



LV./20.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.HU

2025. NOVEMBER 18.

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

„A zene, amelyet ő vezényel, világnézet”



A zene misztikus, nem tudjuk, hogyan működik, absztrakt nyelv, nincs kapaszkodója, viszont az érzések, hangulatok, amiket kifejez, azonnal hatnak – tartja Fischer Iván, a Hegyvidék új díszpolgára. A Kossuth-díjas karmesterrel az avatóünnepség után beszélgettünk pedagógiai hajlamáról, nagy kedvencéről, Mahlerről, a Varázs utca varázsáról, valamint arról is, hogy szerint a rossz akusztikájú Budapest Kongresszusi Központ helyére új termet kellene építeni, ahol egy nagy európai zenei centrum jöhetne létre.

3. oldal

FOTÓ: STILLEN ÁRÓS



2 MOM Sport: felújítás kell!



6 Mit okoznak bennünk a traumáink?



8 Egy napra feléledt a diaporáma



13 Fermentáljuk át a novembert!



16 Lassan belefulladunk a műanyag szemétbe

Övezetbővítéssel enyhíthető a parkolóhelyek hiánya

A parkolóhelyek zsúfoltságának csökkentése érdekében jelentős mértékben bővítené az önkormányzat a XII. kerületi parkolóövezetet. Ha a főváros is támogatja a tervet, 2027-től – három ütemben – megkezdődhet a díjfizetés több városrészben. Az érintett területek parkolási helyzetéről és az övezetbővítés várható hatásairól Vo Son Nammal, a Hegyvidéken telítettségi felmérést készítő Urbanum Városkutatási Alapítvány társalapítójával, a kutatás vezetőjével beszélgettünk.



5. oldal

FOTÓ: SÁRKÓZSY GYÖRGY

A kalapok nem zshiványkodnak



7. oldal

FOTÓ: SÁRKÓZSY GYÖRGY

Eleganciát és stílust is jelenthet a mai Magyarországon kalapot hordani, az ártatlanság korának egyik szimbólumát, amelynek készítését itthon már nem a hagyományos iskolai rendszerben oktatják. Ezért is lépünk különös világba Virág Anna Krisztina körüti műhelyében, ahol a fejfedők, fejdíszek viselésének történetét, hagyományait is megismerjük, elsősorban az alkotó belső fényének megvilágításában. Oscar-díjas filmekbe repülünk, netflixes sorozatba, színpadra, vándorcirkuszba, esküvőre – és ki az utcára. A cowboyok Amerikájába, a napfényes Itáliába – és a ködös Angliába, ahol Anna a királyi család kalapkészítőjénél tanult. Mesterségem címere rovatunk novemberi alanya: Virág Anna kalapkészítő.

RÓLUNK IS SZÓL – FŐVÁROSI HÍREK

Díjjelölt a síház, neonfényes lesz a Nagykörút

**Ingyenes rákteszt hát-
rányos helyzetű férfiak-
nak.** November, pontosab-
ban Movember a férfiegesz-
ség hónapja. Ennek keretében
a MentsManust! mozgalom
közel 2500 PSA-gyorstesztet
juttat el nélkülözésben élő fér-
fiaknak. A civil kezdeményezés
több mint tizenöt éve edukáci-
ós kampányokkal és ingyenes

A MentsManust! Férfiegesz-
ség Mozgalom az Egy Csepp
Figyelem Alapítvánnyal és a ta-
polcai Egészségfejlesztési Irodá-
val együttműködve ingyenes
szűrővizsgálatokat szervezett a
MOM Sportban november 16-
án. A PSA-gyorsteszt a proszta-
taspecifikus antigén (PSA) emel-
kedett szintjének kimutatására
alkalmas, ujjbegyből vett vér-

zött. Ez Európa legtekintélye-
sebb kortárs építészeti elismeré-
se, amelyet 2001 óta kétevente
ítélnek oda a koncepcionálisan,
valamint kulturális, műszaki és
társadalmi szempontból egy-
aránt kiváló alkotásoknak. A
díjat gondozó Európai Bizottság
és a barcelonai Mies van der
Rohe Alapítvány arra szeretné
felhívni a figyelmet, hogy a mi-
nőségi építészetnek
hozzá kell tudnia
járulni a polgárok
jólétéhez és az euró-
pai városok, falvak
fenntartható fejlő-
déséhez.

A jelöltek között
40 ország 410 mun-
kája, köztük 11 ma-
gyar, azon belül 4
budapesti épület
szerepel: a Normafa
Síház mellett a Ke-
lenföldi Alállomás, a
Budapesti Gazdasá-
gi Egyetem Könyv-
tár és Hallgatói Köz-
pont, valamint a

Városliget mellett található
Sipeki Balás-villa. A díjazottak
listáját 2026 áprilisában a finn-
országi Ouluban, Európa 2026-
os kulturális fővárosában jelentik
be. A fődíj 60 000 euró.

**USB-töltős buszok decem-
bertől.** A tervezettnél korábban
megkezdődik az új BYD-buszok
tesztelése a 105-ös és a 210-es
járatokon, így az elektromos

járművek már decemberben for-
galomba állhatnak. A Budapesti
Közlekedési Központ megren-
delésére 2027-ig 82 jármű – 58
szólóbusz és 24 csuklós – érke-
zik a fővárosba. Valamennyi
klimatizált és alacsonypadlós,
mindemelllett USB-töltőhelyek-
kel, holtérfigyelővel, kerékpáros-
és gyalogosérzékelő rendszerrel
rendelkezik. Érdekesség, hogy
BYD-buszok közlekednek a töb-
bi között Londonban, Amszter-
damban és Milánóban is.

**Élményutazás „faros” lka-
ruson.** December 6. és január
11. között két ikonikus magyar
buszt is kipróbálhatnak a külön-
leges járművek kedvelői. A Mo-
zgó Múzeum című múzeumpe-
dagógiai program keretében

ugyanis egy restaurált Ikarus
311-es és egy „faros” Ikarus 66-
os járja majd be a főváros kedvelt
helyszíneit.

A nosztalgiajáratok szomba-
ton és vasárnap 16.00-kor és
17.30-kor indulnak a Múcsar-
nok és a Néprajzi Múzeum kö-
zött található Verona angyalai
utcai megállóból, és oda is térnek
vissza a közel egyórás kör után.
Ráadásul szombatonként Zené-
lő Buszok is érkeznek, amelye-
ken meglepetésfellépők varázsol-
nak majd ünnepi hangulatot. Jó
tudni, hogy a kizárólag online,
a mozgomuzeum.hu weboldalon
elővételben megvásárolható je-
gyek korlátozott számban érhe-
tők el, így aki későn dönt, köny-
nyen lemaradhat a különleges
téli buszozásról.

Neonfényes Körút. A
Nagykörút – szó szerint – régi
fényét hivatott felidézni Ga-
lambos Gergő és Vereczkei
Döme Neonfényes Körút című
pályázata. Ennek központi ele-
me a klasszikus neonesztétika
visszacempészése a főváros
útöterének számító útvonal vi-
zuális világába. A Körút elne-
vezés visszaköszön majd az
üzletportálok, hirdetőfelületek,
útbaigazító táblák, padkák, sze-
metesek, kerékpártámaszok és
növénykazzetták felületén is. A
logó kiegészítőként és ruházati
termékeken is megjelenik.

A régi-új arculat a Nagykör-
út megújításának első lépése. A
fejlesztés, aminek eredménye-
ként több lesz a zöld felület, és
megújulnak a leharcolt közte-
rületek, az Európai

Unió támogatásá-
val, a magyar ál-
lam társfinanszí-
rozásával valósul
meg 4,5 milliárd
forint vissza nem
térítendő támoga-
tásból. A pályázati
felhívásra beérkező
hat legjobb munka
anyagát az év végé-
ig bárki megnéz-
heti a Rákóczi téri
Vásárcsarnokban
nyílt kiállításon.
A most megvaló-
suló terv a bkk.
hu weboldalon is
megtekinthető.



FOTO: SÁRKÖZY GYÖRGY

Európa legtekintélyesebb kortárs építészeti díját kaphatja meg a Normafa Síház

szűrővizsgálatokkal hívja fel
a figyelmet a férfiak egészség-
megőrzésének fontosságára.
Most az Izinta Kereskedelmi
Kft. felajánlásának köszönhe-
tően osztják szét a prosztata-
szűrőteszteket segélyszerveze-
tek – mint például a Magyar
Máltai Szeretetszolgálat, a Ma-
gyar Vöröskereszt, a Budapest
Bike Maffia – és önkormány-
zatok bevonásával.

mintával bárki elvégezheti. A
magas antigénszint prosztatabe-
tegségre utalhat, amivel erősen
javasolt orvoshoz fordulni.

**Európai építészeti díjat
kaphat a Normafa Síház.**
Négy budapesti projekt, köztük
a Normafa Síház is ott van az
Európai Unió Kortárs Építésze-
ti Díj/Mies van der Rohe-díj
(EUMies Awards) jelöltjei kö-



FOTÓRÁS: BKK-HU

A neon nem csupán fényforrás: identitás, múltidéző és városi hangulatkép

MOM Sport: felújítás kell a további működéshez

Műszakilag számtalan elemében elavult, emiatt jelentős
beruházásokat kellene rövid időn belül végrehajtani
a MOM Sportban – ezek viszont éves szinten több
százmillió forintos ráfordítást igényelnének. Erre jelenleg
nincs kerete a forráshiánnyal küzdő önkormányzatnak.
A képviselő-testület döntése alapján megoldást hozhat
egy külső partner bevonása. A pluszforrás lehetővé
tenné a biztonságos üzemeltetést és a szolgáltatási
színvonal emelését egyaránt szolgáló fejlesztéseket.

A XII. kerület népszerű intézmé-
nye a MOM Sport, ahová meg-
annyi ember jár úszni, vízilabdáz-
ni, focizni, kézilabdázni, szaunáz-
ni, nyaranta strandolni. A bérlok
révén sokan igénybe veszik a
különböző fitness-, egészségügyi,
szépségápolási és vendéglátói szol-
gáltatásokat. Rendezvényhely-
színeként is keresett a Csörsz utcai
sportszarnok, a kerületi középí-
scolák többsége például itt szokta
megtartani a végzős diákok sza-
lagavatóját. A létesítmény tehát
fontos szerepet tölt be a hegyvi-
dékiek életében, ám

**rendkívül sokba
kerül a fenntartása,
évről évre több
százmillió forintos
terhet jelent
az önkormányzat
számára.**

„Látjuk, hogy nagy igény van
a MOM Sport szolgáltatásaira,
ezért ezeket szeretnénk a jövő-
ben is megtartani és továbbfej-
lesztetni. Csakhogy a veszteséges
működés finanszírozása, vala-
mint az elavult műszaki rendsze-
rek miatt szükséges karbantartá-
si és fejlesztési munkák évente
átlagosan mintegy 300-400
millió forintos kiadást jelentenek
az önkormányzat számára. Ezt a

jelenlegi, szűkös pénzügyi moz-
gástérben nagyon nehezen, más,
a lakosság számára fontos terü-
letek rovására tudjuk csak előte-
remteni” – mondta el Vadász
Gábor alpolgármester az intéz-
mény jövőjéről szóló koncepció-
terv előterjesztőjeként.

A képviselő-testület által jóvá-
hagyott koncepció szerint az

létesítményt, ugyanakkor egy
külső partnerrel létesített konst-
rukcióban nem egyedül cipelné
a MOM Sport fenntartásának
jelentős anyagi terhet.

A vizsgálatok szerint
**az elöregedett,
korszerűtlen
gépészeti
és elektromos
rendszerek állapota
súlyos üzemeltetési
kockázatokat
bordoz,**

ami egy-két éven belül akár rész-
leges vagy teljes leálláshoz is ve-
zethet. A komplexum műszaki
és energetikai megújítása, a mű-

adófizetők pénzéből kell pótol-
nia a kerületnek. A jelenlegi gaz-
dasági helyzetben, amikor prés
alatt vannak az önkormányza-
tok, életbevágó, hogy a kiadási
oldalt racionalizálni tudjuk” –
magyarázta Vadász Gábor, miért
van szükség a működési modell
és ezzel együtt a műszaki infra-
struktúra mielőbbi megújítására.
Hozzátette: amennyiben min-
den az ütemterv szerint halad, a
jövő év közepéig lebonyolítható
lesz a pályázat, és át lehet majd
adni a létesítmény üzemeltetését
a nyertes pályázónak.

A modellváltás csak a MOM
Sportot, valamint az azt üzemel-
tető céget, a Hegyvidéki Sport-
csarnok és Sportközpont Kft.-t
érintené, amely alapvetően nem
lát el kötelező önkormányzati
feladatokat, hanem
piaci alapon kínál
sport- és rekreációs
szolgáltatásokat,
közösségi funkci-
ókkal kiegészítve.
A Városmajor utcai
uszodát, három
műfüves pályát és
két tornatermet
fenntartó, a napköz-
is és nyári táboro-
kat szervező, továb-
bá az iskolai sport-
életet támogató
Hegyvidéki Sza-
badidősport Non-
profit Kft. továbbra
is kerületi kézben
marad. Ez a társa-
ság – amely szintén nem kevés,
évi mintegy 600 millió forint
önkormányzati támogatásból és
saját bevételekből tartja fenn
magát – a jelenlegi tevékenysé-
gével teljes mértékben lefedi az
önkormányzat kötelező és ön-
ként vállalt sportfeladatait.

-ko-



FOTÓRÁS: MOMSPORT-HU

Veszteséges a létesítmény finanszírozása, ezért át kell alakítani az üzemeltetését

önkormányzat pályázat keretében
választaná ki a külső part-
nert, az ő közreműködésével
vonna be forrást a működtetésre
és a szükséges fejlesztésekre. Az
alpolgármester hangsúlyozta,
hogy a kerület – a meglévő funk-
ciók hosszú távú megőrzését
biztosítva – nem akarja eladni a

ködésbiztonság és a színvonal
helyreállítása négy-öt év távlatá-
ban mintegy 1,5-2 milliárd fo-
rintba kerülne, aminek a fedeze-
tét nem tudja kitermelni az ön-
kormányzat.

„A MOM Sportnak évről évre
százmillió nagyságrendű vesz-
tesége van, amit a hegyvidéki

Nemzetiségi köz meghallgatások

- **Budapest XII. kerületi Horvát Nemzetiségi Önkormányzat**
– november 21. 9.00, polgármesteri hivatal, alagsori tárgyalóte-
rem
- **Budapest XII. kerületi Ruszin Nemzetiségi Önkormányzat**
– december 3. 16.00, polgármesteri hivatal, 3-as tárgyalóterem
- **Budapest XII. kerületi Szerb Nemzetiségi Önkormányzat**
– december 3. 17.00, polgármesteri hivatal, 1-es és 2-es tanács-
terem összenyitva

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulaj-
donában álló ingatlanok bérbeadására pályázatot hirdet a **2025.
november 18. napjától 2025. december 9. napjáig** terjedő idő-
szakban.

- A pályázható ingatlanok tulajdoni lap szerinti címei:
1. Bp. XII., 6953/0/A/1 hrsz.-ú, természetben 1122 Budapest, Ma-
ros utca 22. földszinten lévő, 21 m² alapterületű üzlethelyiség,
 2. Bp. XII., 7785/5/A/2 hrsz.-ú, természetben 1126 Budapest, Kléh
István utca 9. fszt. 2. szám alatt lévő, 24 m² alapterületű üzlet-
helyiség,
 3. Bp. XII., 8400/4/A/2 hrsz.-ú, természetben 1124 Budapest, Pa-
gony utca 7/a fszt. 2. szám alatt lévő, 30 m² alapterületű garázs,
 4. Bp. XII., 6820/0/A/13 hrsz.-ú, természetben 1122 Budapest, Széll
Kálmán tér 13. földszinten lévő, 62 m² alapterületű műhely,
 5. Bp. XII., 7729/0/A/40 hrsz.-ú, természetben 1126 Budapest,
Márvány utca 25. A. ép. földszint címen álló, 74 m² alapterületű
üzlethelyiség,
 6. Bp. XII., 6869/0/A/4 hrsz.-ú, természetben 1122 Budapest, Vá-
rosmajor utca 33. földszint címen álló, 118 m² alapterületű üz-
lethelyiség,
 7. Bp. XII., 7898/0/A/1 hrsz.-ú, természetben 1126 Budapest, Bö-
szörményi út 40. as. 1. szám alatt lévő, 140 m² alapterületű iroda.

A pályázati felhívás, amely részletesen tartalmazza az ingatlanok
további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázat időtartama alatt
a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a hegyvidek.hu,
a zenga.hu és az ingatlan.com internetes oldalakon tekinthető meg.

**A pályázati ajánlatok 2025. december 9. napján
15.00 óráig nyújthatók be.**

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdál-
kodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfél-
fogadási időben vagy a 06-1/224-5943-as telefonszámon.
Kovács Gergely polgármester

„Létrehozhatnánk egy európai zenei központot a kerületben”

(Folytatás az 1. oldalról)

– A díszpolgárávató ünnepség végén a Johann Sebastian Bach tiszteletére írt szerzeményét hallhattuk. Ezzel kapcsolatban azt mondta beszédében, hogy le kell bontani a falakat a könnyű- és a komolyzene között. Miért?

– Ez egy játékos darab, egy táncszvit hegedűre és zenekarra. Bach mindig olyan szviteket írt,

séges intelligencia árnyékában játszani tud egy hangszeren – ahelyett, hogy a kutyükön pötyögne –, megtanul hegedülni, kürtözni, csellózni, jól teszi, mert a világ legszebb képességeit sajátítja el. Úgyhogy minden tiszteletem a zenekari zenészeké! Az ellustulás különben régi dolog, a veszélye már akkor is megvolt, amikor feltalálták a gőzgé-

most a számítógép próbál elrabolni tőlünk.

– Amellett, hogy ön zenész, zeneszerző, karmester, nagyon értékes a pedagógiai munkássága is. Gondolok itt az évtizedek óta sikeres „Kakaó-koncertekre”, vagy éppen az improvizációs mesterkurzusokra. Miért csinálja?

– Lehet, hogy tényleg van bennem pedagógiai hajlam. A

KIK AZ IGAZI MŰVÉSZEK?

– A díjátadón úgy fogalmazott, hogy a karmester csak „intéget a levegőbe”, a produkció azon múlik, hogyan játszanak a zenészek. Az egyetlen ember, akinek nem kell semmihez értenie, az a karmester... Komolyan így gondolja?

– Így van. Én csak összehangolom a sok csodálatos művészt. Tehát

*a dicsőség,
a teljesítmény
a zenekari tagoké.*

Az igazi művészek azok, akik megtanultak játszani valamilyen hangszeren.

– Az is érdekes, hogy létezik a kotta, amit valamikor valaki lejegyzett, és azt a művészek, a zenészek előadják, megszólaltatják. Korábban egy interjúban azt mondta, hogy az előadóművészek, a zenészek tulajdonképpen olyanok, mint a tolmácsok.

– Igen, mi, előadók, tolmácsok vagyunk. Egyébként szoktam figyelni a tolmácsokat. Van, aki átéléssel fordítja le a másik nyelven elmondott szöveget, és vannak fahangú, unalmas tolmácsok, hát, az borzasztó! Az ember nem érzi annak a beszédnek az igaz üzenetét.

