



Folytatódott a ZebraFest kampány a gyalogosokért

A járműreklámokkal, poszterekkel, dekorált parkolóórákkal, újsághirdetésekkkel megtámogatott önkormányzati ZebraFest programot Pokorni Zoltán polgármester és Schell Judit színművésznő a napokban szórólaposztással is erősítette. A lapokon figyelmeztették a járművezetőket, hogy lassítsanak a gyalogátkelőhelyek előtt, figyeljenek jobban oda a gyalogosokra.

Schell Judit színművésznő lapunknak elmondta: amióta elindult a ZebraFest kampány, ő is óvatosabban vezet. Sajnos, az autósok viselkedésével kapcsolatban eddig nincsenek túl jó tapasztalatai, mert sokan nem engedik át a gyalogátkelőhelyeken a járókelőket. Legutóbb a fia mesélte: a Budakeszi úton huszonhét autó haladt el előtte folyamatosan, s csak ezután tudott átmenni. Nem túl biztató tehát a helyzet, Schell Judit ennek ellenére reménykedik abban, hogy idővel megváltozik az autósok szemlélete, és ehhez a zebra-kampány is hozzájárul.



Schell Judit és Pokorni Zoltán a kampány keretében szórólapokat osztott

– Úgy tapasztaltam, szinte mindenki látta a kiállított zebraikat, vagy legalább már hallott róluk. Az első lépést tehát, hogy találkozzanak az emberek az üzenetünkkel, sikerrel megtettük – fogalmazta meg tapasztalatait a polgármester. Szerinte még korai lenne megítélni, hatásos-e az üzenet. Ezt egy utólagos közvélemény-kutatás méri majd, amely az előzetesen lefolytatott vizsgálattal összehasonlítva mérhető adatokat szolgáltat. Pokorni Zoltán örömtelienek

nevezte, hogy a gyerekek, az iskolák nagy számban részt vettek a zebrafestésben, szinte az összes önkormányzati, alapítványi, magán- és egyházi fenntartású oktatási intézmény közreműködött a programban – volt olyan iskola, ahonnan háromszáz rajz érkezett. A polgármester arra buzdított mindenkit: szavazzon a legszébb zebraira a www.zebrafest.hu internetes oldalon, vagy a kihelyezett szavazólapokon, elismerve a gyerekek munkáját.

z.



Sok hegyvidéki autós a visszapillantó tükrére akasztva egy ZebraFest-emblémás lufit találhatott a napokban. A lufik is arra figyelmeztetnek: lassítsunk a gyalogátkelőhelyeknél!

FOTÓ:KAUÁRI LAJOS

Útfelújítások a Városmajorban

Befejeződött két útszakasz rekonstrukciója a városmajori park környékén. Új aszfaltburkolatot és parkolósvét kapott az Ignotus utca, míg az Acsádi Ignác utca Szilágyi Erzsébet fasor felőli részét befűvesítették és elzárták az autók elől. A munkálatokat a Vianova Zrt. a karbantartási feladatok keretében alig két hét alatt végezte el.

járdát, és átvezető utat alakítottak ki a parkolószámban.

Megújult az útburkolat is, a kopóréteg felmarása után a teljes útszakaszt újraaszfaltozták. A parkban sétáló biztonsága érdekében a Csaba utcai kereszteződés előtt, illetve az utca középső szakaszán jól látható piros térből sebességsökkenető bordákat építettek.

Ennél is nagyobb változáson esett át az Acsádi Ignác utca. A



Az Ignotus utcában kulturált parkolási lehetőséget is biztosítottak

Sokat zavart az Ignotus utca városmajori park felőli oldalán található, felerészét fővárosi tulajdonú parkolósvét állapota. Az autók kerekei mély barázdákat hagytak a laza talajú parkolókban, a gödrökben felgyülemlett az esővíz, egyszóval a látvány méltatlan volt a környékhez. Az önkormányzat saját költségén kijavította a hibákat, feltöltötte a hasadékokat, és murvával szórta fel a teljes parkolót. Parkolást segítő, döntött profilú szegélykövek kerültek az utca mindkét oldalára, felújították a térből kirakott

Szilágyi Erzsébet fasor felé eső útszakasz gyakorlatilag megszűnt, az aszfaltutat feltörték és befűvesítették, a gyalogosok számára pedig az eredeti nyomvonalat követő térből járdát építettek. A parknak visszaadott területet parkolásgátló oszlopokkal és magasított szegélykövekkel védik a helyet kereső autósoktól. Újjáépítették és gyepráccsal borították a Városmajori Gimnázium park felőli bejárata előtti parkolókat, valamint részlegesen újraaszfaltozták a kutyafutató melletti bekötőutat.

(mm)

Felújítási munkákra pályázhatnak a társasházak

Megjelent a hegyvidéki önkormányzat 2009. évi társasházi pályázata. A kerület ebben az évben összesen 75 millió forint vissza nem térítendő támogatást nyújt a társasházi közösségek beruházásaihoz.

„Társasházi felújítási támogatás” címen homlokzatok, szerkezeti elemek felújítására, biztonságtechnikai fejlesztésekre, előkertek és kertek kialakítására 50 millió forint jut. Graffiti-eltávolításra és antigraffiti-védelemre 10 millió forint a támogatási keret, míg helyi értékvédelemre 15 milliót tud fordítani a kerület.

Mindez azon a fórumon hangzott el, amelyen Kovács Lajos alpolgármester és Kovács Lajos Attila, az önkormányzat városüzemeltetési irodájának vezetője tájékoztatta az érdeklődőket a 2009-es társasházi pályázat céljairól és a támogatások feltételeiről. Az alpolgármester a polgármesteri hivatalban rendezett eseményen elmondta: az általános felújítási célokra a 4–49 lakásos társasházak pályázhatnak, az 50, vagy ennél több lakásos házak számára egy külön, öt éves támogatási programot működtet az önkormányzat (lásd cikkünket a 3. oldalon – a szerk.), míg a graffitimentesítési és az értékvédelmi pályázat esetében nincs megkötés a lakásszámról.

Az önkormányzat előnyben részesíti a homlokzatfelújításokat, mert ezek a városkép javítását is szolgálják. Kiemelten támogatott övezetnek számít a Királyházi tér–Márvány utca, azaz a leendő sétálóutca épített környezetét. A kivitelezési összköltség akár ötven százalékáig is támogatható, ráadásul – különösen, ha utólagos hőszigetelés is történik – kétéves megva-

lósítási idővel is benyújtható a pályázat, azaz most a 2010. évi költségeket is meg lehet pályázni. A támogatás valamennyi pályázati formánál utófinanszírozású, tehát az elvégzett munka után folyósítható a megítélt támogatási összeg. A két évre szóló támogatás esetén az elszámolás alapja az évenkénti megítélt támogatás.

A városüzemeltetési iroda vezetője a pályázati dokumentáció összeállításához is megfogalmazott néhány hasznos tanácsot. Először is a pályázat készítőjének a tervezett munkák elvégzésére be kell kérnie a kivitelezői ajánlatokat, amelyek aztán a társasház közgyűlése elé kerülnek. A lakóknak el kell fogadniuk a meg-

felelő ajánlatot, továbbá nyilatkoznuk szükséges arról, hogy az önkormányzat támogatása esetén elfogadják az összes pályázati feltételt, illetve biztosítják a munkák költségeinek önrészét.

Kérdésekre válaszolva az irodavezető hangsúlyozta: a pályázatot a közös képviselőnek kell benyújtania, akadályoztatása esetén az intézőbizottság elnöke jogosult eljárni. Az önrész igazolásához az önkormányzat nem tudja elfogadni az üzemeltetési számlán lévő pénzt, minden egyéb pénztintézetől származó, harminc napnál nem régebbi számlakivonat megfelelő, amely igazolja, hogy a megpályázott munkákhoz szükséges saját fedezet – társasház-felújítás címen – rendelkezésre áll. Az építési engedély-köteles munkáknál csatlolni kell a közös képviselő nyilatkozatát arról, hogy a munkák megkezdése előtt beszerzi a szükséges engedélyeket, illetve az elszámolás során benyújtja a használatbavételi engedélyt. Amennyiben kérdéses, hogy a tervezett felújítási munkához kell-e építési engedély, érdemes a pályázat benyújtása előtt kikérni a kerületi polgármesteri hivatal építésigazgatási irodájának véleményét.

z.

■ A társasházi pályázatok pontos feltételeit a „Pályázati Felhívás és Tájékoztató 2009.” tartalmazza, amely a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán (XII., Böszörményi út 23–25.) beszerezhető, vagy a www.hegyvidek.hu honlapról letölthető. A pályázatok beadásának határideje 2009. május 22., péntek 13 óra, kivéve a graffiti elleni védelem pályázatait, amelyeket – a rendelkezésre álló keretösszeg kiemeléséig – folyamatosan be lehet nyújtani, legkésőbb 2009. november 30-ig.



Az önkormányzat előnyben részesíti a homlokzatfelújításokat, mert ezek a városkép javítását szolgálják

FOTÓ:KAUÁRI LAJOS



FOTÓ: KÁLMÁR LÁJOS

Közel 800 diák búcsúzott el hegyvidéki iskolájától a múlt héten. A ballagás után nem sok idő maradt a pihenésre: a magyar nyelv és irodalomból tett írásbelikkel május 4-én megkezdődött az érettségik időszaka. A vizsgázók egy Spiró György-esszét, egy Lázár Ervin-novellát vagy egy bordal-összehasonlítást választhattak, míg a szövegértési teszt Mikszáth Kálmán Jókai Mór és kora című írásának epilógusát vette alapul

Iskolások védik meg Hegyvidékfalvát

Katasztrófavédelmi versenyt rendezett a kerületi polgári védelem a Hegyvidéki iskoláinak számára. Egy katasztrófa helyzetet szimuláltak a szervezők: Hegyvidékfalván a rendkívüli időjárás következtében különböző veszélyhelyzetek álltak elő, amelyeket a gyerekeknek kell elhárítaniuk.

ul egy füsttel borított épület pincéjében rekedt embert tervrajz alapján, külső irányítással megtalálni és kimenekíteni.

A nagy csapadékmennyiség miatt a legkomolyabb veszélyt az árvíz jelenti, ez ellen is védekezni kell tehát: az iskolások nyúlógátat építettek. Ezután az itéletidő által akadálypályává változtatott utakon történő kerékpáros közlekedést illusztrálták a feladatot le-



Ahogy a korábbi években, idén is egy kerettörténethez igazították a Fülemile úti napközi tábort rendezett kerületi katasztrófavédelmi verseny feladatait. A történet szerint a polgári védelem hivatásos szakemberei külföldi katasztrófavédelmi gyakorlaton vesznek részt, miközben Hegyvidékfalván „igazi” katasztrófa helyzet áll elő, áradás és vihar fenyegeti az embereket.

Ebben a feltételezett szituációban a kilenc kerületi iskolából érkezett 17 csapatnak először is össze kellett válogatnia azokat a felszereléseket, amelyekkel meg tudja oldani a várható feladatokat. Ezután következett az első „veszélyhelyzet”: környezetszennyező vegyi anyagok (illetve az ezt jelképező műanyag hordók) elkülönítésére volt szükség, amihez speciális vegyvédelmi szka-fanderbe (*képünkön*) kellett szak-szerűen beöltözni.

Mivel a viharos időjárás következtében tűz is kiúthet, ezért a gyerekek a következő állomáson azt mutatták be, miképpen kell elsősegélyt nyújtani egy égési sérült számára, illetve hogyan célszerű tüzet oltani. Ez utóbbi próbánál tűzoltók segítettek, akik egy igazi szerkocsival érkeztek a Fülemile úti tábortba. A diákok kipróbálhatták azt is, hogyan lehet letakart szemmel, rádiós irányítással tájékozódni, azaz példá-

bonyolító – a tűzoltókhoz hasonlóan szintén „valódi” – kerületi rendőrfőnök jelenlétében.

A szimulált veszélyhelyzeteket a gyerekek nagy odaadással próbálták elhárítani, úgy, mintha azok tényleg megtörténtek volna – összegezte tapasztalatait a verseny szervezője, dr. Bojtor Gábor alezredes. A Fővárosi Polgári Védelmi Igazgatóság XII. kerületi Kirendeltségének vezetője elmondta: igyekeztek honorálni a fiatalok lelkesedését, így mindenki kapott valamilyen tárgyjutalmat, míg a legjobb általános iskolás, illetve középiskolás csapat – a Németvölgyi Általános Iskola, valamint a Budai Középiskola négy-négy fős egysége – egy hétvégi, belföldi kirándulást kapott ajándékba, valamint ők jutottak tovább a fővárosi katasztrófavédelmi versenyre.

Az állomásparancsnokok által legjobbnak ítélt Budai Középiskola első számú csapatának a kerületi polgári védelmi kirendeltség három évvel ezelőtti elhunyt munkatársa tiszteletére alapított Bezerédy Emma-emlékkupát adományozták. Külön ajándékot kapott az iskolák közötti főzőverseny nyertese: ízletes paprikás krumplijáért a Semmelweis Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium diákjai vehettek át jutalmat.

z.

Elszabadul a vonat?

Együttgondolkodás a klímavédelemről a Hegyvidéki Klímaklub első összejövetelén

Elindult a hegyvidéki Klímaklub. A klímaváltozással, klímatudatos életmóddal kapcsolatos ismeretek átadására szolgáló, havi rendszerességgel tervezett fórumot első ízben a Föld napján tartották meg. A klub kezdeményezői, Antal Z. László kutató és Kovács Lajos alpolgármester a közösségi cselekvés jelentőségét hangsúlyozták.

– Másfél évszázaddal ezelőtt Széchenyi István gróftól még a sok gép töltötte el csodálattal Angliában, engem viszont az fogott meg legjobban, hogy a technikai fejlődés ártalmait milyen jelentős mértékben tudták csökkenteni az angolok – mesélte tapasztalatait négy évvel ezelőtti tanulmányútjáról Antal Z. László, az MTA Szociológiai Kutatóintézetében működő Éghajlatváltozás Kutatóműhely vezetője a hegyvidéki Klímaklub első találkozásánál a Csörsz utcai művelődési központban. A kutató szerint az éghajlatváltozás elleni küzdelemmel kapcsolatban a szigetország lakói számos jó példát mutatnak, melyek sikere abban rejlik, hogy a civilek, illetve az önkormányzatok helyi szinten képesek összefogni egy közös cél érdekében.

Volt olyan település, amely egy év alatt 20%-kal csökkentette az üvegházhatású gázok kibocsátását, egy másik pedig néhány éven belül 70%-os csökkentést kíván elérni – miközben a brit kormány a 12,5%-os vállalását sem tudja teljesíteni. A korábbi kormányfő, Tony Blair ki is jelentette: az éghajlatváltozás ellen többet tudnak tenni az önkormányzatok, mint a kormányok, amelyeknek sok kérdésben megkötött a kezük.

Antal Z. László elmondta, a települések már itthon is igyekeznek önállóan cselekedni a kibocsátás csökkentése érdekében; az Éghajlatváltozás Kutatómű-

hely kezdeményezésére létrehozott Klímabarát Települések Szövetségéhez számos önkormányzat, köztük a XII. kerület is csatlakozott. A Hegyvidéken elindított Klímaklub kiváló lehetőséget teremt arra, hogy az itt élők együtt gondolkodjanak a közös teendőkről, illetve a meghívott szakemberek segítségével, közérthető formában hozzáférhessenek azokhoz az ismeretekhez, amelyeket eddig csak szakmai konfe-

kollektor és esővízgyűjtő kialakítása) mindenképpen ebbe a körbe tartozik. Az önkormányzat támogatni kívánja a kerületben a megújuló energiaforrások alkalmazásának elterjedését, épp ezért az összel expót rendez, ahol a lakosság megismerheti a témában érintett cégek, szervezetek tevékenységét.

A Klímaklub első összejövetelén, a sorozatindító gondolatokat követően, a résztvevők megtekin-

A jelenlegi tendenciákból kiindulva, nem túl biztató filmbéli jövőkép ellenére némi bizakodásra adhatott okot, hogy a klub résztvevőinek – mint hozzászólásaikból kiderült – számtalan jó elképzelése van a klímaváltozást előidéző emisszió csökkentésére. Terveikről és tevékenységükről beszélt a Hulladék Munkaközösség és az Ifjúsági Kereszténydemokrata Szövetség zöld tagozatának egy-egy képviselője, s fel-



FOTÓ: KÁLMÁR LÁJOS

A Hegyvidéken az önkormányzat eddig is igyekezett klímabarát megoldásokkal óvni a környezetet

renciákon vagy szakkönyvekben érthettek el.

