcok idején semmisült meg, nevét a közeli Logodi utca őrzi. Később a vár védelmében üresen hagyták, kaszálnak, katonai gyakorlatoknak használták, majd a Martinovics-összeesküvés leverése utáni kivégzések helyszíne lett – innen ered a Vérmező név. A reformkortól

ve. A harcok azonban pusztítást hoztak, és a környék, különösen a Várnegyed, romhalmazzá vált. A Vérmező területe is tele volt repülőgépek, tankok és más gépek roncsaival.

A háború után hosszú időt vett igénybe Budapest romjainak eltakarítása. A vár területét borító törmelék elszállítása csak 1946 decemberében kezdődött meg, ezeket a közeli Vérmezőre hordták. Az egyik első hír erről a Közgazdaság 1946. december 8-i számában jelent meg: „Az építés- és közmunkaügyi miniszter a romeltakarítási munkálatoknak a főváros forgalmas útvonalain való öröndetes előrehaladására tekintettel, programszerűen megindította a romoknak a Vár területéről való eltakarítását is. A Vár utcáin kisvasúti síneket fognak végig fektetni és vasúti szerelvényekkel fogják a romokat a Vérmezőre hordani a Bécsi kapu téren és a Várkút utcán keresztül. A felmérés szerint a Vár közterületén 38-49 ezer köbméter rom hever, de igen lényeges rom fekszik az egyes házakon belül. A kisvasúti szállítással átlagosan napi 200 köbméter romanyag elszállítására kerül sor, úgyhogy ezzel a nagytel-

déli 12 óra 10 perc, megindul a kisvasút, amely a Vár egyelőre harmincezer, de valószínűleg százezer köbméter mennyiségű porladékát leszállítja a Vérmezőre, ezzel visszaadva az egykori városrészenek a tisztaságot és az újjáépítés lehetőségét, ugyanakkor pedig megadja a Vérmezőnek a komoly sanszot arra, hogy végre egy százezer köbméter nagyságú, célszerűtlen és unesztétikus gödörből díszes és vonzó térére léphessen elő.”

A cikkben egy másik újságíró az első szerelvény megérkezéséről adott helyzetjelentést: „A vonat indul, a kis mozdony túlköl és a riporter felkapaszkodik az első szerelvényre. Húsz csille indul, tartalma tizenöt köbméter, súlya közel három tonna. Megnyomom a stoppert. A Vár romhalmazának első küldeménye 9 perc és 56 másodperc alatt érkezik el az újjáépítés jegyében új állomáshelyére. A csillében, amelyen állók, egy halom szemét. Por, téglatörmelék, elégett családi otthonok üszke és egy megfeketedett Bergmann-cső, amelyen keresztül talán egy tudósnak vagy művésznek vitte a világyáradót a fényt. A csille megérkezik és pillanatok alatt kidobja



A romos fővárosban csak lassan indult meg az élet (1945)



A magyar jakobinus mozgalom emlékére emelt kőkoporsó a Vérmezőn (1964)

egyfajta felvonulási területnek tartották fenn, a 20. században több bemutató, lovas gyakorlat, verseny zajlott a téren. A két világháború között felvonulások, eskütevételek és nagyszabású események helyszíne volt, sőt még a nemzeti stadion ideépítése is felmerült, ám ez végül nem valósult meg.

A második világháborúban stratégiai szerepet kapott a Vérmező. Budapest ostromakor az egyik utolsó olyan terület volt, ahol még le- és felszállhattak kisrepülőgépek, a német és magyar katonák utánpótlását segít-

jesítményű berendezéssel is hónapok kellenek ahhoz, hogy a romok a Várból eltűnjenek. A Vár romtalanítása lehetővé teszi azután, hogy az építkezések, illetőleg az épülethelyreállítások a Vár területén is intenzívebben megindulhassanak.”

A cikkben említett vasúti szállítást december 16-án kezdődött el, amiről így írt a Magyar Nemzet az 1946. december 17-i számában: „Az ünnepélyes perc, amelyet egy újjáéledő városrésztörténetében a krónikásnak feljegyeznie kell, az úrnak 1946. esztendőjében december 16-án

tartalmát a Vérmező romokra éhes gödrébe.”

A Vérmező korábban teknőszerűen mély területét közel két méter magasan feltöltötték, majd parkosították. Fákat és bokrokat ültettek, így alakult ki a ma ismert hely, amely alatt azonban megáll az idő. Téglák és betontömbök, háborús harci eszközök roncsai és löszerek hevernek szerteszét – a történelem e nyomai láthatatlanul is emlékeztetnek minket a város és lakóinak szenvedéseire, valamint az új kezdetre. (Vége)

F. G.



A háború idején a mai Budavári Palota és környezete is csatatérre vált

# Zenevarok



## BULIKA

**DOBET GNAHORÉ | MOMKULT**  
**ÁPRILIS 4. 20.00**

Elefántcsontpartról talán hamarabb eszünkbe jut a foci, mint a zene. Dobet Gnahoré majd tesz róla, hogy április 4-től ez ne így legyen, legalább



azoknál, akik elmennek megnézni őt a MOMkultba. Az énekesnő szülőhazája – sőt egész Afrika – kultúrájának, létének atomi eleme a zene és a ritmus, általuk az életörömlüket, a szenvedéseiket, az identitásukat fejezik ki az emberek. Dobet Gnahoré előadásait az energiától fűtött tánc és a mélyről fakadó, érzelmes dalok jellemzik. Több tradicionális afrikai hangszere is játszik, ami a hangjával és a színpadi jelenlétével válik teljes élménnyé. A modern hatások és a hagyományok találkozása zene lesz a füleknek és a lábaknak is.

**BRAN-KLUB | JÓKAI KLUB**  
**MÁRCIUS 29. 17.00**

A Bran intézmény. Több mint harminc éve terjeszti itthon az ír kultúrát, táncházazik, mesél,

tudást ad, értéket közvetít. És zenél. Egyszerre virtuóz módon és megkapóan tisztán-egyszerűen. Saját gyűjtésből, autentikusan. Ugrálás-tapsolós kocsmadalokkal vidámít, tündérszép balladákkal varázsol el. A zenekar nemcsak Írországhoz, hanem a Jókai Klubhoz is hű, időtlen idők óta a kis svábhelyi ékszerdoboz-házikóba várja klubestjeire „már-régi” és „eddig-nem-de-mostantól-igen” rajongóit. Újból itt az alkalom az utóbbivá válni.

**SIVERT HØYEM | A38**  
**MÁRCIUS 12. 20.00**

A norvég Madrugada a 2000-es évek első osztályú rockzenekara volt, Sivert Høyem pedig egyike a legkarakteresebb énekeseknek. A két bátor kijelentés alátámasztására elég egymás után meghallgatni például a Majesty és a The Kids Are on High Street című dalikat. Vagy másik harmincat. Robert Burás gitáros halála után a zenekar 2008-ban feloszlott (nemrég új-jáalakult), Sivert Høyem pedig sikeres szólókarriert is indított. Az A38-on egyedül lép színpadra, és teszi próbára a szívek-lelkek tűrőképességét, amit az is valószínűsít, hogy tavaly megjelenő, időtlen hangzású, melankolikus, egy távoli norvég halászfalu kápolnájában felvett albumát mutatja be most.



Inkább bensőséges, semmint féktelen hangulat várható tehát, ám ahogy mondani szokták, ha Høyem a telefonkönyvet olvasná fel másfél óráig, azt is mindenki örömmel végighallgatná.

(th.)



## BARÁZDA

**SQUID – Cowards**

A punk lendületét, nyersségét, energiáit mindenféle más stílussal és szabad elrugaszkodásokkal felüti hetvenes évek végi posztpunk zsáner folyton viszsztatér a popzenei körforgásba. Mindig van újhulláma: a nyolcvanas években ezerszínű lett, a kilencvenes években a Disco Inferno-féle kísérletezésekben öltött testet, a 2000-es évek elején nagy revivalje volt New Yorktól (The Strokes, Interpol) Britanniáig (Franz Ferdinand, Bloc Party), a 2010-es években pedig már minden úgyszólamó egyszerre volt jelen, de a Sleaford



Mods, az Idles, a Shame, a Fontaines D.C. azért feltűnő trendet diktált, ami a 2020-as évek elején is folytatódott (Dry Cleaning, Yard Act, Wet Leg). Na és ott van a Windmill Scene. Hogy mi? Egy brixtoni kocsmaklubban gyűltek a kísérletezőbb poszt-poszt-poszt(hagyjuk) punk zenekarok, és ugyan a hagyományosabb Shame is innen indult, de a matek-rockos

2021-es (Bright Green Field) és 2023-as (O Monolith) albumaival lefektette művészi hitvallását, a motorikus krautrockkal és a Fall-féle izgága énekesbeszéd előadással a középpontban. A harmadik lemez ilyenkor mindig vízvázlatzó, és természeténél fogva hordozza a megújulás igényét. Oké, sráczok, jók vagytok, de még mit tudtok? Lesz-e belőletek bálna, vagy gyávák vagytok? A Squid mert továbblépni, kalandozik minimalista, posztrockos, folk- és elektronikus zenei irányokba is, sok vonással, fűvással, a dalokat pedig eleve utazások ihlették, no meg azok során olvasott szépirodalmi művek. Nyugodtabb, atmoszférikusabb, de komplexebb is napjaink egyik fontos gitárzenekara. (2025, Warp)

**THE WEEKND – Hurry Up Tomorrow**

Hogyan lesz valaki egy 2010-es évek eleji mikrozsáner, az alternatív r&b tehetséges, identitását rejtgető titánjából az elmúlt bő tíz év egyik legnagyobb popsztárja? Úgy, hogy személyes problémái generációs kortünetek – kis túlzással. Vagy legalábbis története nagyon 21. századiak. Ja, meg hogy nagyon ért a fülbemászó popdalok készítéséhez. Az etióp emigránsoktól származó kanadai Abel Makkonen Tesfaye tényleg undergroundból lett a mainstream egyik vezető alakja, de annyira, hogy ő volt az első alkotó, aki Spotifyon elérte a 100

millió követőt, és 2024-ben is a második legtöbbször lejátszott előadó a platformon Taylor Swift után. 2011 márciusában kiadott első, házi készítésű mixtape-je, a House Of Baloons azonnal trendsetter lett darkos hatásokat beépítő, elektronikus zenéssel felütitott, témájában is éjsötét, személyes r&b-jével, amely indie-s kö-



rökben is divatosá tette a stílust. Persze azóta kiderült, hogy jól felépített koncepció áll az ingyenes korai megjelenések és kezdeti kis koncertek mögött. A kereslet hamar sztárproducerekkel készült nagykiadású listavezető (lemezek, dalok) elégitették ki a kínálati oldalon. Változatos, r&b-s, elektronikus, trapes stíluskalandozások és a 2010-es, 2020-as évek hangulatai, hedonizmussal, neurózissal, magánnyal, posztár-karikatúrákkal, kiüresedésből a lélek újbóli felépülésével. A rengeteget jótékonykodó The Weeknd minden lemezzel más nyújt, lényegében folytatásos történetet mesél el, most pedig búcsúzik alteregó karakterétől. Hogy lesz-e még albuma ilyen néven, arra nem érdemes elharmarkodni a választ, de hogy eddigi életművét összegző a „finálé”, az egyértelmű. Kissé színpadias, vagy blockbusteres érzetű – de milyen más is lehetne? (2025, XO/Universal)

BJ

## Meditációra hív Az eső háza

Természetes anyagok, papír, vékony pálcák, bambuszhasítékok jellemzik Bakos Tamás képzőművész, grafikus és papírművész munkáit, amelyekből Az eső háza címmel nyílt tárlat a Galéria 12 Kiállítóhely, Kávézó és Borbárban. „Az a gondolkodás, amellyel az anyagra ilyen természetes tisztelettel tekint az alkotó, az a gyakorlat, amely az intimitást ilyen magától értetődően érvényesíti, és az a tematika, amely a leghétköznapibb természeti jelenségeket választja vizsgálat tárgyául, a zennel rokon” – mutatott rá a megnyitón Bakos művészetének lényegére Gerber Pál Munkácsy Mihálydíjas festőművész.

A távol-keleti zen filozófia szemlélete szerint a kert a meditáció helye, a természeti élményekben a megvilágosodás lehetősége. Bakos Tamást is

ben, de persze mindenki máshogy nyúl hozzá. Gerber néhány jellegzetes stílusjegyet villantott fel régebbi korokból. Megemlítette a földi paradicsomot ábrázoló Botticelli és Leonardo pazar kertjeit, Turner misztikus tájképeit, Claude Monet esztétizáló kertjeit; ezekből is kitűnik, mennyi mindent képes közvetíteni „a kert”. A kolostorkertek szimbolikájáról, valamint a kifinomultabb értelmű japánkertekről szólva érkezett meg Bakos Tamás munkáihoz, amik az utóbbiakkal rokoníthatók.

„Művei elvontak, gyakran fragmentumokban fogalmazznak, nem ábrázolnak, inkább megidéznek és kifejeznek” – elemezte az alkotásokat, és ki is emelt közülük néhányat. Például az Olvadás című képet, amely hófoltot és felázott rögöt idéz.