– Mondta, hogy le kell bontani a falakat a különböző zenei stílusok között, viszont építkezésről is beszélt a díszpolgárávató ünnepségén. Mit építené?

– Nagyon szeretem ezt a kerületet, ezért elmondtam, hogy szerintem le kellene bontani a



Fischer Iván: „Én csak összehangolom a sok csodálatos művészt”

KARÁCSONYI KONCERTET AJÁNDÉKBA

– Ön zenészcsaládból származik, úgy tudom, minden hangszer és minden művészeti ág érdekelt, nem akart rögtön karmester lenni. Családjában is folytatódik a zene művelése, az egyik lánya, Nora Fischer énekesnő lett...

– ...és egyik fiam elsősorban a musical iránt érdeklődik, ő most Edinburgh-ban, Skóciában tanul, 23 éves. Maga írja a szöveget, a zenét, előadja, nagyon kreatív. Úgyhogy

engem nemsokára úgy fognak ismerni, mint a Fischer Dániel apukáját.

– A BFZ honlapján már fent van a karácsonyi koncert programja. Hogyan készülnek általában a magyarországi előadásokra?

– Mindig van egy nemzetközi partner. Most Bach Karácsonyi oratóriumát adjuk elő egy nagy német fesztiválon Baden-Badenben, utána hozzuk ide, a Budapest Kongresszusi Központba. Minden évben nagy ünnep a Budapesti Fesztiválzenekar karácsonyi koncertje, szeretik az emberek, sokan ajándéknak is adják a családtagjaiknak.

– Mahler külön kötetet érdemelne, a teljes Mahler-életmű a kisujjában van – mondta Gulyás Emese. Februárban lesz egy Mahler-előadás az Iván mesél című sorozatában. Mit adnak elő?

– Mahler 3. szimfóniáját. Nagyon szép darab. Utána Amerikába utazunk vele, New Yorkba, Bostonba és Torontóba.

– Mahler most ismét kicsit előtérbe került. Ugyanis a Halál Velenében című Visconti-film svéd főszereplője, Björn Andréson, aki a fiatal fiút játszotta, október 25-én meghalt, és azóta az interneten filmrészletek keringenek a gyönyörű Mahler-zenével.

– Ó, ezt nem is tudtam! Tényleg? A Tadzio? Az egy gyönyörű fiú volt és nagyon szépen játszott a szerepet. Zseniális ötlet volt, hogy Visconti, amikor Thomas Mann könyvéből filmet készített, Mahler zenéjével párosította.

– Miért? Milyen Mahler?

– Van benne valami nagyon nagy fájdalom, valahogy benne van az egész élet és az életnek a halálhoz való kapcsolata. Borzasztóan szíven üti az embert Mahler zenéje, úgy, ahogy Velenecé városa és a Thomas Mann-kisregény szívébe markoló témája is.

A VILÁGPOLGÁR KEDVENCE BUDAPEST

– Ön hol érzi még magát otthon a világban?

– Néhány városban. Nem mindenhol, de azt hiszem, össze tudnám számolni, hogy ahol huzamosabb ideig laktam, és ahol teljesen kiismerem magam, úgy érzem, oda mintha hazamennék. Budapest mindenképpen az első helyen van, de Berlin, Amsterdam, Bécs és London is otthonos.

– Hová utaznak legközelebb?

– Most itthon lesznek koncertjeink, a Művészetek Palotájában. Utána Párizsba, Hamburgba, Bécsbe utazunk. November végén jövünk ismét Budapestre.

Szepesi Dóra



Gustav Mahler szerint a szimfónia legyen olyan, mint a világ, mindent öleljen át

amikben tánctételek – gavotte, bourrée, gigue, menüett – sorakoznak, ezeket már nem táncolták az ő korában, de talán nosztalgiaért éreztük irántuk az emberek. Arra gondoltam, hogy Bach tiszteletére írok én is egy hasonló sorozatot a mi korunkról, így az én szvitem négy tétele: bossa nova, ragtime, tangó, boogie-woogie. Már mi sem táncoljuk ezeket, de szívesen emlékszünk rájuk. Erre az alkalomra egy új változat készült akadémiánk fiatal tagjainak, hogy pár hangszerral elő lehessen adni. Azért mondtam, hogy

a könnyűzene és a komolyzene között le kellene bontani a falakat,

mert nincs is akkora különbség a két műfaj között. A könnyűzene mindig hatott a művészetekre, a zeneszerzők nagyon tisztelték a kor tánczenéjét, Schubert, Beethoven, Mozart, Mahler is.

ELLUSTULUNK A MODERN KORBAN

– Azt is említette, hogy a mesterséges intelligencia korában mennyire fontos a hangszerez zenei tudás. Kifejtené, mire gondol?

– Mindenképpen erősíteni kell a kreativitást! Aki a mester-

pet, és az emberek attól féltek, hogy nem tudnak többé lovagolni, mert a mozdony viszi a vonatot... De itt most akkora lendületet kaphat a passzívvá válás a mesterséges intelligenciával, hogy mindenkit arra kell buzdí-

koncerteken is úgy érzem, hogy mi az embereknek zenélünk; akkor is, amikor elvisszük a zenét egy idősothtonba, vagy egy iskolába.

– Ahogy Surányi András portréfilmjében is elmondta, a zene



A Budapesti Fesztiválzenekar akadémiai tagjai Fischer Iván szvitjét adják elő a díszpolgárávaton



Kocsik Tekla alpolgármester adta át a díszlevelet a Kossuth-díjas karmesternek

azonnali. Azonnal hat, közvetlenül érzéseket és érzeteket kelt az emberben.

– Különleges, hogy hangok kombinációja ilyen erősen hat a lélekre. A beszéd, a gondolat, vagy a képzőművészet, a színház mind nagyon erősen hatnak, de azoknál mindig van segédeszköz, egy szó, egy gondolat, amire ráismerek. A színház, a könyv egy bizonyos nyelven beszél, és a szó jelent valami fogalmat. A zenében nincsenek szavak, hanem rögtön érezzük azokat az érzéseket, hangulato-kat, amiket kifejez, azonnali a hatása. A zene absztrakt nyelv, tulajdonképpen nincs kapaszkodója. Misztikus – olyan értelemben, hogy nem tudjuk, hogyan működik.

Budapest Kongresszusi Központot, mert nagyon csúnya, és iszonyú rossz akusztikája van. A helyén épülhetne egy gyönyörű koncertterem, ez lehetne a Budapesti Fesztiválzenekar (BFZ) otthona is. Van egy másik zenekarom, az Európai Ifjúsági Zenekar, ez az Európai Unió egyetlen zenei szervezete. Épp szintén otthont keresünk neki, úgyhogy egy nagy európai zenei központot hozhatnánk létre a tizenkettedik kerületben.

– Gulyás Emese hegedűművész a laudációjában említette, hogy ők is otthon vannak a kerületben, mert az önkormányzat nyitva áll előttük. Az operapremierekhez kapcsolódó összejöveteleknek, a születésnapi házi muzsikálásoknak köszönhetően a BFZ zenészei navigáció nélkül is eligazodnak a Varázs utca környékén. Milyen szimbolikus: a Fesztiválzenekar zeneigazgatója a Varázs utcában lakik!

– A Varázs utca nevét nagyon szeretem. Mindig visszakérdeznek, hogy Garázs? Nem Garázs, hanem Varázs!



KARMESTERKÉNT A VILÁGELITBEN

„A zene, amelyet ő vezényel, nem pusztán hangok összessége, hanem világnézet. A közösség erejébe, a sokszínűség szépségébe és az emberi méltóság egyetemességébe vetett hit” – mondta november 6-i díszpolgárrá avatásakor Fischer Ivánról Kocsik Tekla alpolgármester. „Köszönöm ezt a megtiszteltetést, igazán megható. Szívemhez nőtt ez a kerület, és most különösen úgy érzem, felelősséggel is tartozom” – fogalmazott az ünnepelt.

A 74 esztendőes Fischer Iván Kossuth-díjas karmester, zeneszerző, operarendező, pedagógus, korunk egyik legkreatívabb zenésze. 1983-as megalapítása óta a Budapesti Fesztiválzenekar zeneigazgatója. Számos új koncertformát valósított meg, több nemzetközi fesztivál létrehozása fűződik a nevéhez. A Brit Királyi Zeneakadémia tiszteletbeli tagja. A világ hatodik legjobb karmesterének választották 2023-ban.

Pályázati kiírás társadalmi szervezetek részére a működésük, szakmai fejlődésük és hálózatépítésük támogatására kiírt pályázathoz – 2026

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) a 269/2025 (XI. 13) képviselő-testületi döntés alapján pályázatot hirdet a 4/2025. (I. 24.) önkormányzati rendeletben meghatározott szervezetek által végzett tevékenységek támogatására az alábbi támogatási cél megvalósítására.

I. TÁMOGATÁSI CÉL

Társadalmi szervezetek működése, szakmai fejlődése és hálózatépítés.

A Budapest XII. kerületben tevékenységet végző társadalmi szervezetek működési költségeinek támogatására, illetve tapasztalatserék, képzések, együttműködések elősegítésére.

Támogatható programok, tevékenységek:

- alapvető működés (a tevékenység helyszínéül szolgáló iroda vagy helyiség működtetéséhez kapcsolódó tárgyi eszközök, irodaszer, előfizetési díjak, szoftverek stb.),
- a szervezet szakmai fejlődésének, hálózatépítésének támogatása (képzéseken, konferenciákon való részvétel, képzések, konferenciák szervezése stb.),
- a közösség támogatására irányuló tapasztalat-serék, együttműködések elősegítése.

Minimumkövetelmények:

- A pályázat célja azon társadalmi szervezetek működésének, szakmai fejlődésének és hálózatépítésének támogatása, amelyek tevékenységüket részben vagy egészében Budapest XII. kerületében végzik, kifejezetten a helyi lakosság és közösségek javára.
- Pályázatot olyan szervezet nyújthat be, amely legalább az elmúlt 1 évben társadalmi célú tevékenységet végzett.

A pályázat elbírálásánál előnyt jelent:

- fenntarthatóság és zöld szemlélet,
- generációk közötti együttműködés elősegítése,
- innováció és digitális fejlesztés,
- képzési, fejlődési lehetőség nyújtása más szervezeteknek vagy a lakosságnak,
- közfeladattal összefüggő tevékenység.

Megpályázható összeg:

Egy pályázó minimum bruttó 100 000 forint, maximum bruttó 1 000 000 forint pályázati támogatásban részesülhet. Egy pályázó egy pályázatot nyújthat be.

A pályázati kiírás alapján részleges támogatás is biztosítható, ennél fogva a pályázott összeghez képest alacsonyabb összegről is dönthet az Önkormányzat.

A pályázatok támogatására rendelkezésre álló teljes keretösszeg bruttó 15 000 000 forint.

II. A PÁLYÁZÓK KÖRE

A pályázaton indulhatnak:

A 4/2025. (I. 24.) önkormányzati rendelet 4. §-a szerinti szervezetek. A jogosultsági feltételek részletes felsorolását a Kitöltési és beadási útmutató tartalmazza.

III. A PÁLYÁZATOK BENYÚJTÁSÁNAK MÓDJA

A pályázatot elektronikus úton, az Önkormányzat által működtetett e-ügyintézési felületen keresztül lehet benyújtani.

A pályázatot a Pályázatok társadalmi szervezetek részére | Hegyvidéki Önkormányzat (hegyvidek.hu/onkormanyzat/felhivasok-palyazatok/palyazatok-tarsadalmi-szervezetek-reszere) oldalon található pályázati űrlap kitöltésével, az azon jelölt nyilatkozatok megtételével, valamint a jelen pályázati kiírásban megjelölt mellékletekkel együtt kell benyújtani.

A kitöltött nyilatkozatokat a szervezet törvényes képviselője által cégszerűen aláírva és szkennelve vagy elektronikus aláírással ellátva kérjük benyújtani az e-ügyintézésen keresztül, a pályázati felületen feltöltve.

Kötelező mellékletek:

- 1) A pályázó szervezet bemutatkozása és éves szakmai programterve a 2026. évre vonatkozóan (maximum 5000 karakter terjedelemben)
- 2) Részletes költségvetés (a pályázati kiírás mellékleteként iratminta áll rendelkezésre)
- 3) Nyilatkozat I. (a pályázati kiírás mellékleteként iratminta áll rendelkezésre)
- 4) Nyilatkozat II. – összeférhetetlenség, illetve érintettség fennállásáról vagy hiányáról (a pályázati kiírás mellékleteként iratminta áll rendelkezésre)
- 5) Nyilatkozat III. – *de minimis* nyilatkozat (a pályázati kiírás mellékleteként iratminta áll rendelkezésre)
- 6) Áfanyilatkozat (a pályázati kiírás mellékleteként iratminta áll rendelkezésre)

- 7) Átláthatósági nyilatkozat (a pályázati kiírás mellékleteként iratminta áll rendelkezésre)
- 8) *Alapítványok, egyesületek, civil társaságok esetén* hatályos létesítő okirat, *vallási szervezetek esetén* a lelkiismereti és vallásszabadság jogáról, valamint az egyházak, vallásfelekezetek és vallási közösségek jogállásáról szóló 2011. évi CCVI. törvény 16–18. §-ában szabályozott igazolás
- 9) A nyilatkozattételre jogosult személy aláírási címpéldányának másolata
- 10) Bankszámla-igazolás

Opcionálisan benyújtható mellékletek:

Egyéb nyilatkozatok (az együttműködő és befogadó szervezetek nyilatkozatai egy dokumentumba rendezve).

A pályázat benyújtásának határideje:

2025. december 19. 12.00 óra.

Hiánypótlás:

Hiánypótlásra egy alkalommal, a hiánypótlási felhívás kézhezvételétől számított három munkanapon belül van lehetőség.

A pályázat érvénytelen, ha az alábbiak bármelyike fennáll:

- a pályázat határidő után érkezett,
- a pályázatot hiányosan nyújtották be, és a pályázó a hiánypótlási felhívásnak határidőn belül nem tett eleget,
- a pályázati kiírásban szereplő kizáró ok áll fenn,
- a pályázat benyújtója a pályázati kiírás alapján nem tartozik a pályázók körébe,
- a pályázat nem felel meg a minimumkövetelményeknek.

IV. A PÁLYÁZATOK ELBÍRÁLÁSA

A beérkezett pályázatokat a pályázatértékelő bizottság szakmai szempontból, előre meghatározott bírálati szempontrendszer alapján értékeli.

A pályázatértékelő bizottság tagjait a 4/2025. (I. 24.) önkormányzati rendelet 7. § alapján kell kijelölni, a bizottság felállításáról a polgármester dönt. A bizottság javaslata alapján a támogatásról a Képviselő-testület dönt.

Az elbírálás menete:

A pályázatokat a pályázatértékelő bizottság tagjai az alábbi szempontok szerint értékelik:

- A pályázó szervezetre vonatkozó értékelés
1. Kerületi jelenlét és a végzett tevékenység (közérdekű) jellege (0–3 pont)
 2. Kommunikáció (0–3 pont)
 3. Illeszkedés (0–3 pont)

- A pályázati anyagra vonatkozó értékelés
4. Költségvetés megalapozottsága (0–3 pont)
 5. Együttműködések a helyi közösségekkel, egyéb szervezetekkel és az Önkormányzattal (0–3 pont)
 6. Pályázati anyag minősége (0–3 pont)

- A pályázó szakmai programtervének értékelése
7. Társadalmi hatás (0–3 pont)
 8. Önkéntesség és lakossági bevonás (0–3 pont)
 9. A pályázati kiírásban megfogalmazott egyéb előnyök (0–6 pont)

Összesen: 30 pont.

Az értékelési szempontokhoz tartozó pontozási segédletet a Kitöltési és beadási útmutató tartalmazza.

A támogatási döntés és annak nyilvánossága:

A pályázat eredményéről a pályázatok elbírálására vonatkozó döntés meghozatalát követő tizenöt napon belül a pályázó írásbeli értesítést kap. Amennyiben a pályázó támogatásban részesül, az értesítéssel egyidejűleg tájékoztatást kap a támogatási szerződés megkötésének tervezett időpontjáról, valamint a szerződéskötés feltételeiről. A támogatási szerződés tervezetét az értesítést követő harminc napon belül küldi meg az Önkormányzat mint támogató.

A pályázatok elbírálásának eredményéről a Pályázatok társadalmi szervezetek részére | Hegyvidéki Önkormányzat (hegyvidek.hu/onkormanyzat/felhivasok-palyazatok/palyazatok-tarsadalmi-szervezetek-reszere) oldalon az Önkormányzat tájékoztatást ad.

V. A PÁLYÁZATI TÁMOGATÁS IGÉNYBEVÉTELE

A támogatás formája:

Céljelleget, meghatározott működési vagy fejlesztési feladat ellátásához, cél megvalósításához kapcsolódó vissza nem térítendő támogatás. Finanszírozási mód: elő- és utófinanszírozás.

A támogatás összegének felhasználási határideje:

A támogatás elszámolási időszaka 2026. február 1-jétől 2027. január 31-ig tart.

A támogatás felhasználása során elszámolható és nem elszámolható tételek:

- Elszámolható tételek:
- megbízási és szakértői díj, egyszerűsített foglalkoztatás költségei, önkéntes foglalkoztatott költségei;
 - tárgyi eszköz bérlése, beszerzése, szolgáltatások díja, szoftverek, licencek, előfizetési díjak, irodaszer, digitális és nyomtatott tananyagok stb.;
 - ingatlanhoz, járműhöz, egyéb eszközökhöz kapcsolódó üzemeltetés költségei;
 - adminisztráció költségei;
 - PR-, marketing-, kommunikációs költségek (beleértve: grafika, nyomtatás);
 - szervezet- és humán erőforrás-fejlesztés költségei (képzéseken, tanfolyamokon való részvétel díja);
 - szállítási, utazási, kiküldetési, étkezési költségek;
 - saját szervezésű képzések, tanfolyamok, szakmai találkozók költségei;
 - helyiség, terem bérleti díja.
- Nem elszámolható tételek:
- minden olyan költség, amely nem kapcsolódik közvetlenül a pályázat céljához.

A pályázati támogatás felhasználásának, elszámolásának rendje:

A támogatás kifizetésére, felhasználására és elszámolására a támogatási szerződésben meghatározottak az irányadók.

A pályázati kiírás mellékletei:

Kitöltési és beadási útmutató, valamint a kötelező mellékletek mintadokumentumai.

A pályázatra és támogatásra vonatkozó egyéb szabályokat a hatályos magyar jogszabályok, így különösen

- az önkormányzat által nyújtott pénzbeli támogatásokról szóló 4/2025. (I. 24.) önkormányzati rendelet,
- a közpénzekből nyújtott támogatások átláthatóságáról szóló 2007. évi CLXXXI. törvény, valamint

– az államháztartásról szóló 2011. évi CXCV. törvény határozza meg.

VI. ADATKEZELÉS

A támogatási szerződéshez kapcsolódó adatkezelés:

A támogatott szervezettel az Önkormányzat támogatási szerződést köt.