Kovács Lajos alpolgármester, aki a Klímabarát Települések Szövetségében tagként a kerületet képviseli, a Klímaklub résztvevői előtt kiemelte: a hegyvidéki önkormányzat eddig is igyekezett előnyben részesíteni a klímabarát és gazdaságos megoldásokat – a kazánkorszerűsítések, a rosszul szigetelő ablakok cseréje, vagy éppen a megújuló energiaforrások alkalmazása (például a Tamási iskola új szárnyában nap-

tették a National Geographic által Az a kritikus hat fok címmel készített dokumentumfilmet. Ebben a tudósok arra figyelmeztetnek, hogy az üvegházhatást keltő gázok kibocsátásának növekedésével a következő száz éven akár 6 fokkal is emelkedhet a globális átlaghőmérséklet, és ez gyökeresen átalakíthatja világunkat. Mark Lynas, a Six Degrees (Hat fok) című könyv szerzője szerint már a kétfokos felmelegedés hatása is egy „elszabadult vonathoz válna hasonlatossá”.

szóltak szervezetektől független magánemberek is.

A Klímaklub első programjának lényege az „ismerkedés” volt; a szervezők megtudták, ki milyen területen van otthon, miben nyújthat segítséget egy helyi klímastratégia megalkotása során. A további találkozón a tervek szerint egy-egy szűkebb témakört vitatnak majd meg, és mindig az adott szakterület elismert képviselőjét hívják előadónak.

z.

Önkormányzati szövetség a társasházakkal

Idén járnak le az ötvenlakásosnál nagyobb társasházakkal elsőként megkötött, öt évre szóló támogatási megállapodások. A felújítási pályázat keretében mintegy kétszázmillió forintból gazdálkodhatnak a lakóközösségek. Sorozatunkban a programban részt vevő társasházakat mutatjuk be.

Az Agancs utca 28–30. alatti, egykori üdülőszállóból kialakított Arosa társasház 2004-ben kötött szövetségi szerződést az önkormányzattal. A mintegy hétmillió forintos támogatásnak köszönhetően az elmúlt években megtörtént az erkélyek vízszigetelése, felújították a korlátokat, kaputelefon-rendszert építettek ki és megjavították a kéményeket.

Eredetileg két év alatt készült

volna el a legnagyobb beruházást igénylő fűtéskorszerűsítés. A lakóközösség azonban úgy döntött, hogy lakástakarék-pénytárral kombinált hitelt vesz fel, így egy év alatt befejeződhetett a fejlesztés. Ahhoz, hogy a korszerűsítés teljes legyen, szükség volt a Nemzeti Energia Program pályázatán elnyert hárommillió forintos támogatásra is. Ennek köszönhetően a régi, rosszul működő kazánok lecserélése mellett valamennyi lakásban kiépítették a fűtés szabályozására is alkalmas egyedi mérőket. A négy elektronikus vezérelt kondenzációs kazán több mint harmincszázalékos ener-



Az Agancs utcai társasház hétmillió forint támogatást kapott



A fűtési rendszer komputerizált

giamegtakarítást eredményezett.

Boldog Krisztina közös képviselő elmondta: a fűtési költségek csökkentésével szinte teljes egészében fedezni tudják a felvett bankkölcsön havi részleteit. A közel százszázalékos hatékonyságú rendszer működésének lényege, hogy képes hőenergiát kinyerni a gáz elégetésekor termelődő füstgázból. Hegyvidéken az Agancs utcai társasház az elsők között alkalmazza a kondenzációs elven működő, környezetbarát fűtési technológiát.

(m.)



A régi kazánokat újjakra cserélték

FOTÓ: MÁRCOSI HÁLY

Portugál vendégek a Tamási iskolában

Budapesten az elsők között indult emelt szintű portugál nyelv-tanítás a Tamási Áron iskolában. A gyerekek a kiterjedt testvériskolai hálózatnak köszönhetően anyanyelvi környezetben is kipróbálhatják nyelvtudásukat. A diákcseraprogram keretében áprilisban a portugáliai Viana do Castelo középiskolájának tanulói látogattak Budapestre.

„portugál” tanévben megkezdődött a partneriskolák keresése, azóta öt portugál iskolával sikerült tartós kapcsolatot kialakítani. Az együttműködés keretében évente szerveznek diákcseraprogramot, melynek során a magyar és portugál gyerekek egymás nyelvével mellett a két ország kultúráját is megismerhetik. Ez különösen a tamási diákoknak jelent komoly segítséget tanulmányaik során, hiszen portugál televízió- vagy rádióadó nem fogható Magyarországon, így az anyanyelvi érintke-



Viana de Castellóból érkeztek a vendégek

A portugál nyelvet 2000 óta tanítják a Tamási Áron iskolában. Eleinte kizárólag heti négy órában folyt az oktatás, négy éve már azonban, egy sikeres Tempus pályázatnak és Hajnal Gabriella igazgató kitartásának köszönhetően, nyelvi előkészítő csoportokat is indítanak. A nulladik évfolyamon egy éven keresztül már heti tizennégy órában tanulják a nyelvet a diákok, ami egyedülálló az egész országban.

Az oktatás hatékonyságának növelése érdekében már az első

zés szinte kizárólag a partneriskolai programban valósulhat meg.

Viana do Castelo Portugália észak-nyugati felén, Mínho régióban fekszik. Egyebek közt azért esett a választás éppen erre a tengerparti, 36 ezer lelket számláló kisvárosra, mert a térség népművészete az egyik leggazdagabb az országban. Első alkalommal tavaly októberben utaztak magyar gyerekek a városkába, ezt a látogatást viszonyították most a portugál iskola tanulói.

(m.)

Radnóti Miklós születésének századik évfordulója alkalmából szavalóversenyre hívta a kerületi általános iskolák alsó tagozatos tanulóit a Jókai Klub. A gyerekek szabadon választott versekkel nevezhettek.

Rekordszámú, több mint nyolcvan kis versmondó mutatkozott be a Jókai Klubban negyedik alkalommal megrendezett szavalóversenyen. A gyerekeket korosztályok szerint két csoportra osztották, külön helyszínen versengtek az első és második, illetve a harmadik és negyedik osztályosok. Valamennyi önkormányzati fenntartású általános iskola, a Semmelweis Egyetem gyakorlóiskolája és a Fekete István iskola is képviseltette magát a megmérettetésen.

A versenyzők szabadon válasz-

A nyelv és az irodalom ünnepe

Szavalóverseny gyerekeknek a Jókai Klubban



A VERSENY EREDMÉNYEI:

1-2. osztályosok. 1. Szabó Bálint (Németvölgyi iskola), 2. Czeizel Márton (Németvölgyi), 3. Seidl Réka (Semmelweis), 4. Varga Réka (Pannonia Sacra), 5. Szabó Henrietta (Fekete István), 6. Kunert Mandula (Jókai Mór). 3-4. osztályosok: 1. Kriza Júlia (Semmelweis), 2. Vadász Maja (Jókai Mór), 3. Nagy Kinga (Németvölgyi), 4. Siposs Lili (Németvölgyi), 5. Stabb Hanna (Semmelweis), 6. Radnai Barnabás (Kós Károly).

tott, zömében gyermekversekkel álltak a képzeletbeli színpadra, a kortárs költők közül a kerületi kötődésű Varró Dániel bizonyult a legnépszerűbbnek. A gyerekeket köszöntő Pongrácz Judit

arra hívta fel a figyelmet, hogy a versmondás a nyelv és az irodalom ünnepe. Ilyenkor mindenki szép ruhát vesz fel, és amikor verset mond, a gondolatait is illendő módon „felöltözteti”.

A zsűrielnök szavai igaznak bizonyultak, hiszen valamennyi versenyző bátran, szinte hiba nélkül, teljes beleéléssel szavalt a verseket. A kisebbek zsűrijében helyet foglaló Balázs László Gábor lapunknak elmondta: a beszédkészség, a hangképzés, az előadásmód és a szép beszéd mellett azt is értékelték, az előadó mennyire tudta tolmácsolni a vers üzenetét. Figyelmet fordított a zsűri arra is, hogy a végző helyezések tükrözzék az előadás tisztaságát, a versmondásban csempézett játékoskagot és bájt.

Minden résztvevő oklevelet, az első hat helyezett pedig további jutalmakat kapott. A zsűri különdíjakat is kiosztott, egyebek közt meglepetés ajándékokkal ismertte el a Fekete István iskola tanulóinak produkcióját.

(m.)

Jubileumi nap az Orbánhegyi Óvodában

„Körbe-körbe, forog velem, ami egyszer volt, s újra lesz...” S lehet is egy kicsit óvodás az, aki eljön arra az ünnepségre, amely az Orbánhegyi Óvoda szervez fennállásának 30. évfordulójára.

Ez a nap találkozót, emlékezést, egy jó beszélgetést jelenthet mindazoknak, akiknek valamilyen közük is volt ehhez az óvodához. A jelenlegi apróságok vidám játékokkal elevenítik fel azokat a percek, élményeket,

amelyeket óvodásként most élnék át. Legyen e délután különleges feladata a múlt hangulatának visszatükrözése és az elkövetkező napok, évek előrevetítése! Ha valaki ismeri azt az udvart, épületet, azokat a dolgozókat, amelyek együtt jelentik az Orbánhegyi Óvodát, szeretettel meghívjuk május 20-án 16.30-kor tartandó ünnepségünkre.

Helyszín: XII. kerületi művelődési Központ, Csörsz utca 18.

Az óvoda vezetősége



Nézze Ön is a Hegyvidék Televízió adását!

UPC: 210.25 MHz, Fibernet: 196.25 MHz
Telefonszám: 201-22-04
Szerkesztőség címe: 1122 Budapest, Maros utca 10.

Folyamatosan megújuló arculattal és új műsorokkal a hét minden napján.

A Hegyvidék Televízió a hegyvidéki embereket, eseményeket mutatja be. Műsoraink a hiteles tájékoztatás mellett a Hegyvidék polgárait érintő kérdéseket, örömeiket mutatja meg, és olykor a felmerülő problémákat oldja meg. Kövesse műsorainkat figyelemmel, várjuk hasznos észrevételeiket! Telefon: 201-22-04.

Kiemelt műsoraink:

- ✓ **NAPONTA:** 19.00 Hegyvidéki Hírek.
- ✓ **HÉTFŐ:** 19.30 Harmónia – életmódmagazin.
- ✓ **KEDD:** 19.30 Gyógyuljon a természet erejével: Béky László és vendége, Császi András természetgyógyászok a legújabb biofizikai módszerekkel ismertetik meg a nézőket. Az ÉLŐ adás telefonszáma: 201-22-04. Tegye fel Ön is kérdéseit, és a szakemberek azonnal válaszolnak!
- ✓ **SZERDA:** 19.30 Villantó – horgászmagazin. 20.00 A Solti György Zeneiskola növendékeinek koncertje.
- ✓ **Csütörtök:** 19.30 Hegyvidék Esték. Váczi János és Rákay Philip vendégei: Navracsics Tibor és Kovács „KOKÓ” István.
- ✓ **PÉNTEK:** 19.30 Botafogó: Sakk című táncjátéka. 21.00 Állati – állatbarát magazine.
- ✓ **SZOMBAT:** 19.30 Kultúrpoint – a Solti György Zeneiskola fuvolakvintettjének koncertje. 20.00 Hegyvidéki Esték. A május 7-i adás ismétlése.
- ✓ **VASÁRNAP:** 19.30 Duett – Krassó László vendége: Lázár János. 20.00 Domus Dei – vallási műsor.

Műsorainkat napközben folyamatosan ismétljük, és minden este 7 órától új műsorral, hírekkel, információkkal jelentkezünk a XII. kerületben történekről, illetve várható eseményekről.

Tartsanak velünk, hogy képben legyünk itt, a Hegyvidéken!

Várjuk észrevételeiket, mozgóképes anyagaikat, ötleteiket, és mi bemutatjuk, feldolgozzuk, meghívjuk, megkérdézzük azokat!

Hegyvidéki Esték

KÖZÉLETI BESZÉLGETÉS

2009. május 6., szerda 19.00

MOM Művelődési Központ Színházterem (Hegyvidék, Csörsz utca 18.)

Az est vendégei:

NAVRACSICS TIBOR és KOVÁCS „KOKO” ISTVÁN

Zenél: Frenk

Szeretettel várják Önöket az est házigazdái: Váczi János és Rákay Philip

A BELÉPÉS DÍJTALAN!

WWW.HEGYVIDEK.EU/HEGYVIDEKIESTEK

A „múlt idők koldusa” a jelen legendája

Az idén második alkalommal rendezik meg az önkormányzat a Hegyvidéki Napokat. A háromnapos programkavalkádról külön számunkban olvashatnak részletesen. A fellépő kedvelt és népszerű előadóművészekből talán nem illik kiemelni egyvalakit, de azért Demjén Ferenc koncertje minden bizonnyal nagy élmény lesz a várhatóan szépszájú zenerajongóknak. Az énekes-dalszerző a Gesztenyés kertben lép fel a közbiztonsági napon, május 16-án 19 órától.

A programunkat szezononként váltjuk, a Gesztenyés kertben a tavaszi műsorunkat adjuk majd elő, amelyet úgy válogattunk, hogy felölelje eddigi pályafutásom kedvenc dalait – mondja Demjén Ferenc, azaz „Rózi”.

Aztán a szemüvege fölül kikukucskálva hozzátesszi:

– Kicsit haza is megyek. 1969-ig hegyvidéki lakos voltam, a Gesztenyésbe jártunk szánkózni, amikor még megvolt az öreg temető. A tavalyi közbiztonsági napon igazi családi hangulat vett körül bennünket, amolyan majális jellege volt az egésznek. Annak pedig különösen örövendek, hogy ezúttal is a rendőrnaphoz kötődve rendezzük a koncertet, mivel a Hegyvidéken a rendőrség valóban betölti azt a szerepet, amit a község elvár tőle. Nem a hatalmát fitogtatja, hanem szinte ész-

revétlenül védi a törvénytisztelőket. Sajnos, nincs mindenhol így.

A szárnyaló hang, az oroslánsörény, a sötét szemüveg, a jellegzetes profil és persze a dalokká összeállt szavak és harmóniák sokasága mind-mind névjegy „Rózinak”, aki ma már sokaknak „Rózi bácsi”, még ha tréfából is szólítják így. Élhetnének a divatos frázissal, „öreg rocker”, egy közel fél évszázados zenetörténeti korszak élő formálójá, ám tiltakozna a névjegy ellen, mert nem szereti, sőt nem is igen ismeri el a skatulyákat. Számára csupán egy közeget létezik: a zene, s azon belül is az a fajta, amelyre mi azt mondjuk, „amolyan demjénés”.

Hihetetlen energiával van jelen a magyar zenei életben. Talán több mint negyven szólóestje volt, a vendégszerepléseket és a „társadalmi megjelenéseket” nem számolva. Ismét „rátalált” az Artisjus-díj, kapott Aranygyűrűt és Vitézi Díszdíjat, ez utóbbiak külön örömmel töltötték el, mert így érzi, hogy a civil szervezetek és egyesületek is a magukénak érzik azt, amit megpróbál elmondani a világról. Az elmúlt év amolyan vízvonalas volt is volt, hiszen „érett” korának talán legnagyobb kihívásával nézett farkasszemet: decemberben még egyszer, s ezúttal valóban utoljára összeállt a V'Moto-Rock, hogy elbúcsúzzon közönségétől.

– Kimondhatatlan stressz alatt álltunk. Húsz év után nemcsak harminc-negyven dalt kellett újratanulnunk, hanem egymást is! Két évtized alatt a muzsikánk, a szokásaink, az ízlésünk, a sejtjeink is kicserélődtek. Ennek ellenére, újra együttesként kellett hangoznunk! Elővettem a régi basszusgitárom, s heteken át csakis ujjgyakorlatokat és skálákat gyakoroltam. Amikor beindultak a próbák, mindenki új hangszert vett, a dalokat új hangnembe írtuk át, és másfél hónapon keresztül mindennap próbáltunk. Mindenképpen a legjobbat akartuk adni a közönségnek, de hát,

istenem, nem szoktunk hozzá ek-kora hajtáshoz, és nekem közben fellépéseim is voltak... De megérte! A vidéki koncertjeink és az „utolshow” buli közönsége a Papp László Budapest Sportarénában mindenért kárpótolt bennünket...

Jellemzően egy jól ismert ifjúsági rádió stúdiójában találkozunk, ahol a beszélgetős program előfelvételei után szakít számunkra időt, mielőtt „rohanok a következő megbeszélésre, a hétvégén beinduló országos turnénk dolgait intézem”. Mégis olyan nyugalmal foglal helyet mellettem, mintha a nyugdíjas napjait morzsolgatná. Akaratlanul is visszacseng bennem a korábbi önvallomások: „...csodálkozó, félnék kissrác voltam, mindenkit túlságosan tiszteltem, nem volt meg bennem az a kis szemtelenség, ami kell...”

