



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

A nyugdíj nem adomány!

A Hegyvidék rendszeres olvasói közül sokan keresték meg szerkesztőségünket, próbáljunk utánajárni a médiában az elmúlt hetekben felmerülő, nagy vitákat kiváltó „nyugdíjmodell” kérdésének. A kerületben élők egyharmada, mintegy húsz ezer idős korú számára vált nehezebbé a megélhetés az elmúlt években a nyugdíjak reálértékének folyamatos csökkenése miatt. Az Országos Nyugdíjas Polgári Egyesület szerint a gazdasági válságra hivatkozva aránytalanul nagy áldozatvállalásra kényszerítik az időseket.

Azok, akiknek jövedelméből évtizedeken át vonták a nyugdíjárulékot, és ma a nyugdíjából

élnek, azzal kénytelenek szembeesni, hogy egyre nehezebb kijönni a járandóságukból. Az ugyanis az elmúlt néhány évben nem tartotta a lépést a pénzromlás általános ütemével, különösen nem az úgynevezett nyugdíjas-inflációval, azaz az idősök „fogysztói kosarát” meghatározó szolgáltatások, termékek, például a háztartási energia vagy a gyógyszer drágulásával.

„Az életkörülmények romlásának megakadályozása érdekében legalább szinten kellene tartani a nyugdíjak reálértékét, azaz minden évben olyan mértékű emelésre lenne szükség, hogy a kapott összeg vásárlóértéke ne romoljon. A megélhetést biztosító nyugdíj nem adomány, hanem szerzett jog, amire az emberek »szerződést« kötöttek az állammal akkor, amikor aktív



Egyelőre kevés a biztos információ

években nyugdíjárulékaikat befizették” – hangsúlyozza Zsák Jánosné, az Országos Nyugdíjas Polgári Egyesület elnöke, aki az Idősügyi Tanács tagjaként a kormány képviselőivel folytatott tárgyalásokon évek óta következetesen ezt az álláspontot képviseli.

Véleménye azonban nem érvényesült döntéshozatali szinten, amit jelez a 2007-ben megindult értékvesztés; a második Gyurcsány-kormány regnálása alatt 7,8 százalékos volt a reálérték-csökkenés. 2009-ben az eredetileg tervezett 5,6 százalékos emelés

3,1 százaléka fogták vissza, ezzel összesen 71 milliárd forintot spórolt meg az állam a nyugdíjasokon. Ezt tetézte a 13. havi nyugdíj elvétele, amivel 67 milliárd forintot vontak el a nyugdíjasoktól. Így a 80 ezer forint alatti nyugdíjak esetében együttesen 3-4 százalékos, a 80 ezer felettiéknél pedig 7-8 százalékos reálérték-csökkenés történt. Noha 2010-re 4,1 százalékos emelésről döntöttek, ez csak a tavalyi év elvonásait kompenzálja, a korábbi évek reálérték-csökkenését egyáltalán nem ellensúlyozza.

Az önkormányzat népjóléti irodájának tapasztalatai szerint a munkanélkülivé vált aktívkorúak mellett a nyugdíjas korú segélykérők száma is növekszik, ami egyértelműen utal az idősök egzisztenciájának romlására. (Folytatás a 10. oldalon)

Rendelet a járdák védelmében

Életbe lépett a kerület új járdarendelelete. A közművállalatok számára egyértelmű kötelezettségeket tartalmazó szabályozásnak köszönhetően egységes megjelenést kapnak a hegyvidéki gyalogfelületek.

és pontosabban lerakható, attraktívabb szögletes térkövet – a bontással járó munkálatok után.

Szintén viacolor burkolatokat alkalmaznak a közterület-fejlesztéseknél, illetve az új városközpontban. Már ennek szellemében építetik át a Sirály utcát, illetve a rendeletet figyelembe véve alakították ki nemrégiben a Szamos

A kezdeményezést pozitívan értékelte a lakosság, ezért az önkormányzat szeretné, hogy a helyreállításra kötelezett közművállalatok is követnék a kerület példáját.

Szintén nem szerepel a rendeletben, csupán az alpolgármester ajánlotta, hogy a kivitelezés során a homogén aszfaltfelületeket színes térkövel tegyék változatosab-

Hegyvidék önkormányzata korábban is kiemelt figyelmet fordított arra, hogy a kerület járdái ne csupán biztonságosak és akadálymentesek, hanem egyúttal esztétikusak, környezetükhöz illeszkedők legyenek. Ennek érdekében az elmúlt években a bontással járó munkákat követően a járdák többségét csúszásmentes térkő burkolattal látták el – tájékoztatta lapunkat Lovas Pál. Az alpolgármester elmondta, hogy a felhasznált viacolor beváltotta a hozzá fűzött reményeket, hiszen az aszfaltnál kopásállóbb és biztonságosabban járható felületet képez. További előnye, hogy egy esetleges újabb bontást követően egyszerűen visszaállítható az eredeti állapot.



FOTÓ: KULMÁRI LAJOS

utca városmajori parkban futó szakaszát.

Változatlan formában, de már az új típusú kövezetet használva kell helyreállítani a korábban térkövel burkolt felületeket. Az alpolgármester hangsúlyozta: az önkormányzati szakiroda a jövőben körültekintőbben ellenőrzi a veszélyelhárítás miatt szükségessé váló burkolatbontásokat, ezekre ugyanis nem vonatkozik a rendelet, így alkalmas ad a közműveknek a drágább térkövezés elkerülése.

Újdonság, hogy a rendeletben foglaltak szerint a nagyobb forgalmú kereszteződésekben a járda végét lesüllyesztett, recés felületű, piros kövel kell jelezni. Fokozott védelmet kell a növényzet is, a járda helyreállításakor mindenhol a locsolást segítő védővályú kerül a fák köré. Lovas Pál emlékeztetett: a Tormalja és a Bűrök utca felújításakor piros térkövel emelték ki a járdán a személyi és autóbahajtók helyét.

bá. Jó példa erre a Tamási Áron iskola előtti járdaszakasz, ahol az önkormányzat már ennek megfelelően újította fel a gyalogfelületet. A piros térkő csíkok gyakorlati hasznáról szólva Lovas Pál kiemelte: az elmúlt évben a Hegyvidék több pontján, így a Roskovics utcában, vagy a János kórház óvodája előtti szakaszánál az aszfaltburkolaton vezetett térkő csík jelzi, meddig állhatnak fel az autósok a járdára.

Az alpolgármester elmondta, hogy az idén (várhatóan valamikor az év közepén) megszületik az útfelületekkel, valamint a zöldterületekkel kapcsolatos új önkormányzati rendelet is. Az utóbbi komoly segítséget jelent a fűvön parkolás visszaszorításában, hiszen a tervek szerint tartalmazza majd a büntetési tételeket is. A szabályozásnak köszönhetően a kerület közterület-felügyelete hatékonyabban tud fellépni a növényzetet rongáló autósok ellen.

mmm.

Kultúra a Hegyvidéken

Talán nem is sejtjük, mennyiféle kulturális programlehetőséget rejt a Hegyvidék: a kiállításoktól az iskolai és egyházi programokon át a helytörténeti sétáig számtalan tartalmas elfoglaltságot kínál a kerület. Ezek megtalálásában segít az önkormányzat új, Kultúra a Hegyvidéken című kiadványa.

Csak akkor tudunk jól élni, ha egymásba kapcsolódó közösségek jól működő hálózata vesz körül bennünket, ahol mindennap megtapasztalhatjuk a szolidaritás értékét, egymás segítségének örömteli élményét. A kultúra művelésére és gyakorlására szerveződött kisközösségeket méltán tekinthetjük úgy, mint a közösségi hálózat kifejlődésének és életerős működésének legtermékenyebb talaját – írja Pokorni Zoltán polgármester a napokban megjelent Kultúra a Hegyvidéken című könyv köszöntőjében, utalva az összeállítás egyik fontos küldetésére: az öntevékeny helyi kulturális műhelyek bemutatására, népszerűsítésére. Ilyenek pedig, mint az önkormányzat legújabb ingyenes tájékoztató kiadványából kiderül, szép számmal vannak a kerületben: jó néhány önszerveződő kiállítóhely, zenekar, egyházi és iskolai programokat szervező csoport hoz új szintet a Hegyvidék kulturális palettájára – ami eleve meglehetősen színes a kulturaközvetítésre hivatott, régóta működő sokfunkciós intézmények jóvoltából.

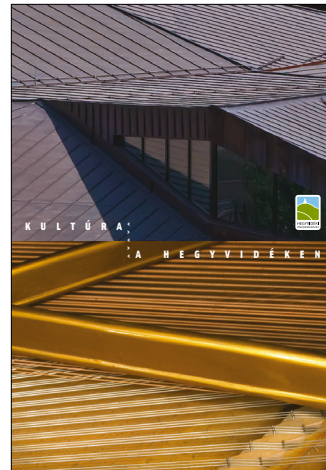
Mit kínál tehát a Kultúra a Hegyvidéken? Mindenekelőtt a Jókai Klub, a Virányosi Közösségi Ház, a Barabás Villa és a jelenleg felújítás alatt álló – emiatt pillanatnyilag ideiglenes helyszíneken tevékenykedő – XII. kerületi művelődési központ programjainak ízelítőjét, aztán a kerületben működő múzeumok, tudományos intézetek és galériák bemutatá-

sát. Szó esik az önkormányzat rendezvényeiről, az egyházak és az iskolák kulturális programjairól, a zenei életéről, továbbá épített környezetünk értékeiről is, a különleges műemlék épületek, szobrok, sírok történetéről. Egy-egy interjú révén bepillanthatunk a közöttünk élő ismert, építészettel, festéssel, textillal, szobrászattal, kerámiával, porcelánnal, zenével, színésszel foglalkozó művészek világába; továbbá díszpolgárainkat is megismerhetjük, akik között többen – Jankovics Marcell író, rajzfilmmrendező, Makovecz Imre építész, Szőnyi Erzsébet zeneszerző – kulturális életünk aktív szereplői.