Ha a szervezet már korábban is támogatásban részesült, csak abban az esetben részesülhet új támogatásban, ha a korábban elnyert támogatással a támogatási szerződésben foglaltak szerint az elszámolást teljesítette.

A közpénzekből nyújtott támogatások átláthatóságáról szóló 2007. évi CLXXXI. törvény 3. § (1) bekezdése alapján közérdekből nyilvános adat a pályázati kiírást előkészítő, a pályázatot kiíró, a támogatási döntést előkészítő és a támogatási döntést meghozó szerv vagy személy által a pályázattal, a pályázati eljárással, a támogatási döntéssel összefüggésben kezelt, közérdekű adatnak és különleges adatnak nem minősülő adat.

A pályázati elszámoláshoz kapcsolódó adatkezelés:

A közpénzekből nyújtott támogatások átláthatóságáról szóló 2007. évi CLXXXI. törvény 5. § (1) bekezdése alapján az Önkormányzat a jogszabályban meghatározott feltételek szerint közzéteszi a pályázat tárgyát és kiíróját, a pályázat benyújtóját, az igényelt összeget, a 8. § szerinti érintettséget, majd a pályázat elbírálását követően törli a támogatást el nem nyert pályázat adatait, vagy közzéteszi az elnyert támogatás összegét, és – a számlák és bizonylatok kivételével – közzéteszi a benyújtott és elfogadott pályázati elszámolást.

Az egyes pályázatok további részleteit megtalálja a Hegyvidéki Önkormányzat honlapján, a hegyvidek.hu/palyazatok-2026 oldalon. A pályázattal kapcsolatos további információkért forduljon személyesen, telefonon vagy e-mail-ben a Községi Részvételi Irodához!

Címünk: **Böszörményi út 19/a**

Telefonszám: **06-70/938-9818**

E-mail-cím: **palyazat@hegyvidek.hu**



KÖZÖSSÉGI KÖLTSÉGVETÉS



HEGYVIDÉK, KÖZÖSEN, VELED!

DÖNTSÜNK KÖZÖSEN ÖSSZESEN

100 MILLIÓ FORINT

SORSÁRÓL!

Küldd el az ötletedet november 30-ig a honlapon keresztül vagy dobd be a kerületszerte kihelyezett gyűjtőládák egyikébe!

kozosen.hegyvidek.hu

Velünk és más lakosokkal ötletelnél? Meghallgatnád mások javaslatait?

TALÁLKOZZUNK ITT:

2025. november 18. kedd 18-20 óra, XII. kerületi Önkormányzat

2025. november 24. hétfő 17-19 óra, Hegyvidéki Kulturális Szalon





Parkolás és MOM Sport – új megoldásokra lesz szükség

Sok utcában megkönnyítené a helyben lakók parkolását a fizetőzónák bővítése – emiatt is kéri az önkormányzat a fővárostól, hogy terjessze ki a jelenlegi várakozási övezetet a XII. kerületben. A képviselő-testület a parkolási kérdéseken túl a MOM Sportnak a korábbiaktól eltérő üzemeltetéséről és a társadalmi szervezetek működését segítő pályázat kiírásáról is tárgyalt legutóbbi ülésén.

„Számtalan megkeresés érkezett hozzánk az elmúlt egy évben a parkolási gondok miatt” – vezette fel Kovács Gergely polgármester a várakozási övezet bővítésére vonatkozó előterjesztését a novemberi testületi ülésen. Mint mondta, a parkolóhelyhiány egyik oka a fizetőövezetben az volt, hogy szinte ingyen juthattak éves engedélyhez az ott élők. A kedvezmények csökkentésével ugyanakkor nagyjából

15-20 százalékkal kevesebb engedélyt váltottak ki a lakók ebben az évben,

ezáltal több lett a szabad hely. Az önkormányzat most a jelenleg ingyenes területek parkolási nehézségeit orvosolná azzal, hogy kezdeményezi a fővárosnál a várakozási övezet kiterjesztését.

A parkolási telítettségvizsgálat eredménye (amiről az Urbanum Városkutatási Alapítvány kutatás-vezetőjével készített interjúnkban olvashatnak bővebben az 1. és az 5. oldalon – a szerk.) a polgármester szerint igazolta, hogy a fizetőövezeten kívüli utcákat sokan P+R parkolónak használják, hiszen számos helyen jóval több autó parkol napközben, mint



A fizetőövezeten kívüli utcákat sokan P+R parkolónak használják

reggel és este. Hozzátette, hogy az ingázók nagy része a környező településekről, Budaörs és Buda-keszi felől érkezik, a kerület ugyanakkor nem alkalmas arra, hogy P+R parkolókat hozzanak létre itt a Pest vármegyei lakók részére. Kovács Gergely kiemelte, hogy az utcán várakozó autók számának visszaszorítása nemcsak a helyben lakók parkolási lehetőségeit könnyítené meg, hanem a járművek által elfoglalt járdák felszabadítását és új zöld

felületek kialakítását is lehetővé tenné később.

MI LEGYEN A MOM SPORTTAL?
A képviselők jóváhagyták, hogy az önkormányzat készítse elő a MOM Sport üzemeltetésének és fejlesztésének új konstrukcióját. A téma előterjesztője, Vadász Gábor alpolgármester elmondta, hogy a létesítmény évek óta veszteségesen működik, emiatt rendszeresen tulajdonosi pótbefizetésre szorul. Megemlí-

tette, hogy 2024 májusában még az előző képviselő-testület kérte fel a kerület akkori vezetését, dolgozzon ki koncepciótervet a komplexum átalakítására, működésének hatékonyabbá tételére. Ez ügyben azonban nem történt előrelépés, a tervet már az új vezetés készítette el.

Az alpolgármester hangsúlyozta, hogy nemcsak a működési veszteség jelent komoly terhet az önkormányzat számára, hanem az is, hogy az épület műszaki szempontból elöregedett. Emiatt jelentősen megnövekedtek a karbantartás költségei, és már nem sokáig halogatható a teljes körű korszerűsítés. A most elfogadott terv szerint

egy külső partnert vonna be a kerület a MOM Sport működtetésébe és fejlesztésébe,

úgy, hogy az a továbbiakban is az önkormányzat tulajdonában maradna. (A témáról részletebben a 2. oldalon írunk – a szerk.)

TÁMOGATÁS A CIVILEKNEK
Az idén megújuló civil pályázatok egyik kategóriájában, a XII. kerület területén tevékenkedő társadalmi szervezetek működésének, szakmai fejlődésének és hálózatépítésének támogatására már most megjelenik a 2026-ra szóló kiírás (lapunk 4. oldalán olvasható – a szerk.), a képviselő-testület döntése alap-

ján. Mivel az érintett szervezetek forrásaik jelentős részét támogatásból fedezik, így a működésük szempontjából kifejezetten fontos, hogy a pályázati forrás lehetőségének tudatában tervezhessék a következő évüket, és minél hamarabb forráshoz juthassanak.

Az eddigi tapasztalatok alapján az önkormányzat a civil

pályázatok kapcsán kiegészítette rendeletében a lehetséges támogatási célokat. Így ezek között most már a prevenció és a rekreáció is szerepel a kulturális, tudományos és technológiai, oktatási, készségfejlesztő, valamint hitéleti tevékenységek, rendezvények, programok mellett.

nn.

„Soha nem hajlott meg a nehézségek előtt”

Életének 87. évében 2025. november 9-én elhunyt Kovács Gergelyné (született: Szabó Irén) kultúrtörténész, a Hegyvidék díszpolgára.

A Magyar Katolikus Rádió irodalmi műsorainak reformátusként is elkötelezett önkéntes szerkesztője, természetvédőként a csata 450. évfordulóján a Mohácsi Történelmi Emlék-hely létrejöttének kezdeményezője volt. Igazgatóként vezette az egykori Postamúzeumot. Személyében élete végéig közösség-szervező társat, a magyar kultúrát szenvedélyesen szerető és értő, a hazaért az utolsó lehetőségig kiálló, nagyszerű asszonyt veszítettünk el. Kultúraszervező tevékenységéért számos elismerésben, köztük a Magyar Érdemrend Lovagkeresztjé kitiüntetésben és A Magyar Kultúraért Életműdíjában részesült.

Istenszerető ember volt, aki soha nem hajlott meg a nehézségek előtt, soha nem szűnt meg védeni és hirdetni a magyarság egyedülálló értékeit, kultúráját. Munkássága és személyisége örök emléket hagyott szerettei körében.

Családtagjai és barátai nevében:

Szabó Nóra

Övezetbővítéssel enyhíthető a parkolóhelyek hiánya

(Folytatás az 1. oldalról)
– A képviselő-testület döntését megalapozó, nyilvánosan elérhető tanulmányuk szerint a kerület hét különböző pontján végeztek parkolóhely-telítettségi felmérést az ősz elején. Hogyan választották ki ezeket a helyszíneket?
– A lakossági jelzéseket is figyelembe véve feltérképeztük, milyen csomópontjai vannak a terheltségnek. A vizsgálatainkhoz olyan jelentősebb férőhelyszámú helyszíneket kerestünk, amiket egy-egy szűk időszakban könnyen fel lehet mérni. Így választottuk ki végül a Zugligeti úton a MOME környékét, a Szent János Kórház felett, a Kútvölgyi út és a Fészek utca találkozásánál lévő területet, a Fodor utca, a Németvölgyi út egy-egy szakaszát. Szintén felmérési helyszín volt a Goldmark Károly és a Karthauzi utca, valamint a Zugligeti Általános Iskola melletti Fácános tér. Ezek olyan vegyes – nem tisztán lakossági, kereskedelmi vagy intézményi – felhasználású területek, ahol a közeli megállók révén biztosított az átszállás a közösségi közlekedési eszközökre, így a P+R használat is megjelenhet.

TÖBB AUTÓ, MINT PARKOLÓHELY
– Hol tapasztalták a legnagyobb zsúfoltságot? Szakemberként meglepte bármelyik eredmény?
– **A Fácános teret leszámítva mindenhol 70 százalék feletti átlagos telítettséget mértünk,** ami alátámasztja a parkolási övezet bővítésének szükségességét.



Fórumon ismertette az önkormányzat a lakókkal az övezetbővítési terveket

Kiemelkedő, időnként a 100 százalékot is túllépő kihasználtságot tapasztaltunk a Goldmark Károly utcában és a Németvölgyi úton. A 100 százalék feletti érték úgy jött össze, hogy a mérés során a szabvány szerinti 2,3 méter széles, 5 méter hosszú parkolóhelyeket vettük alapul; ám amikor kényelmesebb lehetőség híján a legszűkebb helyekre is beállnak a járművezetők, előfordul, hogy több az autó, mint ahány parkolóhely van hivatalosan. Szakmai szempontból az egyik legmeglepőbb eredmény a svábhegyi Karthauzi utca kapcsán született, ami annak ellenére, hogy a kerület központjától távol helyezkedik el, stabilan 70 százalék feletti átlagos telítettséget hozott.

– A vizsgálataik során hogyan tudták megállapítani, hogy helyi lakosok, vagy esetleg máshonnan érkező ingázók foglalják-e el az utcai parkolóhelyeket?

– A telítettségi vizsgálat eredményei alapján – a különböző felhasználói csoportokra jellemző parkolási szokásokat figyelembe véve – lehet arra következtetni, hogy az egyes helyszíneken, eltérő időszakokban kik veszik igénybe a parkolóhelyeket. Például a MOME-nél, vagy a Kútvölgyi úton azt láttuk, hogy munkanapokon, napközben az egyenletesen magas telítettség késő délután drasztikusan visszaesik, ami határozottan arra utal, hogy sokan P+R parkolónak használják ezeket a területeket.
– Milyen arányban szabadulhatnak fel parkolóhelyek az övezetbővítést követően?
– A város más részein szerzett tapasztalatok alapján úgy gondolom, hogy a díjfizetés bevezetésével legalább 10 százalékkal csökkenhet a kereslet a parkolóhelyek iránt. A társadalmilag optimális foglaltság a szakmai

irányelvek szerint 80–90 százalék közötti. Ebben a helyzetben a lakók vagy a vendégek általában még meg tudnak állni az adott utcában, nem kell felesleges köröket tenniük, így nem terhelik a szükségesnél jobban a környezetüket. Ha a társadalmilag optimális bevételre törekednénk, akkor jóval magasabb áron sokkal látványosabb eredményt, akár 40–50 százalék közötti telítettséget is el tudnánk érni, ám jelen esetben nem a bevétel lehető legmagasabb szintre tornáztatása, hanem a társadalmilag optimális foglaltság elérése a cél.

ELJÁRT AZ IDŐ A PARKOLÓ-AUTOMATÁK FELETT
– A főváros döntése értelmében 2026 júliusától mindenhol le lehet szerelni a parkolóautomatákat, így ezekre az új zónákban sem lesz szükség. Aki nem akar, vagy nem tud telefonnal fizetni, hogyan oldja meg a díjfizetést?

– Erről a fővárosnak kell határoznia, de még nem született végleges döntés a kérdésben. Bécsben például – ahol az egész várost lefedi a parkolási övezet – az üzletekben, benzinkutakon, közlekedési automatáknál előre megváltható parkolójegy van forgalomban, ezt lehet a szélvédő mögé helyezni az érkezési idő kitöltését követően. Látni kell, hogy a parkolóautomaták felett mindenütt eljár az idő.

A XII. kerületben a parkolási bevételeknek már alig 10 százaléka származik az érmés befizetésekből,

ami el is megy az automaták és a készpénzbegyűjtési rendszer fenntartására. Jó hír, hogy a főváros tervei szerint a parkolási díjat 2026 közepétől a BudapestGO alkalmazásban is

ki lehet majd egyenlíteni, ahol – más elektronikus fizetési lehetőségekkel szemben – nem kell majd az úgynevezett kényelmi díjat is megfizetni.
– A XII. kerületi képviselő-testület által jóváhagyott övezetbővítési tervek alapján várhatóan mikortól kell majd parkolási díjat fizetni az új részeken?
– A képviselő-testületi jóváhagyást követően az önkormányzat a fővárosi közgyűlés támogatását kéri a tervek megvalósításához. Amennyiben ez meglesz, várakozási övezetbe kerülhetnek az új területek. Parkolási díjat azonban nem azonnal a fővárosi döntés után kell majd fizetni, hiszen számos üzemeltetéshez kapcsolódó feladatot kell még megoldania a kerületnek. A jelenlegi elképzelések szerint 2027-től, három ütemben indulhat el a fizetőparkolási rendszer az újonnan bevonandó városrészekben.

-ko-

NEM VÁRHATÓ ÚJBÓL INGYENES PARKOLÁSI ENGEDÉLY

A parkolási övezetbővítés tervének bemutatására fórumot tartott az önkormányzat november 5-én, amelyen az érintett lakók megoszthatták véleményüket, javaslataikat az illetékesekkel. Többen a kizárólagos lakossági parkolóhelyek számának növelését kérték, továbbá azt is felvetették, hogy legyen ismét ingyenes a lakók éves várakozási engedélye.

Az Urbanum szakértőinek válaszaiból kiderült, hogy az övezetbővítést követően, lakossági jelzések alapján vizsgálja meg az önkormányzat, hol érdemes újabb rezidens parkolóhelyeket kialakítani. Elhangzott az is, hogy sokan inkább a saját területükön tárolják a járművüket, ha azt nem lehet ingyen az utcán hagyni, így a szabad parkolóhelyek számának növelése érdekében szakmailag nem javasolt a visszatérés az engedélyek ingyenességéhez. Hozzátették: az első autóra jelenleg is 80 százalékos kedvezményt kapnak a lakók a díjővezet szerinti éves várakozási díjból, míg a nyugdíjasok és a nagycsaládosok 90 százalékos díjkedvezményt vehetnek igénybe.

Drog, alkohol, függőségek: mit okoznak bennünk a traumáink?

Miért lesz valaki már kamaszkorában szenvedélybeteg, mi köze ennek a családon belüli erőszakhoz, és hogyan befolyásolják az ember életét a gyerekkorban elszenvedett traumák? Csak néhány az aktuális kérdések közül, amelyekre megpróbált válaszokat adni a Barabás Villában rendezett addiktológiai fórum. Kiderült, hogy a magyarok mentális egészsége továbbra is az egyik legrosszabb Európában.

Számos jelzés érkezik a családsegítő központhoz a különböző típusú függőségek miatt az iskolától, a rendőrségtől és a gyerekekkel foglalkozó intézményektől. Nem ritka az iskolakerülés, sok gond van a számítógép túlzott használatával, a „kütyűzéssel”. A szociális intézmény természetesen igyekszik segíteni a szülőknek és a gyerekeknek – mondta el a családsegítő központot vezető Rétvári Zsófia a november 12-i kerületi addiktológiai fórumon.

A kamaszok különösen veszélyeztetettek addiktológiai szempontból; köztes életfázisban vannak, már nem gyerekek, de még nem is felnőttek – magyarázta Szemelyácz János pszichiáter. Elmesélte, hogy az USA-ban a szakemberek azt javasolták, 10 év alatt ne osztályozzák, és ezzel ne stigmatizálják a gyerekeket.

Inkább tanítsanak nekik nyelveket, és sokat énekeljenek.

Sokan kardoskodnak a túlzott mennyiségű mesénézés ellen – ez is okozhat függőséget –, és valóban nem tesz jót, hogy a gyerek nem olvassa a meséket, hanem készen megkapja a vizuális élményt. Ebből adódik a kudarc-

mukra, ami lehet akár valaminek a kipróbálása is.

A jutalomközpont mellett a prefrontális lebeny is kiemelt szerepet kap. Ez a racionális, tervszerű működés központja. Itt dől el az is, hogy valaki tudatosan válik függővé, holott tud-



A kamaszok különösen veszélyeztetettek addiktológiai szempontból

ja, hogy az már az életét veszélyezteti – egyszerűen azért, mert abban a pillanatban jól akarja érezni magát.

Kamaszkorban könnyebben befolyásolják a választást az egyéntől független körülmények: a hormonális változások, a szociális és társas helyzetek, a valahová tartozni akarás. Emiatt a fiatalok sokszor olyan kapcsolatokban, társaságokban is bent maradnak, amik károsak számukra.

MUTASSUNK JÓ PÉLDÁT!

A fórumon elhangzott az is, hogy amikor a kamasz szeretné még jobban érezni magát, beleeshet a fozkozásos szerhasználatba, ha negatív élmények érik, akkor a megküzdéses szerhasználatba, a „sodródok az árral” jelenség váltja ki az adaptív szerhasználatot, a konform szerhasználok pedig egyszerűen úgy érzik, nem lehetnek mások, mint a többiek. Szemelyácz János szerint az a kérdés, hogy a kamaszkori problémákra válaszul kialakul-e valamilyen addikció.

Ilyenkor jó, ha emlékezünk arra, hogy

a kamaszok nem hallgatnak ránk, hanem megfigyelnek minket:

követni kezdenek, vagy éppen az ellenkezőjét csinálják annak, amit látnak. Éppen ezért fontos

a példamutatás, valamint az is, hogy észrevegyük a saját mértéktelenségeinket.