Am kitarítás, az volt. Nézzük csak: Számum, Dogs, Liversing, Meteor, Sakk-Matt, Tűzkerék, Bergendy, valamint a sok sikert és vihart megélt V'Moto-Rock. E zenekarokban énekelt, basszusgitározott, zenét szerzett és dalszövegeket írt. Most már közel húsz éve szólóelőadó.

– Szakközépiskolában érettségiztem, de nem kamatoztattam sokáig a vegyipari tudásomat, mert elnyelt a muzsika... Munkából lett mérnök apám dalárdákban énekelt, erős, érces hangja volt. A hangerőt, mint oly sok minden mást, tőle örökölttem. Hogy mit jelent a „sok minden más”? Például türelmetlenséget, a folytonos előrelépés belső kényszerét. Ha úgy éreztem egy-egy zenekarnál, hogy „kijátzottuk” magunkat, nem tudunk újat adni a közönségnek és magunknak, tovább léptem. Most, szólóelőadóként úgy érzem, s talán a közönség is egyetért velem, jó lóra tettem.

Húsz éve, az amerikai származású Rebecával kötött házassága óta egy baranyai birtokot tekint az igazi otthonának. Oda menekül a városi élet, a turnék és az utazások zűrzavara elől. Az újjáépített kúriaházat körülvevő erdők és mezők, lovak, szamarak, kutyák és macskák közé.

– Szeretem a növényeket, az állatokat, a friss levegőt, a csendet. A birtokon gyorsabban re-

generálódok a turnék után. Van egy halastavam, a barátaimmal pecázunk, este halászlévet főzünk. Baranya vidéke esik legközelebb a tengerhez, amelynek mindkettő a szerelmei vagyunk. Ha tehetjük, leutazunk délre, évente többször is. Mivel



én bátran vállalom a nézetem, s ugyanezt tanácsolom zenész társaimnak, bármelyik oldalon állnak. A dalok – akár látja bennük valaki, akár nem akarja látni – tükrözik az „országérzést”. Anynyi ember lemondott már annyi mindenről, sokan meg sem érték,

„...apáink is tölgyek lesznek egyszer... / És egy éjjel dűbös villám csap le majd a büszke tölgyre.”

– A múltól szól, amit nem szabad elfelejteni. Amikor átirjuk a múltat, amikor megfeledekezünk róla, hanyagságból vagy szándékosan, akkor elpusztul, mint a villámsújtott fa. Ápolni kell, vigyáznunk kell a tölgyfáinkra.

„Hát, ünnepelj, míg élsz, / míg ünnepelsz, nem félsz, / hogy ennyi volt, és kész!”

– Így, kiragadva a dalból, fatalista üzenetek érződik. Köz tudott, ma nem tudunk ünnepelni. Nem tudunk felszabadultak lenni, mint bármelyik környező vagy távolabbi ország népe. Mindig van valami az ünnepek mögött, széthúzás, szomorúság, reménytelenség – az ünnepek mostanában sajnos már nem ünnepek.

„En a múlt idők koldusa vagyok, / és a mával most is versenyfutok.”

– Ez egy szándékosan vidámra készült dal részlete! Nekem most kell a most! Ez a lényege. Ne ígér-gessenek, ne áltassanak a jobb jövővel. Adják ide most, ami nekem jár, ki tudja, mit hoznak a távoli napok. Lehet, külsőre szomorú világgépet sugall, de amikor ott fenn, a színpadon énekeljük, jókedvűen összekacsintunk a közönséggel. Úgy tűnik, mint-ha egyetérténnék ebben. És úgy érzem, megbocsátanak nekem. Elvégre még csak hatvanhárom éves vagyok...

Somogyvári D. György



FOTÓ: HANZSÓ TAMÁS

Baba-mama klub és Internet Fiesta

Kisebbszűnnet után újraindult a népszerű baba-mama klub az Ugocsa utcai könyvtárban. Míg a kicsik a mesésarokban játszanak, szülei megosztják egymással a gyerekneveléssel kapcsolatos tapasztalataikat. A kötetlen foglalkozásokon a tervek szerint meghívott szakemberek válaszolnak a résztvevők kérdéseire. Első alkalommal Kissné Berecz Judit a csecsemőkorú gyerekek szájápolásáról tartott rövid előadást. A baba-mama klub minden hónap utolsó csütörtökén délelőtt tíz órától várja az érdeklődőket.

Nagy sikert aratott az internetkulturát népszerűsítő Internet Fiesta. A Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár immár tizedik alkalommal csatlakozott a világméretű rendezvénysorozathoz, amelyben ebben az esztendőben kiemelt helyet foglaltak el a könyvtárak.

A program keretében az Ugocsában ingyen barangolhattak a világhálón az érdeklődők, míg a gyerekeknek az internettel kapcsolatos játékos programokat szerveztek.

(m.)

Óvodások mesevilága

A kerületi óvodások munkái-ból összeállított kézműves kiállítás nyílt a polgármesteri hivatalban. A folyosógalérián és a vitrin-tárban bemutatott rajzok, bábok, maszkok, papírmások és kisplasztikák a mesék világába kalauzolják a nézőt.



FOTÓ: HANZSÓ TAMÁS

A mesékből táplálkozó gyermeki fantázia elevenedik meg a Hunniareg Pedagogiai Intézet Budai Módszertani Központja szervezésében megrendezett új kiállításon az önkormányzat épületében. A vitrintárba a maszkok, bábok és papírmockok, a folyosógaléria falára pedig a rajzok és festmények kerültek. A megnyitón Pokorni Zoltán ki-

emelte: nagy öröm, hogy a gyerekek munkái ott láthatók, ahol rendszeresen hírneves művészek alkotásai kapnak helyet. A polgármesteri hivatalba érkezők ilyen módon megtapasztalhatják, milyen magas színvonalú művészeti nevelés zajlik a hegyvidéki óvodákban.

A polgármester szerint óvodáskorban különösen fontos, hogy a gyerekek szabadon alkossanak, ne pedig kész képeket kapjanak. A televízió „tökéletes” élményének, lenyűgöző képeinek a kicsik nem tudnak ellenállni. Pokorni Zoltán éppen ezért azt javasolja, hogy az óvodások hallgassanak minél több mesét, mert az segíti legjobban a belső képalkotás folyamatát, ami nem csupán a későbbi összetett intellektuális gondolkodás egyik alapja, hanem egyben gyógyszer is. A gyerekeknek ugyanis éppen ugyanúgy vannak gondjaik, mint a felnőtteknek, félelmeiket azonban képek,



történetek formájában dolgozzák fel. Amikor megörökítik a meséket, egyúttal a bennük lévő feszültséget rajzolják ki magukból, így ha nem hagyjuk szabadon alkotni, kis túlzással beteg-gés tesszük őket. A gondtalan festés, rajzolás tehát meg-alapozza a felnőttkori sikereket, s az már csak ráadás, hogy a képek magától értetődő kedvessége megmelengeti a nézők szívét, és vidámságot csempész a hétköznapok szürkeségébe.

Kovács Zsuzsa, a tárlator szervező Hunniareg óvodai szaktanácsadója elmondta: a kiállítás-ra minden óvoda más-más me-sét dolgozott fel. A gyerekek az

óvónók vezetésével különböző technikák segítségével jelenítet-ték meg a három nyuszi, az igaz-mondó juhász, az aranyszőrű bá-rány vagy éppen a három pillan-gó történetét.

Ezúttal nem értékelték az alkotásokat, a kiállításon részt vevő valamennyi gyermek okle-velet, az óvodák pedig ajándékok kaptak. Kovács Zsuzsa kiemelt: Hegyvidéken az óvodai esztéti-kai nevelés során kiemelt szerep jut a művészeti foglalkozások-nak. A mesék alapján készített alkotások legnagyobb erénye, hogy megvalósul bennük az irodalom, az ének és a vizualitás együségébe.

(mm.)

Miró-kiállítás Budafokon

Miró képeit sokan ismerik, de eredeti műveit kevesen láthatták, mivel nem sok múzeum rendelkezik a festő gyűjteményes tárlatával. Kristianstad svéd városka üdítő kivétel – a testvérvárosi kapcsolatoknak köszönhetően most Budafokon is megtekinthetik a művész több mint 150 plakátját.

A budafok-tétényi önkormányzat küldöttségének tavalyi svédországi látogatásán vetődött fel a vándorkiállítás gondolata. Most a budafok-tétényi tavaszi fesztivál keretében rendezik meg a kiállítást, amelynek megnyitóját május 9-én lesz, és amely egész hónapban nyitva tart. A helyszín az egykori Haggenmacher sörgyár, amelynek gyönyörűen felújított épülete most kulturális rendezvényeknek ad otthont (Nagytétényi út 48-50.). Buszszal könnyen megközelíthető, a 33-as, a 33E, a 141-es és 241-es jelzésű járművekről a szintén híres Borkatakombánál kell leszállni. A tárlatot legutóbb



Finnországban és Dániában csodálhatták meg, most Magyarországon is látható a gyűjtemény.

Joan Miró több száz alkotása világhírű. Kristianstad egy nemes lelkű adományozó jóvoltából szerezte meg a plakátgyűjteményt, amelynek leghíresebb darabja a Barcelona sportklub jubileuma alkalmából készült. A katalán művész annak idején bátran fellépett Franco diktatúrája ellen, műveiben sok tréfás spanyollelles szimbólum felfedezhető, de a spanyolok is a szívükbe zárták.

A Barcelonában 1893-ban született művész kilencven évét élt, Pablo Picasso és Salvador Dalí mellett a harmadik világhírű katalán modern festőművész. Képein a valóság és a képzelet keveredik, festményein nem találunk egyebet, mint kezdetleges formákat. Művei szinte gyermekrajzokhoz hasonló bájt és humort tükröznek. Mottója: „Én nem találok ki semmit, én mindenre rátalálok.”



35. Budafok–Tétényi
Tavaszi Művészeti Fesztivál
2009. május 9.– június 14.

www.fesztival22.hu/miro

JOAN MIRÓ

május 9–30.

1937–1983
között készült
eredeti plakátjai



Felnőtt belépő: 1000 Ft/fő,
18 év alatt díjtalan!

HAGGENMACHER UDVAR

1222 BUDAPEST, NAGYTÉTÉNYI ÚT 48-50.

A kiállítás nyitva: hétköznap 14-től 20 óráig, szombat–vasárnap 10-től 20 óráig

Támogatók:

A kiállítás anyagát a svédországi
Kristianstad s konsthall
bocsájtotta a kerület rendelkezésére.



FOX AUTORENT

HAGGENMACHER
UDVAR - BUDAFOK

Hirdetésfelvétel: hétfőn, szerdán, csütörtökön 9-16 óráig, pénteken 9-12 óráig, Kedd szünnap.

www.erstebank.hu Erste Vonal: 06 40 555 444

VÁLLALKOZÓI hírek

A három szabólegény az Erste beruházási hitelből ültetett fel varrodáját

VÁLLALKOZÓI hírek

Figaro az Erste beruházási hiteléből újabb fodrászszalont nyitott!

2009. KÜLÖNSZÁM

ERSTE BANK

Új Magyarország Vállalkozásfejlesztési Hitelprogram, Új Magyarország Kis- és Középvállalkozói Hitelprogram, Új Magyarország Agrárfejlesztési Hitelprogram. A tájékoztatás nem teljes körű. Az ajánlat a 200 millió forint alatti éves nettó árbevételű vállalkozásokra vonatkozik.

ZÁRKIRÁLY® BT.
ZÁR, KILINCS, LAKAT, VASALAT
1027 Bp., Margit krt. 54. T./F.: 201-3928
1117 Bp., Fehérvári út 24. T./F.: 466-5654
Nyitva: H-P: 9-18 Sz: 9-14

+ SZOLGÁLTATÁSAINK:

- KULCSMÁSOLÁS: lakás-, autó, speciális és mágneskulcs
- ZÁRBETÉTEK ÁTKÖDOLÉSA
- EGYFORMA ZÁRLATÚ
- FŐ- ÉS VEZÉRKULCSOS RENDSZEREK
- HEVEDERZÁRAK SZERELÉSE: egyedi méret is
- ZÁRAK, ZÁRBETÉTEK, HEVEDERZÁRBETÉTEK CSERÉJE

SZOMBATONKÉNT -10%!!!!

HŐSZIGETELÉS MINDEN SZINTEN

Nyílászárók cseréje, igény szerint falműanyag családi és társasházak homlokzati és tetőszigetelése bontás nélkül, igény és lehetőség szerint kívül vagy belül. Penészesedés, salétromosodás megszüntetése.

ÚJ ÉS HAGYOMÁNYOS TECHNOLÓGIA!

Power Invest Kft. Tel.: 06 209 443 589
www.powerinvest.hu

ENERGIA + MEGTAKARÍTÁS = BIZTOS BEFEKTETÉS!

Kettő az egyben akció a Hegyvidékben!
Nyomatott és online megjelenés egy áron!

Minden 2009. március 24-től előre megrendelt, minimum 1/16-od színes hirdetés felületünkhöz 1 hónapig tartó ingyenes bannermegjelenést biztosítunk 154*109 pixel méretben a Hegyvidék lap honlapján.

www.hegyvidekujsg.eu & Hegyvidék.ujsg.eu

Akció ideje:
2009. március 24-2009. május 19-ig

*Akciónk abban az esetben érvényes, ha megrendelő a bannerhirdetését az aktuális médiaajánlatunkban szereplő formában készen bocsátja a rendelkezésünkre.

További információért forduljon munkatársunkhoz az alábbi elérhetőségeken.

YPSYLON MÉDIA

Kovács Balázs
telefon: +36 30 337 99 62
e-mail: kovacs.balazs@ypsylonmedia.hu

EXKLUZÍV INTENZÍV ANGOL NYELVTANFOLYAMOK AZ USA-ban!
"Tanulj velünk angolul, kiscsoportban és anyanyelvi környezetben a NAPPÉNYES FLORIDÁBAN!"

Az oktatás családias hangulatú, kiscsoportos (maximum 9 fő/csoport). Nyelvtudásod előzetes szintfelmérését követően tanáraink személyre szabott tantervet készítenek számodra.

A nyelvtanulás mellett megismerkedsz az amerikai családok életével, és közös szabadidős programjaink keretén belül Florida látványosságaiival. A szabadidős kirándulásokon a nyelvtanáraid is részt vesznek. A kommunikáció ezeken a programokon is kizárólag angolul történik.

Jelentkezz 2009. május 31-ig nyári floridai nyelvtanfolyamunkra és **BAHAMAI LUXUS HAJÓUTTAL AJÁNDÉKOZUNK MEG TÉGED!**

További részletek a www.learninflorida.com weboldalon!

Jelentkezéskor mondd a jelszót: **BAHAMA-MAMA**

Ajánlatunk LIMITÁLT!

STUDY TOURS
Központi iroda:
1113 Budapest,
Badacsonyi utca 5/b
Tel.: +36-1-315-1550,
E-mail: info@studytours.hu
Coral Language School - Florida
Tel.: +36-1-444-8888, +1-954-865-6557
www.learninflorida.com

Diametrus Diametrus Kutató, Fejlesztő, Szolgáltató Kft.

Kéménybélelés FuranFlex technológiával, bontás nélkül, elhúzásos kéményekben is. Gyűjtőkémények bélelésére is a legalkalmasabb. Turbós készülékek kéménye is! Ingyenes helyszíni felmérés.

www.diametrus.hu
tel: 464 5881
464 5812
fax: 464 5882

ZUGLIGET
P A T I K A

Szarvas Gábor út 46/A
Budapest XII.

Most receptenként
100 Ft kedvezményt
adunk a térítési díjból!
Részletek a patikában.

Az akciónk 2009. április 1-től május 31-ig, vagy visszavonásig érvényes.

Zugliget Patika
Budapest XII.,
Szarvas Gábor út 46/A
Tel.: 1/394-3588
Nyitva tartás: H-P: 8-19

Természetesen az allergia ellen

Az allergiás tünetek enyhítésére a gyógyszeres kezelés mellett, vagy egyéntől függően akár helyette is alkalmazhatjuk a homeopátiás szereket, igénybe vehetünk akupunktúrás kezelést, vagy elsajátíthatunk bizonyos stresszkezelő technikákat. Ezek segítségével már ebben a pollenszezonban is folyamatos tüsszögés és orrdugulás nélkül élvezhetjük a nyarat.

A két leggyakoribb légúti allergén, a parlafű és a fekete üröm virágzása július közepén, augusztus elején kezdődik. A hirtelen jött meleg következtében azonban már korábban számíthatunk az allergiás tünetek megjelenésére, így fontos idejében felkészülnünk – erre hívják fel a figyelmet a Budai Allergiaközpont szakorvosai.