A Kultúra a Hegyvidéken című kötet megjelentését a Magyar Kultúra Napjára időzítette az önkormányzat. A könyv premierjén, a Barabás Villában tartott ünnepségen Jankovics Marcell, kerületünk díszpolgára arról beszélt, hogy a kultúra alapja a gazdaságunknak: műveltségre a szakiparosoktól a pedagógusokig mindenkinek szüksége van, a műveletlenség ugyanis visszahúzza az országot. Kultúra alatt azonban nem csak a művészetet kell értenünk – ebbe beletartozik

egymásra találását is segíteni kell, és ebben az önkormányzat fontos szerepet vállal. Pokorni Zoltán polgármester szerint az új kiadvány több, mint egy képes album: az olvasók olyan praktikus használati tárgyat tarthatnak a kezükben, amelyet érdemes a mindennapokban forgatni, használni.

A Kultúra a Hegyvidéken az ötödik tagja annak a tematikus kiadványsorozatnak, melynek korábbi kiadásai a hegyvidéki környezetvédelem, sport, oktatás és egészségügy témakörét járták



Jankovics Marcell, Borza Teréz és Pokorni Zoltán

mindaz az egész évben átélt, nem kötelességszerű tevékenység, ami az életünk részét képezi. Borza Teréz porcelánművész, a Galéria 12 Egyesület vezetője azt emelte ki, hogy nemcsak a közönség és a művészek, hanem az alkotók

körül. A könyvet ezúttal is minden kerületi polgár postáladájaiba eljuttatják, emellett különféle kulturális eseményeken teszik majd elérhetővé az érdeklődők számára.

z.

Új út a gyalogosoknak

A polgárok kérésére ideiglenes átkötő utat és rámpás lépcsősört alakított ki az önkormányzat a Gesztenyés kert és a Csörsz utca között. A művelődési központ átépítése után új lépcsőt építenek a park oldalában.

A művelődési központ Sirály utcát is érintő fejlesztése miatt megszűnt a közvetlen közúti kapcsolat a Jagelló út és a Csörsz utca között (*képvíróknél*). A gyalogosok számára a legrövidebb út a Gesztenyés kertén keresztül vezet, ahonnan azonban csupán egyetlen meredek lépcsőn lehet eljutni a 212-es Csörsz utcai megállóhoz, illetve a MOM Park üzletközpontba.

A mindennapi gyalogosforgalom megkönnyítése érdekében az önkormányzat nemrégiben murvás átkötő utat alakított ki az építési terület szomszédságában. Figyelembe véve a lakók óhaját

a nehezen mozgó idősök és a babakocsival közlekedő kismamák számára a Csörsz utcai oldalon, a részüben hamarosan rámpás lépcsőt építenek.

Pokorni Zoltán polgármester kérésére a munkálatok végeztével az ideiglenes lépcső helyett a Sportmax közelében, illeszkedve az új zebrához és a hozzá kapcsolódó közlekedéshez, egy végleges lépcsősor épül. A Sirály utcai szelektív hulladékgyűjtő nem szűnik meg, hanem áthelyezik a Fotex-székház előtti parkolóba.

A 212-es buszra Pest felé egyelőre a MOM Parkkal szemben szállhatnak fel az utasok, a művelődési központ átépítését követően azonban a megálló a Fotex-székház előtt újonnan kialakítandó zebrá mellett kerül, áellenben a budai hegyek felé tartó járat megállójával. A taxiállomást a művelődési központ mellől immár véglegesen az Alkotás utca közelébe, az üzletközpont főbejárata elé helyezték át.

mm.



Felhívás

Felkérem a XII. kerület választópolgárait a 2010–2014 közötti választási ciklus

SZAVAZATSZÁMLÁLÓ BIZOTTSÁGAIBAN

tagként való részvételre.

A választási eljárásról szóló 1997. évi C. törvény 23. § (1) bekezdése alapján a szavazatszámoló bizottságok három tagját és szükséges számban pótagokat a települési önkormányzat képviselő-testülete az országgyűlési képviselők általános választásának kitűzését követően, legkésőbb a szavazás napja előtti 20. napon választja meg; személyükre a helyi választási iroda vezetője tesz indítványt. A 26. § szerint a szavazatszámoló bizottság választott tagjainak megbízatása – a 23. §-ban meghatározott – következő általános választásra létrehozott választási bizottság alakuló üléséig tart.

A szavazatszámoló bizottság tagja az a 18. életévét betöltött, választójoggal rendelkező magyar állampolgár lehet, aki a Budapest XII. kerület közigazgatási területén lakcímmel rendelkezik. Nem lehet a szavazatszámoló bizottság tagja jelölt, a jelöltet állító jelölő szervezet tagja, valamint a választókerületben induló jelölt hozzátartozója.

A képviselő-testület által megválasztott bizottsági tagoknak választási felkészítésen kell részt venniük, a szavazás lebonnyoltásával és a szavazatszámolással kapcsolatos feladataik ellátásáért 15 000 Ft tiszteletdíjban részesülnek.

Jelentkezni személyesen lehet 2010. február 20-ig Szalmáné Bánutay Ildikónál (XII., Böszörményi út 23–25. II. em. 213., telefon: 224-5947).

Dr. Gaál Szabolcs Barna
jegyző, a Helyi Választási Iroda vezetője

A korábbi 16 egyéni választókerületnél az egyes választókerületek lakosság száma 2484 főtől 5194 főig terjedt. A 15 egyéni választókerület jelenlegi kialakításánál a lakosság számának arányosítását követelményeit szem előtt tartva a választókerületek lakosság száma 3355 főtől 4732 főig kerül megállapításra.

Az Alkotmánybíróság 22/2005. (VI.17.) számú határozata (a továbbiakban: AB határozat) szerint: „...az Alkotmány 71. § (1) bekezdésébe foglalt egyenlő választójog alapelveiből következő alkotmányos követelmény, hogy az egyéni választókerületekben a választásra jogosultak száma a lehető legkisebb mértékben térjen el egymástól...”

Az idézett AB határozatban részletezett alkotmányos alapelvekre tekintettel a választókerületek kialakítása során a lakosság számán túlmenően figyelembe vettem az egyes választókerületek területén élő választópolgárok számát is, így a választópolgárok választókerület szerinti megoszlása a korábbi adatokhoz képest szintén arányosabbá vált.

A választókerületek módosításánál a meglévő 55 szavazókör sorszáma, területi elosztása változatlan maradt, egyes szavazókörök azonban más választókerülethez kerültek átcsoportosításra.

A lakosság szám adatai alapján elvégzett felülvizsgálat eredményeként és a kifejtett indokokra tekintettel a rendelkezés részben foglaltak szerint döntöttem, és az egyéni választókerületek adatait a fenti tartalommal állapítottam meg.

Döntésem a Ve. fentiekben megjelölt rendelkezésén alapul.

A döntésem elleni jogorvoslatot a Ve. 4. § (3) bekezdése, 77. § (1)-(2) bekezdése, valamint 102. § (2) bekezdése alapján biztosítottam.

Budapest Hegyvidék, 2010. január 21.

Dr. Gaál Szabolcs Barna s. k.
Helyi Választási Iroda vezetője

Népszerű a szociális vásárlási utalvány

A helyi képviselő-testület döntése értelmében tavaly ősszel szociális bon programot indított az önkormányzat. Az eseti segélyben részesülők a CBA budai üzleteiben beváltható, ezerforintonként húszszázalékos árengedményre jogosító vásárlási utalványokat kaptak.

Az önkormányzat feladatának tekinti az átmenetileg anyagi nehézségekkel küzdő kerületi polgárok támogatását. Ennek érdekében Pokorni Zoltán polgármester javaslatára az eseti segélyt október óta, többléptűtásként, szociális utalvánnyal egészítik ki. Eseti segélyt az a kerületi polgár kaphat, aki létfenntartást veszélyeztető rendkívüli élethelyzetbe kerül, vagy időszakosan létfenntartási gondokkal küszködik. A támogatás eseti jellegéből adódóan havi rendszerességgel nem adható. A jogosultság jövedelemhatára egyedül álló esetben jelenleg 71 250 forint. Amennyiben a kérelmező családban él, az egy főre jutó jövedelem nem lehet több 57 ezer forintnál.

Tavaly októbertől az eseti segélyt és a gyermekvédelmi támogatást átlagosan hétezer forint értékben kedvezményes vásárlási utalványokkal egészítik ki az önkormányzat. A bonokat a budai CBA-üzletekben válthatják be a

jogosultak. Minden ezerforintos vásárlás után egy kétszáz forintos utalvány használható fel, azaz a fizetendő összeg nyolcszáz forintra csökken. A gyakorlatban ez annyit jelent, hogy például kétezer-ötszáz forintos számla esetén kétezer-egyszáz forintot fizetendő.