Hoffmann Kata klinikai szakpszichológus felhívta a figyelmet: a családi diszfunkció (ACE) kihat a gyerekek testi és szellemi egészségére. Ez a kifeje-

zés azokat az ártalmas gyermek-kori élményeket jelöli, amelyeknek az eredője lehet a fizikai, érzelmi vagy szexuális bántalmazás, az elhanyagolás, a szülői szenvedélybetegség (drog- vagy alkoholfüggőség), a válás, a börtönviselt családtag, a mentális betegség vagy a családon belüli erőszak.

MI A HELYZET ITTHON?

Sajnos európai összehasonlításban az élvonalban vagyunk a börtönviselték számában, sok a válás Magyarországon, és

a felnőttek 15 százaléka küzd valamilyen mentális megbetegedéssel.

Az Egészségügyi Világszervezet adatai szerint kétfélmilliónál többen vannak, akik nem tudják kontrollálni a szerhasználatukat. Évi több százmillió altató és nyugtató fogy, az alkoholizmus pedig már nemcsak a férfiakat érinti, a nők felzárkóztak mögéjük.

Riasztó adat, hogy a gyereket több mint 90 százalékban családon belül bántalmazták. Nehéz pontos adatot mondani a szexuális abúzus mértékéről, ugyanis nagy az emlékezet torzító ereje, a felnőttek közel fele nem emlékszik a történetekre.

A lelki teher, a fizikai trauma miatt a gyerekek nem tudnak megfelelően fejlődni egy ilyen családban, károsodik a személyiségük. Ennek eredménye a problémás viselkedés, aminek a hátterében biztosan valamilyen bántalmazás, családi diszfunkció áll.

MM.

FARMERS MARKET BIOBUDA

FRISS, HELYI TERMELŐK PORTÉKÁI MINDEN SZOMBATON A FARMERS MARKET BIOBUDÁBAN!

WORKSHOPOK

ÁLLATBARÁT

INGYENES PARKOLÁS

INGYENES GYEREKPROGRAMOK ANIMÁTORRAL

KÖSTOLT, BESZÉLGESS ÉS ÉLD ÁT A PIACOZÁS ÉLMÉNYÉT!

100% BIO

1036 Budapest, Pacsirtamező utca 41. Minden szombaton 7:00–14:00 farmersmarket.hu

Egy szebb világ mestersége, amely sosem tűnik el

(Folytatás az 1. oldalról)
A My Fair Lady és a Hello, Dolly! gyönyörű képi világa elevenedhet meg előttünk, ahogyan Virág Anna kalapkészítő műhelyében beszélgetünk Angliáról, Amerikáról, hagyományokról, stílusokról jövőről. Audrey Hepburn és Barbra Streisand méretes fejedői, az Ascoti Derby kalapkölteményei jelenhetnek meg lelki szemeink előtt, különösen ha hölgyek vagyunk – ami ebben az esetben nem áll fenn.

Am otthon meséltünk a Krisztina körúti műhelyről és az Anna által szóba hozott Royal

ségével mintha maga is a Hello, Dollyból lépett volna ki. – Színe-szeknek, zenészeknek is készít kalapokat, az ügyfélkörömben fiatalok is vannak, de a legtöbb vevőm középkorú.

Persze idősebbek is jönnek, nagyjából 30-tól 90 éves korig bordanak ma kalapot.

A nyolcvanas években a nagyszüleim még viselték, a két nagyanyám az esküvőmre kalapot

nemzetközi vásárokon. Folyamatosan jön valamilyen megrendelés, ám amíg egy fodrászhoz visszajárnak havonta a törzsven-degek, esküvője jó esetben csak egyszer van az embereknek, az esküvői szezon pedig minden évben lemegy az őszelejen.”

ESKÜVŐRE, IDŐRE
Meg is érkezünk ahhoz a vevőkörhöz, amely a vállalkozás életrevalóságának egyik biztosítéka.
„Esküvők esetében egy héttel korábban már készen vagyok, hogy legyen idő a felpróbálásra,

szükség van valamire, hétvégén is megoldom.

A férjem víziója szerint álmomban is kalapokat készítek, és valóban huszonnégy órás agymunkát végzek,

technikai kihívások járnak a fejemben” – mondja Anna, egy tizenkilenc és egy tizenhét éves fiú, valamint egy tizenöt éves lány édesanyja.

Továbbviszi-e valaki a mesterséget? – vetjük fel neki.

„A kislányom nagyon ügyes, de erőltetni nem fogom. Ha magától szeretné, az más. Eleinte otthon dolgoztam, hétvéseken figyelte, hogy mit csinállok, majd bejelentette, hogy elkészíti a saját kalapját. Egy az egyben utánozni tudta a mozdulataimat, most viszont már kamasz, és azt mondja: »kalapos biztos nem leszek«.

ISKOLA ÉS PAPIROK NÉLKÜL
Az édesanya viszont művészettörténészként és némettanárként választott magának új hivatást, Bara Marianne hatására, akihez először vásárolni ment, amikor meglátta nála a régi formákat.

„Anyósom tanította az egyik lányát, ő pedig beengedett a műhelyébe. Nem minden lelkes érdeklődőnek adatik meg hasonló, én két évig jártam hozzá. A nyolcvanas években intézményi szinten bezárt Magyarországon a képzés, így már nem is tudtam volna iskolába járni. Anno három évig tartott az alapok megtanulása, és még két évig a mes-



Virág Anna és az angol királyi család kalapkészítője, Sahar Freemantle

AZ ÖTÉVES TERV
„Leültem megbeszélni a férjemmel, de más vállalkozókkal, ékszerkészítővel, asztalossal vagy Várhegyi Évával is, hogy bele-vágnék – mesél a kezdetekről Anna. – Mindenki azt mondta, két-három évre szükség lesz az ismertséghez, és öt évre ahhoz, hogy anyagilag is beérjen. Én azt mondtam otthon, adok rá magamnak öt évet, 2018-tól. Közben tartottam még néhány nyelvrát, de a negyedik évben már annyi munkám lett, hogy elengedtem a tanítást. Tényleg az ötödik évben kezdett megtérülni a befektetett munka és pénz, de anyagilag nem is volt magasan a lécs, hiszen pedagógusi fizetést hagytam ott. Itt figyelemzési probléma sincs, a kalapok nem zsiványkodnak...”

Anna a kihívást látja mindenben: nemhogy nem probléma számára az új tanulása, új anyagok megismerése, de folyamatosan keresi is az újat, például a

Anna szerint táskára könnyebben kiadnak ennyi pénzt a hölgyek, ráadásul azt szeretik sokan – nem csak itthon –, ami szép is, minőségi is, olcsó is, és azonnal vihető.

AUSZTRÁLIÁTÓL TEXASON ÁT ITÁLIÁIG

Ha szétnézünk a világban, kiderül, hogy Ausztráliában nagyon komoly kalapos kultúrát találunk, de Amerikában sincs gond a kereslettel, ha Texasra és a cowboykalapokra gondolunk, Anna elmondása szerint. Olaszországban és a napos országokban a nyári napsütés miatt maradhatott divat a kalap, Londonban viszont már árnyaltabb a kép, szűkülte a vásárlói réteg. Anna az év elején az angol királyi családnak dolgozó Sahar Freemantle-nél járt, hogy továbbképezze magát.

„Nem volt nehéz bejutni, de én is tudtam újat mutatni neki – mondja. – Ráírtam néhány



Nők és férfiak is rendelnek kalapot Anna üzletéből, ahová egész Budapestről és vidékről is érkeznek vevők

Ascotról, az öt napig tartó, háromszáz éves lóversenysorozatról, amelynek világhódító része a Ladies Day. Madárfészeket vagy lóversenypályát is a fejükre vesznek ilyenkor a fényűzés és feltűnés világbajnokai, nem csoda hát, ha a derbiről egy My Fair Lady-jelenet jut az eszébe a született feleségeknak.

Nekünk pedig az, hogy mint ha a harmadik szerelmünkben, a Hello, Dollyban is kulcsszerepe lenne a kalapoknak. És valóban így van, Irene Molloy kalapboltja a bonyodalmak egyik helyszíne New Yorkban.

FILMEKNEK, CIRKUSZNAK, PORCELÁNBABÁKNAK

Mindezzel részben már meg is válaszoltuk a kérdést: kiknek, mi célból készíthet kalapokat egy kihalófélben lévő, mégis túlélésre hivatott mesterség elkötelezett híve? Kosztümös és nem kosztümös filmeknek, olyan sorozatoknak, mint a Netflixen az Eric, tévéprodukcióknak, mint a Sztárban Sztár, előadásokhoz, például a Szegedi Nemzeti Színháznak, aztán hazánk legrégebbi utazócirkuszának, a százéves Eötvösnek, vagy éppen hagyományörzőknek.

„A legaranyosabb megrendelőm fejdíszeket kért a porcelánbabáihoz, amelyeket versenyekre visz – meséli Anna, aki a kedves-



Az elegáns fejköltemények láthatatlan, de elengedhetetlen hozzávalói: kalapformák és színes cérnák

elegáns szalmakalap a nyári napvédelmet is szolgálhatja. Többségükben alighanem jómódú emberek, akik kalapot készíttettek. Hozzám Budapestről és vidékről is érkeznek vevők, de külföldön élő magyaroknak is adok el, sőt külföldieknek is,

nekem való. És nem is vagyok éjjeli bagoly, inkább hajnalban felkelek, hál’istennek, jól be tudom osztani az időmet. A határ-időkkkel nincs gond, olyan még nem fordult elő, hogy valami ne lett volna kész időre.”

Olyan viszont már előfordult, hogy nem kellett dolgozni, mégis ment előre az üzlet: egy most készülő francia film stábjába a műhely eszközparkját kölcsönözte ki. Érdekes lehet majd viszontlátni a képsorokon, ugyanakkor, mint Anna mondja, arra különösebben nem lehet büszke, hiszen nincs benne a munkája.

„KALAPOS BIZTOS NEM LESZEK”
„Nyolctól fél négyig általában itt vagyok a műhelyben, de ha a férjemet kérdezi, ő azt mondja, éjjel-nappal dolgozom. Ha a gyermekemet orvoshoz kell vinni délelőtt, legfeljebb később fejezem be a munkát, élvezem a vállalkozói létet. Ha pedig SOS

terképzés, üzletvitelt is tanítottak, aminek én is örültem volna. Mivel már nem létezett képzés, papírt sem tudtam szerezni, rettegtem is az elején, hogy kontrár vagyok. Hatvan éve biztos nem nézték volna jó szemmel, hogy így vág bele valaki” – mondja Virág Anna.

Négy éve elindult az oktatás a tradicionális iskolarendszeren kívüli képzéseket, tanfolyamokat tartó Moholy-Nagy Művészeti Egyetemen. Virág Anna elvitte néhány munkáját Várhegyi Évához, amelyek láttán ezt a választ kapta: „Magának már nem fontos idejárnia.” A kalapkészítő faformákat viszont átvehette Marác Csabától, aki már tizennégy évesen az édesapja mellett állhatott, és hatvan éven át dolgozott; a tudását pedig többek között Annának adta tovább. Mindezzel együtt egy vállalkozásba befogni, az bátorság kérdése is.



Olyan még nem fordult elő, hogy egy kalap ne készült volna el időre

3D-s nyomtatás beépítését a munkájába. A keresletről azért hozzáteszi,
ittthon egyetlen olyan kalapost ismer, aki önálló boltot fenntartva csak saját tervezésű, készítésű kalapot árul.

Máshol az áru egy része importból származik, ezért olcsóbb és drágább termékek vásárlására is nyílik lehetőség. Az egyedi készítésű kalapok 40-100 ezer forintba kerülnek,

mesterre itthon, ketten visszaírtak, hogy mehetek, de kurzusokat is nyitnak kint a kalapkészítők. Megtiszteltetésnek veszik, ha felkéri őket a tanításra, egymást is elismerik, és bátran felhívják, ha nem tudnak valamit, nyitottak a tudásra. Én itthon már tartottam workshopot fejdíszekről, a divat- és tervezőszakmában tanuló fiatalok is felkerestek szakmai kérdésekkel, ha például diplomamunkában kellett segíteni. Nem hinném, hogy megrövidülnék ettől, ilyen együttműködés örömet jelent számomra is.”

Arday Attila



Egy patinás Pfaff volt Virág Anna első profi varrógépe

Egy napra feléledt a diaporáma a Hegyvidéken

Eifert János fotográfus, a Galéria 12 Egyesület tagja november 16-án délután feltámasztotta az alvó diaporáma műfaját a Barabás Villában. Ilyen tényleg nem volt a városban vagy húsz éve! A Balogh Rudolf-díjas fotóművészt, aki itthon szeméttelenen és sziklába vajt termekben is fotózott, s közben körbejárta a világot, a műsor előtti héten látogattuk meg a műtermében.

– *A diaporáma nemzetközi viszonylatban még élő művészet, de nálunk kevesen ismerik. Hogyan képzelje el, aki még nem látott ilyet?*



Jelenet a Másképp című diaporámából

– A diaporáma – mai elnevezéssel digirama – egy vizuális előadásmód, amely

képek, hangok, zene és olykor szöveges elemek együttesével mesél el egy történetet,

mutat be egy témát, vagy közvetít érzelmeket. Igazi elterjedése a huszadik század közepén, a diavetítők megjelenésével kezdődött. A hetvenes–nyolcvanas években a műfaj fénykorát élte itthon is, Pécsen és Vácon évről évre nemzetközi diaporámafesztiválokat rendeztek. A magyarok, elsősorban Dozvald János, továbbá Tám László, Mánfai György, Halmai László, Szőke János, Szabó András, Dobóczy Zsolt és mások komoly nemzetközi elismertséggel bírtak. A sokszor díjazott Dozvald János 1980-as, Good bye Flora című műsorát a stuttgarti Kodak megvette automata diaporámatechnikája propagálására, és a világon mindenütt vetítették. A Royal Photographic Society meghívására a diaporáma-műsorommal 1994-ben az Egyesült Királyságban, majd ezt követően Kép-Hang-Színház című programommal Németországban, Ausztriában, Olaszországban, Szlovákiában és Romániában turnéztam. A Photo Ciné Club meghívására Párizsban is bemutattam a műsoromat.

AKTMODELLEKKEL A SIROKI VÁRBAN
– *Hogyan születik egy ilyen alkotás?*
– A Tűztáncot például, amelyet a műsorba is belevettem, 1991-ben készítettem, a vetítési ideje négy és fél perc – két és fél évig dolgoztam rajta. Először megszületett a forgatókönyv,

aztán elkezdtem hozzá fényképezni. Számomra a tűz szimbolikusan megjeleníti a szerelmet, a szenvedélyt, a forradalmat, a szabadságot – ez maga a „tűz-

– Az említett nyolcvanas évekbeli váci és pécsi diaporámafesztiválokra külföldről is érkeztek alkotók, érdeklődők. A vetítések utáni szabad időben alkalom nyílt az ismerkedésre, a tapasztalatcserére. A programok rendszerint háromnaposak voltak, a közönség akár minden benevezett alkotást végignézhette a pénteki és szombati vetítéseken. Vasárnapra megszületett a zsűri döntése, hogy ki kapja a fesztiváltrófeát, a közönségdíjat, a legjobb képnek, a legjobb hangnak járó különdíjat és a diaporámára jellemző, két kép áttűnése közben keletkező, úgynevezett legjobb „harmadik kép” díját. Én is minden fontosabb nemzetközi fesztiválon ott voltam, például Ausztriában, Németországban, Angliában, Franciaországban, Belgiumban, Romániában, Hollandiában. Bejártam a fél világot.

– *Még Kínába is eljutott.*

– Háromszor is! 2006 júliusában mobiltelefonon kerestek a Chinese Photographers Associationtól, hogy augusztusban mennék-e fényképezni Hszincsiangba. 2002-ben Henan tartományban már részt vettem egy hasonlóan a szervezésükben, így rögtön igent mondtam. Nagy kedvvel mentem, egy nemzetközi csapat tagjaként, amelybe a világ legjobb fotográfusait igyekeztek összeválogatni, természetesen a kínaiakat is. Nem volt pontos a névsoruk, mert én is bekeverültem... Marco Polo nyomdokain haladva Hszincsiang tartományban az északi és déli Selyemutat jártuk végig. Mintegy tízezer kilométert



A Tűztánc a siroki vár sziklába vajt termeiben készült

hozzákapcsolódhattak a Búvárnál fotózott témák. Ezt is sok nemzetközi diaporámafesztiválon díjazták, de a Tűztánc volt a legeredményesebb. 1993-ban az év diaporámája lett a fotóművészek nemzetközi szövetségének évkönyvében.

– *Hosszú lenne felsorolni, hány hazai és nemzetközi fesztiválon vett részt, és mennyi díjat nyert. Hogyan zajlottak ezek az események?*

FORRADALMAK A MŰVÉSZETBEN
– *Amikor az előbb lapunk fotója fényképezte, ön azt mondta: „Szeretem a vagány kompozíciókat.” Mit ért „vagány” alatt?*

– A képzőművészetben változnak, folyton megújulnak a korszakok. Például a tizenkilencedik–huszadik század fordulóján a festészetben, szobrászatban – de még a zenében, irodalomban is – forradalmak zajlottak. Az impresszionizmus, pointillizmus, futurizmus, expresszionizmus, szimbolizmus, szürrealizmus és a többi felforgatták a világot. Ösztönzést, példát jelentett a változásra akár a kedvencem, az impresszionizmus is, mert nem a gondosan kimunkált, fényképszerű ábrázolásmódban jelenítette meg a témákat – tájképet, portrét, életképet –, hanem felfedezte, hogy apró színpontokból, pontokból áll a világ. A fotográfiában is vannak ilyen forradalmak.

A jó fénykép nem feltétlenül a szabályok betartásával és az élesség, színhelyesség, kiegyensúlyozott kompozíció eszközeivel készül.

Szeretem a merész megoldásokat, a kreatív ötleteket, és másoknál is díjazom.

– *Szóval a festészet nagyon fontos egy fotós számára. Látni tanít például?*

– Így van! A tanítványaim sokszor kérdezik: „Mester, mit tegyek, hogy jobban fényképezzek?” Azt szoktam mondani, hogy ne csak fotótárlatokat látogassanak, hanem képzőművészek kiállításait is, járjanak színházba, moziba, hangversenyekre, hallgassanak zenét. Beszélgessenek emberekkel, nyitott szemmel csodálkozzanak rá a világra! Zene! Bach egyik orgonaműve, a D-moll toccata és fuga adott példát és ihletet a 2000-ben készült, A NŐ című képnovella, egy tíz méter széles, egy méter magas vászonképem kompozíciós munkálására.