HOMEOPÁTIÁ ÉS AKUPUNKTÚRA

A homeopátiás szerek a szervezet öngyógyító képességének fokozásával szüntetik meg az allergiás tüneteket. A megfelelő készítmény kiválasztása egyénre szabottan, a beteg pontos megfigyelése és részletes kikérdezése után történik. Már meglévő tünetek mellett elkezdett homeopátiás terápiával a tünetek csökkenését és teljes megszűnését érhetjük el. A kezelés a szakorvos javaslata alapján már kisgyermekkoról kezdve is alkalmazható.

Az allergiás megbetegedések – szénanátha, asztma – kezelésének egyedi megközelítést kínálnak a keleti gyógyítók, azon belül is az akupunktúra. Az akupunktúrás kezelés történhet rendkívül vékony tűvel, amelynek behelyezése szinte alig okoz fájdalomérzést. Lehetőség van lézertérapiára is, ez fájdalommentesen ingerli az akupunktúrás pontokat, ami előnyt jelent a gyerekek és az érzékenyebb felnőttek gyógyításában. Amennyiben gyógyszermentesen szeretnénk tüneteinktől megszabadulni, a tünetek felléptekor vagy azt megelőzően kell felkeresni akupunktúrás szakembert.

STRESSZKEZELÉS ÉS SÓS LEVEGŐ
Az allergiás panaszok megjelenésében, fokozódásában az egyéni

a relaxációs technikák (például: autogén tréning, jóga) elsajátítása, amelyek ma már bizonyítottan hatékony eszközei az allergiás panaszok csökkentésének is, és kiegészítő gyógyító eljárásaként eredményesen alkalmazhatók a betegség kezelésében.

A belvárosban is friss, pollenmentes levegőhöz juthatunk, és az allergiás tüneteket is enyhíthetjük sókabinban. A sókabin a természetben megtalálható sóbarlang mesterségesen kialakított formája. Falai és padlózata kősóval borítottak, így művi úton a sóbarlang mikroklímája valósul meg.



Az allergiavizsgálat után jöhet a természetes gyógykezelés

hajlam mellett a tester-lelket erős környezeti hatások is jelentős szerepet játszanak. A túlzott stressz egyrészt hozzájárulhat az allergiás betegség megjelenéséhez, másrészt tovább erősítheti a már meglévő tüneteket. A folyamatos tüsszögés, orrdugulás nemcsak a nappali tevékenységek végzését nehezíti meg, de az éjszakai nyugodt pihenést is akadályozza. Fáradtan, kialvatlanságtól küszködve pedig még nehezebben viseljük a mindennapok megpróbáltatásait.

Ilyen esetekben nyújt segítséget a stresszkezelő tréning, vagy

kított formája. Falai és padlózata kősóval borítottak, így művi úton a sóbarlang mikroklímája valósul meg.

A sókabinban a párolgó sótartalom egyrészt külsőleg hat, puhítja a bőrt, másrészt belégzés útján gyulladáscsökkentő hatást fejt ki. A belélegzett sókristályok a légjáratok öntisztulását segítik elő. A sós levegő kedvező hatása leginkább naponta – két héten át, tíz alkalommal – történő kezelés esetén érvényesül, ha ez nem megoldható, legalább heti három kezelés javasolt.

Tóth-Tokaji Éva

MOST CSERÉLJE KI RÉGI KONYHABÚTORÁT, VAGY ÚJÍTASSA FEL...

A lecserélt, használható bútort az Ön által meghatározott címre, vagy **RÁSZORULÓKNAK INGYEN** eljuttatjuk Budapest 50 km-es körzetében.

Konyhai és egyéb bútorterveivel, valamint használtbútor-igényeivel várjuk jelentkezését.

... A MÉRETTRE KÉSZÜLŐ BÚTOROK BOLTJA ...

ÉBEN BÚTORSZALON

Nyitva: H-P: 10-18 Szo.: 9-13
1123 Budapest, Alkotás u. 27. • Tel./fax: 202-70-57
Honlap: www.ebenbutor.hu • E-mail: info@ebenbutor.hu

Sashegy Családi Óvoda

Együtt a Szülőkkel a Családokért
Kiemelkedően Közhasznú Alapítvány

Kedves Szülők!
Szeretettel várjuk az óvodáskorú gyermekeket!

- Családi értékeken alapuló nevelés
- Személyre szabott figyelem és magas szakmai színvonalú fejlesztés
- Változatos foglalkozások (kézműveskedés, zene, tánc, ismerkedés idegen nyelvekkel, sporttal, természettel)
- Újjonnan kialakított, modern eszközökkel felszerelt kertes villaépület
- Egyedi játszótér
- Tornaterem
- Szülői kávézó (előadásokkal)

Folyamatos beiratkozás, férőhelyek számától függően. Jelentkezés:
Csenger Tóbi Ottiliánánál: 06-30-2483269
Dr Tóthné dr Kis Brigittánál: 06-20-4891566

www.sashegyovoda.hu

1% lélegzetvételnyi segítség a parlafű-allergiától szenvedőknek

A parlafű európai elterjedése.

alacsony magas
Pollenkoncentráció

Van egy betegség, amely csaknem minden családot érint hazánkban. A 3 millió allergiás beteg közül minden második a parlafűtől szenved. Európa parlafű-fertőzöttségének epicentruma Magyarország. Az időzített pollenbomba itt ketyeg térségünkben. Hatástalanításához közös erőfeszítésre van szükség. Adója 1 százalékával most Ön is segíthet az allergiától szenvedő betegeknek. Tegyük együtt a parlafű ellen!

Tekintse meg internetes oldalunkat, tájékozódjon a veszélyekről és a védekezés lehetőségeiről: www.tegyaparlafuellen.hu

Kérjük, támogassa alapítványunkat adója 1%-ával! Ne feledje: május 20-ig teheti meg ezt!
Adószám: 18125153-1-41 • „Tegy a parlafű ellen!” Közhasznú Alapítvány

Nem bírok a kölyökkel!

A hiperaktivitás krónikus betegség, de terápiával eredményesen kezelhetik a szakemberek

Közeledik a tanév vége, nyakunkon a vakáció. Alsó tagozatos, végzős első osztályos gyermekeink lassan „beletanulnak” az iskolai élet és az otthon világának különbségeibe, de a rendjébe is. Vannak, akik zökkenőmentesen átállnak, de ez nem mindenkinek sikerül egyformán. Erről beszélgettünk a szakemberrel.

■ Mi a helyzet a problémás kisiskolásokkal?

– A kisiskoláskor leggyakoribb gyermekpszichiátriai problémája a hiperaktivitás és az ezzel együtt jelentkező figyelemzavar – mondja dr. Baji Ildikó gyermek- és felnőttpszichiáter. – Ez többnyire iskolakezdéskor derül ki mint nevelési probléma. Tapasztalataink szerint a lányoknál gyakoribb a dekoncentrátság, amikor a külső ingerek könnyen elterelik a figyelmet, míg a fiúk esetében többször jelennek meg a hiperaktivitás tünetei. A figyelmetlen gyerekek hamar elfáradnak az iskolában, következőképpen nem megfelelő a teljesítményük. Ez nem függ az értelmi képességeiktől, nem tudásbeli hiányról van szó. Hasonló feladatokat az óra vagy a dolgozat elején hibátlanul megoldanak, de ahogy múlik az idő, és fárad a figyelem, becsúsznak a hibák. Megnehezítheti a gyermekek helyzetét, ha a hiperaktivitás tanulási zavarral – dislexia, diszgráfia, beszédértési zavarok – is párosul. Ez igen gyakran előfordul.

■ Mennyi idős korban lehet észrevenni az esetleges hiperaktivitást?

– Már óvodáskorban! A mielőbbi felismerés, a precíz diag-

nosztika megadja a megfelelő terápia alapját, ezért a vizsgálatot mindenképpen szakembernek kell végeznie.

■ Milyen jelekre figyeljen a szülő?

– Sokszor mondják a szülők, hogy „olyan ez a gyerek, mint akit felhúztak”, vagy hogy „egyemberek”. A hiperaktív gyerekek szeretnek a középpontban lenni, szeretik irányítani társaikat. Gyakorik a konfliktusaik gyere-

érhetőek el. Mind a gyógyszeres kezelés, mind a pszichoterápia, és a kettő együtt is igen jó hatással csökkenti a tüneteket. A gyermekek pszichoterápiája csoportos formában a leghatékonyabb. Emellett a szülők számára mindig szükséges a szülőtréning, amely során segítséget kapnak a probléma pontosabb megértéséhez, és sok hasznos gyakorlati útmutatást, hogy minél hatékonyabban hozzájárulhassanak

lásához adunk segítséget a szülőtréningeken. A cél az életkoruk megfelelő szintű figyelem és viselkedés kialakítása. Korábban azt gondoltuk, a hiperaktivitás felnőttkorra megszűnik, azonban számos nemzetközi vizsgálat azt mutatta, hogy ez csak az esetek egy részében következik be. Nagyon fontos, hogy ez csak az esetek egy részében következik be. Nagyon fontos, hogy ez csak az esetek egy részében következik be. Nagyon fontos, hogy ez csak az esetek egy részében következik be.

■ Az iskolákban hogyan tudnak segíteni a hiperaktív gyerekeknek?

– Egyre gyakrabban kérnek segítséget az iskolák. Ahol igénylik, előadásokat, képzéseket tartunk. A statisztikák alapján a hiperaktív gyerekek között több a fiú, mint a lány, hat-egy arányban. Nagyon fontos, hogy időt kell szánni rájuk, energiabefektetés nélkül nem lehet gyereket nevelni! A tévé, a videó, a DVD nem pótolja a nevelést, nem tanít meg az elemi dolgokra, nem növeli a kifejezőképességet, a szókincset. A gyermekpszichiátria sokat fejlődött, változott az elmúlt húsz év alatt, diagnosztikus és terápiás lehetőségeink világszínvonalra emelkedtek. Azt tanácsolhatom: a kisiskolásoknak és az óvodásoknak is legyen napirendjük, kapjanak az életkoruknak megfelelő feladatokat, vegyék észre a gyerekek jó tulajdonságait, erősségeit! Régi igazság, hogy a dicséret szárnyakat ad. Megoldhatatlannak tűnő helyzetekben pedig a szülő ne szégyelljen segítséget kérni a szakembertől.

JM



A statisztikák szerint több a hiperaktív fiú, mint lány

ekkel és felnőttekkel egyaránt. Nem, vagy csak részben fogadják el a szabályokat és az irányítást, öntörvényűek. A figyelmük csak rövid időre köthető le, nem szívesen vesznek részt olyan tevékenységben, amelyhez hosszabban kell ülni. Általában sokat beszélnek, és nehezen tudnak várakozni. Súlyosabb esetben ezek a tünetek már az óvodában is megnehezítik a beilleszkedésüket. Ha felmerül a probléma, érdemes azonnal gyermekpszichiáterhez fordulni, mert vannak terápiás lehetőségek, és igen jó eredmények

gyermekük terápiájához és egészséges fejlődéséhez.

■ Ön mit tapasztalt a kezelése során?

– A hiperaktivitás-figyelemzavar krónikus betegség, ezért a felismerés és a terápia mielőbbi megkezdése a legfontosabb. A gyerekek szívesen részt vesznek a terápiában, nagyon sok pozitív megerősítést kapnak, ezáltal nő az önértékelésük, számos hatékony stratégiát tanulnak, amelyek segítségével könnyebben koncentrálnak a figyelmüket. Ezeknek a stratégiáknak az otthoni gyakor-

Neuropathia Centrum nyílt a János kórházban

Átadták a Szent János Kórházban az ország negyedik neuropathia centrumát. A cukorbetegség egyik legveszélyesebb szövődményének, a kóros anyagcsere-folyamatok miatt kialakuló idegrendszeri károsodásnak korábban nem volt megoldott a szervezett szűrése, holott a diabéteszes neuropathia késői felismerése végtag-amputációhoz vezethet.

A Wörwag Pharma támogatásával átadott neuropathia központban a legmodernebb diagnosztikai eszközökkel várják a betegeket (ké-pünkön). Rendelkezésre áll a többi között az a speciális tapasz formájú neuroteszt, amelyet a talpra helyezve nagy biztonsággal kiszűrhető a fennálló idegrendszeri károsodás. Szintén a Wörwag Pharma gondoskodik a centrumban dolgozó orvosok, valamint a neuropathia diagnosztizálásában érdekelt háziorvosok, szakorvosok és asszisztensek továbbképzéséről.

Jelenleg óvatos becslések szerint is legalább egymillió cukorbeteg él alatt, diagnosztikus és terápiás lehetőségeink világszínvonalra emelkedtek. Azt tanácsolhatom: a kisiskolásoknak és az óvodásoknak is legyen napirendjük, kapjanak az életkoruknak megfelelő feladatokat, vegyék észre a gyerekek jó tulajdonságait, erősségeit! Régi igazság, hogy a dicséret szárnyakat ad. Megoldhatatlannak tűnő helyzetekben pedig a szülő ne szégyelljen segítséget kérni a szakembertől.

Közülük évente mintegy háromszorban lábamputáción, holott a tünetegyüttes korai diagnosz-

tizálásával, majd a megfelelő időben elindított kezeléssel az amputációk legalább nyolcvanöt százaléka megelőzhető lenne. A neuropathia ugyanakkor károsíthatja az élettani, kedvezőtlenül befolyásolja a szív- és érrendszeri, illetve az emésztési funkciókat. A neuropathias beteg az érzékelési képesség csökkenéséről számol be, ugyanakkor jelentkezhethet megmagyarázhatatlan, éles fájdalomérzet is. Az érzékelés zavarai miatt a cukorbeteg gyakran lábán hordják ki a szívinfarktus, és gyakori tünet a talpon, sarkon kialakuló, fájdalom nélküli, de elfekélyesedő seb, ami könnyen amputációhoz vezethet.

A diabéteszesek legalább fele nem tud betegségről, ezért nem jár sem kezelésre, sem szűrésre. A János kórház új neuropathia centrumában most mindenki számára lehetőség nyílik a szükséges vizsgálatok egy helyben történő elvégzésére, majd ezt köve-



FOTÓ: MARGÓCSY ANNYA

tően a diabétesz szakambulancián a gyógyító terápia megkezdésére. Szakemberek azt tanácsolják, hogy évente legalább egyszer minden cukorbeteg menjen el neuropathia-szűrésre.

(emem)

www.cib.hu ☎ 06 40 242 242

6,01%

EURÓ BETÉTI KAMAT ÉS AKCIÓS EBKM

3 és 6 hónapra

VÁLASSZON MAGAS EURÓ KAMATOT! CIB TAVASZI EURÓ BETÉT

- Fix, magas betéti kamat
- 3 és 6 hónapra egyaránt
- Biztonságos, kiszámítható

Nem akciós EBKM: 1,25–1,50%

Az ajánlat 2009. április 14-től visszavonásig érvényes, illetve a 3 és a 6 hónapos futamidejű CIB Classic Plusz Euró Betétben újonnan elhelyezett betétekre vonatkozik. A lekötött minimum betétösszeg 200 euró. Az akciós kamat a betét első kamatperiódusára vonatkozik. Automatikusan megújuló betét esetén a kamatfordulót követően a betét a mindenkor hatályos kamattájékoztatóban meghatározott megújuló futamidejű és devizanemű, nem akciós CIB Classic Euró Betéti kamattal kamatozik tovább. CIB Classic Plusz Euró Betét elhelyezésére bármely CIB Bankfiókban és a CIB24 telefonos ügyfélszolgálaton keresztül van lehetőség. 06 40 242 242. A CIB Classic Plusz Euró Betét részletes szerződés feltételeit olvassa el a Lakossági Üzletág Általános Szerződési Feltételekben. A Bank a kondíciók változtatásának jogát az akció ideje alatt is fenntartja. Jelen hirdetés nem minősül ajánlattételnek, célja a figyelem felkeltése.

XII. KERÜLET BP. BÖSZÖRMÉNYI ÚT 20-22. Telefonszám: (06 1) 224-7700
XII. KERÜLET BP. KÉKGOLYÓ U. 1. Telefonszám: (06 1) 489-4280
XII. KERÜLET BP. ALKOTÁS ÚT 53. Telefonszám: (06 1) 225-2620

CIB BANK
Együtt, a jövőről.

30 ÉVE
számíthat ránk

MasterCard
Az év Bankja
2008

Bank of INTESA S.p.A. SANPAOLO

Aurident
Fogászati Központ

Abszolút fogászat

Változtassa meg elképzelését a fogászati kezelésekről.

Nincs félelem,
– fájdalom,
– injekció,
– várakozás.