Az utalványokat dohányárún és alkoholtartalmú italokon kívül bármilyen árucikk vásárlására felhasználhatják tulajdonosaik.

gazdasági helyzet a kerületben is érezteti hatását, hiszen az elmúlt években folyamatosan nő a segítségre szorulóak száma. Sajnos, az igények az előzetes várakozásokat is felülmúlták, október óta ugyanis több mint kétszázán részesültek a támogatásban. A programra néhány hónap alatt mintegy másfélmillió forintot költött az önkormányzat, az éves keret meghaladja a hatmillió fo-

olyan kiskereskedelmi üzletlánc, amely szinte teljes egészében lefedti a kerületet. A cél ugyanis az volt, hogy az utalványokat lehetőség szerint a lakóhely közelében váltsák be a távoli hipermarketek helyett.

A hegyvidéki élelmiszerboltok közül a Márvány utcai CBA-ban váltották be az idáig a legtöbb utalványt. Schmock János boltvezető tapasztalatai szerint egy-

re többen fizetnek az utalvánnyal. Október óta csak a Márvány utcában több mint százezer forint értékben váltották be szociális bont a vásárlók. A legtöbben figyelnek arra, hogy elérjék az ezerforintos küszöböt, inkább vesznek még valamilyen élelmiszert, hogy igénybe vehessék a kedvezményt. Jellemzően a mindennapi fogyasztási cikkek, a tej, kenyér vagy háztartási vegyi árú vásárlásakor használják fel a bont. Mint a boltvezető kiemelte, ez jó az üzletnek is, hiszen forgalmat generál, ami különösen fontos a helyi igényeket kiszolgáló kisboltok számára. A CBA örömmel állt a program mellé, hogy lehetőségeihez mérten ezzel is támogassa a rászorulókat.

(m.)



FOTÓ: KALMAR LAJOS

Nem kötelező tehát élelmiszert venni, a kedvezmény ugyanis újságra, vegyi árura, vagy akár kozmetikumokra is igénybe vehető – tájékoztatta lapunkat az önkormányzat népjóléti irodájának vezetője. Müller Csaba elmondta: a

röntot, amiből ezer-ezeröttszáz kerületi rászoruló juthat a kedvezményes vásárlásra jogosító utalványokhoz.

Müller Csaba hangsúlyozta, azért vették fel a kapcsolatot a CBA-val, mert ez az egyetlen

Sikeres az Út a munkába program

Az aktív korúak támogatása keretében a rendszeres szociális segélyben részesülő munkanélkülieknek kínál időszakos elhelyezkedési lehetőséget az önkormányzat. A cél az, hogy minél többeket vezessenek vissza a munkaerőpiacra.

A felmérések azt mutatják, hogy minél hosszabb az inaktívként eltöltött idő, annál nehezebb újra munkába állni. Az évek óta segélyekből élő szociális kapcsolatai, az emberekhez fűződő viszonyai sokszor annyira megváltoznak, hogy képtelen közösségben dolgozni. Ezzel szemben bizonyított-

tan könnyebb munka mellett új állást találni – mondta el lapunknak az Út a munkába program kerületi szinten koordináló népjóléti iroda vezetője, Müller Csaba. Szerinte tulajdonképpen egyfajta előfoglalkoztatásról van szó, ami hozzásegítheti a résztvevőket, hogy végleges munkát találjanak. Mindemellett a program arra is alkalmas, hogy felrázza azokat, akik végleges állapoton tekintik a segélyezést, hiszen a támogatást ellentételezés vár el.

Az irodavezető hangsúlyozta: az elmúlt években másfélszeresére, százötvenre nőtt a rendszeres szociális segélyre szorulóak száma a kerületben. A kormányzat éppen idejében indította el az Út a munkába programot, amelyhez a hegyvidé-

ki önkormányzat az elsők között csatlakozott. A foglalkoztatás csak nehezen indult be, ugyanis a vonatkozó előírások nem álltak összhangban a szociális törvénnyel, illetve a munka törvénykönyvével. Az önkormányzat ezért csak az ellemontások kiküszöbölését követően kezdte el a programot.

A segélyezettet fokozatosan vonják be a foglalkoztatásba, jelenleg huszonnyolcan dolgoznak határozott idejű, általában 6-12 hónapos munkaszerződéssel az önkormányzati tulajdonú HÁGO Kft. alkalmazásában. Elsősorban adminisztrációs feladatokat láttnak el, kisebb részben karbantartással kapcsolatos munkakörökben tevékenykednek. A kezdeményezés sikerét jelzi, hogy

többekkel már hosszabbított az önkormányzat. Természetesen amennyiben a munkavállalónak sikerül véglegesen elhelyezkednie, a kerülettel kötött munkaszerződését mindenfajta következmény nélkül felmondhatja.

Az önkormányzat ugyanakkor nem csupán munkát ad, hanem segít az álláskeresésben, illetve a családsegítő közreműködésével heti egy alkalommal csoportfoglalkozásokat szervez, amelyen a munkahely megtartására készítik fel a résztvevőket. A program sikerét látva a kerület jegyzője szeretné kiterjeszteni a közfoglalkoztatást, hogy lehetőség szerint valamennyi segélyezettnek munkát biztosítsanak.

M

Ünnepeltek a betlehemezők

mennyi résztvevőt győztesnek tekint. Díjakat tehát nem adtak át, ám az önkormányzat mindenkit meghívott egy kis házi ünnepségre a Barabás Villába.

A polgármester szerint az akció igazi célja az volt, hogy erősítse a helyi értékeket, és építse a közös-

ségeket. Mindezt úgy sikerült elérni, hogy valójában nem történt semmi rendkívüli, csupán mindenki végezte a feladatát. A betlehemezők azt tették, amit ilyenkor kell: készülődtek és várakoztak, rangjához méltó módon kezelték az ünnep előtti időszakot.

Munkájuk nem volt öncélú, vagy hiábavaló. Igazolja ezt az is, hogy soha ennyi dicséret szót nem kapott az önkormányzat, mint néhány hete a betlehemállítás népszerűségén. Pedig eleinte volt egy kis félsz a szervezőkben, attól tartottak, akadnak olyanok, akik a kellenénél szabadabban értelmezik a szabályokat. Szerencsére erre nem került sor, a kreativitás megmaradt a tradicionális keretek között, nem csopott át polgárpukkasztásba – emelte ki Pokorni Zoltán, aki úgy látja: az elkészült alkotásokban a gyermekiek csodái mutatkoznak meg, még akkor is, ha a többség már régen maga mögött hagyta a gyermekekort.

Végeztül a polgármester arra kérte a legkisebbeket, hogy felnőtökként vigyék tovább ezt a szép hegyvidéki hagyományt, és gyermekeikkel közösen állítsanak betlehemeket. Az önkormányzat a továbbiakban is mindent megtesz annak érdekében, hogy élő maradjon a kezdeményezés, így az idei év végén ismét betlehemekkel díszítik a kerületi köztereket.

M.



FOTÓ: KALMAR LAJOS

Minden ezredik kártyaigénylő nyer

A kedvezményes vásárlási lehetőségeket kínáló Hegyvidék Kártya nyereményekkel is kecsegtet: minden ezredik kártyaigénylő ajándékot kap az önkormányzattól. A kártyaigénylésre jogosultak köre bővült, a kiváltásért 2010. január 31-ig továbbra sem kell fizetni.

A nagy sikerre és érdeklődésre való tekintettel 2010. január 1-jétől a hegyvidéki önkormányzat bővítette a kártyaigénylésre jogosultak körét. Ezentúl nemcsak a kerületi lakóhellyel rendelkező lakosok, hanem azok is kérhetik a kártyát, akik a kerületben dolgoznak, vagy ideiglenes tartózkodási hellyel rendelkeznek. A Hegyvidék Kártya kiváltása január 31-ig változatlanul

található, s ezek száma folyamatosan bővül. A kártyát az Euro Discount Club (EDC) elnevezésű törzsvásárlói rendszer tagjainál is elfogadják, így országosan több száz boltban és szolgáltatónál kaphatunk az árakból engedményeket.

A Hegyvidék Kártyát az elmúlt másfél hónapban közel hétezer igényelték. Közülük minden ezredik duplán „nyert”, hiszen a sokoldalú kedvezménykártya mellett értékes ajándékokkal is gazdagabb lett. Az első öt nyertes – Káli Gábor, Lóránt Krisztina, Hajdú Lajos, Mocsinka Sándor Tibor és Horváth Mária – Pokorni Zoltán polgármestertől (*képünkön*) vehette át az önkormányzat ajándékát, egy-egy mp3-lejátszót.

Mocsinka Sándor érdeklődésünkre elmondta: nagyon meg-



FOTÓ: KALIMARI LACUS

díjmentes, február 1-jétől bruttó 580 forintba kerül. A kártyával általában 5-20% kedvezmény nyel lehet termékeket vásárolni, vagy igénybe venni különféle kulturális, egészségügyi, sport- és egyéb szolgáltatásokat. A XII. és a II. kerületben jelenleg 175 Hegyvidék Kártya-elfogadóhely

lepte, amikor értesítették, hiszen ehhez hasonló játékban még soha nem kapott semmit. Úgy érzi, váratlan szerencsét tovább kell adnia másoknak, ezért elhatározta, a nyeremény értékével megajándékoz egy kerületi gyermek-intézményt.

z.