Bakos Tamás munkáinak többsége jellemzően lemond a szabályos négyszögformáról. Ez a koncepció érvényesül finoman rajzolt, csak közelről felfedezhető, az anyag struktúrájába beépülő, rejtett figurális elemeiben. A képek meditációra hívnak. A keleti vonásokat erősíti, hogy néhol

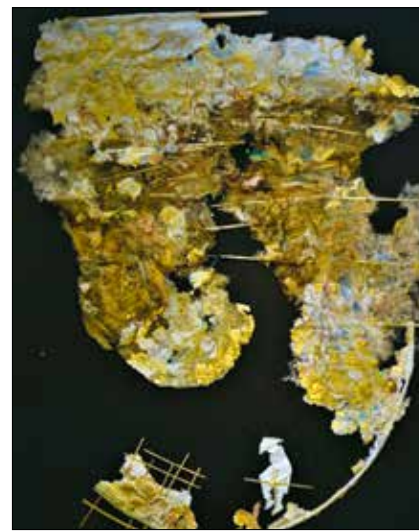


Felkavart mocsár

vékony bambuszhasítékok, pálcák adják a struktúrát, valamint egy-egy figurával kimondottan távol-keleti karakterek jelennek meg. A domb álma, Az eső háza, Zivatar, Olvadás, Tornyosuló felhők alatt is építse a kerted, Felkavart mocsár – ezek a művek mind az egyszerűségükkel, sajátos összefüggéseikkel ragadják meg a szemlélőt.

„Tornyosuló felhők – mi mindenre vonatkozhat ez? – tette fel a kérdést megnyitóján végén Gerber Pál. – Rengeteg dologra! Magunkévá tesszük, Tamás, amit tennünk kell: építünk tornyosuló felhők alatt is.”

Sz. D.



Tornyosuló felhők alatt is építse a kerted

régóta foglalkoztatja a kert és a természet – ez a téma évezredek óta jelen van a képzőművészet-

## SZÍNHÁZ



2025 02 28 19:00

Egressy Zoltán: *Nem, nem, köszönöm*  
 monodráma

Előadja: Gubík Ági



Jegyár: 2500Ft, hegyvidéki lakosoknak 2000Ft  
 kulturallissalon.jegy.hu

Hegyvidéki Kulturális Szalon  
 1124 Budapest, Törpe u. 2.



# „Nem hagyta nyugodni a múlt, de nem hagyta élni sem”

Grecsó Krisztián a Hegyvidéki Kulturális Szalonban

Grecsó Krisztián legújabb könyve, az Apám üzent az eddigi munkái közül talán a legszemélyesebb, miközben valódi fikció. Megírásához három évre volt szüksége, de ezt megelőzte tizenöt év kutatás és három év előkészület. Az író a folyamatban nem az igazságot, a megértést kereste, mert szerinte igazi teljesítmény csak a trauma feldolgozása után szület. Műve megrázó család- és identitásregény, apakönyv egy nemzedékről, amely nem találta helyét a Kádár-korban, de még kevésbé a rendszerváltás után, és egy másik nemzedékről, amelynek ezzel az örökséggel számot kell vetnie.

A Juhász Anna Irodalmi Szalon februári programjában a József Attila-díjas író, költő, dalszerző, a kortárs magyar irodalom jeles alkotója mellett Nádasdy Ádám nyelvész, költő, műfordító volt a vendég, aki a könyvben és szerzője életében is fontos szereplő. Grecsó prózája, például a Mellettem elférsz, a Lányos apa, a Vera, valamint a versei személyes térbe vezetnek, de távolítanak is, árnyékba helyeznek apákat, fiúkat, lányokat, helyszíneket, történeteket, történelmet, életet – fogalmazott Juhász Anna irodalmár.

A múlt átírhatósága fontos téma Grecsónál, ahogy az is, hogy szereplői gyakran ki akartak törni életükből, környezetükből. Az Apám üzent főhőse, Erik leltároz, megél, kutat és elfogad: honnan jön, milyen örökséget visel nemzedékek óta, és milyen út lehet előtte. A mű a Mellettem elférsz párregénye,

amiben az apa Ignác (valódi nevén Grecsó János Ignác), a fiú Erik, de sok szereplő valós névvel jelenik meg.

Ignác egy elvetélt zseni. Gyerekkora nagy részében szavalóversenyekre jár, énekel, önkifejezést keres, nem elég neki, amit a

ta, ő volt olyan büszke a könyvre, hogy vitte fűnek-fának...

Hányszor formálódik át az íróban az anyag, amíg valakit meg tud írni? Nádasdy érett szomorúságot érez ebben a mozaikszzerű prózában, mintha a szerző már túl lenne valamin. De az írás fo-

ható, szirupos, ebben fegyelmem kell magam” – kereste a megfelelő nyelvet, amiben egy többgenerációs családregény formát ölthet, az apa fókuszában.

A transzgenerációs vonalak bekapcsolódnak egy jelenkori száiba, a nemzedékeken átívelő

kislány rakta helyre indulatait egy egyszerű mondat. Azt kérdezte: „A te apukád a felhők fölött van?”, majd továbbfűzve a gondolatot, hogy ilyenformán Linzer kutyának is ott kell lennie, egyenesen következett a kérdés: „Nem szólnál neki, hogy sétáltassa meg néha?”

Lám, a gyereknél milyen egyszerűen megvan a szál a nagyapjához, ő meg itt tobzódik az önsajnálban! A felismerés továbblendítette. Érezte, hogy indulat nélkül meg tudja írni a keményebb részeket is.

Min múlik, hogy valaki ki tud-e törni egy falun élő családból? Elbírja-e, ami benne van? Mi lesz a félbeszakadt utakkal? Juhász Anna édesapja, Juhász Ferenc, a kétszeres Kossuth-díjas költő mesélte, hogy megbüntette őt Bia, a szülőfaluja, mert kivált belőle...

„Szép volt belátni, hogy a mi generációinkban nekünk az öcsémrel sikerült – magyarázta Grecsó. – Ő kortárs balett-táncos, koreográfus lett; faluról nézve ez még meglepőbb, mint az író. Édesapának pedig nem sikerült sem a színész, sem a rockzenei karrier, de mégiscsak az a helyzet, hogy az út legnehezebb részét a nagymamám meg az apám bejárták. Fellázadtak a falu törvényei ellen, és megmutatták, hogy ezen az univerzumban túl van egy másik.”

Grecsó Krisztián írói nyelve zenei, de soha nem érzelgős – állapította meg Juhász Anna. Ezt kiegészítve Nádasdy Ádám egy hasonlattal élt: „Nagyon jól kezeli azt a gazdag anya-

got, ami a kezében van. Mint a háziasszony, akinek túl gazdag a fűszerpolca, de megtanulja, hogy nem kell mindenbe mindent beleszórn. Lehet, hogy valamibe csak só kell, úgy lesz finom.”

A beszélgetés résztvevői felidéztek Kertész Imre Sorstalanságát, mert Grecsó is tud súlyos dolgokról – itt az alkoholizmusról – úgy írni, hogy annak érezni a tétjét, de csak annyira, amennyire elviselhető. Saját bevallása szerint szintén dolgozik benne Ottlik Iskola a határonja és Móricz kíméletlen ösztönzése.

Klasszikus és kortárs művészek is szerepelnek a kötetben. Valós névvel például Nádasdy Ádám, Kántor Péter, valamint Sándor Pál, aki 1976-ban a Herkulesfürdői emlék című filmje főszerepére az egykori szegvári riválist, Holman Endrét választotta...

„Nem hagyta nyugodni a múlt, de nem hagyta élni sem” – idézett a könyvből Juhász Anna, hozzátéve, hogy a mű nem ítélik, és ez neki nagyon tetszik. A felolvasás előtt Grecsó Krisztián megosztotta a közönséggel, hogy munkája során önanosabb lett, majd megfogalmazta a regény tanulságát: sok mindent sikerült feldolgoznia, de a folyamatokat nem lehet lezárni. A könyv elkészültével kiderült számára, hogy ez nemcsak aparegény, hanem transzgenerációs történet is, továbbá család-történet és identitásregény: szól a művészetekhez, a színpadhoz, az irodalomhoz való viszonyáról is.

Szepesi Dóra



Nádasdy Ádám, Grecsó Krisztián és Juhász Anna beszélgetett Grecsó új könyvéről és annak háttéréről

környezetében lát. „Különös példát mutat, ami nekem mégiscsak megnyit valamit” – mondta az író, és felidézte a Radnóti Miklós Színházban tartott regénybemutatót, amelyen apja nagy riválisa, az orvosná Holman Endre felolvasta „önmagát a regényből”. Tizenegyhány évig vetekedtek, Szegváron ők voltak az ügyeletes sztár szavalói. Grecsó édesapja egyébként még megérte a község szennyvesztő kitergető Pletykaanyu megjelenését. A balhét ő generál-

lyamatát kísérvé nem kímélte őt; véleményét – „Miért nem azt csinálod, amihez értesz? Miért nem mesélsz? Minek ez a rizsa?” – Grecsó meg is szívlelte, és kihúzta a pszichológizáló, esszéisztikus részeket, amikkel eredeti szándéka szerint az apjával kapcsolatos indulatait szeretne volna elengedni.

Grecsóra hatott az Egy dolog története Vida Gábortól, aki az esszé és a próza határán egyensúlyozva oldja fel a traumát. „Szeretem, ha valami meg-

traumák – a szerző szerint inkább adósságok és hitelek – hatásáról sokat megértett a családtörténeten. Ezt a pszichológia háttérterületén lévő módszert sokan humbugnak tartják, de alaptétele, miszerint a család egy erőter, amiben azoknak a mágnesessége is ott van, akik már nincsenek közöttünk, tény.

Lányuk megszületésével az író ismét tele lett fájdalommal, haragudott az apjára, amiért az nem várta meg, hogy nagyapa legyen. Érdekes módon éppen a

„Normafa lesz ma.”

„Neee!”

„De!”

„Ne Normafa, Árpi bá!”

„De, Normafa.”

„Miért?”

„Azért, mert ma Normafa lesz.”

Bár a párbeszéd itt nem ért véget, értelmetlen leírni a folytatást, innentől ismétlődések következtek. Mellesleg a fenti részlet jól illusztrálja, milyen mértékű betekintést engedett nekünk, tanítványoknak a tréner, amikor az edzésprogram-alkotási koncepcióját akartuk alaposabban megismerni. Miért ez? Azért, mert ez. „Köszönjük, Árpi bá, hogy partnernek tekint bennünket, nem pedig kísérleti nyúlunk.” Valami ilyesmit fogalmaztunk meg egymás közt, még ha nem is ezekkel a szavakkal.

Két autóval indultunk a Városmajorból, Ladával meg Zastavával, egyik citrom-, másik okkersárga, egy-egy apuka vezette őket. Árpi bácsi a Ladában utazott, az anyósülésen, az ülést hátrátolta, és a háttámla dőlésszögén is igazított, a kettő együtt elég volt ahhoz, hogy a mögötte ülő gyerek kényelmetlen pózba kényszerüljön: összegörnyedt, állát a térdére támasztotta. Az edző pusztja jelenlététől sűrű, feszült csend állt be, amit a sofőr apuka se viselt jól, bekapcsolta az autórádiót, a Kossuthot. Mindezalatt a Zastavában egymás szavába vágva hóbörögtek a gyerekek, mi a frászáért kell hegyen futni, amikor a Városmajorban körözve is megszerezhető a teniszhez szükséges állóképesség.

Mi bajunk volt a Normafával? Az, hogy a Normafa nem a Normafát jelentette... ha azt jelentette volna, nincs gond, futás a parkolótól a Libegő fenti végállomásáig meg vissza, ebből pár kör, csekély szintemelkedés, nem vész; a baj az, hogy amikor Árpi bá Normafát mondott, az említett köröket csupán bemelegítésnek szánta, utána jött a java, felfutás a János-hegyi kilátóhoz, a Libegő fenti végállomásától. Nem egy felfutás, nem kettő. Minimum három, de ha nem bírtunk magunkkal (ritkán bírtunk magunkkal), négyszer is akár.

A normafai edzés kegyetlenebb volt, mint a másik hegyi futás, a „Citadella-futam”. Kétségtelen, hogy a Gellért-hegyi túnt megterhelőbbnek a folyamatos emelkedő miatt, mégsem lázadtunk ellene, tudniillik a Citadella-futamban Árpi bácsi sosem vett részt. Nem szállt be. Lent várakozott a Czako utca sarkán. Így, hogy kikerültünk az ellenőrzése alól, mi választhattuk meg a futótémpót, sőt az útvonalat is kedvünkre alakíthattuk, lekerekítéseket, lassú sétákat iktathattunk be, melyek során lihegés nélkül, normál beszédhangon tárgyalhattuk meg az élet nagy kérdéseit, például hogy kinek a kije az a csaj, aki a Gólyaból Szépe címet kapta, mert valakinek a valakije volt, az nem kérdés.



A Normafán viszont velünk futott az edző – nem mindig, de gyakran, az utolsó pillanatban döntötte csak el, beáll-e. Állandóan melegítőt viselt, hogy a ruházata ne árulja el, mire számítsunk – szeretett bizonytalanságban tartani minket. Ha jött, mögöttünk futott, hátulról nyomott, tolt. Az élen is futatott volna, ő volt a leggyorsabb, a legkitartóbb; ha úgy igazán meghúzta volna, egyikünk sem éri utol, nem mint ha erre tettünk volna kísérletet. Kit érdekel? Hadd menjen, combosodjon.

Felértünk a Normafához. Kikászálódunk a Ladából, Zastavából. Velünk futott Árpi bá. Mivel nem bírtunk magunkkal, négy felfutást rendelt el.

„Örüljétek, hogy nem öt!”

Nem örültünk.

2

Évtizedekig eszembe sem jutott, hogy a Normafánál fussak. Hogy a gyerekkori küzdelmeim emléke épült-e be, és emiatt, vagy kényelmi szempontokból választottam más pályákat, parkokat, nem tudom, nem elemzem, mindenesetre tény, ha rászántam magam a futásra, a Gesztenyész kertbe vagy a Vérmezőre mentem... ezen a hideg téli napon azonban nem! Irritáló szmog ült a városban, azt gondoltam, talán odafönn, a Normafánál tisztább a levegő.