1125 Budapest
Nógrádi utca 4.
Tel.: 392-0450
e-mail: info@aurident.hu

www.aurident.hu

Fogorvosi rendelő

Ahol a tapasztalat találkozik az innovációval

5% kedvezmény március 1-től május 31-ig a XII. kerületből érkezőknek

Biokerámia korona és bioimplantátum beültetési lehetőség

INGYENES állapotfelmérés, konzultációs lehetőség

MEDICINA DENTARIA

Cím:
1126 Budapest, Dolgos u. 2.
a MOM Lakóparkban – Térkép a honlapon

Telefon:
+36 1 788 64 48
+36 20 401 30 20
www.medicinadentaria.hu
info@pasqualetti.hu

Jó hír!

Gyógyulás mellékhatások nélkül!

Dr. Yu

A professzor és munkatársai akupunktúrával, akupresszúrás gyógymasszázzsal, köpöly- és moxaterápiával gyógyítanak.

Belgyógyászati, idegrendszeri, légzőszervi betegségek, nőgyógyászati panaszok, hangulatzavarok, gyermekbetegségek, immunrendszeri problémák, mozgásszervi problémák, reumatológiai betegségek, fájdalomcsillapítás, fogyókúra.

Cím: 1025 Bp., Pasaréti út 1., I. em. 1. (a Körszálló mellett)
Tel.: 201-1116, (06 30) 933-7858
www.akupunktura-prof.hu

MIT (V)EGYÜNK?

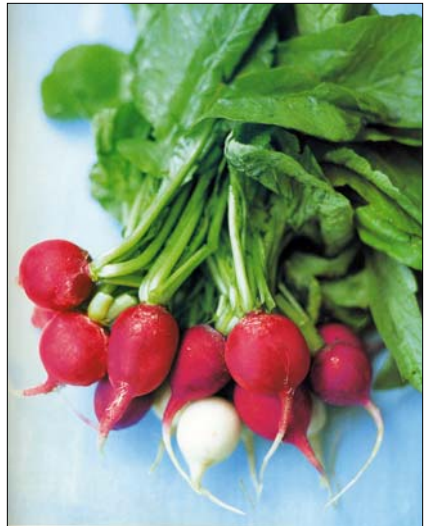
Májusi zöldségcsodák

Végérvényesen itt a tavasz, és vele együtt a friss zöldségek időszeke. Ezek olyannyira kelletik magukat a piacok standjain, a zöldségesek ládáiban, hogy a téli vitaminhiány után egyetlen vágyunk van: (v)enni belőlük!



Rögtön itt a retek, főként a piros, hónapos. Természetesen a legjobb az egyenest a földből kihúzott gumó. Ha le is vágjuk, előtte jól nézzük meg a „lombo-

A tavaszi, kora nyári répa bőre hátravékonyaságú, nem érdemes lehámozni, elég csak ledörzsölni körömkefével, durva felületű szivaccsal. Hosszabb ideig a retekhez hasonlóan tárolhatjuk, de mindig a lombja nélkül.



A spárga a tavasz valódi hercegnője, már csak az áránál és tiszta virág életénél fogva is. Az íze felejthetetlen levesben, mártásban, vajban párolva, és még sorolhatnánk. Kétféle színben, kis kötegekben tündököl: hófehér szárú és húsú, enyhén rózsaszínbe hajló rügyfejjel, vagy zöldebb, karakteresebb pirosas árnyalatú fejjel. Utóbbi jobban tűri a „gyűrődést”, kevésbé fásodik, hámozni csak módjával kell. Mindig tapintsuk meg a szárát, az ujjnyi vagy hüvelykujjnyi vastag lédús, nem fás, nagy eséllyel friss. Ha hosszabb a szár, mint 12-16 centi, akkor az alsó része rendszerint fás, használhatatlan. A rügyek hússos levelei legyenek zártak, fesze-

zatát”, amely dús, egészséges legyen. A szép, dundi gumó családok, fenntartással nyomkodjuk meg, mert többnyire pudvás. A kisebb, feszes tapintású, fénylő, élénkpiros jóval ízletesebb. A retek rövid ideig őrzi meg frissességét; lehetőleg kofánál vagy megbízható termelőtől vásároljunk. Ha kissé megfagyadna, „úszassuk meg” egy tányér vízben két-három óra hosszat.

Ki ne szeretné a zsenge, új répát nyersen elropogatni? Minél keskenyebb a répa belső, csöves része, s minél pirosabb a körülötte lévő répatest, annál vitamindúsabb a gyökér. Minderről a zöldje tövének vastagságából következtethetünk, az árulja el a belső rész méreteit. A sárga színűek ízletesebbek, olykor keserűek. Frissességét szintén a lombozata mutatja meg a legjobban.



sek, próbaképpen kettétörhetjük: amennyiben lédús, nedves a törsfelület, jó minőségű a termés.

Az újhagyma is egyenesen a kertből a legjobb. Akkor az igaz, ha nem túl vastag, zsenge, hófehér, és a szára szép, eleven zöld, sértetlenül csöves. A tompa fényű, beszűrült, pláne sárgás szárút ne vásároljunk meg! Nem jól tárolható, hamar fonnyad, érdemes mindig annyit vásárolni, amennyit még aznap, de legfeljebb másnap elfogyasztunk. Ne dobjuk el az egészséges, harsányzöld szárát sem, különösen eleinte. Kiváló zöld fűszere a kőrözöttnek, a zsíros vagy vajjas kenyérnek, hasonlóan a snidlinghez. *-járay-*



HA MÉG NEM TUDNÁ...

- ✓ A retek sokkal tovább tárolható a hűtőszekrényben, ha jól záródó nejlonzacskóban, vízben helyezük el, a felső, hidegebb polcok valamelyikén. Akár három-négy napig is eláll.
- ✓ Vigyázat! A sárgarépa bármely részének zöldes színárnyalata mérgező, szolanint tartalmaz – a burgonyára ugyanez igaz –, metsszük ki, távolítsuk el!
- ✓ Óvakodjunk a kókadt rüggyel zöldesen, lilásan egybekötött spárgáktól! Nem elég, hogy fonnyadt, még keserű is. Némileg enyhíthetünk a bajon, ha kevés tejet, cukrot vagy vajot adunk a főzővízhez, így közömbösítve a keserű ízt.
- ✓ Ha a spárga alsó részét fény felé tartjuk, és az áttetsző, fényes, akkor friss, és bátran kifizethetjük az amúgy elég magas árat. Ha nem ilyen, akkor fás.
- ✓ Enyhén sós, ecetes vízbe mártott tiszta ruhába becsavarva a spárga a hűtőszekrényben néhány napig eltartható. Nem lehet mélyhűteni.
- ✓ Az újhagymát – hasonlóan a gombához – megtisztítva, felaprítva csomónként két evőkanál olajon megpárolhatjuk. Kis üvegekbe letöltve, kevés sóval a tetején, majd lezárva kb. öt-hét napig eltartható a frizsiderben. Rántottához, omlatthez, gombás tojáshoz, káposztás fogásokhoz jól felhasználható, csak mindig vegyük figyelembe a pároláskor használt olaj mennyiségét is.

A ballagás mindnyájunk életének egyik legkedvesebb emléke, különösen úgy, ha már a visszatekintés boldog felhője veszi körül, nem pedig az előttünk tornyosuló érettségi nyomasztó hangulatával nehezedik ránk. A nagy eseményhez „jobb helyeken” valami finomság is dukál.

A ballagás kifejezés a latin *valetans*, azaz búcsúzó szóból ered. A szokás Selmebányáról való, ahol a XIX. század hetvenes éveiben az erdészeti és bányászati akadémia hallgatói hagyományosan a „Ballag már a vén diák...” kezdetű dal éneklésével búcsúztak el iskolájuktól. Lassan minden iskolatípusban elterjedt ez a szokás, és a XX. század elejére általánossá vált az egész országban. Az 1920-as években a „Vén diák”-ot az „Elmegyek, elmegyek...” kezdetű magyar népdal váltotta fel.

Ismert, hogy a ballagás előtti

Ballagásra eperrolád

TEJSZÍNES EPERROLÁD

Először a tésztát sütjük meg. Kemény habbá verünk 6 tojást és 12 deka kristálycukrot, majd szintén 12 deka lisztet hozzákeverünk. Az egész masszát sütőpapírra öntjük, és egyenesen elkenjük. Előmelegített, 180 Celsius-fokos sütőben megsütjük. Sütés után közvetlenül eltávolítjuk róla a papírt, és azon melegen henger alakúra feltekerjük a piskótát. (Ha netán kihűlné, már nem lehet jól feltekereni, mert megtörik.)

A krémhez eldolgozunk 20 deka epret 10 deka cukorral és egy mokkáskanányi citromsavval, majd hozzáadunk 2 deka olvasztott zselatint, és 2 deci felvert tejszínnel lazítunk rajta. Ezután szétnyitjuk a feltekerített piskótalapot, a krémmel megkenjük, és újból lazán feltekerjük. Egy órát állni hagyjuk a hűtőben, a tetejét – tálaláskor – porcukorral meghintjük.



Járay Mari

Az erkélyládák beültetése

centiméter magas virágok valók. Ezek azonban nem mutatnak jól egy földre helyezett ládában például az erkélyen.

Ha nem csak egynyári növényt ültetünk, akkor a ládák tervezésénél arra is érdemes odafigyelni, hogyan rendezzük el az egy- és a többéves növényeket. Az egyik lehetséges taktika, hogy egyeseket ültetjük őket. Ebben az

az ismerősök elmondása alapján megszeretett növényeket a kereskedésekben, piacokon felbukkanó kínálatból. Ha túlzottan ragaszkodunk az ültetési tervhez, előfordulhat, hogy nem tudunk – vagy csak sok utánajárással – adott színű, fajtájú virágot beszerezni. De az ellenkezője sem célravezető: amikor egyetlen kertészetből szeretnénk összevá-

mégsem koronázza teljes siker, még mindig beszerezhetjük a hiányzó töveket a kereskedelem-ből.

GONDOZÁS

Sajnos, a jól sikerült beültetés, a friss termőföld és az életerős palánták még nem garantálják a sikert. Ehhez szükség van a kitartó gondozásra is. Ez pedig ebben az

A kertészkedés egyik minden évben visszatérő folyamata a virágládák beültetése. Ezt a munkát annak is el kell végeznie, aki erkélyre, teraszra teszi ki utána a ládákat, de annak is, aki „csak” az ablakpárkányt szeretné tartós virágdíszbe öltöztetni.

A munka ebben az esetben nem valamilyen kellemetlen és fárasztó elfoglaltságot jelent. A ládák megtervezése, a palánták felnevelése vagy beszerzése, a beültetés és a gondozás ugyanis a kikelet és a jó idő velejárója. Ilyenkor – ha az év többi részében nem is – mindenki szeret a természet városban fennmaradt képviselőivel foglalkozni.

TERVEZÉS

Ahhoz, hogy hosszú időn át tetszetős, egészséges növényeket nevelhessünk, először el kell dönteni, hogy az egyes ládák hová kerülnek majd. Természetesen, hogy nem alkalmas ugyanaz a növény a déli, forró ablakpárkányra, mint a mindig hűs, árnyékos, északi teraszra. A fény és árnyék mellett figyelembe kell



A virág csak keret

esetben minden ládát gondosan kell majd teleltetni, de jövő tavasszal már mindegyikben lesz néhány növény, amelyek közé az új egynyáriak beültethetők. Ha kevesebb a teletésre használható helyünk, akkor a tisztán többéves, télen is gondozandó ládák mellett érdemes tisztán egynyári ládákat tervezni, melyek télire kiüríthetők.

BESZERZÉS

Nem mindig könnyű összeegyeztetni a könyvekből, szakfolyóiratokból kiválasztott vagy

logatni mindent, ami a ládába kerülhet. A korlátozott választék és a szűkösön rendelkezésre álló információ miatt könnyen előfordulhat, hogy ládáink végül szűk forma- és színvilágúak lesznek, esetleg nem viselik jól az adott ságokat.

A palánták megszerzésének legtöbb veszélyével jár, de minden kétséget kizáróan legszébb és legsikeresebb módja, ha saját magunk neveljük fel őket. Így minden áhított növényt előállíthatunk magunknak, s ha a magvetést és palántanevelést

esetben lényegében az öntözést jelenti.

A ládába kevés föld fér, és az is hamar kiszárad – különösen a napon gyorsan felmelegedő, sötét tónusú típusokban. Szép növényeket tehát csak az intenzív növekedés és a nyári hőség idején biztosított gyakori – általában naponta végzett – öntözéssel nevelhetünk.

A kannába azonban nem csak víz kerülhet. Hetente, kéthetente tápoldatot is adjunk a növekedés és a virágzás ösztönzésére. Sokféle tápoldat közül válogathatunk: van virágzásindító, balkonláda-tápoldat, külön muskátlira és más fajokra „kihegyezett” keverék stb. Tulajdonképpen az adott szer kiválasztásánál sokkal fontosabb a rendszeres, megfelelően adagolt használat. (Nem javaslatként, inkább érdekességként említem, hogy az erkélyládában gyönyörű muskátlikat nevelő ismerősöm a kíváncsiskodó kérdésekre végül felfedte titkát: rosszul emlékezett az adagolásra, és egy hónap alatt mindennap tápoldattal öntözte a futómuskátlikat. Az eredmény a reklámújságok legtrükkösebb illusztrációit is felülmúló virágáradat lett...)

Barta István



A virágzás kezdetén

venni a szélirányt és a csapadék mennyiségét is. Persze a háznak minden oldalán ugyanannyi eső esik, de ami a terasz ládáját áztatja, esetleg nem éri az ereszt alatti ablakpárkányt. Sőt, az sem kizárt, hogy vannak olyan ládák, amelyekbe az átlagnál sokkal több víz jut.

A virágok kiválasztásánál figyelemmel kell fordítani a méretre is. Ládában rendszerint nem nevelünk magas növényeket, de még ezen belül sem mindegy, mekkorák. Az ablakpárkányon a fél méter magas növényzet jelentősen sötétíthet, oda az öt-tíz



Akinek sikerült...

14 ■ www.hegyvidekujsag.eu

SZOLGÁLTATÁS

FAKIVÁGÁS, gallyazás hegyműzsoztechnkával, szállítással, 1983 óta, vidéken is. Gond Ferenc, 06/30-977-1745.

LAKÁSSZERVIZ BUDÁN, AZNAP!
Gázszűrők-javítás, vízszelés, villanyerősítés, villanybojler-javítás, vízóra-kiéptés, klímaszérés, fűtészérés. Díjjal felmérés. Javítás garanciával!
2-150-250
www.lakasszerviz.hu

TV-JAVÍTÁS a helyszínen is, garanciával! Távirányítójavítás. Tv-video szerviz. Telefon: 249-3678.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! XII. kerületi gyorsszolgálat! Minden típusú csatornák, fürdőszobai lefolyók, mosogatók falbontás nélkül, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétvégén is! 228-6193, 06/30-921-0948.

HÜTŐGÉPSZERVIZ a kerületben! Hazai, külföldi hűtőgépek javítása 37 év. Kiszállási díj nélkül. Várhíd, tel.: 250-0921, 06/20-972-5032.

FÉG-GÁZKÉSZÜLEKSZERVIZ, cirkók, gázbojler, konvektorok javítása, villanybojler vízkötelenítés, csapok javítása azonnal. 359-5033, 06/30-924-8010.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, csatornaszerviz! Kerületi gyorsszolgálat! Lefolyók, csatornák korszerű gépi tisztítása azonnal, falbontás nélkül, garanciával. Csatornák, lefolyórészek javítása, cseréje. 228-6193, 06/30-921-0948.

MOSOGÉP JAVÍTÁS kerületi gyorsszolgálat, automata mosógépek helyszíni javítása 4 órán belül, hétvégén is. Tel.: 421-5959, 06/30-942-2946.

HÜTŐGÉPJAVÍTÓ kerületi gyorsszolgálat, hűtőgépek, fagyaszók, helyszíni javítása 4 órán belül, hétvégén is. Tel.: 421-5959, 06/30-942-2946.

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

LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS, javítás, -cseré, kapcsolódó munkák, fémvédés, egyéb szigetelések. Tel.: 426-5000, 06/30-942-6500.

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatornatisztítás hegyműzsoztechnkával, realis áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500.

HEGYMŰZSOZTECHNIKÁVAL: műkövezés, vakolás, festés, tető-, csatornájavítás, -szigetelés, ereszcsatorna-tisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500.

VÍZ-, CSATORNASZERELÉS azonnal. 426-5000, 06/30-942-6500.

HÜTŐGÉPJAVÍTÁS! Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és orosz hűtők szakszervize. Kiszállás 3 órán belül! Hétvégén is! Nyugdíjaskedvezmény! 215-8267, 06/30-222-0968.

ZÁRSZERELŐ-LAKATOS-ALPINISTA. Tetőjavítás, csatornájavítás, üvegszaktak, kapufelvonó, kamupot, kömve munkák. 06/30-900-4238, www.durnipal.hu.