Idén a nagycsaládosokat segítik

Budai Egyházközségek Farsangi Bálja

vetik azok szemére, akik romboló jelenségekkel, például a család intézményét aláásó intézkedésekkel szemben védekeznek, védik azo-

viselkedési, illendőségre vonatkozó szabályokat, úgy vélik, hogy aki szabad, az kapcsolatát tetszése szerint, »szabadon« alakítja. A sza-

lehet igazán szabadnak lenni, az igazi szabadság közelebb visz az igazi boldogsághoz (vö. Veritatis Splendor 35 p.). Valójában az em-



kat az értékeket, amelyeket a család a társadalomnak nyújt. A barátság, legyen az bármilyen finom és gazdag, nem ér fel a házassággal, mert a tökéletes önatadásban a másik a felajánlást – fizikailag, pszichikailag és lelkileg – teljesen elfogadja. Tökéletes elfogadásra csak az képes, aki jelentősen »más«, mint a felajánló maga; ez pedig azt jelenti, hogy a teljes odaadás nemi különbözőséget és szexuális beteljesedést követel.

Azt, aki házasságban, családban él, nem mondják szabadnak, mert nem teheti azt és akkor, amit és amikor akar. A szabadság korlátozásaként emlegetik a társadalmi

badság nem azt jelenti, hogy megteszem, amit csak akarok, hanem azt, hogy fölfedezem: a lehetőségek közül melyik a leghelyesebb, azaz erkölcsileg felelős döntéseket hozok. »Az ember azonban csak szabadon fordulhat a jó felé. A szabadságot kortársaink nagyra értékelik, és lázasan keresik, méltán. De gyakran visszaélnék vele: úgy tekintik, mint kötetlenséget, hogy mindent megtehesse, ami élvezetet okoz, még a rosszat is. Az igazi szabadság azonban az istenképesség nagy jele az emberben. Isten ugyanis az embert a saját döntésére akarta bízni.« (GS 17) Csak az igazság alapján

beri természet lényegéhez tartozik, és minden társadalmi rendszerben megtalálta a maga sajátos formáját. Ahol pedig semmi támogatást nem kap, sőt támadásoknak van kitéve, az egyén is, a társadalom is elveszíti egyensúlyát. Így minden ország támasza, talpköve / A tiszta erkölcs, mely ha megvész: / Róma ledül, s rabigába görbed. (Bertzsenyi: A magyarokhoz)«. (Részletek Bíró László a MKPK családfelnevelési püspöke, a Magyar Katolikus Családegylet elnökének leveléből: Hívom a családokat, 2009. december.)

Dr. Boldvai József
a bál világi szervezője



HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

A helyi érték

UPC: 210.25 MHz, Fibernet: 196.25 MHz
1122 Budapest, Maros utca 10.
(06-1) 201-22-04, htv@hegyvidektv.hu
www.hegyvidektv.hu

MŰSORAJÁNLÓ

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7.00	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
10.00	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG
14.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
19.00	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍRMONDÓ	HEGYVIDÉKI HÍRMONDÓ
19.30	HEGYVIDÉKI MAGAZIN: RÁKÉRDEZTÜNK	HEGYVIDÉKI MAGAZIN: KULTÚRPONT	HEGYVIDÉKI MAGAZIN: RÁKÉRDEZTÜNK	HEGYVIDÉKI MAGAZIN: KULTÚRPONT	HEGYVIDÉKI MAGAZIN: ÍROTT HEGYVIDÉK	ALFA ÉS OMEGA	ALFA ÉS OMEGA
20.00	KOMMENTÁR NÉLKÜL	CSEREBERE	HEGYVIDÉKI TRÉNER	LÉLEKEMELŐ	KÉK HÍREK	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
21.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS

Hegyvidéki Magazin: Kommentár nélkül, Kultúrpoint, Hegyvidéki Tréner, Rákérdezzünk, Írott Hegyvidék, Egészségör, Együtt, Hegyemenet, Cserebere.

KIEMELT MŰSORAINK:

Lélekemelő: minden csütörtökön 20.00-tól élő, telefonos vallási műsor Szederkényi Károly atyával. Kultúrpoint: Magyar Kultúra Napja – megjelent a Kultúra a Hegyvidéken című önkormányzati kiadvány.

Rákérdezzünk: Mottl Ágnes vendége dr. Bordás Sándor, pszichológus, főiskolai tanár.

Rákérdezzünk: Takács Bence vendége Vitézy Dávid elnökségi tag, VEKE.

Hegyvidéki Tréner: Nyílt nap a Lite Wellness Clubban.

Kultúrpoint: Szobrászművészek a Galéria 12-ben.

Alfa és Omega: Ökumenikus imahét a Hegyvidéken.

Alfa és Omega: Keresztény Értelmiségi Fórum.

Részletes műsorajánlónkat a www.hegyvidektv.hu honlapon találják!

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

Hegyvidéki Esték

KÖZÉLETI BESZÉLGETÉS

2010. február 9., kedd 19 óra
MOM Park Bevásárlóközpont, Palace Mozi (Hegyvidék, Alkotás u. 53.)

Az est vendégei:

MARTONYI JÁNOS
VALAMINT
GIRÓ-SZÁSZ ANDRÁS POLITIKAI ELEMZŐ

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

A BELÉPÉS DÍJTALAN!

WWW.HEGYVIDEK.EU/HEGYVIDEKIESTEK

Épületekbe formált történelem

Rendhagyó kiállítás nyitotta meg kapuit a Hegyvidék Galériában. Kévés György építésznek köszönhetően Budapest újkori történetének jellegzetes épületei elevenedtek meg. A Kossuth-, Ybl- és Prima-díjas alkotó munkásságáról a világhírű amerikai-német építész történész professzor, Udo Kultermann tanulmánykötetben emlékezett meg.

A magyar építészet a sajátos arculata megteremtésében mindenkor nyitott volt nemzetközi mozgalmak, szellemi műhelyek előtt, miközben ragaszkodott a nemzeti tradícióhoz is – Udo Kultermann professzor e gondolatát idézték fel a Kévés György új kiállítását méltató, vele együtt dolgozó Földvári Éva és Kovács András építészek a Hegyvidék Galériában. Ez a jó értelemben vett kettősség érhető tetten Kévés György munkáiban, akinek építési meghatározók a mai hazai építészetben.

Kévés tervező, honi és külföldi egyetemeken oktat, sikeresen vesz részt nemzetközi pályázatokon. Munkásságát egyszerre jellemzi a tervezői vállalatban végzett egyéni, illetve a feleségével, Földvári Évával közös magántervezői tevékenysége. Izgalmas lakóépületei és többlakásos házaik ennek az építészet világában ritkaságszámba menő együttműködésnek a gyümölcsei. Korai műveik között szerepelnek azok a Menedék utcai teraszházak, amelyek tulajdonképpen közreműködésükkel terjedtek el Magyarországon. A

koncepció lényege, hogy a hegyoldal egyébként kedvezőtlen tulajdonságait előnyként értelmezi, az alsóbb lakások tetejét mint külső lakóteret használja, ezzel növelve a lakózónát.

Munkásságában 1983 után hangsúlyváltás történt. Egyesítette a korábban elkülönülő technikaiakat, egyúttal olyan összetett feladatokba fogott, amelyeknél a városrendezési és építészeti elgondolásokat egymás kölcsönhatásában valósította meg. Kévés György fontosnak tekinti a várost alkotó épületek történetének ismeretét, hogy az elmúlt évszázadok eredményeit és vívmányait a jelenkor szükségletei szerint integrálja munkáiba. E fogalomváltás eredményei a régi városközpontok revitalizációja, a kereskedelmi és ipari egységek létesítése, valamint olyan forradalmi épülettípusok kidolgozása, amelyeket az 1991–94-es, végül meg nem valósuló Budapesti Világkiállításra tervezett.

A legnagyobb sikert az 1996 és 2000 között megvalósuló Orczy Fórum (*képünkön*) jelentette a számára. A projekt keretében először az Orczy Irodaház, majd a különleges, ívelt formájú lakóépület és a Baross Irodaház épült fel. Az Orczy Fórum épületegyüttes minden része kapcsolódik a többi elemhez, valamint ezek egészéhez. A „tér a térben” rendezési elv alapján egyes komponensei egyrészt elkülönülnek, másrészt harmonikusan kapcsolódnak a város többi pontjához, úgy, mint a soproni római kori Fórum. Kévés tehát olyan építészeti kontinuitást teremtett meg, amely a régi hagyományokra tekint vizsgálva, ugyanakkor a modern épít-

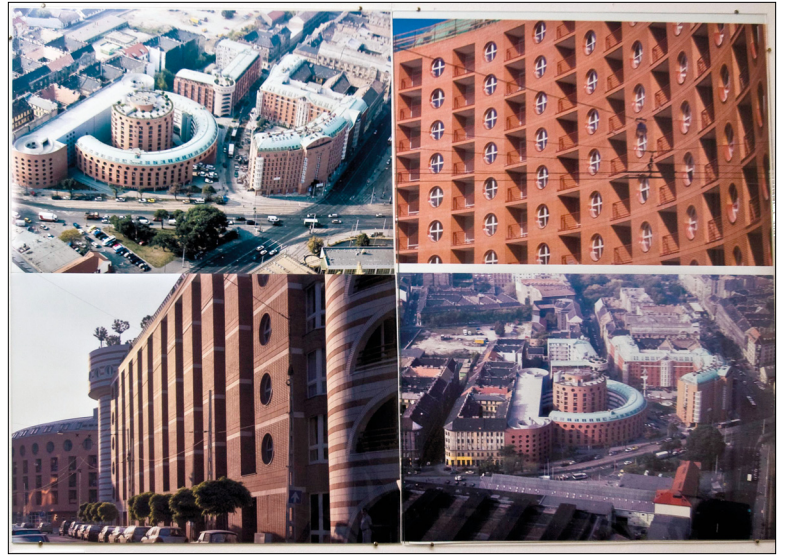
észet merev megszorításai miatt jelentős részben addig mégsem valósulhatott meg.