Ahogy az Istenhegyi úton autóztam fölfelé, azt számolgattam, mennyi idő telt el az utolsó normafai futóedzés óta. Elsőre harminckét év jött ki, másodikra harminchárom.

Reggel hét óra húszra értem a parkolóba. Elvéve láttam csak egy-egy autót. Azt terveztem, hogy elfutok a Libegő végállomásáig, ott gyors emlékpillantást vetek a János-hegyi kilátóra (azóta se jártam ott), majd vissza a parkolóba, és vége, ennyi. Egy kör.

Az ösvény sejtelmesen tekergett és emelkedett előttem. Mesehősnek éreztem magam, akit kora reggel riadóztattak, hogy mentse meg a királylányt. „Sietek, drága!”, mondtam magamnak, siettem is, ahogy tudtam. Hetvenhét évig tartott

az út. Erre már nincs előtag, hogy szuper- vagy ultramaraton, talán ha egyberakjuk, szuperultrahipersupramaraton, befutó az Üveghegyen túl. Menet közben kinyírtam pár sárkányt, az út szélén szurkoló koboldok vizet és energiatöltőt toltak elem, közben „Hajrá, gyere!”-kel biztattak.

Ahhoz, hogy elmém kikapcsoljon, és fantáziám elérje ezt a magas fordulatszámot (minimum a narancssárga zónát), általában fél óra folyamatos futásra van szükségem. Elképesztő helyeken tudok ilyenkor felbukkanni – nem csak mesékben, és nem csak futok. Főnt, a Normafánál viszont már tíz perc után Meseországban találtam magam. Ennyit tesz a tiszta hegyi levegő. Meg a teljes magány meg a néma csend, amit néha megtört a fák közt beszélgető szél halk bűgása.

Pár száz méterrel később új fejezet nyílt a mesekönyvben: már nem az Üveghegy-távot róttam hetvenhét évig, már egy varázserdőben kocogtam, a fák összezártak, sorfalat alkottak mögöttem, engem néztek, ahogy távolodom tőlük... folyamatosan újabb és újabb sorok jöttek létre, egymást taposták, hogy jó helyük legyen, jól lássanak engem. Egyszer hátranéztem, mintha meg akartam volna győződni, valóban ezt csinálják a fák, ekkor egy villanásra Árpi bácsit képzeltem oda. Mit mondott volna. „Előre nézzél, mert hasra esel. Kezek nem lógnak... kezek test mellett dolgoznak, húznak.”

Nem sokkal a Libegő-végállomás előtt kiáltozást hallottam az erdő mélyéről. Első emberi hang a futóedzés kezdete óta. „Álljon meg, várjon!” Megálltam, körülnéztem, és mire beazonosítottam, honnan kiabáltak, már a kiáltó személy is kirajzolódott: egy puffidzsekis, hatvanas férfi tört előre a fák közül. Megállt előttem, meglóbalta a kezében tartott piros, HILTI feliratú műanyag hordtáskát, és erősen zihálva megkérdezte, nem akarok-e fűrógépet vásárolni. Némán méregettem a férfit, azon gondolkodtam, vajon a mesében vagyok-e még. Letette a fűrókészletet, kibújt puffidzsekijéből. Fekete bőrkabát volt a dzseki alatt, ezt szintén eladásra kínálta. A kettőre együtt, HILTI fűró és bőrdzseki, vonzó árat adott. A fűrógépet hordtáskáját kinyitotta, voilá, zsírú, a bőrdzsekit körbeszaggattatta velem, voilá, eredeti bőr. Mondtam, jó ajánlat, de nem tudok fizetni. Azt mondta, nem baj, fussak nyugodtan tovább, a parkolóban várjam meg, és leautózzunk együtt a fogaskerekűhöz, ott van bankautomata, ki tudom venni a pénzt. Nem, nem, köszönöm, nem. Folytattam a kocogást. Pár lépés után hátranéztem: engem bámult, úgy, ahogy percekkel korábban a fák. Aztán színpadias háttáskát fordított, és elindult arra, ameről jött. Elyelte az erdő.

A parkolóban, nyújtás közben ráeszméltem, mekkora örültség volt visszautasítani a vonzó ajánlatot. Pont kellett egy jó fűró! De ez miért nem jutott előbb az eszembe? A bőrdzseki pedig, ahogy a méretét megsaccoltam, jó lett volna az unokaöcsémnek. Megkapta volna a születésnapjára. Elmeséltem volna, hogy a Normafánál vettem egy fűrógéppel együtt.


**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!

**Szakcsi Jazz All Stars** – a Szakcsi Jazz Egyesület gálakoncertje március 1-jén 20.00. A magyar jazz hagyományainak megőrzését és annak folyamatos megújítását előtérbe helyező Szakcsi Jazz Egyesület 24 tagja játszik; a jazz különböző ágait képviselő zenészek modern és klasszikus jazzstenderdeket és saját kompozíciókat adnak elő. Szakcsi Lakatos Béla nyomdokain olyan örömenélésre invitálják a közönséget, amiben kilépnék a megszokott műfaji keretekből, egyben feltárják a jazz sokszínűségét.

**Egy életem: Mucsi Zoltán** – életrajzi stand up est március 2-án 17.00.  
**Kántor T. Bence kiállítása.** Megnyitő: március 8. 15.00.

**Ray Cooney: Család ellen nincs orvosság** – a Szolnoki Szigligeti Színház vendégjátéka március 3-án 19.00. A helyszín London egyik elegáns kórháza, ahol a világ minden tájáról odaseregő neurológusok konferencián vesznek részt, miközben a kórház többi dolgozója házi karácsonyi ünnepekre készül. A nyitó előadást dr. Mortimore, a pszichiátriai osztály főorvosa tartja, akihez váratlanul betoppan tizenhét éves ezelőtti szeretője, Tate nővér, ráadásul ennek a titkos viszonynak a „gyümölcse”, az immáron nagykorú Leslie is, aki szeretné megismerni az apukáját. A főorvos szorult helyzetbe kerül, s nem lévén más választása, kollégáját, a kissé kétbalkézest dr. Bonney-t kéri meg arra, hogy

ideiglenesen vállalja az apaságot... Innentől kezdve aztán az események szédítő tempóban követik egymást.

**Jókai díszkiadás 2: Jókai és Petőfi** – előadás március 4-én 19.00. 2025-ben Jókai Mór születésének bicentenáriumát ünnepeljük, a magyar irodalom egyik legnépszerűbb és legtermékenyebb alkotójára emlékezve. Ez a sorozat az ő rendkívüli életét és még rendkívülbb életművét állítja a középpontba: a hét alkalom mindegyikén egy-egy meghatározó motívum, téma vagy éppen kapcsolat felől megközelítve Jókai személyiségét és az általa teremtett regénybeli világokat. Milyenek talála, és milyenek szerette volna látni Budapestet? Hogyan idézte fel regényeiben és visszaemlékezéseiben újra és újra ifjúkora meghatározó barátságát? Jókai tényleg rossz politikus volt? Min nevetett, és mit evett a legszívesebben? Milyenek álmodta az eszményi nőt, és ehhez képest miként alakult két házassága? Ilyen és ehhez hasonló kérdésekre keresi majd a közönséggel együtt a választ a Páratlan párok nagy sikerű sorozata révén is jól ismert, bevallottan Jókai-rajongó: László Ferenc történése.

**Elvarratlan szálak** – előadás március 4-én 19.00. Dr. Almási Kitti legújabb könyvében a magyarázat nélkül vagy valamilyen fájdalmas élménnyel záruló meghatározó emberi kapcsolatokat kiemelt jelentőségére mutat rá. Megállapítása szerint ezek befolyásoló erejük abban, hogyan önmagunkról gondolkodunk: „Életünk során számos olyan tapasztalatot szerzünk, ami hatással van az életvezetésünkre, meghatározza félelmeinket vagy vágyainkat, és azt is, miként reagálunk egyes helyzetekben. Amennyiben nem jutunk el addig, hogy egy-egy konfliktust, vagy veszteséget elfogadjunk, ha nem értjük meg a mozgatórugókat, évekig cipelhetjük teherként a csalódottságot, értetlenséget, dü-

höt, fájdalmat.” Az előadás azokra a kulcsélményekre fókuszál, amik hasonló elakadást hozhatnak az egyén életvezetésében. Dr. Almási Kitti és a közönség egy-egy példán keresztül betekintenek a feldolgozás folyamatába is.

**Hogyan értsük félre a nőket? 2** – Csányi Sándor egyszemélyes vígjátékának folytatása március 6-án 19.00.

**A majdnem tökéletes boldogság receptje** – Pokorny Lia egyszemélyes estje március 7-én 19.00.

**VERSmindenÁRON** – Sövegjártó Áron estje március 7-én 19.00. Humorba csomagolt vers.

**Zenék a nagyvilágból** – Szalóki Ági gyerekkoncertje március 8-án 11.00. Szalóki Ági gyerekeknek szóló dalai a zeneszerető hallgatók nagy kedvencei immár több mint két évtizede. Pedagógiai szempontból is átgondolt, derűs, testet-lelket megmozgató gyermekműsorra számíthat a közönség: eddig megjelent öt gyereklemezéről, a Téli-nyári labodáról, a Fonogram-díjas Cipity Lőrincről és Gingallórol, a Körforrásról és a nemrégiben kiadott legújabb albumáról, a Zümmögő időről válogat. Kázmér Attila, Nemes Nagy Ágnes, Kányádi Sándor, Erdős Virág, Szabó T. Anna és Jónás Tamás költeményei is megszólalnak. Ajánlott korosztály: 3–7 éves kor között.

**Rumini Ferrit-szigeten** – zenés mesejáték március 9-én 10.00.

**Holle anyó** – bábjáték 2–8 éveseknek március 9-én 10.00.

**Kiegészítő helyett – új kihívások** – dr. Csernus Imre előadása március 11-én 19.00.

**Páratlan párok 4. szezon:** Britten – II. Erzsébet. Bösze Ádám és László Ferenc előadás-sorozatának következő része március 11-én 19.00.

**Egy életem – Thuróczy Szabolcs** – életrajzi stand up est március 13-án 19.00.

**LOVASI: Olyan csöndes vagy...** – Lovasi András estje március 14-én

19.00. Lovasi András életművét a folytonos megújulás jellemzi: a Kispál és a Borz, valamint a Kiscsillag zenekarok frontembere, több mint 300 dal szerzője ezúttal két zenész barátjával lép új felállásban színpadra. Farkas Róbert, a Budapest Bár prímása és zenekarvezetője tizenhét éve dolgozik együtt Lovasival, Heidl Györggyel közös együttműködésük pedig majdnem harminc évre nyúlik vissza: katonaeveik alatt zenéltek együtt először, majd megjelentettek egy Lackfi János verseire írt lemezt, középkori latin himnuszokat adtak elő, az elmúlt években pedig számos dalt szereztek közösen. A Lovasi–Farkas–Heidl trió előadásának gerincét a Lovasi-életmű adja, de felcsendülnek egyéb ritkán hallható szerzemények és új dalok is, mint például a műsor címét adó Olyan csöndes vagy...

**Az illúzió Mesterei – 2025.** Világhírű bűvészek és az ország kiváló illuzionistái egy vonatonút műsorban március 18–30-ig.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Belépőjegyek a barabasvilla.jegy.hu weboldalon és a MOMkult pénztárban válthatók 13.00 órától, nyitvatartási időben. A helyszínen kizárólag az előadás előtt, korlátozott számban, készpénzzel lehet jegyet venni.**

**Kiállítások a Magyar Képzőművészeti Egyetem Radák Eszter által vezetett festő mesterosztály hallgatóinak munkáiból** március 27-ig. A második kiállítás kiállító művészei: Koleszár Klaudia és Ignác Emese. Megtekinthető: március 11-ig. A harmadik kiállítás kiállító művésze: Szabó Ádám. Megnyitő: március 13. 18.00. Megnyitja: Tayler Patrick. Megtekinthető: március 27-ig. Nyitvatartás: hétfőn 9.00–20.00, szerdán 9.00–21.00, kedden és csütörtökön 9.00–17.00, valamint a meghirdetett programok idejében.

**Állandó programok**

Rendszeres programok minden hétfőn és szerdán a Barabás Villa Rendezvénytermében:

**Zumba Gold** hétfőn 11.00–12.00.

**Grace balett** hétfőn 16.00–20.00.

**Meridiántorna** szerdán 9.30–10.30.

**Grace balett** szerdán 16.00–19.00.

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



**Zugligeti út 64.**  
lovasut.hu

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

**Für Anikó–Márfi Márk: Lassan.** Anya és fia. Egy halogatott, fontos beszélgetés. Egy szindarab. Az élet. A halál. Dráma a kommunikációképtelenségről. Az előadások időpontjai (minden alkalommal 19.30-kor): március 9., március 22., április 4., április 25., május 4. Jegyár: 7500 Ft.

**Haydnal Bécsben** – Bösze Ádám előadás-sorozata. Március 10. 19.00–20.00 Haydnal a konyhában. Jegyár: 3500 Ft. Jegyek online a Haydneum honlapján vagy személyesen a Zeneakadémia jegypénztárában vásárolhatók.

**OMNIBUS-koncert** március 15-én 17.00–18.00. Zene komolyan min-

denkinek! Házimuzsika-koncert az egész családnak, zenepedagógusok közreműködésével. Jegyár: egyéni jegy 2200 Ft, családi jegy 5500 Ft. 3 éves kor alatt ingyenes.

**Izgó-mozgó hangerdő** – az Öröm-Hang-Ár zeneműhely zene-pedagógiai foglalkozása 0–3 éves gyerekeknek és szüleiknek március 16-án és április 6-án 9.30–10.15. Jegyár: 1300 Ft/fő.