– *Hogyan lehet bemutatni egy ekkora képet?*

– Rendszerint úgy szoktam elhelyezni ezt a képnovellát, hogy a kezdőoldala a falon két-három méter magasságban rögzül, és törés nélkül, ívesen a padlón folytatódik. Lent kavicsokkal körbeszórom, nehogy rálépjenek. Más nagy méretű vászonképeimet sem lehet keretezni,



FOTÓ: SÁRKÓZGYÖRGY

40 ORSZÁG, 270 ÖNÁLLÓ KIÁLLÍTÁS

Eifert János 23 éves korában indult el a fotóművészet felé, a néptánc mellett. A Honvéd Együttes tagjaként külföldi turnéi során kezdett fényképezni 1968-ban. Néhány villanás gazdag pályaképéből: az 1980-as években a Sebesvíz nemzetközi fotóművészeti alkotótábor művészeti vezetője; a Magyar Fotóművészek Szövetsége szakkollégiumának, mesterkurzusának vezető tanára; diaporámaival a világ rangos nemzetközi fesztiváljain számos díjat, grand prix-t nyert. A csoportos tárlatok mellett 40 országban 270 önálló kiállításon mutatkozott be.

természetesen. Az Angyalok tánca mindössze nyolc méter széles, ezt harminc centiméterenként felül cukorspárga, facsipesz rögzíti a falon, alul pedig csipeszt, cukorspárgára kötözött nagy kavicsot vagy követ használ a kilógatásra.

– *Lehet játszani a kiállítás rendezésével is?*

– Persze, az is művészet, hiszen egy jó kiállítás nemcsak a jó képek felrakásából áll, hanem kell egy átgondolt dramaturgia is! Még egy csoportos

sebb műveimet is kihagyja, ha úgy látja jónak.

Hát, ki is maradt pár kedvencem, de a végeredmény egy kitűnő kiállítás lett, ami őt igazolta.

2015-ben a Magyar Nemzeti Galériában volt látható El Kazovszkij életmű-kiállítása, amit szintén Jerger Krisztina rendezett, harmadmagával. Még



Red Dance on the White Cube

tárlaton is fontos, hogy a művek egymáshoz is kapcsolódjanak. Az Ars Poetica kiállításomat harminc éve viszem oda, ahová hívnak, de mindig frissítek, és ha kell, lecserélek képeket, képcsoportokat. A lényeg az, hogy formailag és tartalmilag összhangban legyenek. Nemcsak a távközöket gondosan lemérve, lézerral színtezett vonalra helyezem fel a műveket, hanem formabontó ötletekkel teszem érdekessé. 2020-ban Jerger Krisztina rendezte a Fészek Művészklubban a Viszszapillantás című kiállításomat. Megegyeztünk, hogy én hozom a képeimet, és akár a legkedve-

a falakat is úgy festették, ahogy a képek igényelték, és számtalan ötletük volt, hogy az életmű páratlan értéke érvényesüljön. Nekem szép feladatom volt: az El Kazovszkijről készült portrém négyszer négy méteres nagyságban került fel a fogadófalra. Én is szeretem, ha a megnyitóimon van zene és tánc. Lőrinc Katalin táncművész több kiállításomat nyitotta meg, vagy közreműködött azokon. Néhány hónapja a Sárváron, a Sala Terrena Galériában rendezett Ars Poetica tárlatomon Fehér Ferenc táncművésszel közös performanszuk nagy élmény volt.

Szepesti Dóra



Az 1988-ban készült diaporáma, a Volt egyszer egy falu a romániai magyar falvak pusztítását mutatja be

FORRÁS: EIFERT JÁNOS

A szexi Jókai, a protestáns édesanya a túl fiatal színésznő és „az a személy”

Jóleső 19. századi feelingben volt része a Müpa Fesztiválszínház közönségének a Jókai – nők és irodalom vonzásában című ke-rekasztal-beszélgetésen novem-ber második hétfőjén. A felolva-sásokkal, zenei betétekkel kiegé-szülő program vendégei voltak Hansági Ágnes irodalomtörté-nész, Szécsi Noémi író, Nemes Z. Márió költő, esztéta, Rujder Vivien és Mészáros Béla színmű-vészek, valamint Fülei Balázs zongoraművész.

– Hogyan lesz valaki Jókai-olvasó? – tette fel a kérdést Szegő János szerkesztő, moderátor.



Pulay Mária, az író édesanyja

Szécsi Noémit már a neve is arra predesztinálta, hogy foglal-kozzon az íróval: Az arany ember egyik hősnője után lett Noémi. Gyerekként szippantották be őt Jókai regényei, megnyitva előtte az irodalom univerzumát. Az elmúlt évtizedben, nőtörténeti vizsgálódásai során ismerte meg igazán, megírta a Jókai és a nők című tanulmánykötetét, és most fellépéssorozattal járja az orszá-got. Hansági Ágnes kánonkuta-tással foglalkozva csodálkozott rá az író gazdag nyelvezetére, míg Nemes Z. Márió a popkultúra feltérképezése közben, a viktori-ánus gótika rémregényeit olvasva fedezte fel Jókai fantasztikum és bizarrság iránti vonzódását. A 200 éve született Jókai Mór az első magyar író, aki honorá-rumaiából nagypolgári színvona-lion élhetett. A ma róla élő képet nagyrészt a nőrokonai emléke-zéseiből sarjadó legendák alakí-tották (egyébként az egész család grafomán volt). A beszélgetésben a három legfontosabb nőalak



Laborfalvi Róza és Jókai Mór 1873-ban

elevenedett fel: édesanyja, Pulay Mária, valamint a feleségek, La-borfalvi Róza, aki 8 évvel volt idősebb az írónál, és Nagy Bella, aki viszont 54 évvel volt fiatal-bb – mindketten színésznők. Pulay Máriát a protestáns etika jellemezte; meg akarta men-teni fiát Laborfalvitól, aki ráadá-sul gyereket is hozott a házasság-ba, úgy hívta őt, hogy „az a személy”. A színésznő társadalmi státusza akkoriban kétes volt;



Nagy Bella miatt az egész nemzet féltette Jókait

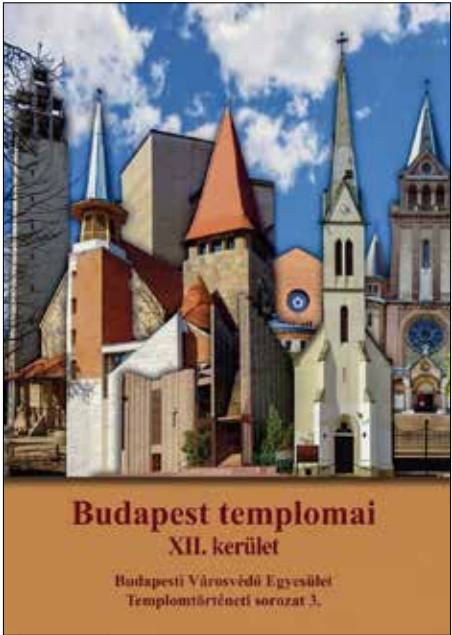
Róza sztár, Mór nagy reményű kezdő, akit az 1848–49-es for-radalmi események tettek szexi-vé – Róza nemzeti színű sapkát horgolt neki... Petőfi Sándor, a legendás iro-dalmi barát szintén ellenezte a frigyét. Nagyra tartotta Jókait,

felismerte a tehetségét, úgy jelle-mezte: „igazi francia író a ma-gyarok között”. A szövegek értelmezésében az életrajzi háttér érdekes. Róza és az anya független, domináns nők, Pulay Mária jellemére nem nehéz ráismerni a Baradlayné-féle nőalakokban. Neveltetése folytán Jókai házias is volt, amel-bett, hogy országgyűlési képvis-e-lőként dolgozott, kertszkedett, befőzött. Egyik levelében ezt írta feleségének: „10 üveg barackot tettem el cukorba.” Időskorában, több mint tízévnyi özvegyiség után vette el Nagy Bellát. A házasság megrázta a családot, de a nemzetet is, mert Jókai ekkor már a nemzet tulajdona volt. A műsor végén az irodalmárok olvas-nivalót ajánlottak: a Kráo című kísér-ties kisregényt, a megdőbbsenőn lá-tomásos A jövő szá-zad regényét, A csi-gák regényét, A gazdag szegényeket. „Az arany embert megint meg kellene filme-síteni” – tette hozzá Szécsi Noé-mi. A főhősnek lelkiismeret-fur-dalása van a meggazdagodás miatt; ezt a figurát ma is állandó-an láthatjuk a közéletben... Szepesi Dóra

Mit adtak nekünk a templomaink?

Budapest templomai – XII. kerület. Ez a címe annak kötetnek, amelynek a vetített képes előadással egybekötött bemutatóját a Budapesti Városvédő Egyesület és a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény közösen tartja december 4-én 16.00 órától a Hegyvidéki Kulturális Szalonban.

Harminchét temp-lom és kápolna tör-ténetét mutatja be építészeti és művé-szettörténeti érte-keik ismertetésével a Budapesti templo-mai – XII. kerület című könyv. A ke-rület „hegyvidéki-ségéből” adódóan két jellegzetes vo-nást kell kiemelni az egyházi építé-seknél. Az egyik a természetben létesített engesz-telő, fogadalmi, emlékkápolnák, a 18. századi Kút-völgyi Szűz Mária, a 19. századi Szent Anna, Szent Már-ton, a Farkasvölgyi Úti Madon-na és a 21. századi Szent Pió. A másik a női szerzetesrendek erőteljes jelenléte a múltban és a jelenben. A nagy jelentősé-gű egyházi intézmények közül nálunk található a Szentszék Magyarországi Nagykövetsége (Apostoli Nunciatúra), valamint a Magyarországi Evangélikus Egyház Északi Egyházkerület székháza, püspöki hivatala.



A legrégibb részek – a 18. szá-zadból – a Kút-völgyi Szűz Mária Engesztelő Kápolnában marad-tak meg. A legújabbak közül a Szent Anna-réti Boldogságos Szűz Mária Világ Győzelmes Ki-rálynője Engesztelő Kápolnát érdemes megemlíteni, amely ki-tárt kapuival fogadja a Svábhegy lankáin gyülekező híveket is. A Városmajorban áll a modern vas-beton építészet első fővárosi



A Szent Anna-réti kápolnát 2023 telén szentelték fel több száz hívó előtt

temploma (létrehozása Árkay Aladár és Bertalan nevéhez fűző-dik). A szocialista rendszer idején sikerült két kiváló modern temp-lomot emelni, Szabó István keze munkájaként. A rendszerváltás után erősen megnövekedett a kerület templo-mainak (kápolnáinak) száma. A ma működők majdnem kéthar-mada akkor létesült. Túlnyomó részük valamilyen intézményhez tartozik: női szerzetesrendhez, gyermekotthonhoz, idősok ottho-nához, iskolához, kórházhoz. Ezek általában kis befogadó ké-pességű kápolnák, és olykor nem nyilvánosak, ám a könyv ezeket is bemutatja. Képzőművészek sora alkotott itt jelentős műveket, köztük Aba-Novák Vilmos, Árkayné Stehlo Lili, Maria Zsu-za de Faykod, Feszty Masa, Fűri Judit, Molnár-C. Pál, Ohmann Béla, Petrás Mária, Szmracsányi Boldizsár, Than Mór, Törley Má-ria, Udvardi Erzsébet. A könyv bemutatóján Kocsik Tekla XII. kerületi alpolgármes-ter, Baliga Kornél, a Budapesti Városvédő Egyesület elnöke és Földváry Gergely, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény veze-tője mond bevezetőt. A kötetet a Budapesti Városvédő Egyesület Templomtörténeti Csoportja készítette, a bemutatóhoz kap-csolódó vetített képes előadást Fabó Beáta, a csoport vezetője tartja. A december 4-én 16.00 órákor kezdődő rendezvény ingyenes, de regisztrációhoz kö-tött. Regisztrálni a Hegyvidéki Kulturá-lis Szalonban (Törpe utca 2.) kell. Telefon-szám: 06-1/202-2509. E-mail-cím: info@kulturalisszalon.hu

Háromváltóssal fel a Böszörményin. Elméletben nem vészes: a legkönnyebbre kell kapcsolni. Minimális az emelkedő, harminc alattiaknak váltó sem kell, ők sima pályakerékpárral felmen-nek. És nem azt mondják, hogy *fel*mennek, csak mennek. Leszedik az ízekötőt, vagy másikat raknak oda, mondjuk a *végig*-et. Nekik a Normafa a *fel*. Kálmán negyvenkilenc, de mondhatna ötvenötöt, sőt többet is, elhínnék. Vett egy kerékpárt. Bár figyelmeztették, nem ez a legjobb évszak a városi biciklizéssel való ismerkedéshez, azt mondta, nem fél, aláöltözik; különben meg van abban báj, ha az ember nyakába zúdul az őszi budapesti monszun. Aki ilyet állít, azt nem érdemes gyözködni. Ilyet hallva a jóakaró legfeljebb azt kívánja, tapasztalja meg saját bőrén Kálmán, miről be-szél, ázzon ronggyá, akkor talán jobb belátásra tér, és csak tavasszal, az első élesebb madárfüttyre gurítja elő a biciklit a szánkótárolóból. Végül nem az őszi monszun lett a baj, hanem a Böszörményi út. Hazajutni a kerékpárboltból: ez lett a kihívás. Alig fél órá-val a bicikli átvétele után már azon tépelődött, volt-e értelme megvenni, ha haza se tud jutni vele. Háromváltós, elvileg elég, a boltos mondta, hogy elég, ismeri a Böszörményit, oda bőven jó, meg hát különben se vegyen már az ember hegyi bringát, hogy eljusson a Stromfeld Aurél út tövéig. Már a Királyhágó tér előtt kifulladt. A járdán kitámasztotta a csillogó, sötétszürke bringát – dán gyártmányú, városi. Li-hegve a térdére hajolt, és várta, míg visszatér belé annyi erő, hogy felegyenesedjen, és végig tudja gondolni, mi történik vele – ilyen pulzussal, abban a testtartásban ez nem ment: a kognitív hozzáférés megszűnt, a memóiafolyamatok leálltak. Úgy kapkodta a levegőt, mint a Tour de France hegyi futama végén a szakaszgyőztes Jonas Vingegaard. (Dán biciklihez dán hasonlat.) Amint pulzusa kétszázhúszról száznyolcvanra mérséklődött, elkezdett gondolkodni. Végigvette, rokonain és barátain kívül ki mindenkinek szakmolt be a környéken a kerékpárvásárlás-ról. Hát, bizony, igencsak szétkürtölte a hírt. Mindenkit arra biztatott, hogy kövesse a példáját, sosem késő. Amikor pulzusa már csak százhatvan körül járt, azon töp-rengett, melyik megoldás tűnik kevésbé kellemetlennek má-

Hegyvidéki levegő Maros András: Dán bicikli

sok előtt: ha feltolja a Böszörményin az új biciklit, vagy ha azt látják, hogy minden erejét megfeszítve, kidagadó hom-loki erekkel, nyögve-kiabálva, három kilométer per órás se-bességgel felteker, ide-oda billenő kormányval, éppen csak egyensúlyban maradva, miközben autók dudálnak rá, hogy ne kacsázzon, babakocsis anyák előzik meg kényelmes sétával. A szegyeteljes tolás vagy a halálközeli szenvedés igazolja jobban azt a vonzó, környezetbarát és egészséges életformát, amit nemrég oly meggyőzően vázolt fel. Az ember, aki eddig hangos köszönéssel üdvözölt mindenkit, akit ismert, bárkit felvett a 61-es megállójában autóval – „Pattanj be, leviszlek a Széllre!”, vagy „Gyere, felviszlek a Márton Áronra!” –, most bujkál a fél világ elől. Akkor is haza kell jutnia valahogy! Láncolja itt le a biciklit, és gyalogoljon? De mi van, ha annak is lesz szemtanúja? Pont, amikor rátekerne a láncra a szám-zárat, mögé lép a Laczkó Jani, az őszi bringázás első számú ellenzője, hogy helló, hahó. Egyébként meg mi van, ha most, ebben a pillanatban is épp őt lesi valaki? A gondolatától pánikba esett, sietve körbepillantott, és bár nem látott ismerőst, nem zárta ki, hogy valaki egy oszlop mögül figyel a szenvedését. Miért nem azt a másik lakást vették meg?, sopánkodott Kálmán. Az itt van, egy köpésre, konkrétan ott, ni. Nézték a feleségével, tetszett is nekik, egy hibája volt, a hálósobában nem volt ablak... Ami Kálmánt akkor sem zavarta, és most, ahogy – százharmincötös pulzussal – visszagondolt rá, sem találta problémásnak. Az ember eleve sötétben alszik, nem?

A felesége viszont elfogadhatatlannak találta, meg különben is feljebb szeretett volna lakni. Kálmán felesége hat éve lelé-pett egy plasztikai sebészhez, de tessék, most megint itt van, könyörtelenül visszanyúl, jelen van, őmiatta szenved Kálmán a Böszörményi első harmadánál. Ha akkor kicsit elnézőbb a nő, és megveszik a lakást az ablaktalan hálóval, már majdnem otthon lenne. Akkor csak áttolná a zebrán a biciklit, onnan még tíz méter, ha azalatt összefut ismerőssel, megmondja neki, hogy a KRESZ szerint jár el a tolással. Ha szóba kerül. Minél kevesebb időt tölteni a Böszörményin, minél kevesebb lehetőséget adni rá, hogy leszólítsák: ez volt a vezérelv, ennek kellett alárendelnie a döntést, hogy tolja-e, vagy tekerje. És azzal, hogy ezt kijelölte magának, egyúttal megszületett az elhatározás: tolni kell. Mert úgy gyorsabban halad, mintha az úttesten tekerne. Arra is kitalált valamit, ha megkérdezik, miért tolja – azért, mert nem kell mindig rohanni, néha jólesik egy kicsit lelassulni. Sokakban az a képzet él, hogy ha nem néznek semerre, őket sem látják. Kálmán is hitt ebben. Kiiktatta a látóterét. Nem volt könnyű tolni, súlyosabb volt a váz, mint gondolta. És ezt a vá-zat majd valahogy fel kell juttatnia a magasföldszinti tárolóig, kézben! A lift nem áll meg ott, más kérdés, hogy be sem férne a liftbe. Ha valamilyen csoda folytán mégis beférne, felviszi az elsőre, és a kerekein lepatogatja a félemeletrre. Abban a pillanatban, hogy a házba belépett, kinyílt a lift-ajtó. Hárman tódultak ki, mindhárman megrohmozták az új kerékpárt. Körbevették, simogatták. „Nahát, fantasztikus!” „Végre!” „Balesetmentes közlekedés!” Egy férfi leguggolt, a fo-gaskerekeket tanulmányozta, hozzáértően hümmögött. Kálmán szerencséjére a biciklit vizsgálták, őrá senki sem volt kíváncsi. Ha csak egyvalaki rápillantott volna, átkerül a fókusz: „Minden rendben?”, „Jól vagy?”, „Segítsünk valamiben?” Csatakosan, csapzottan, a fáradságtól le-lecsukódó szemmel állt Kálmán a kerékpárja mellett, mint akit fosztogatók üldöztek hazáig. Percekkel később könny fakadt bágyadt szeméből, ahogy erőlködve felnyomta a bringát a magasföldszintre. Nem fért be a liftbe. Begurította a szánkótárolóba, két pókháló szipótáll-vány mögé, a bobok közé, a sarokba. Tavasszal újra megpró-báljuk, mondta a biciklinek, addig rákészlők. Aztán rácsukta a tároló ajtaját.



1124 Budapest, Csörsz utca 18.
www.momkult.hu



15 ÉVES GÁLAEST
2025/11/20 [CS] 19:00
JUHÁSZ ANNA IRODALMI SZALON I
HÁMORI GABRIELLA, SZABÓ BALÁZS,
VECSEI H. MIKLÓS, HÁY JÁNOS...