Kapcsolódva az elhangzottakhoz Kévés György kiemelte: építészként a Józsefvároshoz kötődik, ugyanakkor közel negyven éve a Hegyvidék lakója. Mint mondta, mindvégig próbált a nagy elődök nyomdokain haladni. Rendhagyó ez a törekvés az elmúlt száz évet figyelembe véve, hiszen arra irányul, hogy Pollák Mihályhoz hasonlóan az építész ne csupán tervezője, hanem építője, üzemeltetője, eladója legyen annak, amit

alkot. Ennek szellemében épült fel az Orczy Fórum és benne az 56-os kápolna, amely az elmúlt évtized egyik legfontosabb városképi beavatkozása Budapesten.

mm.

■ A kiállítás megtekinthető február 23-ig, kedden, csütörtökön és pénteken 10–18 óráig. Cím: XII., Városmajor utca 16.



A kiindulópont jelentősége

Új kiállítás a Galéria 12-ben

megváltozzék. E cél szolgálja a Csörsz utcai új sportkomplexum, a Hegyvidék Kártya, vagy éppen a Hegyvidéki Esték programsorozat. Kulturális területen pedig a

nész a megnyitón azt hangsúlyozta, hogy az egészséges lokálpatriotizmus ad igazi esélyt a Galéria 12-nek. Az ugyanis, hogy a látogató innen indulhat el nagyobb

aszt (is) jelenti, hogy azokkal az előítéletekkel közelítünk a műalkotásokhoz, amelyek ebből a történetiségből ránk ragadtak. Ha ezek nem merev dogmák, akkor könnyű belátni, hogy az értékhatárt a művészi minőség, a kifejezés ereje húzza meg. A Galéria 12-ben kiállító hét alkotó – Borza Teréz, Boldi, Józsa Bálint, Józsa Pál, Kontúr Tamás, Szanyi Péter és Vigh Tamás – változatos anyagokban, gazdag formákban, példás szakmai biztonsággal fogalmazza meg mondanóját, ki-ki a maga összetettségével, jellegzetes hangján szól meg bennünket és von bűvkörébe – úgy a Kossuth-díjas mester, mint az éppen csak diplomát szerzett alkotó.



Galéria 12 az egyik legfontosabb intézmény, hiszen kapcsolódási pontot teremt a kerületi művészek és polgárok között.

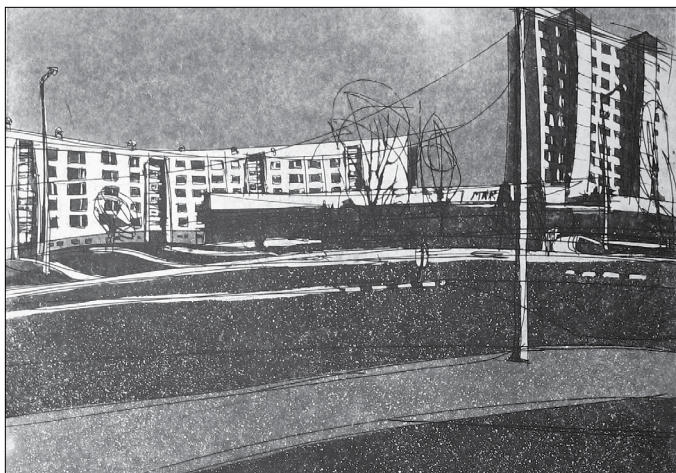
Fábián László művészettörté-

ősszefüggések irányába, felerősíti a kiindulópont jelentőségét. A művészet a története által létezik – tette hozzá Fábián –, vagyis közösségi képződmény, ami egyúttal

A kiállított műalkotások a galériában (XII., Hajnóczy József utca 21.) művészaton megvásárolhatók. (M)

A negyedik „Cinóber”

Titkó Ildikó neve nem ismeretlen lapunk olvasóinak körében. Évenként keresztesül gyönyörködhetünk a Hegyvidék utcáit, házait életre keltő grafikáiban, vagy állatmesesorozatunk életvidám illusztrációiban. Ildikó körül mostanában csend honolt, eltűnt a szemünk elől. Mi, kollégák, természetesen hiányoltuk őt. A napokban egy csoportos pesti látlat megnyitóján bukkantunk a nyomára.



A Kazincbarcika sorozat egyik darabja

érzem, érettebb, többarcú alkotó lettél, amióta nem találkozunk.

– Szeretek egy időben több vasat tartani a tűzben. Számos téma mocorog bennem párhuzamosan. Nemrég a pécsi Ferenczy Galériában állítottunk ki ugyan-

ebben a formációban. Ott a korábban már általatos is ismert, embertömegekkel foglalkozó képeim kerültek a falra. Ezt a témát tartom fő vonulatomnak, mely nagyobb volumenű, a koncepciója is mélyebb, s ezért a kedvenc területem.

■ Most viszont játékos hangulatú akvarelleket is látok itt.

– Mindháromban az esős Pest fényeinek és színeinek játékát próbáltam megfogalmazni, esti szürkületben. Innen a közös cím, „Nedves, esti pesti fények”.

■ Valaki megjegyezte, „Titkó úgy visz végig az esős Budapest, hogy nem lesz lucskos a cipőd”... Térjünk át a rézkaricára! Más atmoszféra, habár ahogy a kiállítást megnyitó Barta Edit műkritikus mondta találóan, „Ildikó játékos, gírbegúrba, kacskaringó vonalakkal építkező grafikáiról egy pajkos kisgyerek kacint ránk, aki nagyot nevet a felnőttek világán”.

– Azok helyszíne többnyire Észak-Magyarország. Panelregeteg, széles, sík aszfaltos utak, hatalmas zebra, rengeteg derékszög és szögletesség jellemezte látvány, összességében mégis szerethetően esztétikus. A Ka-

zinbarcika sorozatom több éve készül, abból a kedvenc három darabomat mutatom be. Aki nem ismeri ezt a cseppet sem szép várost, annak bizarr módon romantikussá válhat a kompozíció! Erre vonatkozott különben Barta Edit megjegyzése.

■ Mikiéppen kerültél a Cinóber Csoportba?

– A Képzőművészeti Egyetemről ismerem a két alapító testvért, Osgyányi Sárát és Rózát, valamint a csoport harmadik tagját, Papageorgiu Andreát. A múlt nyár végén az utcán véletlenül összefutottam Sárival, aki spon-tán felajánlotta, csatlakozzam a 2006-ban alakult Cinóber festő-csoporthoz. Megtisztelő és egyszerű lehetőség volt.

■ Miért tartod annak?

– Ők hárman főfoglalkozású képzőművészek, így nyakig vannak abban a világban, amelyre annyira vágyom. Ez a csoportosulás komoly reményt ad számomra, hogy a jövőben én is új útra állíthatom a pályám, amelyen az alkotó munka lenne a fő irány és az általam egyébként imádott tanítás a hobbi. Ám minden kreatív ember tudja, a megújuláshoz hatalmas energia kell.

■ Ismerve téged, az elképzelésed már megvan az effajta megújulási folyamatra esetére is.

– Természetesen. Egy társadalomkritikai sorozat lesz, amely inkább „goyásan” művészi, mint könnyed, átetszősen karikatúrászerű. Ez a tervem, remélem, hamarosan nekifoghatok, és ez a portfólió hamarosan éppen olyan kedvelt lesz, mint eddigi rajzaim. (Somogyvári)

■ A Cinóber Csoport „Városhatár – létérzet” című kiállítása március 6-ig megtekinthető a Stollár Art Kortárs Galériában (V., Stollár Béla utca 3/b).

Hétköznapijaink ünnepei



Hétköznapijaink ünnepei címmel kiállítás nyílt a Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskolában működő kerámia- és rajzsakkör, a felső tagozatos osztályok, valamint az alsós napközis műhely munkáiból. A Jókai Klubban bemutatott művek emlékeztető pillanatok dolgoznak fel, legyen szó kulturális élményekről (János vitéz, A walesi bárdok), vagy épp a szünidő felüdítő mozzanatairól (utazás a családdal, piknik a természetben), de nemzeti és vallási ünnepeink tárgyköréből is bőven

merítenek a rajzok és kerámiák. Az utóbbiak köre igencsak színes, különösen sok alkotás látható advent és karácsony időszakából. Látványos eleme a bemutatónak az adventi ihletésű kerámiatálcák színes együttese, illetve az a teljes falfelületet beborító háromkirályok-kompozíció is (*képünkön*), amelyet textilekből és festett papírlapokból állítottak össze a gyerekek.