**Ecc, pecc! – Ki lehetsz?** – az Öröm-Hang-Ár zeneműhely zene-pedagógiai foglalkozása 3–6 éves gyerekeknek és szüleiknek március 16-án és április 6-án 10.30–11.15. Jegyár: 1300 Ft/fő.

**Napsugár Bábszínház** (Békéscsaba): Pöttöm pöttön pöttös pöttö – babaszínházi előadás március 23-án 10.00. Az előadás-sorozat programjaira a 0–4 éves gyerekeket és szüleiket, nagyszüleiket várják a szervezők. Jegyár: 2000 Ft.

**Üvegfal** – Gryllus Dorka és Simon Kornél előadása március 23-án 19.00–20.30. Van, aki hagyja, hogy bánták. Zenés szövegszínházi előadás Dobray Sarolta könyvéből. Jegyár: 5900 Ft.

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

**Senior Örömtánc** hétfőn 11.00. Mozgás, öröm és agytorna az 50 év feletti korosztály tagjainak Tóth Krisztina Apollónia vezetésével. Jegyvásárlás a helyszínen.

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



**Hollós út 5.**  
06-1/395-8284  
jokaiklub.hu

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

**Táborhelyszín**

„Nyári táborozásra kínáljuk ősfás kertben álló épületünk sokoldalúan felhasználható, kisebb-nagyobb termet! A táborozók minden évben örömmel veszik birtokba a Jókai Klubot és a kertjét, amely egy 442 nm-es, aszfaltos pályát is rejt. Tematikus táborok kiváló helyszíne lehet színháztermünk, amely magában foglal egy 32 nm-es színpadot és egy 100 nm-es, keményfapadlós nézőteret, tükrös fallal. Akár nagyobb létszámú gyerekcsoportok táboroztatására is alkalmas a hely. A tetőtérben található, 70 nm-es manzárdhelyiségünk barátságos környezetet kínál a gyerekeknek, max. 25 főig. A gyerekek étkeztetésére is tudunk javasolni megoldást a házban működő P7 Pizza&Cafe bonyolításában.

Képek és további információ a honlapunkon (jokaiklub.hu) olvasható. Várjuk a kedves érdeklődőket! Egyedi ajánlat kérhető a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail-címen.

**Terembérelt**

„Bérelési lehetőségre kínáljuk irodáinkat, egyéb helyiségeinket különböző foglalkozásokra, előadásokra, közgyűlésekre, valamint színháztermünket családi programokhoz, esküvőkhöz, konferenciákhoz. Pontos méretek, árak és egyéb információ a honlapunkon (jokaiklub.hu) olvashatók, vagy egyedi ajánlat kérhető a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail-címen.”

**Jókai Recept Klub.** „Kedves Látogatóink! Örömmel tudatjuk, hogy újtáradra indítottuk a Jókai Re-

cept Klubot. Minden hónapban egy-egy adott témában várjuk az Önök által küldött recepteket, amelyek közül kiválasztjuk a legjobbat. A receptek értékelésében Kovács Lázár Chef lesz a segítségünkre. Díjazás: havonta győztes hirdetünk, akinek a receptje bekerül a jövő év elején megjelenő Jókai Recept Klub 2025. című kiadványunkba. A havi győztesek 2 fő részére tiszteletjegyet kapnak valamelyik 2025-ben a Jókai Klubban megrendezett koncertünkre. Emellett a havi nyertes tulajdonosává válik egy receptklubos fakanálnak. Extra, év végi nyereség, hogy a havi legjobbak közül kisorsolunk egy főt, aki a P7 Pízza & Café konyhájában Kovács Lázár Cheffel közösen készítheti el beküldött receptjét, amit az étterem az étlapjára is felvesz. Februári téma: Tésztáételek. A recepteket a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail-címmel várjuk február 28. éjfélig. A havi győzteseket a következő hónap 10-ig értesítjük. Mindenki főzzön! És küldje el a receptet nekünk!”

**Svábhegyi adok-veszek** március 8-án 13.00–16.00. Fókuszban a tavaszi megújulás! Az újrahasznosítás jegyében jó állapotú szezonális ruhák, játékok, könyvek és apróságok vására. Csak magánszemélyek árusíthatnak! Egy asztal díja: 1000 Ft, a jegyek nem visszaválthatók. Vásárlóknak a belépés díjtalan. Jegyet venni kizárólag a jokaiklub.jegy.hu weboldalon lehet. A következő alkalom időpontja: április 5.

**GESZTUS!** – Kelemen Dénes Lehel festőművész kiállításának megnyitója március 7-én 18.00. A festőművész így vall magáról: „Hol van a Művész, aki elvonul az elefántcsonttoronyába, és csak alkot és alkot, ahogyan a mesékben meg van írva? Újra és újra arcul üt a napi valóság. De azért megteszem, amit a Posztmodern kor és stílus megenged, holisztikusan szeretném megérteni az érzékelhető, és azt, ami azontúl létezik.” A kiállítás megtekinthető: március 28-ig, nyitvatartási időben.

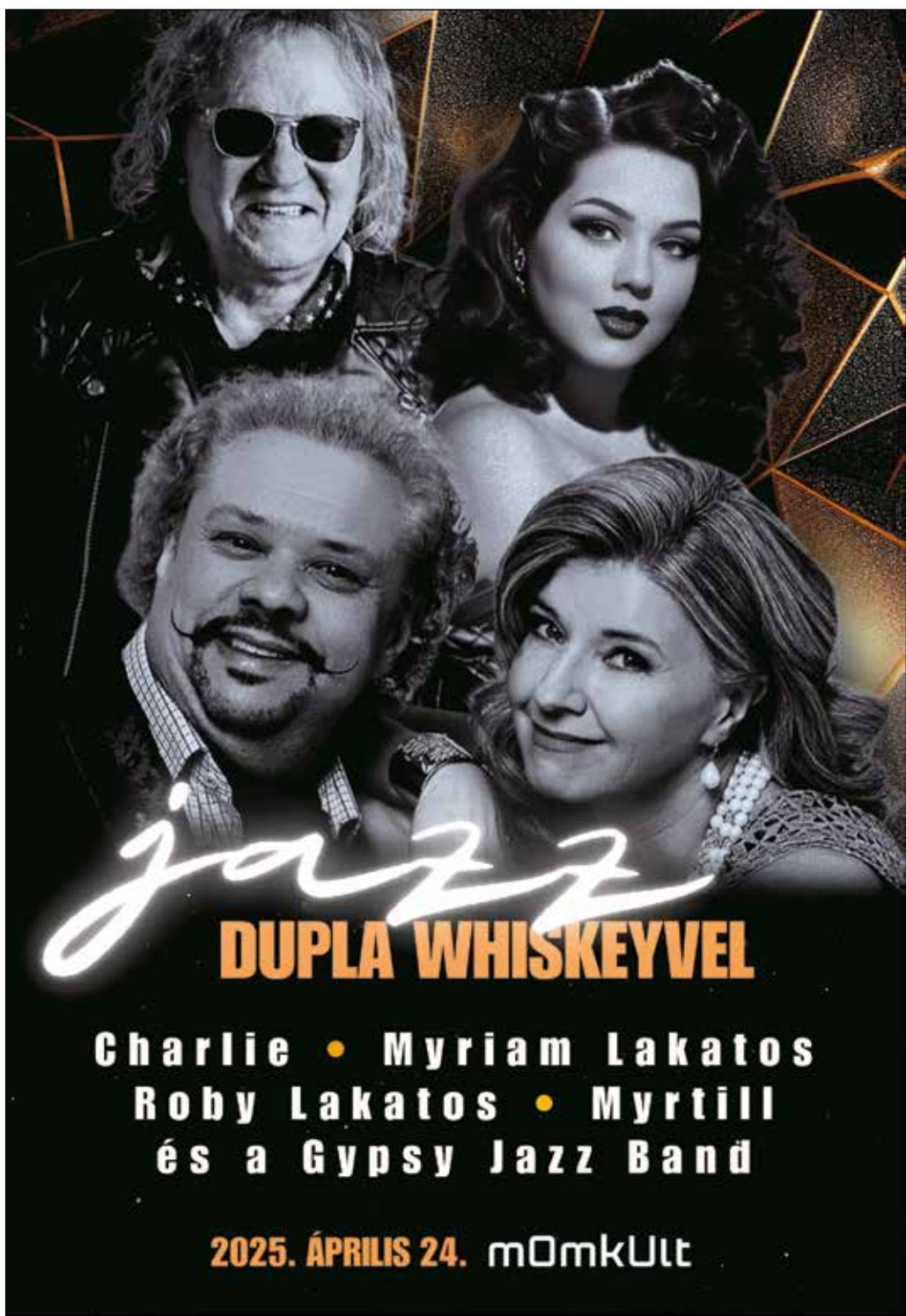
**Bran-koncert** március 29-én 17.00. Az ír zene, az ír kultúra egyik legelső hazai művelője nagyon sokat tett azért, hogy Magyarországon is közkedvelté váljon az ír népzene, néptánc világa. A zenekar vezetője Kovács Gábor, tagjai Császár Róbert (gitár), Mózer Tamás (mandolin) és Nagy Katalin (fúrulya). Rendszeres vendég: Kis Sándor (bodhran, azaz ír dob). 17.00 Táncházt. 18.30 Vetítés. 19.30 Koncert. Jegyek elővételben 2500 forintért vásárolhatók a jokaiklub.jegy.hu weboldalon és a helyszínen.

**A Budapest Musical Tánciskola** szerepelni, 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. Részvételi díj: alkalmanként 1000 Ft/fő.

**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 táncoreográfiák. Ajánlott: 12 éves kortól. Információ: lelektanc.tanfolyam@gmail.com.

**Az élet szép!** Hegyvidéki Nyugdíjasklub szerdán 10.30–12.00. Előadások, aktív egészségmegőrzés, izgalmas úti beszámolók, rendszeres kézműves foglalkozások, kvíz-és játékdélutánok. A programok a XII. kerületi nyugdíjasoknak ingye-



nesek. Március 5.: Egységpercek. Téma: tavaszi fáradtság, böjtök. Gyógynövények A-Z-ig. Betegségek gyógynövényekkel A-Z-ig. Mudrák. 3-1-2 meridiántorna. Előadó: Hóka Ildikó. Március 12.: Motolla kézműves foglalkozás. A makramézás elsajátításával mutatós fali dísz készítenek a résztvevők. A foglalkozást vezeti: Teke-Kocsis Evelin. Regisztráció: jokaiklub@jokaiklub.hu, 06-1/395-8284. Március 19.: Kultúrkalandok. Az előadás a Magyarország című sorozat III. része. Ez egy képzeletbeli kirándulás a Budapest környékén lévő és onnan egy hétvégi kirándulással meglátogatható települések, Zsámbék, Szentendre, Gödöllő, Százhalombatta bejárásával, majd Budapest elsősorban budai oldalát mutatja be, a középkori és újkori várnegyedet és a Citadellát, de szó lesz az ókori Aquincumról is. Előadó: Orbán Gábor.

**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. mesterfokozat). Telefonszám: 06-30/952-2444.

**Csiri-biri torna** csütörtökön 9.30–10.15. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, irányított foglalkozás, dalokkal, mondókákkal, amin a gyermek a hétköznapi eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg, amelyek fejlesztik a figyelmét, egyensúlyérzékét, nagy-

és finommozgásait, koordinációs készségét, ritmusérzékét, zenei hallását és társas kapcsolatát. A 2005 óta országos népszerűségnek örvendő, védjeggyel szabadalmaztatott torna vidám, lendületes, mozgalmal, pergő ritmusú foglalkozás, amin a gyerekek gyerektársasághoz szokhatnak, bátrabbá, nyitottabbá, kezdeményezőbbé válhatnak. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu.

**Művészi 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 versenytánc, felnőtt-tánciskola. Vezető: Székely Attila táncanár. Információ: 06-30/952-9477, harmoniatancklub.hu.

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

**FitMind** hétfőn 8.30–9.30. Kezdetük nyugalomban a hetet: egy csendes, elmélyült, vezetetlen óra a nagyteremben, ingyenesen. „Hagyd kint a telefont, a zajt, és adj egy órát magadnak!”

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

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

**Kagami-ryu** harcművészeti edzések szerdán 18.30–20.30. A samuráj kard 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 hölgyek és urak vár az edzésvezető: Horváth Attila (4 dan). Információ: 06-20/945-3901, jokaiklubdojo.hu, kagamiryu.hu.

**Babui Yoga.** Kedden 9.00–10.00-ig, pénteken 10.00–11.00-ig Yoga Glow, csütörtökön 18.30–19.30-ig napzáró Soft Flow. Márciustól szerdánként 8.00–9.00-ig is! A reggeli Yoga Glow-órákon a tradicionális hatha-jóga-elemeket dinamikus erősítő sorozatok és pilateselemek kombinálják, és nagy hangsúly van a nyújtáson. Az óra végére kívül-beül, „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 megnyugtat az egész napos pörgés után. Minden órát minihangfürdő és relaxáció zár. A foglalkozásokat vezeti: Kovács-Siklósi Melinda. Részletes információ: a „Babui Yoga és Photo” Facebook-oldalon, valamint az adott jógaóra eseményénél. Bejelentkezés: a babuiyoga@gmail.com e-mail-címen vagy a Facebookon üzenetben, Messengeren vagy az eseménynél.

**Bridzsklub** szerdán 13.30–18.00. A tagok olyan új érdeklődőket várnak, akik a klub törzstagságához hasonlóan magas színvonalon üzik ezt

a sportot. Klubvezető: dr. Kis Géza (06-20/933-9665).