VÍZSZERELÉS. Csapok javításától a teljes felújításig. Beázások, csatornaelhárítás garanciával. Tel.: 378-4649, 06/30-933-2115.

KÖLTÖZTETÉS olcsón, szakszertűn! Ingyenes dobozok! 06/30-944-3717, www.bauerther.ch.

VÍZ-, fűtészérés, burkolás. Teljes felújítás, ázsok megszüntetése, készülékek javítása, cseréje garanciával. Balázs János épületgépész-technikus. Tel./fax: 362-4050, 06/20-917-0697.

LAKÁSFELJÁVÍTÁS! Szobafestés, mázolás, tapétázás, ingyenes takarítással parketta-lakást, parkettacsiszolás, parkettajavítást, víz-, gáz-, gipszkartonyszerelést, csempézést válll kisiparos garanciával, azonnalra is. 202-2505, 06/30-251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSZOLGÁLAT! Zárnyitás, zárszerelés, hevederzár-szerelés, rászkészítés, lakatosmunkák. 06/30-961-3794.

RESTAURÁTOR régi bútorok felújítását, faragások polírozását, aranyozását, ebédőasztalok készítését, képek kereteket, tükrök javítását vállalja. Pálos: 06/20-357-7397.

KISEBB-nagyobb kőművesmunkát, burkolást, szobafestést, mázolás, teljeskörű lakásfelújítást vállalunk anyagbeszerzéssel, szállítással is, elérhető áron. Cégünk áfamenteséget élvez. 06/20-941-4200.

GARÁZS- és bejárati kapuk, kapunyitók automatikák, zárszerelés, lakatosmunkák, kerítésék. Urbanc. Tel./fax: 214-7442, 06/20-978-7429.

KÖLTÖZTETÉS, lomtalánítás, áruszállítás, csomagolás, bútorszerelés, ingyenes felmérés, fuvarvállalás. 403-9357, 06/20-972-0347, 06/30-589-7542.

ANTENNASZERELÉS: HDTV, UPC Direct, MinDig Tv telepítése, Digi Tv javítása, szétosztások, erősítések, átvetések. 383-5679, 06/30-933-1433.

VÍZ-fűtészérés, duguláselhárítás A-Z-ig. 402-0627, 06/20-433-1628.

ÚVEGZÉSI Kiszállással, takarítással, garanciával, kötetlen munkaidőben. Faablakok utólagos szigetelése. 06/70-259-4642.

REDŐNY (fém, műanyag, alumínium), relaxa (alu, fa), szalagfüggöny, szűnyogháló, harmonikaajtó, roletta készítése, javítása garanciával. 213-2033, 06/30-964-8876.

CSEMPÉZÉS, javítás, felújítás, kömve-munkák készítése szakmunkással. Tel.: 06/30-328-2871, 200-8897.

TELEVÍZIO-, MOSOGÉPJAVÍTÁS, Sony, Samsung, Panasonic, Orion és minden egyéb tv, valamint mosógépek javítása garanciával, korrekt áron. 275-6211, 06/30-982-4666.

VILLANYSZERELÉS, bojlerok, villámhárítók szerelése, javítása. Anyagbeszerzéssel, garanciával. 310-4018, 06/20-915-2678.

ANTENNASZERELÉS, javítás. UPC Direct. Tel.: 201-5368, 06/20-537-6281.

RIASZTÓRENDSZEREK (vezetékes és rádiós), videomeglfigyelők, kapufelvonók telepítése. Strukturált hálózatok kiépítése, villanyerősítés. Aunda Kft. Tel.: 06/30-245-2020, 06/20-419-7309.

TAKARÍTÁS, nagytakarítás: lakások, irodák, társasházak részére. 201-2489, 06/70-245-7388.

FESTÉS-mázolás-tapétázás-takarítás, külön is. 06/70-245-7388, 201-2489.

TEVÉJAVÍTÁS AZONNAL, helyszínen garanciával! (Orion, Videoton, ITT-Nokia, Nordmende, Vestel, Schneider.) 06/20-471-8871.

IKEA típusú könyvszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretre gyártása legolcsóbban. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm 13 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. Tel.: 376-8485 vagy 06/30-368-1354.

KONTÉNERES szállítás. Sóder, homok, termőföld. 06/20-464-6233.

TETŐTŐL a pincéig! Részleges és teljes lakás-, ház-, irodafelújítás minden szakmában, magyar, megbízható szakemberekkel, ingyenes árajánlattal, gyors kezdéssel. Tétény-Epser Kft. Tel.: 226-4539, 787-4882, 06/20-946-7557.

FESTŐMESTER válll szobafestést, mázolás, tapétázást, hosszú távú garanciával. Tel.: 06/30-251-5872, 285-2882.

VILLANYSZERELŐ, kisebb munkákat és társasházi elektromos karbantartást is vállalok. 246-9953, 06/30-947-6036.

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

PARKETTÁZÁST, csiszolást, javítást, festést, tapétázást, garanciával. 06/20-599-6598.

KERTGONDOZÁST, gyümölcsfa-, szőlőmeteszést vállalok vidéken is. Tel.: 06/30-682-4431.

KERTEK, díszburkolatok, öntözőrendszerek, szilakertek, földmunkák, dísztavak, teraszok tervezése, kivitelezése, kertenntartás kerteszméretől. 06/20-330-2082.

LAPOSTETŐ-szigetelés és egyéb épületszigetelési munkák garanciával. Homlokzat-felújítás és más szakipari munkák kivitelezése alpintechnkával. Tel.: 273-1857, 06/20-471-1870, www.studiotrenddesign.hu.

DUGULÁSELHÁRÍTÁSI KISS duguláselhárító NAGY duguláselhárítását is vállalja. (Ünneppapokon is.) T.: 212-7035, 06/20-939-2872.

KONTÉNERES szállítás és szemetészállítás, termőföldrendelés. 4-10 m³-es konténerek. Erdei Konténer. 06/30-944-1106.

KÖLTÖZTETÉS ingyenes munkafelméréssel. Csomagolás, bútorszerelés, hangszerszállítás. www.dokoltozotes.hu, 417-1975.

LOMTALANÍTÁST vállalunk a hét minden napján. www.lomtalanas.com, 419-3341.

CSERÉPKÁLYHA, kandalló. 249-3119, 06/30-961-8397.

TAKARÍTÁST Társasházak takarítását, ablaktisztítást vállalok. Tel.: 06/20-375-1258, www.ragyogo-takaritas.hu.

SZÁMÍTÓGÉP-JAVÍTÁS otthonában. Komplett számítógépek és részesgépek beuzesése. Tel.: 06/20-988-5147, www.benyosoft.hu.

AJTÓ-, ABLAKDOKTOR, Horváth Ákos. Mindenféle ajtó, ablakok illesztését, javítását, átalakítását (bukó, nyíló ablakokat is), szigetelését, zárak cseréjét vállalom garanciával. Felmérés díjmentes! Tel.: 368-3604, 06/70-550-0269.

VÍZ-FŰTÉSSZERELÉS gyorsszolgálat. Csőrepedés javítása, kamerás csatornatisztogatás, duguláselhárítás, műszeres csőrepedés-keresés. Hétvégén is. 06/30-914-3588.

VÍZSZERELÉS-GYORSZOLGÁLAT, duguláselhárítás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ássással. Hétvégén is. 06/30-200-9905.

KÜLSŐ, belső kőművesmunkát, tetőjavítást, bádogozást, lapostető-szigetelést és lakatosmunkát garanciával vállalunk. T.: 06/30-319-1124.

KERÜLETI gyorsszolgálat! Gázvezeték-ek teljes körű javítása; vízszelés, vízórák kiépítése; villany-, fűtészérés; gépi duguláselhárítás, garanciával, 0-24 óráig, a hét minden napján. 321-8082, 06/20-334-3437.

S.O.S. GÁZSERVIZ! Gázvezeték-ek teljes körű javítása, fűtészerezon előtti tisztítása, karbantartás, komplett fűtési rendszerek kiépítése tervezéssel, gázmeérreljással, fűtési rendszerek vezérszerelési tisztítása 0-24 óráig, mindennap, garanciával, ünnepnapokon is. 291-2800, 321-8082, 06/30-269-0001.

S.O.S. DUGULÁS- és csatormatisztítás! Gépesített ipari technológiával, falbontás nélkül, a hét minden napján, a nap 24 órájában, garanciával a lakosság és közléteket szolgálataiban. 321-8082, 06/20-334-3437.

BÁDOGOSZERKEZETEK, cserépr, palatokat, tetőszigetelések javítása kerületi kisiparostól. 249-2664, 06/20-944-9015.

LAPOS tetők csapadékvíz elleni szigetelésének felújítása, javítása. Homlokzatok, tetők, pinceföldmunka utólagos hőszigetelése, kömve-, bádogos-, tetőfedő munkák garanciával, referenciakkal. 204-6793, 06/20-934-6993.

ZÁRSZERELÉS, Tóth és Társa Kft. Zárak szerelése, javítása 0-24 óra. 06/30-863-7680.

ASZTALOS, lakatosmunkák készítésétől a legkisebb javításig. 06/20-411-4349, 789-3958.

ANTIALKOHOLISTA brigád: szobafestés, mázolás, tapétázás, gipszkartonozás, szőnyegpadlóztás, csempézést, vízszelést, villanyerősítést, kömve-munkákat vállalom. 365-2662, 06/20-998-2369.

ASZTALOS válll: ajtó-, ablakjavítás, zárszerelés, szigetelés, kúszóböktetés, fallfűrészt, pántok, zsanérok cseréjét, bútorjavítást, szekrények, polcok készítését beszereléssel. T.: 251-9483, 06/20-381-6703.

VILLANYSZERELÉS azonnal! Hibaelhárítástól a teljes felújításig, Petrács József villany-szerelő-mester, 06/20-934-4664, 246-9021. ELMŰ által minősített vállalkozás.

REDŐNY, relaxa, szűnyogháló, szalagfüggöny, napellenző szerelése, javítása, garancia, részlet. 261-3380, 06/30-973-4378, 06/20-424-2618.

BÁRMI rossz - lakászserviz - 06/30-410-0007.

BUDAI Gyorsszerviz. Fég, Junkers, Vaillant gázvezeték, víz-, gáz-, fűtészérés, fürdőszoba-felújítás burkolással is, csapok, csatorna-elhárítás, duguláselhárítás. Díjjal kiszállás. 06/20-321-8707.

LAPOSTETŐ-SZIGETELÉST vállalom referenciával, 10 év garanciával, stabil gárával. 4 PILLÉR KFT. 405-4603 vagy 06/30-931-5495.

ELHANYAGOLT kertek rendbetele, elszállítás fakivágás, gallyazás, sövényvágás, motoros kaszálás, permátozás, fűvesztés, rendszeres fűnyírás. 06/30-274-1368.

KERTGONDOZÁST, növényültetést, fűnyírás, fakivágást, sövényvágást vállalom szakértellemmel, lélekkel. Tel.: 06/30-418-6663, gold333@freemail.hu.

KERTGONDOZÁS rendszeresen. T.: 06/20-412-2238.

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

KERTEK, díszburkolatok, öntözőrendszerek, szilakertek, földmunkák, dísztavak, teraszok tervezése, kivitelezése, kertenntartás kerteszméretől. 06/20-330-2082.

LAPOSTETŐ-szigetelés és egyéb épületszigetelési munkák garanciával. Homlokzat-felújítás és más szakipari munkák kivitelezése alpintechnkával. Tel.: 273-1857, 06/20-471-1870, www.studiotrendesign.hu.

DUGULÁSELHÁRÍTÁSI KISS duguláselhárító NAGY duguláselhárítását is vállalja. (Ünneppapokon is.) T.: 212-7035, 06/20-939-2872.

KONTÉNERES szállítás és szemetészállítás, termőföldrendelés. 4-10 m³-es konténerek. Erdei Konténer. 06/30-944-1106.

KÖLTÖZTETÉS ingyenes munkafelméréssel. Csomagolás, bútorszerelés, hangszerszállítás. www.dokoltozotes.hu, 417-1975.

LOMTALANÍTÁST vállalom a hét minden napján. www.lomtalanas.com, 419-3341.

CSERÉPKÁLYHA, kandalló. 249-3119, 06/30-961-8397.

TAKARÍTÁST Társasházak takarítását, ablaktisztítást vállalom. Tel.: 06/20-375-1258, www.ragyogo-takaritas.hu.

SZÁMÍTÓGÉP-JAVÍTÁS otthonában. Komplett számítógépek és részesgépek beuzesése. Tel.: 06/20-988-5147, www.benyosoft.hu.

BÁDOGOSMUNKÁK, felújítások, tetőjavítások. 291-9239, 06/20-391-5982.

VÍZVEZETÉK-SZERELÉS, fürdőszoba-felújítás, javítások. 291-9239, 06/20-391-5982.

HEGYVIDÉK TH Bt. közös képviselőtel válll. Tel.: 06/20-460-1585.

FAKIVÁGÁS. Bármilyen nagyságú, veszélyes fák ágának lebontással való kivágása. 06/20-485-6547.

TÁVIRÁNYÍTÓ-SZERVIZ. Kapukhoz, garázsokhoz. 06/20-941-6222. www.radiocontrol.hu.

KOVI költöztetés, szállítás, iroda, lakás, vidékre is. Munkafelméréssel, ingyenes dobozokkal. 376-5119, 06/30-971-8215.

KÖLTÖZTETÉS, nehézsúlyú szállítás, lomtalánítás, nemzetközi fuvarozás 7,5 t-ig zongora, páncélszekrény. Tel.: 06/30-948-2206.

KÉMENYBÉLELÉS, alumínium, acél, fűrűfű technológiával, légbeömlő-szereléssel, kéményseprő-ügynökséggel. METAL-VILL Kft. Tel.: 06/30-688-3683.

MŰKÖSZÍTÉS helyszínen és előregyártva. Szegélyek, fedők, ablakpárkányok, lépécök, járdák készítése, felújítása, átsziszolása. Kömve-munkák, javítások. Tel.: 06/30-387-2894.

COMPUTERKLINIKA: Számítógépjavítás, -karbantartás, -bővítés, vírusirtás, ingyenes kiszállással. Tel.: 06/30-857-2653.

GUMISZERVIZ-autószerviz, műszaki vizsgáztatás, autókötöztetés az I. kerületben, Mávány u. 16. Tel.: 06/20-565-2105.

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás tavalyi árakkal, minőségi kivitelben, garanciával. Ingyenes felmérés: 06/30-272-3909.

TÁRSASHÁZAK takarítását vállalom. 06/30-215-8590.

VÍZSZERELÉS, fürdőszobák, WC-k javítása, víz-csatornaszerelés, anyagbeszerzéssel. Tel.: 06/30-447-3603.

TAPÉTAZÁST, festést, mázolás, lakásfelújítást vállalom. Lakástakarítással is. Szép, pontos munka. Tel.: 06/30-447-3603.

REDŐNY, napellenző, szalagfüggöny, szűnyogháló, relaxa gyártása, szerelése, javítása. Pontos, precíz munka, korrekt áron. Tel.: 06/70-268-9591.

FODRÁSZ házhoz megy, realis áron. Hívjon bizalommal! 06/30-465-9790.

KÖZÖS képviselőtel - társasházkezelés korrekten, megbízható módon. Flort-Home Bt. 06/70-940-3865. E-mail: czakoszilvia@gmail.com.

KÉMENYBÉLELÉS, kéményépítés, központi fűtés, vízvezeték, gázvezeték-ek javítása, ügynökséggel. Ingyenes felmérés, garancia. Wiesler Tamás: 06/20-924-1194.

LAKÁS-üzlet építés-felújítás kulcsra készen. Kömve-, festő-, burkolómunkák. Víz-, villanyerősítés. 06/30-211-9441.

KÖZÖS képviselőtel vállalom társasházaknak. Kiváló szakemberekkel, referenciával. Tel.: 212-6727, 06/20-325-7777.

GYORSZOLGÁLAT: 06/20-341-5522. Vízvezeték- és fűtészerezés, duguláselhárítás. Vízvezeték felújítása, javítása. Csapok, WC-tartályok cseréje stb. Kazánok, bojlerok, rádiótorok cseréje, javítása.

KERT és parkképzés, öntözőrendszerek telepítése, térburkolatok építése, teljes körű kertenntartás és zöldterület-kezelés. www.aperta.hu, 06/70-945-9067, 06/70-945-9016.

TAKARÍTÁST, kertgondozást vállalom társasházak részére, budai referenciakkal. Tel.: 06/30-919-1013, www.haztakaritas.hu.

FORRÓ nyár közleg, klímák gombátlanítása, felkésztése, új gépek forgalmazása, felszerelése. 06/70-297-1415.