■ A látlat február 5-ig látogatható. Cím: XII., Hollós út 5.

„Angyali” képek



Végheő Klára képeiből látható válogatás a Németvölgyi Általános Iskola galériájában január végéig



Nedves esti pesti út (Andrássy út)

A „kékszilva-birodalomtól” Kissvábhegyig

Régen úgy mondták, történetíró. Ma történészek nevezik őket. Sokféle dolgra szakosodhatnak, lehetnek (többek között) had-, zene-, nyelv-, irodalom- vagy éppen művészettörténészek. De egyvalami biztos. Mindegyikük kisebb-nagyobb mértékben fűg valakitől, akit ma úgy neveznek – helytörténész. Ő az, aki ember-közélemből jegyzi szűkebb környezete történetét, kinek munkája az adott hely közkincstáraként szolgál. Hegyvidékünkön ilyesfajta helytörténetíró Noé Ferenc egyetemi oktató. Ő például a Kissvábhegy szerelme.

Mi jelenthet többet egy helytörténész számára, mint a tény: négy évtizede abban a házában él, amelyet saját felesége tervezett! Noé Ferencnek ez megadatott, egy Határőr úti, négylakásos társasházban. Amikor a városrészen lévő kedvenc épületei felől vállaltam, a sajátjukat az elsők között említi. Nem titkolt büszkeséggel emlékezik vissza a kora hetvenes évekbeli napokra.

– Szó szerint a két kezünk munkájával húztuk fel a falakat, többnyire szombaton-vasárnap. Nem csoda, hogy hétvégi háznak becéztük. Kellems csapat állt össze az építéshez, még ma is egy nagy család vagyunk. Rendes kőművesek, megbízható cigány segéd munkások segítettek. Mi, leendő tulajdonosok is kubitoltunk, még meleg volt az építőtégla, amikor önével elhoztuk az égetőtől. Lassan ment az építkezés, de megvolt az az előnye, hogy az épület minden egyes tégláját ismertük...

Noé Ferenc családi gyökerei a hon keleti csücskébe, a négy folyó, a Tisza, a Szamos, a Túr és a Kraszna vidékére, a szatmári „kékszilva-birodalom” fővárosába, Mátészalkáig nyúlnak vissza. Két és fél éves volt, amikor szülei Budapestre költöztek.

– A Várban laktunk, majd a Vizivárosba kerültünk, a Csalogány utcába, ahol egy modern lakásban éltünk. Ebből az időszakból származnak első emléképeim a Hegyvidékről. Édesapám a



A körpanorámás „hengerházak” egy csoportja

Városmajor szelíd lejtőcskéire hozott télen szánkózni. Egy nagy-néni is élt a kerületben, nyaranta odalátogattunk sárgabarackérés idején. Nem tudom, észrevette-e, hogy a fáról szedett gyümölcs teljesen más ízű, mint a ládában tárolt? A János-hegyre jártunk sétálni, emlékszem, egyszer az édesanyám lába kifocamadott, és kisfiú létemre én támogattam őt haza.

1942-ben Noé Ferenc mindössze hét éves volt, amikor az első szovjet repülőgép ledobta bombaterhét Budára. Az egyik a városmajori templom közelében esett le.

– Nem a romlás látványa fogott meg, hanem egy öreg gesztenyefa pusztulása a Maros utca és a Csaba utca sarkán. A bomba valósággal letarolta a lábáról.

A háború utáni „szép, új világ” szülte rendszer fenntartóinak szemében szálka volt a tisztviselő családfő, így az ötvenes években a vidékre kitelepítettek sorsára jutott a Noé familia. Évekig hontalanul vetődtek ide-oda. 1960-ban az idősebb Noé állást kapott a Központi Statisztikai Hivatal népszámlálási osztályán. Megragadta az alkalmat, és benevezett egy akkoriban induló társasház-építési akcióba. Három évvel később a család számára lehetővé vált, hogy egy őszi napon beköltözzön saját, Ráth György utcai lakásába.

– Ekkor épültek azok a szürke, kocka alakú, lapos tetős, olcsó társasházak, amelyek nem tettek jót a Kissvábhegy építészeti megjelenésének. Viszont volt fedél az emberek feje fölött...

Egy ilyen lakásban kezdte saját családi életét is a leendő egyetemi adjunktus, a Budapesti Műszaki Egyetem Építőmérnöki Karának oktatója, a Kissvábhegy jelenlegi helytörténésze is. Építőmérnök feleségével évfolyamtársak voltak, másodéves koruktól jártak együtt. Amikor eljött az önállósulás ideje, az ifjú pár a szülői otthon közelében keresett helyet a fészekrakásra. Ily módon letektrá az említett Határőr úti telekre, amelynek akkori környéke még szinte beépítetlen volt.

A ragyogó tisztaságú, mégis otthonos levegőjű nappaliban bőrfotelekbe sűppedve beszélgettünk. Noé Ferenc az erkélyre nyíló, panorámaajtó mögötti világra int.

– Bár gomba módra nőttek ki a földből az épületek körülötünk, a Kissvábhegy megőrizte kisvárosias, vidéki hangulatát. A buszmegállóban elbeszélgettünk,

Hirtelen a szemközti ház-tető felé bök. A televízióantenna keresztrúdján dolmányos varjú tollászkodik.

– Ez a madár most itt a környezet legnagyobb ellensége. Amióta megjelentek, nem énekel kertünkben a fekete terítő. A varjak megszokták a tojásaikat és a csibéiket.

A közel héthektáros Kis-Sváb-hegyi Természetvédelmi Terület-



A volt norvég nagykövetség (jelenleg a XXI. század Intézet otthona)

re terelődik a szó. Én is tapasztaltam, a karsztbokorerdő, a mészkedvelő tölgyesek, az ágas-bogas kőrifák, az akácok és juharos foltok, a csupasz lejtősztyeppere-terek, a köztük kanyargó gyalogutak és csapások meglepően tágas életeret sejtetnek maguk körül. A védelmi terület körgallérként fedi a majdnem 260 méter magas csúcsot, amelyből zsufa (?) nyakként és fejként kandikál ki a kilátónak becézett, viharvert betongyűrű, közepén az 1933-ban állított háromszögletes ponttal.

A körkörös kilátás ma már a múlté, a betelepített fekete fenyők csak itt-ott engednek a szemnek szabad szárnyalást a városra.

– A környező kertekből „felszökött” borbolyacserjék, galagonya- és bodzabokrok alján, ha valaki alaposan kutat, megtalálhatja a védett tarka nőszirmot és a leánykőköröcsin virágát. Az előbbinek ózezer, az utóbbinak tízezer forint az eszmei értéke. Előfordul a ritka hegyi árvalányhaj, a kis télizöld meténg, a csilaghúr és a pettyezett tüdőfű is. És itt még élnek énekesmadarak, köztük a cinke és a rigó is! Meleg, nyári napokon gyíkok sütkéreznek a mészkövön, este sündisznó moccan az avarban. A terület kedvelt kutyasétáltató hely is.

Kis-Sváb-hegy? Sokféle történet kering a Hegyvidéken a két szomszédos hegy elnevezése körül. A név eredetéről csendes vetélkedő folyik a mai napig a Svábhegy, valamint a Kissvábhegy polgárai között. Hogyan látja ezt a kérdést a helytörténész?

– Kétféle elméletet ismerek. Az egyik szerint a budakeszi svábok a mostani Sváb-hegyen keresztül hozták be tejtermékeiket a városba. Ez a feltevés szerintem erőltetett, hiszen rendelkezésükre állt a Szépjúházné-hágó, miért mászták volna meg a magas hegyet az ösvéveikkel és a tejeskannáikkal? A szerintem elfogadhatóbb magyarázat a török időkig nyúlik vissza. 1686-ban a Savoyai Jenő által vezetett egyesített, nemzetközi seregek vették körül ostromra készen a törökök által megszállt budai Várat. A végső rohamra a

mai Kis-Sváb-hegyen állomásozó sváb tüzerűteg ágyúai adták meg a jelet. Luigi Ferdinando Marsigli olasz földrajztudós és hadmérnök jelentésében részletesen leírja az ostrom történetét, saját rajzaival illusztrálva az eseményeket. Az egyikken láthatók az akkor még török néven, Kestane Bayirként, azaz Gesztenyész dombként ismert Kis-Sváb-hegy csúcsáról tüzelő szövetséges ágyúk. A

lábába. Amikor ezt a házat építettük, ásás közben kifordítottam egy foxi fejére hasonlító összölő-gyökeret a földből. Mai napig őrzöm kis nyaralóm falán.

A hegy „megszállása” 1910 körül kezdődött, amikor Árkay Aladár építész három hónap alatt megtervezte a Bírák és ügyészek lakótelepét. Ez a kifejezés akkoriban harminchat (mai szemmel) elegáns, de hangulatos, egy-egy kétlakásos villát jelentett a Ráth György utca páros oldalától fölfelé. A 150 négyszögölon álló épületeket másfél év alatt építették fel, nem volt köztük két egyforma. Néhány kivétellel a mai napig mindegyik megőrizte eredeti külsejét, kellemes sétalátványt nyújtanak az Országos Onkológiai Intézet kertjével szemközti kapaszokdón.