**Jókai Nyugdíjasok Klubja** minden hónap első és harmadik csütörtökjén 14.30–16.30. Szabadtéri és beltéri programok, kultúra, egészségmegőrzés, vidám társaság, tartalmas előadások, színvonalas szórakozás, családis közösség. Minden hónap első csütörtökjén klubnap, amin élő zene, kvízték, versek és tánc várják a nyugdíjasokat. Minden hónap harmadik csütörtökjén külső program: kirándulás, várak felkutatása, múzeumlátogatás. A klub várja új, frissen nyugdíjazott tagjait. A csatlakozási szándékkal és a részletes programmal kapcsolatban Harsányi Hajnalka klubvezetőt lehet keresni a 06-20/971-4140-es telefonszámon.



Törpe utca 2.

06-1/202-2509

info@kulturalisszalon.hu

kulturalisszalon.hu

Jegyvétel: kulturalisszalon.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Agytorna senioroknak** március 3-án 15.00. A memória, a figyelem és a koncentráció frissítése játékos szellemi és mozgásos feladatokkal. A foglalkozást vezeti: Csókás Viki. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

**Csoportos hangfürdő** március 3-án 18.30. Vezető: dr. Bogdán Dóra hangterapeuta. A foglalkozásra egy jógamatracot vagy polifoamot, kényelmes párnát, puha plédet és szükség esetén szemtakarót kell vinni, a szervező nem tud eszközöket

biztosítani. Részvételi díj: 5000 Ft/alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges! A helyszínen a férőhelyek függvényében lehet csatlakozni a foglalkozáshoz. Jelentkezés: bogdandora.com/programok, 06-30/205-5703.

**MOM Nyugdíjasok Klubja** március 4-én és 18-án 13.00. Információ: Berán Antalné Viki, 06-30/522-2095.

**Du Fay és kora** – előadás március 4-én 18.00. Fejezetek a napfényes középkor zenéjéből. I. rész: Párizstól Cambrai-ig. Előadó: Sándor László zeneszerző. Az általánosan elterjedt szóhasználat szerint a „középkor” kifejezés elé többnyire nem a „napfényes” jelzőt szoktuk illeszteni. A sötét fellegek eloszlátása, a szellemi kincsek felmutatása, a szimbólumok rejtett jelentéseinek feltárása új fénytörésbe helyezheti számunkra a 13. századtól a 16. századig tartó időszakot, és bebizonyíthatja, hogy a „napfényes” jelző korántsem túlzás. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu weboldalon.

**Vad horgolók klubja** március 5-én és 19-én 10.00. A klub tagjai a kéthetente tartott találkozóikon kezdőket és haladókat egyaránt szívesen fogadnak, az érdeklődőket horgolási fortélyokra tanítják. Klubvezető: Lepényéné László Teréz önkéntes.

**Pszichológia és történelem** – előadás március 5-én 14.30. A sebezhetőség és sebezhetőség dinamikája egy történelmi példán keresztül. Előadó: dr. Szabó János történész, pszichológus, teológus. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

**Fordított világok** – fotókiállítás és országos kampány a sérült gyerekeket nevelő családokért. Megnyitó: március 5. 18.00. Kísérőprogram: beszélgetés a kiállítás és a kampány fővédnökével, Czeizel Barbarával, Szolnok Judittal (Mazsola Kuckó

Alapítvány) és Lettner Kriszta fotográfussal. A kiállítás megtekinthető: március 28-ig, a programok függvényében.

**Segítő kéz a családban.** Március 6. 18.00. Döntés, szakítás, elengedés... – dr. Domján Mihály pszichológus, családterapeuta, pszichoterapeuta előadása. Jegyár: 2500 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu weboldalon.

**Kisvilágunk kisfilmjei** – Ujj Mészáros Károly kisjátékfilmjeinek vetítése március 7-én 19.00. A vetítések között/után Maros András író beszélget a rendezővel. Jegyár: 2000 Ft, hegyvidéki lakosoknak 1500 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu weboldalon.

**Családi délelőtt** március 8-án 10.00–13.00. Utazó Planetárium – négy vetítéses előadás. 10.00 A csillagképek titkai: mítosz és valóság. 10.45 Az erdő lakói és a Világúr – Egy titokzatos világ felfedezése a pagonyból. 11.30 Lehetsz különleges! Egy átlagos kiscsillag nem átlagos kalandjai. 12.15 Kozmikus Naprendszer Űrodüsszeia. Jegyár: 1500 Ft/előadás. 10.00–13.00 Tematikus kézműves foglalkozás. Jegyár: 1000 Ft.

Állandó programok

**Gerinctorna** hétfőn 9.30. Vezető: Glatz Zsuzsa. Információ: 06-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom.

**Meridiántorna** hétfőn 10.00. Vezető: Haide Éva. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan.

**Körtánc** hétfőn 10.30. Vezető: Istenes Emília. Részvételi díj: 1000 Ft, hegyvidéki lakosoknak 500 Ft.

**Hatha jóga** kedden 8.30. Vezető: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 3500 Ft/alkalom.

(Folytatás a 12. oldalon)

## SVÁBHEGYI ADOK-VESZÉK A JÓKAI KLUBBAN

FÓKUSZBAN A TAVASZI MEGÚJULÁS!

Március 8.

szombat

13.00 - 16.00

Az újrahasznosítás jegyében,  
várunk minden érdeklődőt vásári  
forgatagunkra!

- egy asztal 1000 Ft
- jegyvásárlás kizárólag elővételben jokaiklub.jegy.hu; a jegyek nem visszaválthatóak
- kikapolás 12:30-tól
- vásárlóknak ingyenes a rendezvény

JÓKAI KLUB 1121 Budapest, Hollós út 5.

további időpontok:  
04.05., 05.17., 06.14.



Egytálétel és desszert a  
P7 Pizza & Caféban

JÓKAI KLUB  
KULTÚRA MAGASAN.

Élelmiszert, italt, zárjegyes terméket árusítani nem lehet!  
honlap: www.jokaiklub.hu - facebook: JÓKAI KLUB - Kultúra Magasan.

## Családi délelőtt

UTAZÓ PLANETÁRIUM  
MESÉL AZ ÉG - KARNYÜJTÁSNYIRA AZ UNIVERZUM

2025.03.08.

10:00 A csillagképek titkai: mítosz és valóság

10:45 Az erdő lakói és a Világúr - Egy titokzatos világ felfedezése a pagonyból

11:30 Lehetsz különleges!  
Egy átlagos kiscsillag nem átlagos kalandjai

12:15 Kozmikus Naprendszer Űrodüsszeia  
Jegyár: 1500 Ft/ előadás/ fő

10:00-13:00 A program alatt a témával kapcsolatos  
kézműves foglalkozásra van lehetőség  
Jegyár: 1000 Ft



További információ: kulturalisszalon.hu  
1124 Bp. Törpe utca 2. tel: 06/1-202-2509

(Folytatás a 11. oldalról)

**Székes jóga** kedden 10.00. Vezető: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 3500 Ft/alkalom.

**Hegyvidéki Bridzs Klub** kedden 10.00–12.00. Vezető: Pál-Szabó Gabi. Információ: 06-20/934-1026. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan. A részvételhez regisztráció szükséges legkésőbb az alkalom előtti napon (hétfő) délig, az info@kulturalisszalom.hu e-mail címen. 12.00 után jelentkezés a játékvezetőnél: gabriella.palszabo@gmail.com.

**Autentikus hastánc felnőtteknek** kedden 19.00. Vezető: Fritz Mónika Parvati. Információ: 06-70/621-3794. Részvételi díj: 3500 Ft/alkalom (próbaóra: 1000 Ft), 11 000 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, hegyvidéki lakosoknak 500 Ft/alkalom.

**Gerintorna** szerdán 9.30. Vezető: Glatz Zsuzsa. Információ: 06-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom.

**Meridiántorna** szerdán 10.00. Vezető: Pál Szabó Gabi. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan.

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

**Egyiptomi hastánc** szerdán 18.30. Vezető: Rezes Molnár Eszter. Információ: rezesmolnar@gmail.com, 06-20/944-9799. Részvételi díj: 10 000 Ft/4 alkalom.

**Kerekítő baba-mama foglalkozások** csütörtökön. 9.15 és 10.00 Kerekítő Mondókázó 3 éves korig. 10.45 Kerekítő Manó Torna 1–4 éveseknek. A foglalkozások középpont-

jában az öbéli játékok állnak, ami a bizalom, az érintések és az önfelédtséget ösztönözi. A kapcsolódás művészete. Nagymamáink játéktára időtálló, a mai családok is örömmel merítenek belőle. Foglalkozásvezető: Dóczy-Gyumbier Tímea. Részvételi díj: 3000 Ft/alkalom, 13 000 Ft/5 alkalom. A bérlet júniusig érvényesek. Bejelentkezés: kerekito.hu.

**Székes jóga** csütörtökön 10.00 (március 6-tól!). Vezető: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 3500 Ft/alkalom.

**Nia** csütörtökön 19.00. Vezető: Bodor Virág. Információ: 06-20/946-9171, bodor.virag@gmail.com. Részvételi díj: 3000 Ft/alkalom.

**Meridiántorna** pénteken 9.15. Vezető: Bessenyei Johanna. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan.

**Nyugdíjastorna** pénteken 10.00. Vezető: Balázs Mari. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, hegyvidéki lakosoknak 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, hegyvidéki lakosoknak 500 Ft.

*Szabadtéri mozgásformák*

**Monspart Sarolta által alapított gyaloglóklub** kedden 9.00. Normafa (március 4., 18.): találkozó a Normafa Park Látogatóközpontnál. Margitsziget (március 11., 25.): találkozó a Margitszigeti Atlétikai Centrumnál. Klubvezető: Korik Vera.

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

**Nordic klub** csütörtökön 9.30. Helyszín: Gesztenyés kert. Vezető: Mészáros Lászlóné Vali. Találkozó: a Larus étterem előtti sétányon, az

első padnál. Információ: 06-30/306-0760, meszaroslaszlon@t-online.hu.



**LÍVIA-VILLA**  
Költő utca 1/a  
06-1/395-8284  
liviavilla.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

*Állandó programok*

**Beszédművészet német** Timivel hétfőn 16.30–17.15. Középső és nagycsoportos óvodás gyerekeknek, akik szeretnék minél előbb megismerkedni a német nyelvvel. Információ: liviavillaregistracio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).

**Kezdő showtáncsoportok** indulnak Balázs Márti Táncszínházában hétfő, kedd és csütörtök délután. A tánc minden műfajával megismerkednek a gyerekek, a klasszikustól a modernig: balett, jazz, hiphop, showtánc, modern és társastáncok, egyéni, páros és csoportos jelleggel. A tanfolyam 7 éves kortól látogatható. A pontos időpontok meghatározása a jelentkezésektől függ. Információ: liviavillaregistracio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).

**Spiccre fel!** – reggeli tánckelte Balázs Mártival szerdán 8.30–9.30. A tánc nem csak a gyerekeké! Információ: liviavillaregistracio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).

**Pilates Orsival** pénteken 8.00–9.00. Kovács Orsi oktató mindenkit vár, kortól és edzettségi állapotától függetlenül (kismamákat és szülés után lévő hölgyeket is). A másnapi órára regisztrálni, jelent-

kezni előző nap 18.00 óráig lehet: liviavillaregistracio@gmail.com, 06-30/409-2400 (Balázs Márta).



**Királyhágó tér 10.**  
06-1/225-7160  
hegyvidekgaleria.hu  
Jegyvétel:

hegyvidekgaleria.jegy.hu  
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Repetitio est mater studiorum** – Juhász Dóra festőművész kiállításának megnyitójá február 27-én 18.00. Megnyitja: Kocsis Katica esztéta. Március 18. 18.00 Tárlatvezetés Farkas Gábor Gábor képző- és előadóművésszel. Március 22. 10.00–11.30 Családi alkotószarok Schopp Ildikó művészetpedagógussal. A kiállítás megnyitón való részvétel és a kiállítás megtekintése díjtalan. A tárlatvezetésen való részvétel díja: 1000 Ft, hegyvidéki lakosoknak 500 Ft. A családi alkotószarok programon való részvétel előzetes regisztrációhoz kötött! A részvételi szándékot (részvevők száma, gyerekek/gyerekek életkora) március 21-én 18.00 óráig kell jelezni az info@hegyvidekgaleria.hu e-mail-címen vagy a 06-1/225-7160-as telefonszámon. Részvételi díj: 2000 Ft, hegyvidéki lakosoknak 1000 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu weboldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményre érkezéskor a lakcímkártya vagy a Hegyvidék kártya felmutatása kötelező! A kiállítás megtekinthető: április 2-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!

**Az eső háza** – Bakos Tamás képzőművész kiállítása. Megtekinthető: március 22-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva). (A kiállításról írt cikkünk a 8. oldalon olvasható.)



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

bittagota@sztlaszlohaz.hu  
sztlaszlohaz.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Alkotótér** – alkotóműhely 7–11 éves gyerekeknek csütörtökön 16.00–17.30. Különböző képzőművészeti technikákat alkalmazó foglalkozások. Részletek, jelentkezés: dramatime.alkotocsoport@gmail.com.

**Játéktér drámaszakkör** 7–11 éves gyerekeknek pénteken 16.00–17.00. Részletek, jelentkezés: dramatime.alkotocsoport@gmail.com.