Dr RÁBAI FERENC ÜGYVÉD
Értesitem kedves ügyfeleimet, hogy a Széna téren álló irodám megszűnt. Kérem, hogy a továbbiakban a megírdásai szébbhelyemen tudják megjelölni.
Címem: 1125 Budapest (Istenhegy), Trecsényi u. 32. Telefon: 202-5443. Mobil: 06/20-983-2635.

TÁRSASHÁZKEZELÉS, KÖZÖS KÉPVISELÉST megbízhatóan a kerületben. Cégünk teljes jogi, műszaki háttérrel és többéves szakmai tapasztalattal rendelkezik. www.kozoskpviselelo.hu. Tel.: 302-3257, 06/70-426-4420.

KERTÉPÍTÉS, kertkarbantartás, öntözőrendszerek telepítése. Kérésre cégismertetőt küldünk! Viridarium Bt. 06/30-481-5067.

REDŐNY, relaxa, szűnyogháló, szél szerelése, garantedalton a legolcsóbban! Ingyenes helyszíni felmérés. Családi házakra 15 nm felett -30% kedvezmény! Hívjon bizalommal! Tel.: 06/20-341-0043.

REDŐNY, relaxa, napellenző, fix és mobil szűnyogháló, harmonikaajtó, szalagfüggöny szerelését vállalom. Tavasz kedvezmény -20%. 2 év garancia. Tel

SAJÁT részre keresek 1-2 szobás lakást a XII. kerületben, illetve Sashegyen. Tel.: 06/30-948-4961.

BÜKFÜRDŐN, a Radisson Sas Golf és Wellness Hotelben eladó, bérbeadó első emeleti, 45 nm-es, igényes apartman tulajdonostól. Befektetésnek is kiváló. Irányár: 21 M Ft. Tel.: 06/20-379-6600.

II., TŐRÖKVÉSZ úton eladó egy 58 nm-es, részben felújított, X. emeleti, 2 szobás lakás + garázs. Irányár: 27,8 M Ft. Tel.: 0/20-981-8750.

XII., KIRÁLYHÁGÓ tér közelében, Németvölgyi úton emeleti, 104 nm-es (+7 nm-es erkély). 3 + fél szoba-hallós, cirkofűtéses lakás tulajdonostól eladó. Környékbeli kisebb lakás beszámítható. Közvetítőnek ne hívjanak! Tel.: 355-4804.

XII., MOM Park közelében, tulajdonostól, 60 nm-es, nappali + 2 fél szoba, összkomfortos, erkélyes, cirkofűtéses lakás eladó. Közvetítők, kérem, ne hívjanak! Irányár: 23,6 M Ft. Telefon: 201-5089.

XI., THALLÓCZY u., tulajdonostól, 42 nm-es, 1 szoba-összkomfortos, cirkofűtéses, erkélyes lakás eladó. Irányár: 14,5 M Ft. Közvetítőnek kérem, ne hívjanak! Telefon: 201-5089.

XII., SIRÁLY utcában stílusos, kétklásokos villa földszintje saját kerttel, hatalmas terrasz tulajdonostól eladó. 120 nm, gyönyörűen felújított. Irányár: 65 M Ft. 06/20-260-0284.

VENNÉK a 12. kerületben 2-3 szobás lakást terraszal, garázzsal, 1985 után épült házban. 06/20-210-6063.

MÁRVÁNY utca 38.-ban tulajdonostól eladó 86 nm-es, két szoba-alkóvos, felújított lakás. Az utca hamarosan forgalomcsillapított környék lesz. Nagyméretű, élhető terekkel lakásnak, irodának és befektetésnek is kiváló. Irányár: 21,9 M Ft. Tel.: 06/30-660-9834.

VENNÉK idős személy által lakott öröklakást, bejelentkezés, ortlakás nélkül. Referenciával rendelkezem. 06/20-923-9995.

III., RÓMAI sétányon, 73 nm-es, panorámás, többszobás, remek elosztású lakás tulajdonostól eladó. Irányár: 17,3 M Ft plusz garázs. T.: 06/30-289-5202.

100 NM, 3 szobás, I. emeleti, nagypolgári lakás a Schwartzert utcában 33 000 000 Ft-ért eladó. Tulajdonos: 202-0567, 06/20-627-9673.

INGATLANÜGYEK, szerződéskészítés, jogi képviselet. Varga ügyvédi iroda. 06/70-434-0719. Iroda: Bp. XI., Orly u. 1.

XII., NÉMETVÖLGYI úton, 73 nm-es, 2,5 szobás, III. emeleti, erkélyes, elegáns, panorámás lakás 27,5 M Ft-ért eladó. 06/70-434-0719.

GARÁZS

SZABADSÁG-hegyen, Mátyás király út elején garázs hosszú távra kiadó. Tel.: 06/20-458-0209.

ALKOTÁS utcában, a MOM-nál eladó egy 14,5 nm-es teremgarázs hely. Irányár: 3,5 M Ft. Tel.: 06/30-748-5790.

OKTATÁS

HEGYVIDÉK NYELVISKOLA

XII., Tartsay Vilmos u. 26.

ANGOL, NÉMET, SPANYOL, FRANCIA, OLASZ, OROSZ.

Külföldieknek MAGYAR nyelvtanítást.

Felkészítünk érettségire, felvételi-re, nyelvvizsgára.

Közhelyzetű és egyéni tanfolyamok.

Tanfolyamaink egész évben folyamatosan indulnak.

Csoportlétszám: MAX. 3 FŐ.

Tel.: 375-1639.

ANGOLFORDÍTÁS, nyelvvizsgára felkészítés a MOM Parknál. Tel.: 356-2503.

MATEMATIKATANÍTÁS háznál. Tel.: 201-7028.

JOGOSÍTVÁNYT a Szilágyi Autósiskolától. www.autosiskolaszilagy.hu, 355-9274, 06/20-966-4341.

MATEMATIKATANÍTÁST vállal tapasztalt pedagógus általános iskolások, középiskolába felvételizők számára, egész évben, nyáron is. 394-5341, 06/20-571-7554.

FRANCIATANÍTÁST vállal tapasztalt pedagógus kezdők, haladók, érettségizők, nyelvvizsgázók számára, egész évben, nyáron is. 394-5341, 06/20-571-7554.

ANGOLTANÍTÁST, korrepetálást, érettségire, nyelvvizsgára felkészítést vállalok több éves tapasztalattal a Moszkva től 15 percre. 06/70-529-7708.

MATEMATIKA-, fizikaoktatás, felkészítés minden szinten, referenciákkal. 250-2003, 06/20-934-4456.

NÉMET – diplomás nyelvtanártól, háznál is. 214-2420, 06/20-244-6565.

PINGVIN NEMZETKÖZI ÓVODA előfelvétellel 214-4257, 06/20-546-6137.

ANGOLTANÁR vizsgákra felkészít. Tel.: 06/30-343-8351.

NÉMETTANÍTÁS, korrepetálás, nyelvvizsgára, érettségire felkészítés. 06/30-226-4165.

SZÁMÍTÓGÉP oktatás. Személyesen csak Önnel foglalkozom. Kérésre felkeresem, és saját gépén tanulhat. ECDL vizsgafelkészítést is vállalok. Csoportos oktatást is munkahelyeken. Hívjon, segítek. Tel.: 214-4917, 06/30-347-9479.

MATEMATIKAFELKÉSZÍTÉST vállal minden korosztály számára szaktanár, hosszú távú gyakorlattal. 06/70-647-2058.

TENISZ Mártonhegyi út 23. alatt. Bérpálya, oktatás, egyéni, csoportos, gyerekoktatás. Jelenként lehet a helyszínen vagy Varga Gézánál. 06/30-941-2435.

NÉMET beszédcentrikus nyelvtanítási diplomás tanárnál. T.: 06/30-314-8097.

SIKERES és eredményes olasz-, német-, magyartanítást vállalok cégeknek, diákoknak a XI-XII. kerületben, ill. Budaörsön. Elfoglaltság esetén a helyszínen megbeszélés tárgyát képezi. Tel.: 06/20-379-6600

ÁLTALÁNOS iskolások felkészítését vállalom minden tárgyból. Gyermekszertető, türelmes, leinformálható tanárnő. Házhoz megyek. 06/30-427-7608.

2-5 éves korig várunk gyermekeket fél és egész napos foglalkozásokra: angol nyelvoktatás, úszásoktatás, logikai készségfejlesztés, tornatermi játékos sportolás. Jelentkezés: Hóvirág Klub, Bp. XII., Hóvirág út 42. Tel.: 249-0227. www.hoviragklub.hu.

NYÁRI úszótáborba várunk óvodás korú gyermekeket. Ugyanitt kéthetes, intenzív, csoportos úszásoktatást indítunk. Érdeklődés és jelentkezés: Hóvirág Klub, Bp. XII., Hóvirág út 42. Tel.: 249-0227. www.hoviragklub.hu.

BIBLIAI játékos – napközis – tábor. Helye: a Sacré Coeur Nővérek rendháza, XII., Mese u. 11. Június 29.–július 3. (felsősök), július 6.–10. (alsósok). További információ és jelentkezés: 200-1873, 06/30-476-7590, rscj.mese@gmail.com. Határidő: június 10. 10 000 Ft/fő, testvérvédkezmeny.

VEGYES

BÉLYEG, régi képeslap, régi használt lelvélboríték, papírrégiség vétel-eladás. Marnitz bélyegüzlet. Bp. XII., Nagyenyed u. 9. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

BÉLYEGGYŰJTEMÉNYEKET, régi pénzérméket, régi képeslapokat és levélborítékokat vásárolunk. VI., Andrássy út 16., 06/1-317-4757.

DÍJTALAN lakáskiürítéssel vásárolunk mindenféle bútort, cserépedényt, porcelánt, festményt, csillárt, ezüstöt, mindenféle régi újságot, játékok és hangszert, mindenféle babakocit. 291-3101, 06/30-347-7713, Szellő János. Sze.Janos@vppmail.hu

DRÁGÁKÓ (briliáns), arany ékszer, régi történelmi és ezüst évszámok, dísz tárgyak vásárlása készpénzért, a legmagasabb áron. Teintse meg a Google-ban, e-mail: lakatos@mconet.hu. Keressen fel: II., Margit krt. 51–53. Louis Galéria. Tel.: 316-3651.

PIANINÓK kedvezményes áron. Hangolás. www.klavirzongora.hu. 06/20-912-4845, 209-3247.

BIZTOS anyagiakkal rendelkező értelmiségi házaspár tartási vagy életjáradéki szerződést kötne idős hölgyvel, úrral vagy házaspárral XII. kerületi, nagy alapterületű lakásra, házra, telekre. Keressen bennünket bizalommal! Tel.: 06/20-238-0149.

LEINFORMÁLHATÓ, 56 éves tanító nő örökösödési vagy eltartható szerződést kötne finom lelkű, halk szavú, békés természetű, klasszikus zenét szerető, gyermektelen idős személlyel, ortlakással. Tel.: 06/70-275-9307.

RÉGISÉG

RÉGISÉGFELVÁSÁRLÁS a Déli pályaudvarnál. Készpénzért vásárolunk 19–20. századi festményeket, órákat, szőnyegeket (hibásan, kopottat is), porcelánokat, ékszereket, ezüst tárgyakat (hiányos evőeszközök is), szobrokat, könyveket stb. Üzlet: XII., Alkotás utca 7/a. A kiszállítás díjtalan. Tel.: 202-5584, 06/20-415-1336.

VÁSÁROLOK régi könyveket, szőnyegeket, hibásan is, karórákat, hagyatékot, lomtanálással is. Tel.: 06/30-413-5986.

KELETI SZŐNYEG- ÉS MŰTÁRGYBECSŰS vásárol régi keleti szőnyegeket, sérült állapotban is. Kiszállítás díjtalan. Tel.: 06/30-456-3938.

RÉGI pénz, kitüntetés, érem vétel, eladás, aukció. Térítésmentes értékbécsés. Tátra Galéria. 1136 Bp., Tátra u. 4. Tel.: 239-4043.

KASTÉLYOK, KÚRIÁK, DIPLOMATALAKÁSOK berendezéséhez keressük mindennemű tárgyat, antik szőnyeget, ezüstöt, bútort, magyar és külföldi képeket, hagyatékot, azonnali fizetéssel, díjtalan kiszállással. 06/20-312-4135, 06/30-205-8853.

EGÉSZSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogysztás, szénanátha, gerincferdülés, csonttrikulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyítás, uzenmorvosi vizsgálatok. Tel.: 368-6349, 06/20-968-6886.

GERINCFAJDALMAK, nyaki, háti, derekpanaszok, gerincsérv, kar- és lábfaájdalom, zsiadás, fejfájás, migrén gyógyítása orvos-terapeuta segítségével rendelhető. XII., Kékgolyó u. 15/b. Bejelentkezés: 06/20-464-1145, 212-2078, üzenetközítő is. www.gerincorvos.hu.

FOGÓSÓROK, hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérítő. Mozgáskorlátozottakhoz hához megyünk! Hérvégi ügyel. Fogászati háttér biztosított. Tóthné Húvós Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Kristina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06-30222-3016.

DR. DÖBRÖNTÉI Éva fogszakorvos. Elérhető: 06/20-571-6559.

GYÓGYMASSZŐR. 06/20-515-3370.

TALPMASSZÁZS, talpdiagnosztika, fülgyertyázás, thai lábmasszáz (saját fejlesztésű módszer), hajdiagnosztika, testmasszáz, számítógépes lúdtalpbetét-készítés, reiki. „Vivien talpai” orvos-terapeuta. Tel.: 316-2596, www.vivientalpai.hu.

FÁJDALOMMENTES allergia és gombák vizsgálata. Biorezonanciás terápia: allergia és candida kioldás, bőrbetegségek, szembetegségek, légúti, emésztési, mozgásszervi problémák, fejfájások kezelése, stresszoldás. „Vivien talpai” orvos-terapeuta. Tel.: 316-25-96, www.vivientalpai.hu.

CSONTKOVÁCS-akupresszúr Húvós-völgyi út 54. alatt. Idegbeápolások, izületi blokkok, lumbágó-izás megszüntetése. Térdblokkok, gerincsérvek, szédülések műtét nélküli eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás fogykúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász 06/30-945-8477.

„HOGYAN TUDNÁ CSAFÁDI KONFLIKTUSAIT MEGOLDANI?” Hellingner családállítás négy szemközti és csoportos formában. XII., Kiss János altábornagy u. 30/b. B. Tüske Ágnes pedagógiai szakpszichológus. Hívjon: 06/30-216-9104 számon. E-mail: tuske.agnes@chello.hu.

BŐRGYÓGYÁSZATI, onkológiai magánrendelés: anyajegyek, bőrdaganatok szűrővizsgálata, kezelése. Általános és gyermekbőrgyógyászat, kozmetológia. XI., Bartók Béla út 57. Bejelentkezés: 466-8328, dr Bánfalvi.

FOGYASZTÓ, alakformáló masszázsfájdalommentesen, 0–1000 Ft/kg. Depresszió-, alvászavar-, fejfájáscsökkentés, energiatöltés. 06/30-294-1945.

REFLEXOLÓGIA, biorezonancia, thai-és gyógymasszáz, akupresszúrás masszázsgyógyítás (ceragem), méregtelenítő lábárfürdő, VENUSTAS orvos-terapeuta magánrendelés. (Száz év uti kórházhoz közel). Bejelentkezés: 06/70-276-8182.

STRESSZEL? Lazítson! Jöjjen el hétfőnként 18.30-kor nyílt órákra. „Art of Living first step.” Joga, légzés, meditáció. Cím: XII. ker., Csipke út 16./32-es csengő. www.aolhungary.5mp.eu. Tel.: 06/30-436-2623.

ÁLLÁS

CSALÁDOKHOZ megbízható, lelkiismeretes idős gondozókat, babszittereket, takarítókat díjmentesen közvetítünk. „Empátia”, 06/1-336-1094, 06/20-465-8458, 06/70-380-5620.

A **Kárpáti Rudolf Vivóklub** (1123 Budapest, Alkotás utca 44.) hálás köszönettel tájékoztatja a nyilvánosságot, hogy a 2008. évi jövedelemadóik 1%-ából összesen 341 882 Ft érkezett a klub számlájára, mely összeget a klub a versenyzőik utaztatására, valamint vívófelszerelésük vásárlására költötte. A Kárpáti Rudolf Vivóklub köszönetet mond minden kedves támogatójának a segítségért, és ez évben is várja a további támogatásokat.
Dr. Szepesi László elnök

VILLANSZERELÉSI ANYAGOK GÉPKÖLCSÖNZÉS SZERVIZ KÉZISZERSZÁMOK KÖTŐELEMEK MUNKAVÉDELMI ESZKÖZÖK

1126 BUDAPEST, KIRÁLYHÁGÓ U. 12.
TEL.: 06 1 786 4865
MOBIL: 06 20 513 9505
WEB: www.tikibarkacs.hu
E-MAIL: info@tikibarkacs.hu



NYITVATARTÁS:
H-P 7.30-17.00
SZ 8.00-12.00



Pasarét
RESIDENCE

www.pasaretresidence.hu

Azonnal beköltözhető lakások Buda szívében!