– A második forduló a hatvanas években kezdődött a kissvábhegyi társasházak építésével. A Ráth György utca 64. alatt húzták fel a háború utáni első új épületet, itt kapta apám a korábban említett lakást, ahol én is éltem 1970-ig. Ekkor figyeltem meg, hogy külföldi követségek is előszeretettel költöznek ide, az otthoni habitusukat felidézõ kör-



A Bírák és ügyészek lakótelepe ma is kellemes látvány

tarhatták a törökök falon belüli mozgását. Lőtték őket innét is, de hogy milyen hatással, az kétséges...

Hegyünk tehát a sváb tüzerűtegről kapta a nevet, és csak később származott át a fölötté elterülő nagyobb magaslatra, s lett abból is Schwabenberg (Sváb-hegy). Hogy különbséget tudjanak tenni a két hegy között, a név eredeti viselője lett a Kis-Sváb-hegy (Kleiner Schwabenberg). Ez utóbbi a rendszerváltás előtt Martinovics-hegyként volt ismert.

Noé Ferencel beszélgetni időutazás. A társasház pincéjében raktározza feljegyzéseit a városrészről, „amelyet illene végleges formába hoznom és kiadnom 2013-ban, a település valóságos megszületésének századik évfordulójára”.

– Azért szeretem az ilyesfajta beszélgetéseket, mert igazolják a feltevésemet, hogy valóban szükség van egy monográfiára, amely válaszol a kérdésekre, s ezáltal megőrzi a helyi történeteket, anekdotákat. Például azt, hogy az 1880-as évek végéig a Kis-Sváb-hegy oldalában szőlőtelepítések voltak. A fioxérajárvány kiirtotta a termőtereket, és csak ekkor harapott az első lakótelek a domb

gyenfort a környéken lakók számára. A rehabilitáció a hetvenes években indult meg, társadalmi munkában. Egy fázis novemberi napon Simándy József, a világhírű operaénekes lapát nélkül jelent meg a helyszínen. „No persze, a művész úrnak derogál a fizikai munka” – súgtak össze a többiek. Ekkor az énekes előhúzott egy laposüveg kisüsti pálinkát, és „a saját természetem” felkiáltással körbekínálta. „Hoztam, hogy felmelegedjete, barátaim.” Röggvest megváltozott a hangulat!

„Vigyázní kell a hangomra, este fellepek” – mondta Simándy jókedvűen, és a csoport üdvözlőgála közepette elegánsan távozott.

S ha már az anekdotákról esik szó, megkérem, meséljen a titokzatos Kovács J. honvéd sírjáról a Pethényi út felső lépcsősoránál.

– Görgey tábornok Buda ostroma alatt, 1849-ben a Kis-Sváb-hegy csúcsáról lövette a Várat. A hadiszállása hátrébb volt, az Óra-villában, a Diana utcában, ötszáz méterre innen, lőtávolon kívül. A szállás és a beásott üteg között valószínűleg futárszolgálat működött. Feltevésem szerint Kovács J. honvéd hírvivő lehetett, és fedezéken kívül találta el a Várból érkező repesz. Holttestét levitték a horhosba, a mai Pethényi útra, ott temették el, a Várból láthatatlan helyen. A sírján álló fakereszt a századfordulóra tönkrement. 1904-ben a Budapesti Polgári Lovászegyesület vörös márvány sírkövet állított a kereszt helyébe. Kovács J. sírja az egyetlen közterületen álló '48-as honvédsír ma Budapestben...

Megfejtették valaha, a J betű milyen keresztnevet takar? – kérdezem.

– A század eleji újság Jánost emleget. De lehetett volna József, Jenő vagy Jakab is. Nem mindegy...? A lényeg az, hogy a történet tovább



A titokzatos Kovács J. honvéd sírja

A társasház szó említésére Noé Ferenc egy pillanatra elmosolyodik. Eszébe jut a történet.

Amikor a „betonkockák” építései keletkezett teherautósóforók egyszerűen a Kis-Sváb-hegy csúcsán lévő mező fűvére borították, s itt-temető lett a hegytető... Szé-

él, és így még ennek a kicsiny városrészen is megvannak a maga legendái. Hát nem ez a legfontosabb annak, aki itt éli le élete javát? Somogyvári D. György

A nyugdíj nem adomány!

(Folytatás az 1. oldalról)

Müller Csaba irodavezető lapunknak elmondta: a házi segítségnyújtásban dolgozó kollégái egyre gyakrabban találkoznak szomorú élethelyzetekkel – a drága gyógyszereket megvásárolni képtelen betegekkel, a fűtési költségeken kényszerűen spóroló, a lakásukban fagyoskodó emberekkel, vagy olyanokkal, akik az ételt vonják meg maguktól, csak hogy ne tudják fizetni közüzemi számláikat.

Az önkormányzat természetesen igyekszik segítséget nyújtani ilyen és ehhez hasonló esetekben, a többi között gyógyszer-támogatással, ápolási díjjal, eseti segélyekkel és élelmiszer-vásárlási utalványokkal,

lakásfenntartási és lakbértámogatással, száraztüzelőanyag-támogatással, továbbá a nappali és az átmeneti ellátás, az étkeztetés, illetve a házi segítségnyújtás megszervezésével. Ám mindezek biztosítása egyre nagyobb terhet ró a kerületre, az ellátások finanszírozásához ugyanis évről évre kevesebb állami forrás vehető igénybe. Tavalyhoz képest például a házi segítségnyújtás központi támogatása 15 százalékkal csökkent, míg a szociális étkeztetés és az idősek nappali ellátását érintően 30, illetve 40 százalékos elvonás történt.

A jelzőrendszeres házi segítségnyújtást kivonták a kötelezően ellátandó önkormányzati feladatok köréből, így annak normatív támogatása megszűnt. Minthogy a kerület szeretné fenntartani a meglévő ellátási formákat – sőt, lehetőség szerint fejlesztené is azokat –, a kieső finanszírozási összegetek saját erőből kell előteremtene.

Zsák Jánosné úgy véli, nehéz gazdasági körülmények között a nyugdíjasok sem lehetnek kivételezett helyzetben, a nemzet felemelkedése érdekében a társadalom többi tagjával nekik is szolidaritást kell vállalniuk, az azonban elfogadhatatlan, ha a nyugdíjasokat aránytalanul nagy áldozatvállalásra kényszerítik. Mint mondta, a gazdaság rossz állapotára a nyugdíjkiadások csökkentése önmagában

nem jelent megoldást, alapvetően az alacsony foglalkoztatottság problémáját kellene orvosolni, hiszen jelenleg 100 emberből mindössze 57 dolgozik az országban.

A gazdaság felemelkedéséhez munkahelyteremtésre és növekvő születésszámmra lenne szükség – ha ez nem történik meg, valóban nem lesz fedezete a nyugdíjnak. A kormány által beígért nyugdíjprémiumot is csak akkor kapják meg, ha a magyar gazdaság 3,5 százalékot meghaladó mértékben növekszik, erre azonban kizárólag akkor van esély, ha az említett gazdasági problémákra végre valódi válaszok születnek.

Nyugdíjasok a világhálón

Játékos vetélkedőn adtak számítástudásukról a „Nem csak a 20 éveseké a világháló” programsorozat résztvevői. Az önkormányzat szervezésében megtartott tanfolyamokon a kerületi nyugdíjasok kezdő és haladó szinten ismerkedhetnek meg a számítógép-kezelés rejtelmeivel, illetve az internet világváral.

használata ma már szinte kikerülhetetlen, elég csak arra gondolni, hogy az állami szervekhez hasonlóan a polgármesteri hivatal is fokozatosan áttér az internet alapú e-ügyintézésre. Persze mindez nem azt jelenti, hogy megszűnik a személyes ügyintézés, azonban számítógép segítségével gyorsabban megoldhatjuk hivatali dolgainkat. Arról sem szabad elfeledkezni, hogy a digitális korban a gyerekekkel,



Jó hangulatban zajlott a verseny

Kihívás és kreativitás az iskolákban

Kazinczy Ferenc, Joseph Haydn és Benedek Elek emlékére mellett 2009 a kreativitás éve is volt. Mindhárom híresség nagy hatással bír a jelen oktatására, ahogyan tíz évvel a lisszaboni folyamatok elindítását követően a kreativitás is egyre hangsúlyosabb szerepet kap az iskolai oktatási folyamatokban. A készség-képességfejlesztés fontosságáról Gilicze Zoltán, a Budai Módszertani Központ igazgatóhelyettese tartott nemrég előadást.

ennek szellemében alakították ki nevelési-oktatási programjaikat.

Az iskolai képességfejlesztés körébe tartozik a kezdeményező-készség, a lehetőségek meglátása és kihasználása, a kitartás, az elkötelezettség, a magas színvonalú

mulóinak: „Nekem az a dolgom, hogy tanítsak, nektek az a dolgotok, hogy tanuljatok. Ha esetleg hamarabb befejeznétek, mint én, kérem, szóljatok.”

Szerencsére kerületünk iskolai alsós műhelyeiben egyre inkább

lyamatok között a legnagyobb figyelmet az új információs és kommunikációs technológiák (IKT) iskolai alkalmazása érdemelte ki – hangsúlyozta Gilicze Zoltán. A jövő igazi nagy kérdése valójában az, milyen módon tudják az iskolák ezeket a tevékenységeket a tanulási és tanítási folyamatokban felhasználni, és alkalmazásuk milyen hatással lesz a belső folyamatokra.