**Alkotóműhely szépkorúaknak** csütörtökön 18.15–19.45. Részletek, jelentkezés: dramatime.alkotocsoport@gmail.com.

**Utcai önvédelem – Krav Maga VMM.** Itt az alkalom valami újat tanulni! A Krav Maga VMM olyan utcai önvédelmi technikával ruház fel, amit éles szituációban gondol-

kodás nélkül lehet alkalmazni, nem mellesleg az önbizalmat is megerősíti és olyan szintre emeli, ami a hétköznapi életben is kamatoztatható. Az instruktor: Kaptás Béla. Információ: Kaptás Béla, 06-70/342-2721, kaptasbela@gmail.com; Kaptás-Bakó Ingrid, 06-70/262-7194, bakoingrid@gmail.com. Próbaedzések: március 10-én 16.00–17.00-ig a 7–11 éveseknek, március 10-én 17.00–18.00-ig a 12–16 éves korosztály tagjainak.



**Zugligeti út 64.**

foldvary.gergely@hegytortenet.hu  
helytortenetigyujtemeny.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Fogaskerekű 150** – a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum közös kiállítása. A látogatók megismerkedhetnek a 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 különleges installáció a fogaskerekű útvonalának állomásait jeleníti meg izgalmas térbeli vizuális formában. A kiállítás megtekinthető: szerdától vasárnapig 10.00–18.00. A belépés díjtalan.



**BAJOR GIZI SZÍNÉSZMŰZEUM**  
Stromfeld Aurél út 16.  
oszmi.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Tompos Kátya (1983–2024)** – kiállítás megnyitójá február 28-án 16.00. Megnyitja: Szócs Artur színész, rendező. A belépés díjtalan. A kiállítás megtekinthető: szeptember 28-ig.

**Száz éve született Kálmán György** – beszélgetés március 6-án 15.00. Vendégek: Varga Mária és Rubold Ödön színészek. Közreműködik: Gajdó Tamás színháztörténész. Belépődíj: 1500 Ft. Regisztráció ajánlott a szebenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen.

**Beszélgetés Tompos Kátya színésznőről** március 13-án 15.00. Belépődíj: 1500 Ft. Regisztráció szükséges a szebenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen.

**Színészpórtrek.** Március 14. 19.00 A Színház- és Filmművészeti Egyetem III. éves prózai szakos hallgatóinak zenés színészmesterségvizsgaelőadása. Tanár: Pápai Erika. Zongorán közreműködik: Szép András. Belépődíj: 1500 Ft. Regisztráció szükséges a szebenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen.

**Kiállítások.** A Tompos Kátya, a Kulisszák között (Az olvasópróbától a premierig), a „Szép ház, nagy park közepén...”, a Magyar nyelvű színháztörténet Petőfi korában 1823–1849 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.

**Élményfestés** március 7-én 17.00–19.00. Az akvarell segít kikapcsolni rohanó világunkból, az alkotás öröme lelki felfrissülést nyújt. A szükséges minimális festéstechnikai tudást a program során mindenki képes elsajátítani megfelelő kedvvel és nyitottsággal.

**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 tagozatban.

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

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

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

**Lelki segítségnyújtás** csütörtökön 11.00–12.00. „Ha megosztanád valakivel a mindennapok kihívásait, ha jó lenne valakinek kiönteni a lelked, vagy egyszerűen arra van szükséged, hogy valaki meghallgasson, csak rád figyeljen, és az adott pillanatban elfogadjon úgy, ahogy vagy.”

**Pszichológiai tanácsadás** pénteken 15.30–16.30. Szakértők nyújtanak támogatást a lelki terhek feldolgozásában, a nehéz élethelyzetek kezelésében és a megoldások megtalálásában, hogy senki ne maradjon egyedül a kihívásokkal.

2025  
03 04  
18:00

PROGRAMSOROZAT

Du Fay és kora

Fejezetek a napfényes középkor zenéjéből

I. Párizstól Cambrai-ig

Előadó:  
Sándor László  
zeneszerző

Jegyár: 1000Ft  
kulturalisszalom.jegy.hu

1124 Budapest, Torpe u. 2.  
kulturalisszalom.hu

Lapunk az interneten is  
olvasható:  
[www.hegyvidekujsag.hu](http://www.hegyvidekujsag.hu)

# A sokszínű lencse főzésre termett

A lencse Ázsia hegyvidékeiről származik, az egyiptomiak közvetítésével jutott el a Római Birodalomba, onnan terjedt el egész Európában. Latin neve *lens culinaris*, ami arra utal, hogy a kicsi, lapos lencseszemek főzésre valók. Magja nagysága alapján három változata létezik: nagy, közepes és kis magvú lencse. Nálunk az utóbbi a legkedveltebb. Színe szerint van barna, vörös, fekete, zöld és sárga. Sok minden szól a lencse mellett: könnyen emészthető fehérjét tartalmaz; összetett szénhidrátokban gazdag; B1-, B2-vitamin-, cink-, kalcium-, káliumtartalma is jelentős; nem utolsósorban pedig a legjobb vaspótló élelmiszerek egyike. Lassan szívódik fel, ezért a fogyókúrázóknak, a tudatosan étkezők és a cukorbetegnek legjobb barátja lehet. Nálunk a konyha „mostohagyerekének” számít, levesként és főzelékként készül leginkább. Bárhogy is használjuk fel, abban biztosak lehetünk, hogy a lencseételek – ha a pénztárcánkat nem is – az egészségünket szolgálják.

## KOLBÁSZOS LENCSELEVES

A klasszikus szilveszteri lencseleves így készül, ám nem csak az év utolsó napján van létjogosultsága. Hideg téli időben, nagy kirándulások, szabadban tett séták, sportolás után, netán éhes vendégeknek nincs ennél jobb és laktatóbb leves. A bele való kolbász szabadon választott.

A lencsét néhány órára – még jobb, ha egész éjszakára – hideg vízbe áztatjuk. A sárgarépát, a

Hozzávalók (4 személyre):

25 dkg lencse  
2 sárgarépa  
1 petrezselyemgyökér  
1 kisebb vöröshagyma  
3 evőkanál olaj  
1 púpozott evőkanál liszt  
fél evőkanál Piros Arany krém  
1 evőkanál mustár  
só  
2 babérlevél  
2 dl tejföl  
1 kiskanál ecet  
20 dkg szárazkolbász

petrezselyemgyökert és a vöröshagymát megtisztítjuk. Az előbbieket karikákra, az utóbbit fi-

nomra vágjuk. Az olajon először a hagymát futtatjuk meg, majd a zöldségkarikákkal tovább pirítjuk. A lisztet meghintjük, jól összekeverjük, és annyi (kb. 1,2 liter) vízzel öntjük fel, amennyi levest szeretnénk. A leszűrt lencsét hozzáadjuk, kevergetve felforraljuk, a Piros Aranyat hozzáadjuk.

Megfűszerezzük, megsózzuk, a babérleveleket beledobjuk, majd lefedve, kis lángon puhára főzzük. Végül az ecettel kellemesen pikánsra ízesítjük, és a lehéjazott, karikákra szelt kolbászt is belekeverjük, felforraljuk, majd tejjel dúsítva tálaljuk.



## SZEZÁMMAGOS LENCSELEPÉNY

Könnyű, szokatlan, az aszalt szilva miatt igazi téli fogásnak számít a lencselepény. Salátával önmagában is megállja a helyét, de krumplipürével kiadós főételnek is beillik.

Hozzávalók (4 személyre):

15 dkg lencse  
6-8 szem aszalt szilva  
1 közepes vöröshagyma  
3 gerezd fokhagyma  
1 tojás  
só, őrölt bors  
őrölt koriander  
1-1 mokkáskanál mustár és pirospaprika  
4-5 evőkanál zsemlemorzsa  
...a bundázáshoz: szezámmag  
...a sütéshez: olaj

A lencsét átválogatjuk, megmossuk, majd egy éjszakán át vízben áztatjuk. Másnap annyi vízben, amennyi bőven ellepi, puhára főzzük. Közben az aszalt szilvát megáztatjuk, kimagozzuk, majd az utolsó 7 percben a fővő lencséhez adjuk.

A megtisztított vöröshagymát apróra vágjuk, és a zúzott fokhagymával együtt a szilvás lencsébe keverjük. Ha túl sok a leve, egy keveset leszűrünk belőle. A tojást beleütjük, megsózzuk, és őrölt borssal, korianderrel, mustárral, pirospaprikával fűszerezzük. 1-2 evőkanálnyi főzolevet öntünk rá, turmixoljuk, majd annyi zsemlemorzst dolgozunk bele, hogy jól formálható masszát kapjunk.

Vizes kézzel pogácsákat formázunk belőle, és szezámmagba forgatjuk. Kissé meg is nyomkodjuk, hogy a magok jól beletapadjanak. Végül forró olajban mindkét oldalukat megpirítjuk. Feltétként vagy salátával önállóan tálaljuk.



## PARADICSOMOS LENCSE

Valójában egy fűszeres, paradicsomos lencsesalátáról van szó, ami attól, hogy majdnem melegen tálaljuk, önálló fogássá lép elő – nevezhetjük előételnek vagy egytálételnek. Szokatlan, de jó megoldás télen, amikor csak egy tányér salátára vágunk, de semmiképpen sem hidegre. Friss, ropogós franciakenyér vagy piritós illik hozzá.

A lencsét vízbe áztatjuk, és egy éjszakán át duzzadni hagyjuk. Másnap leszűrjük, és friss vizet öntünk rá. A meghámo-

Hozzávalók (4 személyre):

25 dkg lencse  
1 fej vöröshagyma  
1 babérlevél  
1 szegfűszeg  
4 gerezd fokhagyma  
2 nagy, húsos paradicsom  
fél csokor újhagyma  
2 evőkanál vörösborecet  
1 kiskanál só  
frissen őrölt fekete bors  
4 evőkanál olívaolaj

zott hagymát, a babérlevelet és a szegfűszeget beledobjuk. 2 gerezd fokhagymát a héjával együtt egy késsel kicsit megnyomkodunk, és ezt a lencséhez adjuk. Az egészet felforraljuk, és lefedve, kis lángon addig –

körülbelül 30-40 percig – főzzük, amíg a lencse megpuhul.

Közben a paradicsomot lecsú mázzuk, leforrázzuk, keresztben félbehajlítjuk, ha kell, kimagozzuk, és a húsát kis kockákra vágjuk. Az újhagymát megmossuk, és a zöldjével együtt keskeny karikákra szeljük.

A salátaléhez az ecetet egy kevés sóval elkeverjük, megborsozzuk, és az olívaolajat lassan beleöntjük, közben habverővel addig verjük, amíg mártászerű lesz. A maradék fokhagymát is belepréseljük. Végül a még meleg lencsét lecsöpögtetjük, majd a paradicsommal és az újhagymával együtt a mártásba keverjük.



## LENCSESALÁTÁK

A lencsesaláták önálló ételként is megállják a helyüket, virslivel, főtt tojással, főtt, sült húskockákkal gazdagíthatók. Kínálás előtt hűtőszekrényben 2-3 órán át hagyjuk állni, hogy az ízek összeérjenek!

**Ecetes-hagymás lencsesaláta.** 30 dkg lencse főzővizébe egy babérlevelet és egy darabka citromhéjat teszünk. Megfőzzük, leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük. A salátaöntethez 2 evőkanál olajat, 3 evőkanál 10%-os csemege ételecteret és 2 evőkanál porcukrot összekeverünk, megborsozzuk, megsózzuk, és annyi vízzel hígítjuk, hogy ellepje a beleforgatott főtt lencsét. 2 fej lila hagymát megtisztítunk, vékonyan felszeleteljük, és fél csokor felaprított metélőhagymával együtt a lencsével összekeverjük.

**Majonéz lencsesaláta.** 30 dkg lencse főzőlevébe 1 babérlevelet teszünk, és megfőzzük. Ez-

után leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük, jól lecsöpögtetjük. 1 csomó újhagymát vagy arasznyi póréhagymát megtisztítunk, apróra vágjuk, és 6-6 kanál majonézzal, tejjel összekeverjük, 1 kiskanál mustárral és néhány csepp citromlével ízesítjük, felaprított petrezselyemmel fűszerezzük, végül a lencsét is belekeverjük. Karikákra vágott virslivel gazdagítjuk, főtt-tojás-cikkkel díszítve kínáljuk.

**Sárgarépás-póré lencsesaláta.** 30 dkg lencsét sós vízben megfőzünk. 3 zsenge sárgarépát és 1 póréhagymát megtisztítunk, vékonyan felszeleteljük, enyhén besóva 1 órán át pihentetjük, közben többször átforgatjuk. Utána hideg vízzel leöblítjük, akárcsak a megfőtt lencsét. 2 evőkanál porcukrot, 2-3 evőkanál 10%-os ecetet 4 deci vízben kevergetve feloldunk, megborsozzuk, 2 evőkanál lehetőleg kukoricacsíra-olajat és 1 csokor felaprított petrezselymet hozzáadjuk. Végül a répás póré és a lencsét beleforgatjuk.

(pákozdi)



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



**Allergia - Asztma - Reflux**  
**Bőr problémák**  
**Ekcéma - Psoriasis**  
**Atópiás dermatitisz**  
**Emésztési panaszok**  
**Puffadás - Bélgyulladás**  
**IBS - Crohn**  
**Hajhullás - Góckutatás**  
**Fejfájás - Migrén**  
**Gombás betegségek**  
**Candida - Herpesz**  
**Izületi panaszok**  
**és sok más betegség...**

**Régóta beteg? Akut panasz van?**  
 Segítünk, gyógyuljon meg!  
 Mi vagyunk Budapest első magán szakorvosi rendelője, a krónikus „Önök ezzel együtt kell élnie” típusú betegségek specialistája 1990 óta.

Folyamatos tünetei vannak vagy időnként lángol fel a betegség?  
 A tünetek enyhítése vagy megszűntetése nem elég, a háttérben megbúvó kiváltó okokat kell feltárni és megszüntetni.