- magas minőség
- teraszos, panorámás lakások 47-99 m² között
- értékálló befektetés

Pasaréti út 82-84.



☎ 3 4 4 4 8 8 8

**SPORTOS, EDZETT
HEGYVIDÉK**

MÁJUSI PROGRAMOK



**TESTÉPÍTÉS, ÁTMOZGATÓ
EDZŐTERMI, SÚLYZÁS, ILLETVE
KARDIOGÉPES EDZÉS**
*Kellemes körülmények között, új
kardiogépeken, edzői segítséggel, ta-
nácsadással.*

Helyszín: T2 Fitnesscenter, Jókai iskola
(Diana utca 4.), kis épület (bejárat a Felhő
utca felől). **Időpont:** vasárnap 17.00–
19.00. **Szükséges felszerelés:** váltócípő,
sportruházat.



ÚSZÁS

• **Vasárnaponként** 9.00–13.00. **Hely-
szín:** a Testnevelési Egyetem uszodá-
ja (Alkotás utca 44.). Belépés csak 4 éves
körtől, XII. kerületi lakcímkártyával, leg-
később 12.30-ig.



AEROBIK

*Foglalkozásokat csak iskolaidőben
tartanak, iskolaszünetekben nem.*

Hétfő 17.30–18.30 Tamási Áron Áltá-
ános Iskola (Mártonhegyi út 34.), 18.30–
19.30 Jókai Mór Általános Iskola (Diana
utca 4.). • **Szerda** 18.30–19.30 Tamási
Áron Általános Iskola (Mártonhegyi út
34.). 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai
Mór Általános Iskola (Diana utca 4.). •
Péntek 17.00–18.00 Arany János Áltá-
ános Iskola (Meredek utca 1.)



KÍMÉLŐ TORNA

*Foglalkozásokat csak iskolaidőben
tartanak, iskolaszünetekben nem.*

Hétfő 17.30–18.30 Tamási Áron Áltá-
ános Iskola (Mártonhegyi út 34.), és Jó-
kai Mór Általános Iskola (Diana utca 4.).
• **Kedd** 17.30–18.30 Zugligeri Áltála-
nos Iskola (Zugligeri út 113.). • **Szerda**
17.30–18.30 Tamási Áron Általános Isko-
la (Mártonhegyi út 34.). • **Péntek** 16.00–
17.00 Arany János Általános Iskola (Mere-
dek utca 1.)



TENISZOKTATÁSI

*Fogarasi Síiskola (Piarista Sportte-
lep, XII., Költő utca 38.).*

• **Szerda 15.00–16.00.** Előzetes bejelent-
kezés szükséges Fogarasi Orsolyánál, a
06-30-931-06-15-ös telefonszámon.



NORDIC WALKING

*Hetente kétszer!
Fogarasi Síiskola (Piarista sportte-
lep, XII., Költő utca 38.)*

• **Hétfő és szerda 17.30–18.30.** Előzetes
bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál,
a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.



„LÉPÉSELŐNY”

*Futás, illetve kocogás szakavatott edző
segítségével, tanácsadással. Edzésügyi
állapot felmérése, személyes edzés-
terv készítése, ajándék lépésszámláló.*

*Fogarasi Síiskola (Piarista Sportte-
lep, XII., Költő utca 38.)*

• **Szerda 17.30–18.30.** Előzetes bejelent-
kezés szükséges Fogarasi Orsolyánál, a
06-30-931-06-15-ös telefonszámon.



TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

**Május 16.: Visegrádi-hegység, Túra-
vezető:** Arday Lajosné. **Találkozó:** 7.45
Batthyány tér, HÉV-pénztár. **Útvonal:**
Hegytestő–Papret–Vízverés-nyereg–Ba-
rát-halom–Visegrádi-kapu–Nagyvillám,
kilátó–Visegrád, nagymarosi rév. **Táv-
szint:** 16 km, + 200, – 400 m. **Érkezés:**
16.00 körül Visegrádra. **Költség:** 1500 Ft.
Június 6.: Börzsöny, Túravezető: dr.
Nagy Géza. **Találkozó:** 6.45 Nyuga-
ti pályaudvar, pénztárszarnok. **Útvonal:**
Kosd–Török-rét–Naszály-csúcs–Látó-
hegy–Kosd. **Táv-szint:** 15 km, ± 500 m.
Érkezés: 16.00 körül Budapestre. **Köl-
ség:** 1500 Ft.



KERÉKPÁROS TÚRAK

A pontos útvonalról és időpontról Pál László
ad felvilágosítást. Az adott hétvégére von-
natkozóan csütörtökről érdemes érdeklődni.
Jelentkezés, további információ: 06-70-
212-5555 vagy pallaszlo@freemail.hu.

*A programok – a többnapos túrák (szállás,
étkezés, utazási díjak) kivételével – a részt-
vevők számára INGYENESEK, a költségeket
a hegyvidéki önkormányzat viseli. To-
vábbi információ: XII. kerületi Szabadidő-
sport Központ, Csörzs utca 2–4. Telefon/
fax: 319-92-92, e-mail: sportcenter12@
freemail.hu, Lódy Katalin sport szervező.*

Vesztett helyzetből fordítottak

Felpörgött és bajnok lett a BSE női röplabdacsapata

Vert helyzetből lett bajnok a BSE FCSM női röplabdacsapata. A városmajori együttes öt meccsen, 0–2-es hátrányból nyerte meg 3–2-re a Nyíregyháza elleni bajnoki döntőt. Nyári Sándor tanítványai az utolsó összecsapáson már parádézta, és esélyt sem adtak ellenfelüknek. A szakember a finálé után elmondta, hogy együttesének a vártnál talán korábban jött ez a trófea, azonban szerinte a siker nem száll játékosai fejébe, hanem továbbra is éhesek maradnak a győzelemre.

A remény hal meg utoljára. Ez a már-már közhelynek számító közmondás lehetett a BSE női röplabdacsapatának mottója, miután a bajnoki döntő első két mérkőzését elvesztette a Nyíregyháza ellen. Bizony, ekkor elég távolinak tűntek a városmajoriak bajnoki aranyálmái. A BSE mestere, Nyári Sándor is csupán abban bízhatott, hogy a harmadik meccset megnyerik hazai pályán, és nem győzelem nélkül vesztik el a párharcot.

– A gondolat, hogy nyert találkozó nélkül zárjuk a döntőt, nagyon felpörgött a lányokat – nyilatkozta Nyári Sándor a bajnoki döntő másnapján. – Ez volt az a pillanat, amikor elkezdődött valami a játékosaimban. Meg is lett az eredménye, hiszen szépítettünk. Azonban ha azt kérdezi tőlem, mikor kezdtem el hinni abban, hogy a lányok megnyerik az aranyat, akkor egy korábbi eseményt kell említenem. Az elődöntőben a Gödöllő három kuba-játékost is igazolt a rájátszásra – az ezzel kapcsolatos szabály-lyal egyébként nem értek egyet –, ekkor úgy nézett ki, nem mi vagyunk a párharc esélyesei. Azonban a félelmek ellenére a lányok mindenkire rációltak, és beverekedtek magukat a fináléba. Ekkor igazam először, hogy ha „nem vívóáznak”, akár bajnokok is lehetünk.

Igen ám, de az első győzelem még nem adhatott elégedettség-
re okot, és igazából sok bizako-
dásra sem, hiszen a fővárosiaknak Nyíregyházán kellett volna egyenlítőniük, ami hatalmas feladatok tünt. De a remény még mindig élt az alapszakaszgyőztes játékosaikban.

– A negyedik mérkőzés fantasztikus volt! A nézők mindent láthattak, ami szem-szájnak ingere. Azt el kell ismerni, hogy ez-
úttal az első két meccsel ellentétben a szerecsse is mellénk szegődött, így tudtunk egyenlítőni.

Jöhett a mindent eldöntő ötödik meccs. Ekkorra már fordult a kocka, a lélektani előnyön kívül a hazai pálya is a BSE mellett szólt. Zsúfolásig megtelt a 400 fő befogadására alkalmas csarnok, olyan sokan voltak kíváncsiak a

találkozóra, hogy akadt néhány néző, aki a szomszédos asztalitenisz-teremből követte figyelemmel, ahogy a hazai lányok szinte „felmoszák a pályát” a nyíregyháziakkal. Akadt olyan pingpongos, aki inkább később kezdte el az edzést, mert meg akarta nézni, hogyan nyerik meg a bajnokságot a röplabdások.

Örömmel láthatták, hogy a BSE gyakorlatilag szemernyi esélyt sem adott a láthatóan hi-tehagyottan játszó vendégeknek, akik csupán egy-egy pillanatban voltak képesek felvenni a ritmust.

– Valóban kiütöttük az utolsó meccsen a Nyíregyházát. A lányok hihetetlenül játszottak, nekem szinte semmi dolgom nem volt, egyszerűen minden taktikai elem úgy valósult meg, ahogyan azt látni akartam. Egyszerre játszott jól mindenki a csapatban, ami nagyon ritka. Ellenfelünknek esélye sem volt. Egyértelmű volt, ezt a meccset a lányok nem engedik ki a kezéből. De elárulok egy titkot. Ezt én már a rangadó előtt láttam rajtuk, és egy pillanatra sem voltam feszült, tudtam, mi lesz a vége, igaz, én három egyet tippeltem.

A hazaiak elszántságát egyetlen rövidek eseménnyel lehetne talán a legjobban érzékeltetni. A harmadik felvonásban történt: 8–7-re feljöttek a vendégek, ám még mielőtt az első reménységük megsilánthatott volna számukra, a szinte hibátlanul játszó BSE



azonnal váltott, a folytatásban mindig a legjobb megoldásokat választotta, és percek alatt megnyerte a szettet – s vele a bajnokságot. Ez volt az a pillanat, amikor végre lekerült az óriási teher az újdonsült bajnokok válláról. A hős lányok előbb „kicsi a rakást” játszottak, majd mindenki összeborult mindenkiel, és leírhatatlan öröm látszott az arcokon.

– Nagyszerű érzés, hogy el tudtuk csipni a bajnoki címet. Ahogy eltelt az idő, a lányok egy-egy jobban összekovacsolódtak, és egy kicsit én is meglepődtem, néha milyen jól játszottak. Talán

még korán is jött ez a trófea. De majd kiderül, mindez milyen hatással lesz az alakulat jövőjére, bár ahogy ismerem a játékosaimat, továbbra is sikerre éhesen dolgoznak majd, hiszen imádnak nyerni.

A szakember utolsó félmondatát a döntő híven igazolta, hiszen nem mindennapi akarakterőről tettek tanúbizonyságot a BSE játékosai. Ha talán túl korán is jött a városmajoriak győzelme, egy biztos: az aranyérem nem érdemtelenül került a fővárosiak nyakába, bravúros feláldozásukkal rászolgálták a bajnoki címre.

Császár-Nagy Márk

Nyuszi Kupa óvodásoknak

Öt kerületi óvoda nyolc csapata vetélkedett a Semmelweis Egyetem gyakorlóiskolájában megtartott Nyuszi Kupán. A nagycsoportosokat megmozgató sport-

tesse az iskola hangulatát a leendő elsőskkel. Az intézmény kiemelt hangsúlyt helyez a sport- és testnevelés-oktatásra, ezért a játékos váltóversenyeken több kü-

kel pedig pingponglabdát terelgettek a gyerekek.

Mivel nem a helyezésekről szólt a verseny, minden óvoda kupával, a gyerekek pedig ajándé-



programot negyedik alkalommal rendezték meg.

A Nyuszi Kupa nem titkolt célja, hogy gondtalan szórakozás közben közelebb kerüljenek a megismer-

lőnleges kézisportokhoz, megismerjék az óvások. Nagy sikert aratott a mocsárjárás és a talicskázás, az ügyességi feladatok közben előkerültek a kis rollerek, a seprük-

kkal térhettek haza. Győztestek között a Nyuszi Kupa az ide-
n a Mackós ovásokhoz (képző) került.

(m)

A válság megöli a gyerekfocit?

A gazdasági válság már elérte a gyerekfocit is? Szokatlan a kérdés, az pedig tényleg nem mindennapos, hogy egy ország gazdasági helyzete és a futball között párhuzamot keresünk. Most eljött ennek is az ideje.

Csaknem egy hónappal ezelőtt lapunkban megjelent egy hirdetés, amelyben a Hegyvidék SE fiatalokat keresett az 1995 és az 1998 között születettek korosztályába.

Felkerestük tehát Geress Zoltánt, a klub egyik edzőjét, hogy vajon azóta mennyien szerettek volna futballistának állni a kerületi egyesületben. A válasz megdöbbentő volt: „Összesen hat-hét gyerek érdeklődött, és közülük talán hárman jöttek le edzésre.”

Ez kissé elszomorító, még akkor is, ha a tréner szerint minden bizonnyal azért van így, mert a szezon közben általában kevesen jelentkeznek, és még nincs vége a bajnokságnak. Ezúttal azonban szükség lett volna a gyerekekre, ugyanis a télen 40-50 fiatal hagy-

ta abba a focit. Egy újabb megdöbbentő szám!

A magyarázat viszont Geress szerint egyszerű.

– Minden bizonnyal napjaink gazdasági helyzete az oka annak, hogy egyre kevesebben választják a világot legnépszerűbb sportágát. A szülőknél nincs pénzük arra, hogy focizni vigyék a gyerekeket. Pedig nálunk a tagdíj kilencczezer forint egy hónapban, ami sokkal olcsóbb, mintha teniszezni inné-
valaki a gyereket, még úgy is, ha hozzáadjuk, hogy a kezdőknek a felszerelést is meg kell venniük.

Májusi futballhadjárat
A Hegyvidék SE (HSE) férfi felnőtt labdarúgócsapatának hátralévő meccsei:

Május 9., szombat 18.00:	HSE-Nagytétény
Május 17., vasárnap 17.00:	RTK-HSE
Május 23., szombat 19.00:	HSE-RKSK
Május 30., szombat 11.00:	Gázművek-HSE

Táncgála
Az idei év legnagyobb hazai táncesteményének ad otthont május 31-én a Csörzs utcai művelődési központ. A Nemzeti Moderntánc Gálához kapcsolódó jótékonysági tombola bevételét egy versenytáncos súlyosan beteg kisfia gyógykezelésére fordítják.
A hazai táncosok egy emberként fogtak össze, hogy közösen segítsék a ritka májbetegségben szenvedő fiú családját. Már sikerült támogatáshoz jutni a külföldön elvégzendő műtéthez és az azt követő gyógykezeléshez, a több hónapos kint tartózkodás költségeit azonban a szülők nem tudják saját erőből fedezni.
A szükséges pénzzösszeg előteremtéséhez nyújt segítséget a Hegyvidék Sportegyesület és a www.modertanc.hu internetes portál a május 31-én, gyermeknapon rendezendő Nemzeti Moderntánc Gálával. A rangos eseményen a legjobb magyar táncosok mellett részt vesz többek között Sudi Iringó, Dudás Tibor, Karsai Zita és a 4 For Dance táncgyűtes. A közönség találkozhat Csányi Sándorral is, a népszerű színész a zsűriben foglal majd helyet. A gála fővédőnöke Pokorni Zoltán polgármester, a műsort Dombóvári István vezeti. A szervezők szívesen vesznek felajánlásokat a tombolára, amelyek bevételét a család megsegítésére fordítják.
(m.)

HEGYVIDÉK
HIRDÉTFELVÉTEL:
H-SZ-CS 9.00–16.00, P 9.00–12.00.
Kiadja: Budapest XII. kerület Hegyvidék Önkormányzata megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó
Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ◊ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ◊ Szerkesztőség titkár: BOZSOKI JÚLIA ◊ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. Internet: http://www.hegyvidekujsag.eu. E-mail: hegyvid@mail.datanet.hu. ◊ Eng. szám: 84-5965 ◊ Nyomdai előkészítés: COMP-Press Nyomdaipari és Számítástechnikai Kft. http://www.comp-press.hu Felelős vezető: IBOS FERENC ügyvezető igazgató. Tördelészerkesztő: SZABÓ KÁROLY ◊ Nyomdai előállítás: Magyar Közöny Lap- és Könyvkiadó Kft. Lajosmizsei Nyomdája. Felelős vezető: BURJÁN NORBERT igazgató ◊ www.hknyomda.hu ◊ Hirdetésfelvétel: 328-0316, kovacs.balazs@psysonmedia.hu ◊ APROHIRDÉTŐNKET továbbra is szerkesztőségünkben várjuk! ◊ Terjeszti a Hegyvidék Futár Bt. 06/30-634-5405 ◊ Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza! ◊