**FILMHATÁS PROJEKT:
WINTER SONGS**
2025/11/30 [V] 19:30



CSALÁDDAL AFRIKÁBAN
2025/11/26 [SZE] 18:30
BESZÉLGETÉS ÉS MŰHELY
SENA DAGADUVAL



KENNEDY ADMINISTRATION [us]
2025/11/21 [P] 20:00
BROOKLYN VIBE
NAPSÚTÉSES, VIDÁM ZENE NEW YORKBÓL



HAMISÍTÓK
2025/11/26 [SZE] 19:00 GÁRDOS PÉTER – GESZTI PÉTER –
NAGY-KÁLÓZY ESZTER – RUDOLF PÉTER: HAMISÍTATLAN
BARÁTOK BESZÉLGETÉSE FILMRŐL, KÖNYVRŐL, SZÍNHÁZRÓL



HEGYVIDÉKI
HELYTÖRTÉNETI
GYŰJTEMÉNY

1121 Budapest, Zugligeti út 64.
www.helytortenetigyujtemeny.hu



**SVÁBHEGYI TÜNDÉRKERT
JÓKAI ÉS A HEGYVIDÉK**
SZERDÁTÓL VASÁRNAPIG 10:00–18:00
HELYTÖRTÉNETI KIÁLLÍTÁS



1126 Budapest, Királyhágó tér 16.
www.hegyvidekgaleria.hu



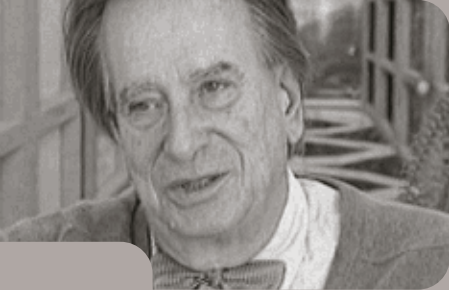
A KÖLTŐ VÉRE
2025/11/28 [P] 18:00
JEAN COCTEAU – SZÜRREALISTA
FILMTÖRTÉNETI ELŐADÁS-SOROZAT
K.M.: GIMESY PÉTER



GYŰJTSD A KORTÁRST!
2025/11/20 [CS] 18:00
BESZÉLGETÉSSOROZAT MŰGYŰJTŐKKEL
SKONDA MÁRIA, VÖLGYI MIKLÓS



KÉT KIVÉTELES EMBER
2025/12/03 [SZE] 17:00
MAKOVECZ IMRE ÉS PAOLO PORTOGHESI – FILMVETÍTÉS





1121 Budapest, Hollós út 5.
www.jokaiklub.hu



A VADKAN
2025/11/19 [SZE] 19:00
KÁVA SZÍNHÁZ | VITASZÍNHÁZI ESEMÉNY



BETLEHEMI CSODA
2025/11/21 [P] 18:30
KIÁLLÍTÁSMEGNYITÓVAL EGYBEKÖTÖTT ZENÉS IRODALMI EST
KÖZREMŰKÖDIK: TIMKÓ ESZTER, LATINOVICS ÁDÁM ÉS TAMÁS



1122 Budapest,
Jakobinusok tere 1.
www.egyszulo.hu



Élményfestés
2025.11.19. (SZ) 17:00



Rhyme Time angol zenebölcsi
2025.11.24. ; 12.01. (H) 9:45



KULTURÁLIS
ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONT

1121 Budapest, Zugligeti út 64.
www.lovasut.hu



MÁRFI MÁRK: TELIK
2025/12/03 [SZE] 19:30
MONODRÁMA - EGY ÓRA AZ ÉLE-
TEDBŐL



MÁRFI MÁRK: LASSAN
2025/11/21 [P] 19:30
FÜR ANIKÓ, MÁRFI MÁRK



OMNIBUS KONCERTEK
2025/11/22 [SZO] 17:00
ZENE KOMOLYAN! MINDENKINEK



ÜVEGFAL
2025/11/23 [V] 19:00
GRYLLUS DÓRKA ÉS SIMON KORNÉL
ZENÉS SZÖVEGSZÍNHÁZI ELŐADÁSA



HAGYATÉK
2025/12/07 [V] 19:00
FEUER YVETTE ÉS RÁBA ROLAND,
MINT ALICE ÉS MARTIN MILLER



MONDJ IGENT!
2025/11/29 [SZO] 19:00
SZÓRAKOZTATÓ MONODRÁMA
IGAZ TÖRTÉNET ALAPJÁN

L

I

V

I

A

V

I

L

L

A

Pilates Kovács Orsival:
hétfő és péntek: 8:00-9:00

Jiu Jitsu:
hétfő és szerda: 16:30-18:30

Showtánc Balázs Mártival gyerekeknek:
kedd és csütörtök: 16:30-17:30

Meridián Hóka Ildivel:
Senior Torna: kedd 15:00-16:00

Társasjáték klub Józsa Szilvivel:
péntek: 16:30-19:30

Méhtisztító Erőtánc Fürjes Orsival:
november 22-én: 10:00-16:00

Adventi koszorú készítés:
november 29-én: 10:00

Kosárfonás Kis Dióval:
november 29-én: 11:00

Vitalitás termelői vásár:
november 29-én: 10:00

HEGYVIDÉKI
KULTURÁLIS
SZALON

1126 Budapest, Törpe utca 2., Városháza tér.
www.kuturalisszalon.hu

KULISSZÁK MÖGÖTT
2025/12/02 [K] 16:00
DOMJÁN EDIT – EGY DURUZSOLÓ
MELEG KÁLYHA

KÖNYVBEMUTATÓ
2025/12/04 [CS] 16:00
FABÓ BEÁTA: A XII. KERÜLET
TEMLOMAI

ÜZBEGISZTÁN
2025/12/02 [K] 18:00
TASZKENTŐL AZ ARAL-TÓIG
ELŐADÓ: RADICS TAMÁS, RADA

KHUFU ÉS A VARÁZSLÓK
2025/11/20 [CS] 18:00
MESÉK ÉS MÍTOSZOK AZ ÓKORI EGYIPTOMBÓL.
ELŐADÓ: DR. LASSÁNYI GÁBOR RÉGÉSZ, EGYIP-
TOLÓGUS

AMOUR PARISIEN
2025/11/28 [P] 19:00
CSEMER BOGLÁRKA ÉS ANTAL GÁBOR
FRANCIA SANZONESTJE

KUTURALISSZALON.HU

Mágyar színpé

Helyszín: Galéria 12 kávézó
1122 Budapest,
Hajnóczi József utca 21.

www.galeria12.hu

2025. november 10. - december 6.

G12 galeria12.hu
A belépés díjtalan

**MAKOVECZ
KÖZPONT ÉS
ARCHÍVUM**

AKTUÁLIS KIÁLLÍTÁS
Megtekinthető nyitvatartásunk
idejében.
[H] [SZ] [P] 14:00 – 17:00 között

NÉPZENEI TÁNCHÁZ
Kezdőknek, újrakezdőknek és haladóknak.
2025.11.30. [V] 17:00 – 20:00
www.makovecz.hu

BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM

Töröcsik Mari 90 – születésnapl beszélgetés
Vendég: Koltai Lajos operatőr, filmrendező
Regisztráció szükséges! (szebenyi.agnes@oszm.hu)
november 21. 16 óra | Belépő: 1500 Ft

„Pincétől a padlásig”
VILLASÉTA Bajor Gizi egykori otthonában
Regisztráció szükséges! (szebenyi.agnes@oszm.hu)
november 21. 19 óra | Belépő: 3900 Ft

Helyszín: 1124 Budapest, Stromfeld Aurél út 16.

BAJOR GIZI
SZÍNÉSZMÚZEUM

www.oszm.hu

barabás.villa
VÁROSMAJOR

1122 Budapest, Városmajor utca 44.
www.barabasvilla.hu

AZ ÖSVÉNY TITKAI
2025/11/20 [CS] 19:00
CAMINO-JEGYZETEK – IRODALMI FEL-
OLVASÓ EST KOVÁCS ISTVÁNNAL

1968–2024
2025/11/25 [K] 18:30
GIMESY PÉTER MŰVÉSZETTÖRTÉ-
NÉSZ STÍLUSTÖRTÉNETI ELŐADÁSA

**ÉLŐ EMLÉKEZET
KISBOLTOK**
2025/11/27 [CS] 19:00
VENDEG: LÁDONYI JÁNOS

JAMBALAYA
2025/11/28 [P] 19:30
NEW ORLEANS-HANGULAT
ÉVADZÁRÓ LEMEZBEMUTATÓ KONCERT

PADAM – EDITH PIAF EST
2025/11/29 [SZO] 19:00
KÁRÁSZ ESZTER SANZONESTJE EDITH PIAF
EMLÉKÉRE

SZENT LÁSZLÓ HÁZ

CSÖND-ZSÁK KONCERTEK 26
Persányi Zsófia koncertje
2025.12.07. (V) 19:00

**ADVENTI
KALENDÁRIUM
KÉSZÍTŐ-MŰHELY**
2025.11.23. (V) 10:30
INGYENES PROGRAM

ZENEZEN
Kreatív
zongorapedagógia
2025.11.27. (CS) 16:00

sztlaszlohaz.hu



A*Advent a Hegyvidéken▲

VÁSÁR | PROGRAMOK | GASZTRONÓMIA | KÖZÖSSÉG

2025. NOVEMBER 28. – DECEMBER 23.

XII., VÁROSHÁZA TÉR

A Hegyvidéki Önkormányzat minden korosztályt vár a forralt bor és mézeskalács illatú karácsonyi vásáron tele kézműves **portékák**kal, klasszikus és újszerű **gasztronómiai élmények**kel. A színpadon a helyi óvodákból és iskolákból érkező gyerekek, **zenei** és **színházi** fellépők, valamint **közösségépítő csoportok** gondoskodnak a meghitt, mégis pezsgő hangulatról. Bemutatkoznak azok a **civil szervezetek** is, amik aktív tevékenységet végeznek a Hegyvidéken – közösségben, értékek mentén. Minden vasárnap a kerület egy ikonikus pontjáról induló **helytörténeti séta** és **adventi gyertyagyújtás** nyújt különleges atmoszférát a látogatók számára.

És természetesen idén is lesz a gyerekek kedvence, a varázslatos **körhinta**, amely minden délután mesebeli fényekkel forog a vásár közepén.

A vásár nyitvatartása:

hétköznap 14:00–20:00 | hétvégén 10:00–20:00

Részletes program a facebook.com/adventahegyvideken oldalon, valamint a Hegyvidék intézményeiben elhelyezett programfüzetben található.



Kombucha és vízikefir: fermentáljuk át a novembert!

Nem kell ahhoz követni a gasztronómiai trendeket, hogy az embernek feltűnjön, mennyire népszerűvé vált az utóbbi időben a fermentálás. Ehhez képest is nagy újdonság a fermentált italok elterjedése, mint a kombucha és a vízikefir. Előbbi mostanában lett óriási divat, egy magára valamit is adó étterem egészen biztosan készít kombuchát, de otthon is egyre többen próbálkoznak vele. A Száraz November apropóján különösen aktuális, hogy pontosan hogyan készül, és miért lett sokak kedvence. Ennek járunk most utána Farkas Fruzsina segítségével.

Bár titokzatos szónak tűnik, a fermentálás tulajdonképpen egyenlő az erjesztéssel, nagyon régóta használja az emberiség tartósításra és ízesítésre. Például a tejsavas erjesztést joghurt készítésére, vagy az alkoholos erjesztést különféle italok előállítására.

A kombucha kicsit máshogy működik, mint a többi erjesztett finomság, mivel a tea az alapja.

Ez tehát egy szénsavas, erjesztett ital, amelyet édesített fekete vagy zöld teából készítenek,

s egy szimbiotikus baktérium- és élesztőkultúrával erjesztenek. A baktériumkultúra neve angolul Scoby, ami nem egy becenév, hanem a Symbiotic Culture Of Bacteria and Yeast rövidítése. A fermentációs folyamatért felel.

A „szimbiotikus” szó ez esetben azt jelenti, hogy a baktériumok és élesztők együttműködnek, azaz egyik sem tudna önállóan fermentálni. A Scobyban lévő mikrobák együtt dolgoznak: az élesztők cukrot bontanak le, és alkohollá formálják, majd ezt az alkoholt a baktériumok ecetsavvá alakítják. Ennek eredményeként keletkezik a kombucha jellegzetesen savanykás, enyhén pezsgő íze.

Amerikában a kombuchának már a kilencvenes évektől volt

erjét négy évvel ezelőtt, bár akkor még sommeliereként, azaz a borok világa felől indult. „Itt találkoztam először az alkoholmentes italpárosításokkal, majd



A vízikefir is egészséges alternatíva például a cukros italok helyett

teljesen beleszerettem ebbe a világba – meséli a kezdetekről. – Megkóstoltam a kombuchát, a vízikefirt, a gyömbérkovászt, és végképp elvarázsolt, hogy milyen mély, élő, vibráló íze lehet létrehozni természetes fermentációval.”

A VILÁG LEGJOBB ÉTTERME ÉS A MIKROBIOM

A trend eredete több pontra vezethető vissza, de igen nagy szerepet játszott benne egy fine dining étterem, a koppenhágai Noma, amelyet többször is a világ legjobb éttermének választot-

más az alapanyag, és más a fermentáló mikroorganizmus-kultúra is.

Ismert probiotikus ital a gyömbérsör, ami gyömbérko-

vással készül, és otthon is viszonylag könnyen el tudjuk készíteni. Kelet-Európában a felsoroltakon kívül számos erjesztett gabonaital létezik, mint például orosz területen a kvász, vagy Törökországban a boza. Előbbit rozsból, utóbbit inkább kölesből készítik. De említhetjük a kefirt és a kumiszt is, amelyek szintén ősi, erjesztett, tejalapú italok.

A fermentált italok mellett az utóbbi időszakban a különféle teák és dzsuszpárosítások is divatba jöttek, a legelőkelőbb fine dining éttermek a borpárosítás mellett dzsuszpárosításokat is kínálnak. Mint Fruzsina kiemeli, a divatot a koronavírus-járvány is erősítette, hiszen azóta egyre kiemeltebb szerepet kap az egészséges életmód, az emberek még inkább odafigyelnek arra, hogy mit esznek és isznak. A bél-agy tengely kapcsolata és az ebben szerepet játszó mikrobiomok kutatása is új te-

rület, egyre többet tudunk arról, hogy mekkora szerepe van a mikroorganizmusoknak szervezetünk működésében. Márpedig a fermentált ételek és italok probiotikumokat tartalmaznak, amik segítik a bélbaktériumok egyensúlyát.

NEM LEMONDÁS, KÍSÉRLETEZÉS!

És hogy miért szeretik egyre többen ezeket az italokat? Mert alacsony a cukor-, de magas a probiotikumtartalmuk, szinte élő italok, támogatják a bélflórát, nagyon finom, egészséges alternatívát kínálnak az alkoholos italok, cukros üdítők vagy a gyümölcslevek helyett.

Ezek az italok azonban nemcsak az egészségünkre gyakorolnak pozitív hatást, hanem a természetességet és fenntarthatóságot is képviselik. Hiszen tisztán természetes összetevőket tartalmaznak, színezék és tartósítószer nélkül, nincsenek csomagolva, nem termelünk velük felesleges műanyag hulladékot,



Farkas Fruzsina, azaz The Green Sommelier épp kombuchát készít

ráadásul kiemelkedő élményt kínálnak.

„Nem arról szól, hogy valamit megvonunk magunktól, hanem élvezetesebb és tudatosabb választást adunk helyette” – mondja Fruzsina, hangsúlyozva, hogy ezeket az italokat nem feltétlenül az alkohol pótlására találták ki. Bár tény, hogy a Száraz November keretében még többen isszák. Szerinte ez azért is fontos, mert ilyen szemlélettel lesz igazán fenntartható az életmódváltás: nem lemondás, hanem öröm, kísérletezés, játék. A Száraz Novembert sem úgy kell tehát meg-

élnünk, hogy valamit meg kell vonni magunktól, hanem hogy mennyi minden mást ismerhetünk meg helyette.

„Azt vettem észre, hogy amikor rendszeresen iszom fermentált, élő italokat, sokkal kevésbé vágyom az alkoholra.

Az idegrendszerem nyugodt, hiszen a fermentált ital nemcsak üdítő, hanem kapu is a természethez, a testünkhöz és a saját ritmusunkhoz. Ezért is szeretem megosztani másokkal ezt a tudást” – zárja beszámolójukat Farkas Fruzsina, aki rendszeresen tart fermentált-ital-workshopokat, amiken könnyedén el lehet sajátítani a kombucha készítését.

Kalas Györgyi



A másodlagos erjedés során a kombucha tovább fermentálódik

MI AZ A SZÁRAZ NOVEMBER?

A Száraz November olyan önkéntes kihívás, ami arról szól, hogy a csatlakozók egész novemberben nem fogyasztanak alkoholt. Célja, hogy tudatosítsa az alkoholfogyasztási szokásokat, és megmutassa, milyen hatással van a szervezetre és a közérzetre az alkoholmentes időszak. A mozgalom Nagy-Britanniából indult 2013-ban, igaz, Dry January néven, Magyarországon pedig a Kék Pont Alapítvány kezdte el 2016-ban, és már novemberre tette át az időpontot.

Minden évben több tízezeren csatlakoznak itthon is a kihíváshoz, aminek számos egészségügyi előnye van. Javul az alvás minősége, csökken a vérnyomás, sőt, sokaknál a fogyás is beindul. Nem elhanyagolható a kihívás anyagi oldala sem, hiszen igen sokat lehet spórolni, ha az ember egy egész hónapon át nem vásárol alkoholt. Az otthon előállítható fermentált italoknak és gyógyteáknak pedig gyakorlatilag elenyésző a költsége. Aki belevág a kihívásba, annak érdemes keresnie egy finom, alacsony cukortartalmú, alkoholmentes italt, ami nagyon ízlik neki, és amivel remekül lehet helyettesíteni az esti egy-két pohár bort.



A kombuchát többféle ízesítéssel lehet még finomabbá varázsolni

egy fellángolása, tehát nem teljesen új jelenség – csak most érkezett el Európába a minőségibb, tudatosabb verziója. A vízikefir még kevésbé ismert, de gyors tempóban kezd felfutni.

„RÁ VAGYOK KATTANVA”

„Részben azért terjedtek el ennyire az italok, mert én is nagyon rá vagyok kattanva” – mondja félig viccesen, félig komolyan Farkas Fruzsina, aki The Green Sommelier néven lehet ismert a fermentált italok iránt érdeklődők számára. Fruzsina az elmúlt években rengeteget tett azért, hogy minél szélesebb körben megismerjék a kombucha és a vízikefir nevét és jótékony hatásait. Szívélyesen érzi, hogy mindenki minél több helyen találkozhasson minőségi, élő, természetes fermentált italokkal, és hogy otthon is el tudja készíteni ezeket.

Fruzsina a Michelin-csillagos Salt étteremben kezdte a karri-

tak. Nagyjából tizenöt évvel ezelőtt kezdtek el tudatosan használni a fermentációt, először az ételek, majd az italok terén, amivel újragondolták ezt az ősi technikát.