Forduljon hozzánk bizalommal!  
**1/266-60-50 30/670-23-21**  
**1125 BUDAPEST, ISTENHEGYI ÚT 81.**  
 Buda szívében, csupán pár percre a Déli pályaudvartól.  
 Ingyenes parkolás,  
 kiváló közösségi közlekedés.  
[www.medicpoliklinika.hu](http://www.medicpoliklinika.hu)  
[info@medicpoliklinika.hu](mailto:info@medicpoliklinika.hu)

## SZOLGÁLTATÁS

ASZTALOSMUNKÁK/  
KÁRPITOSMUNKÁK

**IKEA TÍPUSÚ** könyvszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretre gyártása legolcsóbban. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm, 18 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. 06-30/368-1354.

ELTARTÁS, GONDOZÁS,  
ÉLETJÁRADÉK

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

**MEGBÍZHATÓ, HOSSZÚ TÁVÚ** megoldás idősothton helyett. Nagymamám-mal idős személyhez költöznék. Gondoskodást, teljes ellátást és életjáradékot biztosítunk ingatlanért cserébe. Érdeklődni: 06-70/232-2211.

**MEGBÍZHATÓ ÁPOLONŐ,** referenciával, ápolást és felügyeletet vállal. Kérem, bizalommal hívjon! 06-30/585-0989.

APRÓHIRDETÉS  
GURU

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

**SZAKÁPOLÓ ÁPOLÁST,** idős gondozást vállal 24 órában, kétheti váltásban. 06-30/229-3879.

**ÉLETJÁRADÉKOT FIZETNE** leinformálható ügyvéd/pedagógus házaspár ingatlan örökléséért. Telefonszám: 06-70/252-4897.

**NYUGDÍJASOKNAK EBÉDKI-SZÁLLÍTÁS** hétfőtől vasárnapig. 06-70/624-3477.

**IDŐSGONDOZÁST VÁLLALOK** (egyedülálló anyuka), 06-70/775-3510.

**FIATALEMBER 3 ÉVE** elhunyt édesapja örökségének hosszú távú befektetése céljából kötne életjáradékot vagy tartási szerződést. 06-70/270-7774.

## KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

APRÓHIRDETÉS  
GURU

**TAVASZI KERTÉSZETI** munkák (metszés, permetezés, rotálás, növénytelepítés), 06-20/594-7404.

**FAKIVÁGÁS, FAVÁGÁS** alpin technikával, zöldhulladék-elszállítással. 06-20/962-5347, Magyar Krisztián.

**MEGBÍZHATÓ FIATALEMBER** vállal eseti vagy rendszeres kertgondozást, fűnyírást, fűkaszálást, fakivágást magánszemélyek és társasházak számára! Telefonszám: 06-70/315-7689.

## LAKÁSSZERVIZ

**FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTAZÁS,** kőműves-, burkolatjavítás, díszlécferakás, bontás, sített szállítás. 06-30/568-6255, Kovács Gergely.

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

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

**FESTÉS-, BURKOLÁS-, KŐMŰVES-MUNKÁT** vállalok. Nyugdíjasoknak kedvezményrel, bútormozgatással, takarítással. Tel.: 06-30/422-1739.

**LAPOS TETŐK** csapadékvíz elleni szigetelése bádogos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Zsindelytetők javítása és készítése. 06-20/471-1870, 06-70/627-1913.

**ALPINISTA** munkák: homlokzatfelújítás, lefolyó és ereszcatornák szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyosók felújítása, veszélyes fák kivágása, dryvit szigetelés. Tel.: 06-20/471-1870, 06-70/627-1913.

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

APRÓHIRDETÉS  
GURU

**TÉRKŐ- ÉS BURKOLATJAVÍTÁS,** földmunka kézi erővel, bontás, fakivágás, telektakarítás, járdakészítés. 06-30/577-8060.

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

**BÁDOGOS MUNKÁK,** tetőjavítások, viharkárook számlás rendezése 06-20/391-5982. [www.koczohadogos.hu](http://www.koczohadogos.hu)

## TAKARÍTÁS

**TAKARÍTÁST, IDŐSGONDOZÁST** vállal középkorú, megbízható hölgy. Hívjon bizalommal: 06-20/613-8454.

APRÓHIRDETÉS  
GURU

**AZONNALI KISEBB-NAGYOBB** takarítást vállalok Budapest területén. 06-20/580-4700.

## TÁRSASHÁZAK

**TÁRSASHÁZAK/LAKÁSSZÖVETKEZETEK** könyvelését, bevallások, beszámoló elkészítését vállaljuk 1000 Ft/hó/albetét díjtól. Érdeklődés csak K-SZ-CS-n: 06-1/605-5000 vagy [www.petpek.hu](http://www.petpek.hu).

**TÁRSASHÁZI LÉPCSŐHÁZAK** takarítását, télen hólapátolását vállaljuk 25 000 Ft/hó díjtól. Érdeklődés csak K-SZ-CS-n: 06-1/605-5000 vagy [www.petpek.hu](http://www.petpek.hu).

## VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

APRÓHIRDETÉS  
GURU

**VILLANSZERELÉS AZONNALI!** Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrács József villanszerelő mester. ELMŰ-ügyintézővel. Tel.: 06-1/246-9021, 06-20/934-4664.

**VÁLLALOM ENERGETIKAI** tanúsítás készítését, helyszíni felmérés után, 24 órán belül. Épület Energetikai Tanúsító Kft., 06-30/655-7825.

**VÍZSZERELÉS!** Villanybojlerok vízkö-telenítése, csapok, szifonok, vécéartályok, cseréje, javítása. Anyagbeszerzéssel. Tel.: 06-30/655-8074.

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

**GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS.** Vaillant és Saunier Duval készülékek telepítését, üzembe helyezését, karbantartását, javítását és telepítését vállalom. Kotz Balázs fűtőszelvény mester. Elérhetőségek: 06-30/752-1330.

LAKÁS/INGATLAN/  
BÉRELEMÉNY

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

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

**BAKOSLAK INGATLAN KERES** hosszú távra kiadó igényes házat, ikerházat, sorházat és lakásokat külföldi és magyar ügyfelei és családjaik részére. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

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

**2-3 SZOBÁS VAGY** nagyobb családi házat keresek a II. vagy XII. kerületben. Telefonszám: 06-20/931-3122.

HALLJA,  
DE NEM ÉRTI?

Mi tudjuk a megoldást!

Várjuk a Déli pályaudvartól!

- Ingyenes hallásvizsgálat
- Hallókészülék próbahordás ingyenesen
- Hallókészülék elemek és tartozékok

Időpontfoglalás: +36 1 686 2220

Cím: 1122 Budapest,  
Magyar Jakobinusok tere  
2-3.

amplifon

TAVASZI  
GARÁZSVÁSÁR  
A XII. KERÜLETBEN!

Időpontok:

**MÁRCIUS 30.** (ESŐNAP: ÁPRILIS 6.)

Jelentkezni március 3-tól lehet.

**ÁPRILIS 27.** (ESŐNAP: MÁJUS 11.)

Jelentkezni március 31-től lehet.

**MÁJUS 25.** (ESŐNAP: JÚNIUS 1.)

Jelentkezni április 28-tól lehet.

**JÚNIUS 22.** (ESŐNAP: JÚNIUS 29.)

Jelentkezni május 26-tól lehet.

Jelentkezni az [eugyintezes.hegyvidek.hu](http://eugyintezes.hegyvidek.hu) weboldalon regisztrációt követően lehet.

Részletes információ:

[garazsvasar.hegyvidek.hu](http://garazsvasar.hegyvidek.hu)Legyél Te is környezettudatos,  
**HASZNOSÍTS ÚJRA!**
[@hegyvidekipakolo](https://www.facebook.com/Hegyvidek) • [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) • [www.facebook.com/Hegyvidek](http://www.facebook.com/Hegyvidek)
HEGYVIDÉKI  
ÖNKORMÁNYZAT

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

**BÍZZA RÁNK ELADÓ LAKÁSÁT!** 25 év tapasztalattal gyorsan vevőt hozunk, jutalékunk 3,5%. Ismerősének lakása eladó? Ajánlja cégünket, fizetünk érte! 06-20/960-0600.

## OKTATÁS

**MATEMATIKÁBÓL, ANGOLBÓL** vizsgafelkészítés egyénileg: 06-30/074-1572.

**APRÓHIRDETÉS GURU** [www.AprohirdetesGuru.hu](http://www.AprohirdetesGuru.hu)  
**BRIDZSTANFOLYAM A MOMNÁL,** Pasaréten és Mechwart téren márciustól, májustól. Információ a 06-30/517-2765 számon.

## RÉGISÉG

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

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

**WWW.ANTIKVITASBUDAPEST.HU**, 06-30/343-5233.

**XII., ORBÁNHEGYEN FODOR** antikvitás vásárol: festményt, Zsolnay-herendi porcelánt, arany ékszereket, 19 500 Ft-tól 33 000 Ft-ig ezüsttárgyakat, pénzérméket, karórákat, hagyatékfelszámolás, könyveket, lemezeket. XII., Fodor u. 31., 06-20/229-7774.

**APRÓHIRDETÉS GURU** [www.AprohirdetesGuru.hu](http://www.AprohirdetesGuru.hu)

**NERC-, RÓKA-. MINDENFAJTA** szőrmebundát vásárolok, teljes ruhaneműhagyatékot, kiegészítőket, ékszereket, könyveket és dísztárgyakat, régiségeket. 06-20/229-0986.

**NAPI LEGMAGASABB ÁRON** vásárolok! Arany ékszereket, -érméket, -fogat. Házhoz megyek díjtalan kiszállással. 06-70/392-4354.

**BÉLYEGET, PAPÍR-, FÉMPÉNZEKET,** festményeket, egyéb régiséget vásárolunk, árverésre árveszünk. VI., Andrassy út 16. Tel.: 06-1/317-4757, H: 12-17, K-Sz: 10-17, Cs: 10-19.

**KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ** vásárolok: festményeket, ezüstöket, porcelánokat, bronzokat, órákat, bútorokat, teljes hagyatékot stb. 06-70/218-4477.

## EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

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

**APRÓHIRDETÉS GURU** [www.AprohirdetesGuru.hu](http://www.AprohirdetesGuru.hu)

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

**FEBRUÁRBAN MINDEN MÁSODIK** hullámmasszázs-kezelés féláron a Hóvirág Egészségközpontban 1121 Budapest, Hóvirág út 42.!  
Időpontfoglalás:  
tel.: 06-30/786-3419,  
e-mail: info@hullammasszazs.hu,  
online: hullammasszazs.hu

**PSZICHOLÓGUS, XII. KERÜLET,** herberttannapszichológus. com, XII. kerület, Győri út 20. Tel.: 06-30/292-7315.

**MASSZÁZS,** 06-70/775-3510.

## EGYÉB

**APRÓHIRDETÉS GURU** [www.AprohirdetesGuru.hu](http://www.AprohirdetesGuru.hu)

**NE HAGYJA POROSODNI HANGHORDOZÓIT!** Kis és nagy hanglemezeket, műsoros magnókazettákat vásárolok korrekt 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.

**FESTMÉNYGYŰJTEMÉNYEM** kiegészítésére vásárolnék klasszikus, modern és kortárs festményeket: 06-30/949-2900, gyulanemes70@gmail.com

**PÉTER! NAGYON BOLDOG** születésnapot kívánok! Puszi, Sarolta

**EGYEDÜLÁLLÓ, BUDAPESTI,** középkori férfi, jó anyagi háttérrel rendelkező magánvállalkozó keresi hasonló erényekkel bíró, középkori, idősebb hölgy partnerét ismerkedéshez, programozáshoz. 06-70/749-1940.

**NEHEZEN ÉRTI A BESZÉDET?**  
**Ellenőriztesse hallását szakemberrel!**

**WIDEX**



Ha Ön hallásproblémával küzd, ne halogassa tovább, kérjen időpontot ingyenes hallásvizsgálatra!

**XII. kerület, Kútvögyi út 14. /földszint audiológia**  
Tel.: 06 (30) 622 1661 ♦ E-mail: audiokutvolgyi@widex.hu

NV/25/02H1

ONLINE APRÓHIRDETÉS-FELADÁS A NAP 24 ÓRÁJÁBAN

**APRÓHIRDETÉS GURU** [www.AprohirdetesGuru.hu](http://www.AprohirdetesGuru.hu)

a <https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/hegyvidek/> weboldalon keresztül lehetséges.

Fizetési lehetőségek: **bankkártyával**, vagy **készpénzzel** bármely bankfiókban, vagy **banki utalással**.

## MOZOG ÖN ELEGET?

Miért nem?

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

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

## ISMERI a Zöld Receptet?

A kerületi orvosok felírják Önnek a megfelelő mozgásterápiát!



### Önnek mire van szüksége?

Választható mozgásforma kategóriák, orvosa ajánlása szerint:

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



### KÉRJE A ZÖLD RECEPTET ORVOSÁTÓL!

A fenti kategóriákba számos, jó hangulatú csoportos program tartozik, mint például zumba, aerobic, pétanque, asztalitenisz, kímélő torna, jóga vagy gyaloglóklub.

Éljen egészségesebb és vidámabb életet!

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



## CORSO ANTIK

RÉGISÉG - HAGYATÉK VÉTEL | 06 30 465 1416

Látogasson el Duna Corso-n található régiségboltunkba, az 5 csillagos InterContinental Hotelben, ahol magas szakértelemmel és azonnali készpénzes fizetéssel várjuk!

Magas áron vásárolunk festményeket, ezüsttárgyakat, órákat, ékszereket, régi bizsuneműt, Zsolnay kerámiát, porcelánokat és kastélyba illő berendezési tárgyakat.

**NEM KELL UTAZNIA**  
- AKÁR INGYENESEN HÁZHÓZ IS MEGYÜNK! -  
KÜLFÖLDI PARTNEREINK RÉVÉN KIEMELKEDŐ AJÁNLATOKAT BIZTOSÍTUNK.



**WWW.CORSOANTIK.HU**

TEL.: +36 30 465 14 16

[corsoantkvitas@gmail.com](mailto:corsoantkvitas@gmail.com)

**NYITVA TARTÁS**

HÉTFŐ-PÉNTEK: 10.00 - 18.00

V. KERÜLET - APÁCZAI CSERE JÁNOS UTCA 12-14.  
INTERCONTINENTAL BUDAPEST HOTEL - LOBBY

# Olló és bátorság kell a metszéshez

Újabb interaktív, szórakoztató, ugyanakkor komoly szakmai előadást tartott a gyümölcsfák szakszerű metszéséről Kosztka Ernő. A faápoló szakmérnöktől megszokott módon ismét különböző korú fák alakultak át az érdeklődők szeme előtt.

A klímaváltozás a hobbikertekben végzett metszést is befolyásolja – kezdte legutóbbi ismeretterjesztő előadását Kosztka Ernő, a „kalapos kertész” (ahogy önmagát szokta nevezni). Illusztrációként a szőlő példáját hozta fel, amelyről szülein még levágták a fürtöket takaró leveleket. Ennek az volt a lényege, hogy a szemek több napfényt kapjanak, gyorsabban érjenek, sok cukor halmozódjon fel bennük.

Manapság inkább meghagyjuk ezeket a leveleket, hiszen például a múlt nyáron megtapasztalt száz hősnap alatt a kék szőlő bogyói akár 70 fokra is melegek lehetnek, tönkretéve a legtöbb értékes ízanyagot. A jövőben tehát a kertész dolga az

lesz, hogy a fürtöket – metszéssel – alaposan beárnyékolja a túlmelegedés ellen.

A kertész szakma egyik alapvetése is megingott a közelmúltban. Sokáig azt vallották a szak-



A körtefáknak központi tengelyes a koronaformájuk

emberek, hogy a fák növekedését a biológia határozza meg, amit metszéssel lehet kissé irányítani. Mára azonban uralkodóvá vált a nézet, hogy – szakszerű – met-

széssel „felülírható” az élővilág tudománya, azaz olyan növekedésre is készíthető a gyümölcsfa, amire a korábbi meglátások szerint biológiailag alkalmatlan. Ezért aztán még inkább felértékelődik a kertben szorgoskodó hobbikertész szaktudása, aminek a pallérozására remek alkalmat kínál a polgármesteri hivatal alagsorában most tartott elméleti oktatás és gyakorlati bemutató.

Az előadáson szó esett a gyümölcsfaoltványok alanyairól is. Mivel kerületünkre jellemző a meszes, alacsony humusztartalmú talaj, érdemes olyan alanyokra oltott csemetéket választani, amik ilyen körülmények között érzik jól magukat. Például őszibarack esetében

inkább a keserűmandulára oltott egyedek érvényesülnek, mivel a mandula jól érzi magát az ilyen köves, sekély termőrétegű domboldalokon. Az alanyok a későbbi növekedés szempontjából sem közömbösek, hiszen például a törpésítők ugyanazon fajta esetében visszafogottabb növekedést eredményeznek, mint az erőteljesebbek.

A metszés megkezdése előtt fel kell mérni a korona számára rendelkezésre álló helyet. Ha ez szűkös, akkor a központi tengelyes koronaforma kialakítása ajánlott, míg zavartalan terebélyesedés esetén a nyitottabb változatok is választhatók. Általánosságban elmondható, hogy az almát, körtét, birset, cseresznyét központi tengelyes koronára nevelik, míg a kajszit, az őszibarackot vagy a szilvát inkább váza formára. A metszést a rügy felett 3-5 milliméterrel kell elvégezni, úgy, hogy a metszlap a rüggyel átellenes oldalra vezesse az esővizet. Így a metszlap – kezelés nélkül is – száraz és egészséges marad.

Az ültetés évében a metszéssel meghatározhatjuk a későbbi korona helyzetét is. Ha nem szeretnénk a fa alatt üldögelni, csak

esetleg füvet nyírni, akkor érdemes minél alacsonyabb elágazásra törekedni, hogy ne kelljen magasra mászni a termésért. Ha a kertben fontos szempont, hogy közelkedni is lehessen a fák alatt, akkor magas törzset kell hagynunk (és beszerezni egy létrát a szürethez).

Általában 80 centiméter magasságban szokás indítani a koronát, itt vágjuk el a függőleges tengelyt, hogy az oldalra növekvő vezéragak kialakulását segítsük! A következő évben ezeket az ágakat lerövidítjük, és a felfelé törő tengelyt ismét kb. 80 centivel az alsó ágemelet fölött metszünk le. Váza koronaforma esetén a központi tengelyt eltávolítjuk, és az oldalhajtásokat igyekszünk megfelelő térállásba alakítani.

A metszés időzítésével kapcsolatban a szakember azt javasolta, hogy a fiatal fákat lehetőleg tavasszal metszünk, mert ez növekedést indukál, azaz gyors-



A meggyet augusztusban kell metszeni!

sabban fejlődik a növény. A kifejlett fák esetében azonban már nem a növekedés a szempont, ezért ezeket jóval az új növekedési szezon előtt, azaz nyár végén lehet metszeni. Például a termésben lévő meggyet vagy cseresznyét augusztusban érdemes metszeni, mert abban az időszakban indul meg a rüggy-differenciálódás. Ha ezt később tesszük meg, akkor eltávolítjuk azokat a rüggyeket, amiknek a nevelésére a fa addigra már sok energiát fektetett.

(Barta)

## A pókhálós lepke, a páfrányfenyő és a rejtélyes szöcskeegér

Ma már rengeteg különböző kategóriában választanak év fajt Magyarországon, ezek közül csak azok ismertetésére vállalkozunk, amik a XII. kerületben is előfordulnak. Ezúttal az év lepkéjével, gyógynövényével, végül pedig egy bájos kivétellel, a magyar szöcskeegérről ismerkedhetünk meg.

A pókhálós lepkének (*Araschnia levana*) ítélte oda az „Év lepkéje” címet az idén a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület Lepkevédelmi Szakosztálya a hazánk természeti kincsei és az ezeket fenyegető természetvédelmi problémák bemutatásának szándékával indított programjában. A tarkalepkék-



Gyakori vendég a kertekben

hez tartozó, tetszetős faj nem védett hazánkban, hiszen mindenfelé előfordul, nedves erdőszéleken, tisztásokon, üde réteken, árokpártokon. Évente három generáció nő fel a lepkékből, ame-

lyek hernyói a csalán leveleit fogyasztják – zavartalanul.

Furcsamód az egymást követő generációk rajzolata és színezete erősen eltérő, így aztán kiránduló legyen a talpán, aki meghatározza ezeket. Segítségképpen: a kora tavaszi generáció színezete vörösbarna, rajzolata okkersárga, széles, szaggatott fekete harántsvökvől áll. A második generáció példányai sötétbarnák, finom szaggatott mintázattal, míg a harmadik generációról a barna szín teljesen eltűnik, ezek a lepkék szinte feketék.

Az „Év gyógynövényét” a Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság Gyógynövény Szakosztályának tagjai választják meg. Ezúttal a Kelet-Ázsiából származó páfrányfenyő (*Ginkgo biloba*) kapta a legtöbb szavazatot.

A növény egyedülálló, legyezőszerű levelei szinte változatlanul vészelték át a földtörténeti korokat, hogy ma ker-



A termésnek intenzív „macskaszaga” van

tekben, parkokban és dézsás utcai fáként például a Nagyenyed utcában díszszélegjenek. Ősszel aransárgára színeződő lombja különösen szép, a termős példányokat azonban érdemes a kerteszetben hagyni, mert a diónyi, ragacsos terméseknek intenzív „macskaszaga” van, ami erősen beárnyékolja a ginkgóval történő zavartalan együttélést.

A páfrányfenyő levelének kivonatát elsősorban az agy vérellátásának serkentésére, ezáltal a memória és a koncentrációképesség javítására, a demencia tü-

neteinek enyhítésére ajánlják a szakemberek. Jótékonyan hat a visszértágulatra és az aranyérre, de akár enyhe depresszió ellen is.

Egy egészen különleges szerzetet választottak a Vadonleső Program szakemberei az „Év emlősének”: a magyar szöcskeegeret (*Sicista trizona*). Ez az állat nem él a XII. kerületben, de kis túlzással az országban is épphogy, így aztán nyugodtan akár a magunkénak is érezhetjük, különösen akkor, ha megismerjük nem mindennapi történetét.

A kicsi, kinézetében egyszerű emlős úgy tűnt el a magyar faunából, hogy szinte azt sem tudtuk, a része volt. A szöcskeegér, bár egykor gyakorinak volt mondható, mintegy százötven éve az élőhelyek pusztulása miatt megritkult, majd eltűnt a hétköznapi emberek szeme elől. A kutatók is csak ritkán találkoztak vele, az utolsó példányát kilencven éve fogták be. Azóta senki sem látott élő szöcskeegeret, a létezését csak az bizonyította, hogy a baglyok köpetében időről időre felbukkantak a csontjai. Azaz a szinte kizárólag rovarokkal táplálkozó, valódi téli álmat alvó kisemlős még mindig itt él.

Többszöri próbálkozás után végül húsz évvel ezelőtt sikerült újra élő példányt fogni, és ez az egészen szelíd jószág rögtön egy tudományos érdekességgel is szolgált. Kiderült ugyanis, hogy a mi szöcskeegerünk nem azonos a keleti sztyeppék csíkos szöcskeegerével, azaz új fajt kellett leírni, immár magyar szöcskeegér néven.

A Borsodban megtalált törekeny populáció mellett még Kolozsvár térségében



A magyar szöcskeegér márpedig létezik!

él magyar szöcskeegér. Igaz, arról is kiderült, hogy ha nem is külön faj, de külön alfaj – erdélyi szöcskeegér néven. Ha másért nem, ennek a tudománytörténeti érdekességnek a népszerűsítéséért mindenképpen érdemes volt megválasztani a magyar szöcskeegeret az év emlősének.

BI.

## Legyen ön is vadmacskavédő!

Az elmúlt hetekben rendszeresen felbukkant egy róka az Apor Vilmos téren, és senkitől sem zavartatva magát sétált a járókelők között. A kerületi fákön pedig mostanában kettesével-hármasával fogócskáznak a mókások, amelyek nagy felindultságukban zászlóként lobogtatják bundás farkukat. Ezek az esetek is mutatják, hogy közeleg a tavasz, s erre – a hóvirágok és a téltemető mellett – az állatvilág képviselői reagálnak először.

A hazánkban ritka vadmacska védelme érdekében évek óta ösztöndíjjal támogatják a vadmacskavédőket, akik a Budapesti Vadaspark, a Pilis Parkerdő és a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság, s ebben most a lakosság segítségét is kéri. A fokozottan védett ragadozók párválasztása épp most, februárban-márciusban tart, amikor elhagyják a szokott élőhelyüket, és nagyobb kirándulásokat tesz-

nek, emiatt olyan területeken is feltűnhetnek, ahol máskülönben nem fordulnak elő.

Barangolásaik során városi utcákat, vagy országutakat kereszteznek, ezért a közlekedők minél körültekintőbben vezessenek, és gondoljanak arra, hogy a vadmacskát ilyen helyzetben szinte lehetetlen megkülönböztetni egy közönséges házi macskától! Ha pedig netán elgázolt

állatot látnak, jelezzék ezt a Budakeszi Vadasparknak (a buranyi.virag@bkvp.hu e-mail-címen) és a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság Természetvédelmi Országos Igazgatóságának (a pbkte@dinpi.hu e-mail-címen), a pontos hely megjelölésével.

Az élővilágvédelmi szakemberek különösen hálásak az elküldött fényképekért és a körülményekre vonatkozó további adatokért, mert ezek fontos információkat rejtethetnek az állatok szokásaival kapcsolatban, és könnyebben eldönthető, hogy valóban vadmacskáról van-e szó. Az elhullott egyedeket a fajvédelmi program munkatársai begyűjtik, majd megvizsgálják, ami az élőhelyvédelem, az elárvult kölykök felnevelése és a vadkamerázás mellett tevékenység-

gük fontos részét képezi. Ha valaki ugyan nem találkozik vadmacskával, de fontosnak tartja a Budakeszi Vadaspark által végzett szakmai és oktatási munkát, akkor adója 1%-ának felajánlásával támogathatja a szervezet további működését.

Persze a vadmacskavédelmén túl is van élet a Budakeszi Vadasparkban, amit több rendezvény is bizonyít a közeljövőben. A beporzók napja alkalmából március 8-án izgalmas programokban lehet részt venni, a méhekstól a méhecskés társasjátékokon át a beporzókról szóló előadásokig. A legbátrabban kézbe vehetik a méhészközöket, sőt egy valódi méhészközhöz is felbárályozhatunk, és betekinthetünk a kaptárok ismeretlen, nyüzsgő világába. Aznap



Néha szinte lehetetlen megkülönböztetni a vadmacskát a házitól

méhecskés, pillangós díszeket lehet készíteni a kézműves foglalkozáson.

Az „Ébredő erdő” program részeként óvodai és iskolai csoportokat fogad a vadaspark március 20–21-én. A különleges túra

résztvevői a legkorábban nyíló virágok mellett madárdallal és álmosan döngicsélő rovarokkal is biztosan találkozhatnak. Jelentkezni a szakvezetés@bkvp.hu e-mail-címen lehet.

B.