A savanyúság, vagy a kovászos uborka, sőt a kovász, amivel a kenyeret készítjük szintén fermentációs eljárás eredménye.

Ezek a technikák tehát ősidők óta velünk vannak, és most kezdjük újra felfedezni mindet.

A két legdivatosabb és legismertebb fermentált ital, amivel sokfelé találkozhatunk, a kombucha és a vízikefir. A kettő között az a különbség, hogy amíg a vízikefir fermentált limonádé, amiben tejsavas erjedés zajlik, addig a kombucha fermentált tea, amiben ecetsavas erjedés folyik. Úgyhogy



FOTÓ: KALAS GYÖRGYI

Gyömbéres-kurkumás gyógytea: a testünk hálás lesz érte

A fermentált italok mellett a gyógyteák is remek helyettesítők lehetnek az alkoholmentes novemberi időszakra, vagy éppen egész télre. Most egy szuper egészséges, immunerősítő gyömbéres tea receptjét hoztam el a téli időszakra. Könnyű elkészíteni, és több napra is elegendő egy erősebb koncentrátum.

K. GY.

- 1 A gyömbért pucoljuk meg, vágjuk apró darabokra, majd minden hozzávalót tegyünk egy fazékba, és öntsünk fel nagyjából két liter vízzel.
- 2 Forraljuk 10 percig, aztán hagyjuk kihűlni, és szűrjük át egy üveg kancsóba. Ez egy nagyon erős ízű főzet lesz!
- 3 Ha kihűlt, tegyük a hűtőbe. Fogyasztáskor öntsünk fél decit egy bögrébe, majd engedjük fel forró vízzel. Mézzel vagy citrommal, vagy akár csak magában fogyasszuk.

Hozzávalók:

- Friss gyömbér, kb. 10-12 cm
- 2 db csillagánizs
- ½ teáskanál kurkuma
- 2 rúd fahéj (vagy 1 teáskanál őrölt fahéj)

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY



REDŐNY, RELUXA, szúnyogháló, napellenző, roletta készítése, javítása, 06-1/356-4840, 06-30/954-4894.

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

IDŐSGONDOZÁSBAN ÖRÖM-MEL segítünk, ápolásban, lelki gondozásban, otthoni teendők elvégzésében és egyéb ügyintézésben is. Keressen bizalommal! 06-30/265-3569.



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

KIEGÉSZÍTENÉ NYUGDÍJÁT? Nagyobb készpénzre van szüksége? Kössön életjáradéki szerződést ápolással és akár ortlakással. 06-20/553-5474.

INGYENES ÉTKEZTETÉS nyugdíjasoknak! Alapítványi alapú. Jelentkezni: 06-30/242-3669, jobbkezekben@gmail.com

IDŐSGONDOZÁS, házi segítségnyújtás, társas támogatás, takarítás, bevásárlás, étkeztetés, teljes ellátás biztosítása. 06-20/932-0983.

PÁLYAKEZDŐ, fiatal orvos örökösödési szerződést kötne időse személylyel. Kérem, hívjon hétköznap du.-ként 17.30-tól. Tel.: 06-30/501-3121.

ELVÁLT, BECSÜLETES ASZ-SZONY vagyok, idős, gyermektelen személyvel életjáradéki szerződést (20 millió Ft-ot fizetnék) vagy öröklési szerződést kötünk. Ha nem akarja, hogy távoli rokonai örököljenek. 06-30/420-2238.

VÁLLALOK NYUGDÍJASOKNÁL takarítást, bevásárlást, gondozást, valamint teljes házvezetést, ügyintézt. 06-70/540-0577.

KÖZÉPKORÚ NŐ KÖTNE életjáradéki szerződést, ápolással, mindenféle házimunkával. 06-30/087-7643.

BIZTOS JÖVŐ, folyamatos havi életjáradék, akár több millió forint egy összegben, korhatár nélkül, akár terhelte ingatlanra is. 100%-os garancia, teljes körű idősellátás. Nyugdíjkiegészítés minden hónapban. 06-20/553-5474.

JÓ ANYAGI HÁTTERREL rendelkező fiatallamber édesapja örökséget életjáradéki, tartási szerződésbe fektetné hosszú távú befektetés céljából. Minden lehetőséget meghallgatok. Budai Zsolt, 06-30/440-8407.

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

LAKÁSSZERVIZ

FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉ-TÁZÁS, kőműves-, burkolatjavítás, díszlécfelrakás, bontás, sítelszállítás. 06-30/568-6255, Kovács Gergely.

FESTÉS-, BURKOLÁS-, KŐMŰ-ESMUNKÁT vállalom. Nyugdíjasoknak kedvezményrel, bútormozgatással, takarítással. Tel.: 06-30/422-1739.

LAPOS TETŐK csapadékvíz el- leni szigetelése bádogos munkakkal együtt, garanciával, referenciával. Zsindelytetők javítása és készítése. 06-20/471-1870, 06-70/627-1913.

ALPINISTA munkák: homlok- zatfelújítás, lefolyó és ereszcsonatnak szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyosók fel- újítása, veszélyes fák kivágása, dryvit szigetelés. Tel.: 06-20/471-1870, 06-70/627-1913.

FÉMKAPOK JAVÍTÁSA, kitámasz- tók, aknafedelek, ajtóbehúzó, posta- ládazárak cseréje, kapaszokódókorlátok készítése. Tel.: 06-20/380-8988.

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

LAKÁSFELÚJÍTÁS, SZOBAFES- TÉS, tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszelzés, villanyszerelés, kőműves- munkákat és kisebb munkákat is vál- lalom, garanciával. Halász Tibor. Tel.: 06-1/202-2505, 06-30/251-3800.

TETŐDOKTORI Régi, hajlott tetők javítása, cseréje, beázáselhárítás, bádo- gozás, Lindab tető, új tető cserepezése, kisebb javítások, SOS munkák: 06-20/466-2774, 06-30/622-5805.



KŐMŰVESMUNKÁK, KERÍTÉ- SEK, járdák, vízóraaknak készítése, javítása, utólagos falszigetelés, burko- latjavítás, térkövezés. 06-30/341-3423, Kara László.

TAKARÍTÁS

MUNKÁJÁRA IGÉNYES hölgy ki- zárólag rendszeres takarítást vállal. Tel.: 06-20/954-5091.



KISEBB ÉS NAGYOBB takarítást vállalom középkorú hölgy, akár azonnal! 06-20/580-4700.

MAGÁN-LAKÁSOK takarítását vállalom! Elérhetőség: 06-30/129-9551.

TÁRSASHÁZAK

TÁRSASHÁZAK/LAKÁSSZŐ- VETKEZETEK könyvelését, bevállá- sok, beszámoló elkészítését vállalom 1000 Ft/hó/albérlet díjtól. Érdeklődés csak K-SZ-CS: 06-1/605-5000 vagy petpek.hu.

TÁRSASHÁZI LÉPCSŐHÁZAK takarítását, télen hólapátolását vállal- luk 25 000 Ft/hó díjtól. Érdeklődés csak K-SZ-CS: 06-1/605-5000 vagy petpek.hu.



XII. KERÜLETI, ÚJSZERŰ, kis társasház keres kültéri-beltéri rendben tartási munkákra rendszeresen megbíz- ható, környékbeli segítséget. Tel.: 06-20/944-9524.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS



VILLANYSZERELÉS AZONNAL! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Pet- rás József villanyserelő mester. ELMŰ- ügyintézővel. Tel.: 06-1/246-9021, 06-20/934-4664.

GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉSI Gáz- konvektorok, FÉG készülékek, gáztűzhely- ek, gázkazánok karbantartása, javítása, beüzemelése. 06-30/443-2031.

VÍZSZERELÉSI Villanybojlerek vízkötelenítése, csapok, szifonok, vécé- tartályok, cseréje, javítása. Anyagbesze- réssel. Tel.: 06-30/655-8074.

VÍZSZERELÉSI Csapok, szifonok, vécétartályok javítása, cseréje, mosó-, mosogatógépek bekötése. Ingyenes ki- szállással. Anyagbeszerzéssel. Tel.: 06-30/447-3603.

LAKÁS/INGATLAN/ BÉRELEMÉNY

„BUDAVÁR ’89” Ingatlanköz- vetítő Magániroda! 06-1/201-7719, Zwillinge.

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

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

KÉSZPÉNZÉRT VÁSÁROLNÉK tulajdonjogot, tulajdonrészt, hánya- dot, terhelten is. Életjáradéki szer- ződést kötnek az Ön által választott ügyvéddel. Markó István, 06-70/428-7664.

2 SZOBÁS, ÉTKEZŐS, 3. emeleti (felújítandó), 53 nm-es, téglalapítású lakás eladó a Thomán István utcában. 06-30/441-7236.



2-3 SZOBÁS, EMELETI LAKÁST keresünk ügyfelünk számára. Tuczai Szabolcs, 06-70/398-5027, szabolcs@ otthonmindenkinek.hu

LOMTALANÍTÁS

MOST LOMTALANÍTÁSKOR lomok kihordását vállalom, továbbá bontást, sírthordást és teljes lakásfelújí- tást A-Z-ig. 06-70/744-4864.

OKTATÁS

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

NÉMET EGYÉNI nyelvvoktatás és kor- reptetés, helyszíni és online órák. Tel.: 06-30/948-0955.



FRANCIANYELV-OKTATÁST, érettségire, nyelvvizsgára online felké- szítést vállalom nagy szakmai tapasztalattal rendelkező, diplomás franciatanár. 06-30/830-2116.

RÉGISÉG

ALMÁSI KATALIN VÁSÁROL legmagasabb áron bútorokat, porcelá- nokat, festményeket, órákat, dísztár- gyakat, kristályt, könyveket, lemezeket, bizsukat, ezüstöt, arany ékszereket, ki- tüntetést, régi pénzt, teljes hagyatékot, értékbecsléssel, díjtalan kiszállással! Tel.: 06-30/308-9148.

KELETISZÖNYEG- ÉS MŰTÁRGY- BECSŰS vásárol régi keleti szőnyegeket és műtárgyakat, sérült állapotban is. Készpénzfizetéssel. Kiszállítás díjtalan. Tel.: 06-30/456-3938.

KÉSZPÉNZÉRT VESZEK, érték- becsléssel, bútorokat, dísztárgyakat, írógé- peket, varrógépet, zongorát, könyveket, bakelitlemezeket, porcelánokat, csipkét, kitüntetést, ezüstöket, régi pénzt, bizsu- kat, aranyat, teljes hagyatékot. Díjtalan kiszállással. Németh Dániel, 06-70/756-9733.

VÁR ANTIK KÉSZPÉNZÉRT vásárol: arany-, ezüstműtárgyakat, nemes szőrtű bundákat, arany vásárlása esetén 50–500 ezer forintig, állapottól és fajtától függően, osztrák partnereink részére. I. kerület, Mészáros utca 6., 06-20/800-5211.

VÁR ANTIK OSZTRÁK ÁRAKON vásárol: bútorokat, festményeket, bronzokat, szőnyeget, katonai eszközöket, papír-, fémpénzeket, régi bizsukat, aranyat-ezüstöt napi legmagasabb áron. Cím: I. kerület, Mészáros utca 6., 06-20/800-5211.

VÁR ANTIK AUKCIÓS ÁRAKON vásárol mindenféle mechanikus antik órákat (karóra, falióra, asztali óra, zsebóra), akár hibásat is. Rolex, Omega, Cartier, Doxa, Marvin, TAG Heuer, IWC, Patek Philippe, Longines stb. Cím: I. kerület, Mészáros utca 6., 06-20/800-5211.



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

BÉLYEGET, PAPIR-, FÉMPÉN- ZEKET, festményeket, egyéb régiséget vásárlunk, árverésre átveszünk. VI., Andrássy út 16. Tel.: 06-1/317-4757, H: 12–17, K-Sz: 10–17, Cs: 10–19.

Álláshirdetés irodai és közösségi helyiségek takarítására

Takarítót/takarítónőt keresünk napi munka- végzésre a XII. kerületben, a Normafán. **Jelentkezés módja:** fényképes önéletrajzo- kat az info@normafapark.hu e-mail-címre kérjük elküldeni. Gyönyörű környezetben elhelyezkedő épü- letek, belső és külső terek takarítására keresünk igényes, megbízható munkatársat. **Feladatok:** • Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény épületeinek, ingatlanjainak takarí- tása (irodák, előterek, mosdók, lépcsőház és közösségi helyiségek stb.) napi takarítása • Szükséges tisztítószer, papíráru heti ösz- szeírása

• Folyamatos munkarend, átlag havi 168 óra (teljes állás) munkavégzés **Elvárások:** • Pontos, precíz, önálló munkavégzés • Rugalmasság, együttműködési képesség • Terhelhetőség, megbízhatóság **Amit kínálunk:** • Tisztes fizetés, egyéb juttatások, in- duló bér (br. 400 000-500 000 Ft) • Bejelentett munkaviszony, Munka Tör- vénykönyv szerinti szerződés • Változatos feladatok • Hosszú távú munkalehetőség • Munkaruha, jó minőségű munkaeszkö- zök

KÉRI GALÉRIA vásárol ékszereket, karórákat, Zsolnayt, herendit, bútorokat, festményeket, régi katonai eszközöket, érméket, kitüntetések, hagyatékot stb. II. ker., Fillér u. 1. 06-70/620-3636, H-P 10–17 óráig.

FIGYELEM! Készpénzért vásárlunk ezüstöket, festményeket, öltönyöket, Zinger varrógépet, porcelánokat, ara- nyakat, pénzérméket, hagyatékot. II. kerület, Szilágyi Erzsébet fasor 25. 06-1/488-7910, 06-20/334-9091.

NERC, RÓKA, mindenfajta szőr- mebundát vásárlók, teljes ruhanemű- hagyatékot, kiegészítőket, ékszereket, könyveket és dísztárgyakat, régiségeket, 06-20/229-0986.

BUNDAFELVÁSÁRLÁS arannyal, azonnali készpénzfizetéssel. 50 000 Ft- tól 2,5 millió Ft-ig. 06-20/990-9150.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, REUMATOLÓ- GIA, akupunktúra, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás ke- zelése, fejfájásellátás, lumbágóügyelet, porckorongsérv ellátása. teleddoktor.hu, lumbagougyelet.hu, surgossegireuma. hu, 06-1/368-6349, 06-20/968-6886.



HÁZHÓZ MEGYEKI! Fogszor készí- tését, javítását vállalom garanciával. Hívjon bizalommal! Telefonszám: 06-20/980-3957.

KÖNYV



KÖNYVEKET, MŰTÁRGYA- KAT, festményeket Vértesi Antikvá- rium vásárol. Díjtalan kiszállással, vertesiantikvarium.hu, 06-20/425-6437.

EGYÉB

TÉLAPÓ-MEGRENDELÉSI! Házhoz rendelhető télapó, akár ren- dezvényekre is megyünk. Előrendelés szükséges, várjuk jelentkezésüket sze- retettel! Tel.: 06-20/543-9963.

DRÁGAKÖVES NŐI arany ékszere- ket venne ügyvéd család való értékb. Kizárólag magánüzemeltől. 06-30/822-8050.

FÉNYKÉPEZŐGÉPEKET, objektíve- ket keresek! Olympus, Zenit, Praktica, Pentacon, Pentax, Nikon, Canon, Hasselblad, Leica, Contax, Rolleiflex stb. Arriflex, Bolex filmfelvétőt is. 06-70/949-4013.



TEHERAUTÓ-BÉRLÉS, 06-20/213-0693.

HASZNÁLTAUTÓ-FELVÁSÁRLÁS (kortól, állapottól függetlenül), azonnal, készpénzért, akár 1 órán belül díjmentes kiszállással. 06-20/553-5474.

BUDAPESTI, KÖZÉPKORÚ, egye- dülálló, jó anyagi háttérrel rendelkező, ingatlanvállalkozó férfi korban hozzá illő vagy idősebb partnerét keresi prog- ramokhoz, ismerkedéshez. 06-70/300-0847.

RETRÓPOTLO

A szürkeállományunkat bombázták a rendszerváltás utáni reklámok

Bár a rendszerváltás ígérését nem minden társadalmi réteg fogadta kitörő lelkesedéssel, akadt valami, amiben talán mindenki egy emberként reménykedett. Ez pedig nem volt más, mint hogy a változás szele lefújja a körüti Aranypók-cégeket, és Skála Kópé, Lottó Ottó, Helló Leó meg a többi marketing-szörnyszülött egy hasonló objektum alatt leli majd halálát. A nyugati orkán azonban sok esetben nem a reklámpar megújulását, hanem az agyhalál egy még pusztítóbb formáját hozta el a magyar háztartásokba. Következzék néhány tévéreklám, amely még a Twin Peaksnél is extrémebben érzékeltette a mindfuck-élményt a hazai munkásosztállyal!

MŰSZI, AVAGY A KORSZAKOS REJTÉLY

Honnan akasszunk le angol-tanárt a karakószőrösöki általános iskolába, löjünk egyet légpuskával a helyi bányásznapon? Kegyeletsértő-e nindzsacsillagként használni a nagyfater „Kiváló dolgozó” kitüntetését? Most akkor kivonják-e az Éva vermutot és a krumplicukrot a forgalomból, vagy – amolyan mocsárpocsolya-csúcsmoslékként – egyesítik a két terméket?

A nyolcvanasok legvégén sokáig ilyen és ehhez hasonló témák uralták a közbeszédet. Majd jött egy keménykalapos, kórszakállas fazon, és maradéktalanul ellopta a show-t. Ettől kezdve ugyanis egyetlen kérdés volt napirenden: mi a csatikai vörösvércse pikkelyes hímtagja az a MŰSZI?

Az ominózus reklámban fel-tűnő figura ugyanis egy csetintést követően ezt a kifejezést vágta a nézők képébe minden-nemű kommentár nélkül, ők pedig hónapokig találgatták, hogy hidraulikus emelőt, foxtrott-tanfolyamot vagy gésagolyószettet kíván-e a nézőkre szólni. Végül kiderült, hogy a hirdetés a Mezőgazdasági Üzemszervezési Számítástechnikai és Informa-

tikai Rt.-t hivatott propagálni, de nem állítjuk, hogy e tudás birtokában bárki is megkönnyebbült volna.

MR. ÉS MRS. HAIR MEG A LEGENDÁS FOGYI-TABLETTA

Az EZO TV jáspiskóval agyhügykövet gyógyító és szintetikus szilvával teret görbítő salgótarjáni jedimesterei még a kanyarban sem voltak, amikor a hazai televíziózásban már művészi szintet ért el a néphülyítés intézménye. Mindenesetre a hajhullás elleni küzdelem Bróker Marcsija kiváló érzékkel oszlatta el a kóklerséggel kapcsolatos vádakát azáltal, hogy

egy Telly Savalas-imitátorral reklamozta Mr. és Mrs. Hair neve-zett termékét.

A „Schrödinger hajkoronája” paradoxon szellemi atyja azonban nem állt le ezen a ponton: logikus lépés lett volna tőle, ha természetfilmet forgat a Vatikán vadvilágáról, netán személyesen a pápamobil sofőrjét kéri fel a Forma-1 népszerűsítésére, ő azonban ismét előkaparta a subltól aljából a tükörsima buk-síval bíró színművészt, hogy ezúttal egy ún. fogyasztó hatású tablettát népszerűsítsen közreműködésével. Hakapeszi Makit megszégyenítő húzásukat



Tarr Béla Sátántangója a fiktív hajhagymákkal

DISZKOVERY

A menő art pop és az érzelmes soul

ROSALÍA: LUX

A 2010-es évek végére sok trend uralkodott a popzenében, de kettő az addigiaknál jóval hangsúlyosabb volt. Már néhány éve a fiatalok kezébe került a hatalom, és minden korábbinál határozottabban és hatásosabban járták a maguk útját a női előadók is. Ugyanakkor egyre nyilvánvalóbbá vált,



hogy végleg vége az angolszás hegemoniának. Nincs helyhez kötöttség, mindenki mindenkiel kolaborálhat a föld bármely pontján. A K-pop és Afrika előretörése mellett az ernyőstílus-ként emlegetett latin pop uralkodott. Mindezt egy személyben emelte új szintre a spanyol Rosalía, amikor elképesztően látványos klipekkel és forradalmi hatású

zenével ellenállást nem tűrve robbant be 2018-ban. A korábbi debütáló lemezén még a flamenco új iskoláját játszotta kiemelkedő tehetséggel, de az *El Mal Querer* slágerei már latin r&b-vel, experimentális poppal ezen is dobta egy nagyot – hogy mást ne mondjunk, volt olyan dala, amiben motorhangok adták a ritmust. Világhódítás. Azt, hogy a tehetség nem kérészeletű, a négy évvel későbbi harmadik album, a *Motomami* erősítette meg, amin meg a reggaetonon csavart egyet. Legújabb lemeze az év egyik legjobban várt LP-je, ennek megfelelően ismét egy nagyszabású, ötletdús klip vezet fel a *Lux*ot. Björk vendégszereplésével. Igen, Rosalía ma már annyira megbecsült és – ezzel az új lemezzel is bizonyítja – olyan szintű tehetség, mint az artisztikus popzenét évtizedekig uraló izlandi énekesnő. A *Lux* kacifántos ritmusok helyett szellősen használt alaphangszerekkel, annál nagyobb szabású szimfonikus hangszerezéssel és a kiemelkedő énekkel tüntet. Érzelmi hullámvasút, nagy ívű remekmű, az év egyik kiemelkedő albuma. (2025, Columbia/Sony)

kén elkezdett hullámokat verni (és ez elvezetett Amy Winehouse, valamint Adele ultrásikeres retrosouljához), Mavis Staples a semmiből kiadott egy karrier-újraindító albumot, amit onnantól sűrűn követtek a nívós soulso-funkos további LP-k. Különösen a 2007-es *We'll Never Turn Back* kapott jó kritikákat. Aztán megint egy kicsit eltűnt Staples, de hat év után most egy olyan albummal állt elő, amin egyrészt minden dal



feldolgozás – de mindet úgy adja elő, mintha neki írták volna –, másrészt annyira időtlen, makulátlan az egész, hogy ez is simán ott van év legjobbjai között. Minden ízében tökéletes előadás, érzelmekre ható soulzene. Szükségtelen a korrall előhozakodni, de 86 évesen ez háttorzongató teljesítmény. (2025, Anti-)

BJ

még elnéztük volna, azt már kevésbé, hogy ezzel dr. Franksteinként asszisztáltak a későbbi Update-kreatúra életre keltéséhez.

TOMBOLANYEREMÉNY LAJCSI-KAZETTÁKKAL

A lakodalmas zene az a THC, amely sohasem ürül ki a magyar nép szervezetéből – ez a dogmatikus igazság már jó hét évvel azelőtt nyilvánvaló volt, hogy

Galambos Lajos az Amazonas teljes vízhozamát izzadta volna bele sportzakójába a Dáridó kamerái előtt.

Lajcsi már 1990-ben a nagy népi rütyütyü Pablo Escobarjaként biznisszelt a mulatóskazettákkal, amikből idővel akkora vagyontra tett szert, hogy műveit képes volt a királyi tévé reklámblokkjaiban népszerűsíteni.

A reklámidőkhöz azonban nem tartoztak mérőórák, így kénytelen volt a klasszikus módszerrel – azaz spórolással – kor-dában tartani a fogyasztást. Az öt másodperces mulatósbetét mellett így elhadarta azt az információ-t is, hogy a szerencsés nyertesek most egy Renault 5-öst nyerhetnek a kazettákban található tombolaszelvényekkel. Arról, hogy a szóban forgó gépjárművet valaki elvitte volna, nem szól a fáma, mint ahogy arról sem, hogy átadás előtt kiszórták-e a dinnyerakományt a hátsó ülésről.

KIRÁLYLÁNY LEPATTINTVA, CSAK A LIBAMÁJKONZERV!

Ki ne emlékezne Kádár János utolsó pártkongresszusi beszédére, amikor a tisztességben megörült exfőtitkár kínosan ügyelt arra, hogy nemhogy mondatai, de szavai közé se nagyon férkőz-zék be semmiféle imperialista kohézió. Nos, a hebrencs vezető röviddel ezután jobb-létre szenderült, ám demenciája tovább élt, és a magyar reklámparban helyezkedett el.

Munkássága – akárcsak egykori gazdjáé – kitörölhetetlen nyomot hagyott a magyar néplelekben: az „Ugyan már, királyné!” szlogen szállóigévé vált, azt pedig senki sem fe-szegette, hogy a libamáj-fetisizsra lovag miként felejtette a trónteremben a középkorban még korlátozottan elérhető orosházi konzervet. Ebben talán némi szerepet játszhatott Kádár is, aki az IMF-nél tett vizitijével gondoskodott arról, hogy a magyar melós ne váljon a libamáj megszallottjává.

WICK ATEMFREI

– AZ ORRODAT IS TISZTÍCSA!

Bár a szóban forgó reklám a vasfüggöny leomlása után jó négy évvel ostromolta meg irodalmi szépérzékünket, erkölcsi kötelességünk megemlékezni róla. Már csak azért is, mert ekkoriban is léteztek kultúrkörök, ahol az *ütköző*, vagy a *csatlakozó*

nem tárgyakat jelöltek, hanem szimpla kérdőszavak voltak. Megint mások a tengeri foszto-gatókra hívatkoztak *kalaunzok*-ként, és nem is volt ezzel nagyobb baj.

Csak hogy korábban elképzelhetetlen lett volna, hogy e kollektívák nyelvezetét eladásra



A védési statisztikát is javíccsa!

szánt termékek esetében használják milliók füle hallatára. Az eredmény nem maradt el:

az ország egy emberként hördült fel „az orrodát is tisztícsa” mondat hallatán,

az alkotók tehát maximálisan célt értek. Ám talán abbéli félelmükben, hogy klimaxos nyelv-tantanárnők táblakörzöt döfnek tarkójukba, végül megfutamodtak, a sutyerák kapus pedig a továbbiakban a „tisztítja” formulával élt.

Kirsch András

Telódia

Személyi edző bújik a zsebedbe

Ha egy átlagembernek feltennénk a kérdést, hogy szerintem milyen alkatrészekből áll egy okostelefon, biztosan említené az érintőképernyőt, a kamerákat, a processzort, a gombokat vagy a csatlakozókat. És ebben nincs is semmi meglepő – ám a masinák tartalmaznak még néhány érdekes komponenst.

Ezek közé tartoznak a különféle gyorsulásmérő szenzorok, giroszkópok, amelyek érzékelik, hogy milyen gyorsan és milyen irányba mozdult el a telefon, aminek a segítségével automatikusan képesek elforgatni a képet. De említhetjük a GPS-modult is, ami műholdak segítségével óriási pontossággal határozza meg a felhasználó pozícióját a földgolyón.

INGYENES GOOGLE FITNESZ

Az alkatrészek azonban a fő funkciójukon kívül számos más lehetőséget is kínálnak. Ezeknek köszönhetően ugyanis a telefon alkalmassá vált arra,



Aktív életet élve jobban érezzük magunkat a bőrünkben

hogy kövesse, mikor, mennyit és milyen irányba mozdult el a gazdája. Azaz képes arra, hogy egy-fajta aktivitásfigyelő eszközként funkcionáljon. Kicsit hasonlóan, bár értelemszerűen korlátozottabban, mint egy céleszköz, az okos karkötő, -óra vagy -gyűrű.

Azt, hogy ez mennyire életképes és valós irány, jól mutatja, hogy ma már számos ilyen applikáció létezik, és a szokásoknak megfelelően a rengeteg gyatra mellett akad egy-két valóban használható darab is. Ilyen például a beszédes nevű Google Fitnesz, amely ráadásul nem kerül egy fillérbe sem. A legtöbb hasonló programmal ellentétben magyar nyelven is kommunikál, és nagyon felhasználóba-

rát. Nincs más dolgunk, mint megadni az életkort, a nemet, a testsúlyt, és máris készen áll a munkára. Átlátható, a fontos adatokat a szemünk elé tolja, nem kell a menürendszerekben turkálni.

Méri a lépésszámot, a megtett távolságot és a mozgással töltött időt, ebből pedig ki tudja számolni a kalória-fogyasztást. Képes tehát az alap-funkciók ellátására, de sokaknak ez is bőven elég.

NAPI 5000 LÉPÉS UTÁN JÁR A DICSÉRET!

Aki pedig ennél többre vágyik, egyszerűen csatlakoztathat hozzá valamilyen fitneszkütyüt, ami monitorozza a pulzust, a véroxigénszintet vagy az alvás minőségét, hogy csak néhány példát említsünk. Számos gyártó termékei ugyanis kompatibilisek ezzel az alkalmazással. A kapott adatokat a szoftver tárolja, látványos grafikonokat, összefoglalókat készít a segítségükkel. Mindez hasznos lehet, ha edzésterv alapján mozog valaki, vagy csak szimplán szeretné motiválni magát, hogy folyamatosan fejlődjön.

A Google Fitneszben egyszerűen beállíthatók különféle célok. Ha teljesítettük ezeket, például megtettünk napi 5000 lépést, akkor dicséretet kapunk, ha viszont elmaradásunk van, érkezik a menetrendszerű figyelmeztetés.

Szóval úgy érezhetjük magunkat, mintha egy személyi edző ülne a mobilunkban, de ez még nem minden! A szoftveren keresztül egyetlen érintéssel elérhető az Egészségügyi Világszervezet oldala, ahol tippeket kaphatunk az egészséges táplálkozásról, a mozgásról és az ajánlott alvásmennyiségről.

Szalai Péter



Vérnyomás-emelkedés ellen pattanjunk bringára!

A kutatások szerint azok a világ legélhetőbb városai, amelyekben sokan és sokat kerékpároznak. Vajon milyen eredményeket mutat bringázás szempontjából szűkebb és tágabb lakókörnyezetünk?

Egy közelmúltban elvégzett reprezentatív kutatás eredményeit közli a Magyar Kerékpárosklub „Így bringázik Magyarország 2025” című kiadványa. Ebből kiderül, hogy a felnőttek 60 százaléka legalább esetenként szo-

a fővárosban a legalacsonyabb (18 százalék). Mielőtt legyintenénk a szerény számérték láttán, érdemes belegondolni, hogy ez 300 000 budapestit jelent. Ha ők minden reggel autóba ülnek, az hirtelen mindenkinek

terjedésével csökken az időjárás visszatartó ereje, hiszen ezekkel úgy is lehet közlekedni, hogy az ember kevésbé legyen kitéve a környezeti körülményeknek. Érdekes eredményeket hozott a kerékpárosok és autósok halmozódásának összevetése, ugyanis a biciklisták háromnegyede rendelkezik jogosítvánnyal. Ebből az is következik, hogy – a gyakori vádaskodás ellenére –

a kerékpárosok nem ismerik kevésbé a KRESZ szabályait,

mint a közlekedés többi résztvevője (ideértve például a rollereket is). Sőt, a biciklisek az autó volánja mögött ülve is empátikusabbak a forgalom többi résztvevőjével, mint azok, akik sohasem pattannak nyeregbe. Ezt a szempontot is figyelembe véve még elgondolkodtatóbb, hogy azok között, akik többet



Sokan a rossz közlekedési kultúra miatt választják inkább a kerékpározást

kott kerékpározni. Budapesten éppen fele-fele az alkalmilag bicikliző és az egyáltalán nem tekerők aránya.

Országosan a lakosság ötöde használja naponta vagy legalább hetente többször a biciklit közlekedésre,

azaz munkába vagy iskolába járáshoz. Ez az arány az Alföldön a legmagasabb (44 százalék), míg

alaposan megemelné a vérnyomását.

AUTÓVAL VAGY BICIKLIVEL?

Nem meglepő, hogy a legtöbb kerékpáros májustól szeptemberig rója az utakat. A fővárosban a rendszeresen biciklizők 17 százaléka időjárástól függetlenül használja a kétkerekűjét. A hó nagyjából egyötöddel csökkenti a számukat, az eső és a hideg viszont a bringások 60 százalékának elveszi a kedvét. Itt érdemes megemlíteni, hogy az elektromos kerékpárok és cargók



Kétirányú közlekedésre lehetőséget biztosító táblák kerültek ki több helyre, így a Szamos utcába is

kerékpározna, ha kedvezőbbek lennének a körülmények, a legtöbben éppen a rossz közlekedési kultúra miatt nem ülnek biciklire. A kerékpáros infra-

struktúra állapota és hiánya, valamint a lopásoktól való félelem – mint visszatartó erő – elmarad a közlekedési kultúra mögött.

VIETNÁMI ÉS URDU

A közlekedési feszültségek a Magyar Kerékpárosklubnál csapódnak le, az utóbbi időben pedig leggyakrabban a járókelők-nél a járdán biciklizés miatt. A Civil Díjjal kitüntetett szervezet most kreatív lépésre szánta el magát: vietnami és urdu nyelvre is lefordíttatta a kerékpáros közlekedési kisokost.

Az ok igen egyszerű, a panaszok nagy része a mi közlekedési kultúránkat kevésbé ismerő futárokkal kapcsolatos. Ha itt bicikliznek (rollereznek, motoroznak), akkor meg kell tanítani nekik a hazai közlekedési szabályokat, és mivel többségük nem beszél magyarul, ezért az anyanyelvükön kell informálni őket.

Barta István

Kis műanyag, nagy gond

Lényegében láthatatlan és elpusztíthatatlan, mi termeljük, és mi is betegszünk meg tőle – ez a mikroműanyag. Mindenütt jelen van: az ételünkben, italunkban, a környezetünkben és a testünkben is. Az biztos, hogy káros, de még a leghaladóbb kutatások sem tudják megbecsülni, mennyire. Eközben bármelyikünk – különösebb erőfeszítés nélkül – képes lehet arra, hogy korlátozza a keletkezését.

Mikroműanyag-szennyezésnek az 5 milliméternél kisebb hulladékdarabokat nevezik. Az igazi problémát életünkben azonban nem ezek, hanem a néhány mikrométeres – gyakran adalékanyagokat és szerves szennyeződések is hordozó – részecskék jelentik. Legfőbb forrásuk a műszálás ruhák kopása, egyes kozmetikumok és a műanyag-hulladék aprózódása, szétesése. Mivel a műanyag csodálatosan tartós, így mikroszkopikus méretre hasadt darabkái is örökké velünk lesznek, még ha nem is látjuk ezeket.

Nem látják az állatok sem, amelyek elfogyasztják és a szervezetükben felhalmozzák, hogy aztán a tápláléklánc csúcsán álló

embernek is jusson belőle. Egy WWF-tanulmány szerint körülbelül 20 kilogramm mikroműanyag jut a szervezetünkbe életünk során, ami heti 0,5-1 grammot jelent.

MIT OKOZ?

Magyarországnak nincs tenger, de ezzel nem tudjuk távol tartani magunktól a problémát. A Dunában például évente 1500 tonna a lebegő műanyagok mennyisége, míg a Tisza vízében ennél sokkal több plasztikdarab sodródik, ráadásul többségük a legkisebb, legveszélyesebb mérettartományba tartozik.

A részecskék azonban nemcsak a vízben vannak jelen, hanem a levegőben is. Egy nemzet-

közi összehasonlító kutatás szerint a középmezőnybe tartozó Budapesten naponta mintegy 300 mikroműanyag-részecske rakódik le négyzetméterenként, és ez sejtetni engedi, hogy mennyi parányi plasztik van a levegőben, amit folyamatosan belélegzünk.

A táplálkozás és a légzés során a szervezetbe jutó mikroműanyagok áthatolnak a bőrfalon, és a véráramba bekerülve a szervezet minden szegletébe eljutnak. Mivel viszonylag új a jelenlétük, a tünetek lassan alakulnak ki, és a hatások mögött nehéz bizonyítani a kiváltó okot, ezért megdönthetetlen egészségügyi kockázatokat sem könnyű azonosítani. Az azonban már bizonyított, hogy

gyulladások, hormonháztartási problémák és daganatos betegségek alakulhatnak ki

hatásukra. Emellett az idegrendszeri panaszok és az emelkedő stressz szint mögött is megbújhatnak ilyen okok.

Bár egy hat évvel ezelőtti kutatásban az Egészségügyi Világ-



Műanyaghulladék szállítása Ugandában, nem éppen ideális körülmények között

szervezet (WHO) még arról írt, hogy a mikroműanyagok nem jelentenek egészségi kockázatot, ma már arra hívják fel a figyelmet, hogy a literenként akár több száz láthatatlan szemcsét tartalmazó palackozott vizet csak szükséghelyzetekben szabadna inni. A csapvíz sem mentes ezektől a részecskéktől, de nagyságrendekkel kevesebb (köbméterenként néhány szemcse) van benne, ezért ennek fogyasztását kellene népszerűsíteni a hatóságoknak.

MIT LEHET TENNI?

Több jelentős kezdeményezés, törvényi változtatás indult már, például a szívószálak, műanyag poharak, evőeszközök és nejlon-

zacskók forgalmának korlátozása, de ez csak a keletkezés ütemét lassítja. Több országban – például néhány európai államban, Ruandában, Kaliforniában vagy Hawaiin – betiltották a műanyag csomagolóanyagok használatát. Gondolhatnánk, hogy a probléma kezelése a hulladékgazdálkodás hatásköre, de a lerakók hízalása éppúgy nem perspektíva, miként az égetés sem.

A műanyagszennyezés kérdésének kulcsa nem a központi szabályozásban, hanem a fogyasztói magatartásban rejlik.

A vásárló szabadon dönthet úgy, hogy a le bomló csomagolású árukat választja, sokszor használható kosárban – akár kerékpárral – viszi haza a megvett termékeket, és a csomagolásmentes cikkeket, a természetes alapanyagú ruhákat részesíti előnyben, ami drasztikusan csökkenti a keletkező mikroműanyag-szennyezést. A palackos italok kiváltása szintén jelentősen hozzájárul az egészségünkhez, és nem is igazán igényel komoly áldozatot. Ma már néhány perc kereséssel lehet találni kifejezetten környezet tudatos cégeket, amelyek szem előtt tartják a mikroműanyag-termelés mértékét.

BI.