A tanulás és a tanítás fejlesztése érdekében az IKT alkalmazására épülő eszközök tömeges elterjesztése – minden második osztályteremben legyen interaktív tábla – fontos cél a közoktatásban, ami a piaci szereplők bevonásával, a technológia folyamatos fejlesztésével együtt hozzájárul ahhoz a közösségi globális folyamathoz, amelyet élethosszig tartó tanulásként nevezünk.

Gilicze Zoltán kiemelte: 2002-ben az Európai Bizottság szakértői meghatározták az élethosszig tartó tanulásra utaló tizenöt minőségi indikátort. Ezek a készségek területükben olyan területeket foglaltak át, mint az olvasni tudás, a matematikai alapismeretek, a tanuló társadalomhoz szükséges új készségek, a tanulni tudás, az aktív állampolgári részvételhez szükséges kulturális és szociális készségek elsajátítása. Mindezek ismeretében nagy a valószínűsége annak, hogy a jövő oktatását a nagyfokú komplexitás jellemzi majd.

mm.



Az elektronikus média magabiztos alkalmazása terjed a Hegyvidéken

munkára való képesség, az önálló és társas tanulás, a csapatmunkában való tevékenykedés, az önbizalom, a különféle kisebb-nagyobb folyamatok közben tartása és a társas kapcsolatok tudatos építése, egymás elfogadása. A szakember úgy látja, egyre fontosabbak lesznek a tanórák folyamán a módszeres tervezési és problémamegoldási képességeket fejlesztő feladatok. Erre utal David Hopkins anekdotája, amelyben a tanár ezt mondja ta-

terjed ez az új szemlélet: már nem a tanító és a tanár az ismeretek egyetlen tudója, ő sokkal inkább a gyerekek meglévő ismereteire épülő önálló megoldásokat, a digitális adatbázisokból keresőket segítő szereplő. Az elektronikus média magabiztos és kritikus alkalmazása egyébként is rendkívül lényeges már az alsó tagozaton – a Hegyvidéken erre is számos jó példával találkozhatunk.

Az utóbbi években az oktatás területén zajló innovációs fo-

Több mint százán vettek részt a „Nem csak a 20 éveseké a világháló” elnevezésű tanfolyamokon, akik közülük húszan ott voltak a Jókai Klubban megrendezett évadzárón, ahol a vállalkozó kedvű versenyzők csapatban és egyéniben is kipróbálhatták frissen szerzett tudásukat. Először a helyszínen összeállított alkalmi formációk töltötték ki közösen a tesztlapokat, majd villámkérdések következtek. A legjobbak végül a számítógépek előtt döntöttek a végső helyezések sorsáról.

Az első három helyezezett az önkormányzat és a tanfolyamokat szervező A-ONE System Kft. jóvoltából komplett számítógép-konfigurációt, illetve értékes számítástechnikai eszközöket vihetett haza. Nem kellett üres kézzel távoznia a többieknek sem, a verseny végén megtartott tombolán az édességek mellett mindenkinek jutott valamilyen hasznos ajándék.

Hogy a jutalmakra rászolgáltak, arról a résztvevőket köszöntő Kovács Lajos is megbizonyosodott, aki bevallotta, bár naponta használja a számítógépet, néhány feladatra ennek ellenére sem tudta a választ. Az alpolgármester elmondta, az önkormányzat öt évvel ezelőtt indította el programját, mert szerette volna, hogy azok is megtanulják kezelni a számítógépet, akik koruknál fogva nem kaptak lehetőséget az alapok elsajátítására.

Kovács szerint a számítógép

unokákkal való kapcsolattartás egyik fontos, ha nem legfontosabb eszköze az internet. Látható tehát, hogy sohasem késő és egyáltalán nem haszontalan megismerkedni a számítógéppel, hiszen a megszerzett tudást az idősek a mindennapokban is kamatoztathatják – emelte ki az alpolgármester.

A tanfolyamokat vezető Varga István a Hegyvidéknek elmondta, hogy a huszonegy óras alapképzés az internethasználatot tanulják meg a résztvevők, a haladó csoport elvégzésével pedig eljutnak a normál számítógép-felhasználói szintre. Ez kivétel nélkül mindenkinek sikerül, az egyedüli nehézséget az okozza, hogy sokaknak nincs otthon gépe. Szerencsére a gondozási központokban lehetőség nyílik a gyakorlásra.

Varga tapasztalatai szerint a többség levelezésre és internetezésre használja a számítógépet, a nagymamák elsősorban recepteket keresnek a világhálón, és a különböző programokat tanulmányozzák, míg a férfiak az online híroportálok és sportoldalak érdeklik. Az oktatás során felhívják a figyelmet az internet veszélyeire is, valamint külön kitérnek az önkormányzat új weblapjának használatára. Ennek gyakorlati eredménye is van, hiszen többen már interneten rendelték meg saját Hegyvidék Kártyájukat.

(M.)

Tüskevárt olvastak

Szépolvásás-versenyt rendezett a Hunniareg Budai Módszertani Központ a Tamási Áron iskolában. A negyedik osztályosok kerületi válogatójának győztese bejutott a fővárosi döntőbe.

A hagyományoknak megfelelően az iskolák házi versenyein legjobbnak bizonyuló gyerekek indulhattak a kerületi szépolvásás-verseny döntőjében. Mint Gilicze Zoltán, a Hunniareg Budai Módszertani Központ igazgatóhelyettese kiemelte, a versennyel az olvasást és a helyes, tiszta beszédet szeretnék népszerűsíteni. Ennek érdekében a gyerekek körében a mai napig kedvencnek számító Tüskeváról kellett egy részletet felolvasniuk a versenyzőknek.

Hogy a feladat ne legyen any-

nyira egyszerű, a szervezők megváltoztatták az egyébként a tanterv részeként jól ismert szöveget. Ahogyan az elnöki tisztet betöltő Pongrácz Judit irodalomtanár elmondta, öröm volt hallani a felolvasásokat, mert a gyerekek nem egyszerűen hangosan olvastak, hanem a hangsúlyozással és intonációval egyúttal értelmezték is a szöveget.

m.

EREDMÉNYEK

1. Holtzer Gábor (Városmajori Gimnázium és Kós Károly Ének-zene Emeltszintű Általános Iskola), 2. Balai Lili (Semmelweis Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium), 3. Horchler Zsófia (Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Gimnázium).

Iskolakóstolgotó

A Hunniareg Pedagógiai Intézet Budai Módszertani Központ vár minden érdeklődő szülőt az Iskolakóstolgotó rendezvényére, amelyen a kerület önkormányzati fenntartású iskolái mutatkoznak be.

Időpont:
2010. február 1., hétfő 17.00.

Helyszín:
Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola (XII., Városmajor utca 71., telefon: 214-1554).

Téma:
A kerületi iskolák rövid bemutatkozása. Iskoláért-e a gyermekem? – gyermeklelettan. Tájékoztató beszélgetések.

Tanulmányi versenyek eredményei

Tanuló neve	Osztály	Iskola neve	Helyezés	Felkészítő tanár
NÉMET NYELVŰ VERSEMDŐ VERSENY				
ROSZIK ANDREA	4.	Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium	1.	Vajda Beáta
KENDERESY LÍDIA	5.	Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola	2.	Sike József
SZABÓ ERZSÉBET	4.	Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola	3.	Pétervári-Tomka Orsolya
STOLNICKI JÚLIA	8.	Semmelweis Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium	1.	Holló Imre
RÓNASZÉKI ANNA	7.	Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola	2.	Sike József
ANINGER ANDRÁS	8.	Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola	3.	Sike József
SÚRÚ GÁBOR	8.	Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola	1.	Vukovári Nóra
LIPTÁK NOÉMI	5.	Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola	2.	Pétervári-Tomka Orsolya
RÓNASZÉKI SÁRA	6.	Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola	3.	Néder Ildikó
ORSZÁGOS NÉMET NYELVŰ VERS- ÉS PRÓZAMONDÓ VERSENY				
LIPTÁK NOÉMI	5.	Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola	7.	Pétervári-Tomka Orsolya

A szódavíz, ahogyan mi szeretjük

Amióta világ a világ, a különböző halmazállapotú anyagok keverése mindig foglalkoztatta az emberiséget. A jelenség legkönnyebben a gázköznél és a folyadékoknál figyelhető meg. A gyógyfürdő- és termálvizek rendszeres használata során jelentkező jótékony hatásokat hamar felismerték és hasznosították az orvostudományban és a népi gyógyászatban a mozgásszervi megbetegedéseknek, a szénsavas ásványvizeket pedig naponta megízlelhetjük.



Magyarország rendkívül szelencsés helyzetben van, az egész Kárpát-medencében szinte bárhol lehetünk gyógyvizeket, hőforrásokat. A hazai gyógyfürdőkhöz és természetes frissítő fürdők környékéhez többnyire társul valamilyen iható szénsavas ásványvíz is, amelynek fogyasztása hasznos az emésztésre, a gyomorpanaszokra, vagy csak a jobb közérzet elérése miatt isszuk.

Nem csoda, ha a felvilágosodás idején a kor jeles természettudósai, vegyészei, fizikusai a természet e kellemes ajándékát szeretnék volna mesterségesen is előállítani. Az erre vonatkozó elemző kísérletek sikerrel jártak, ennek köszönhetően találták fel a szódavizet.

Egy angol tudós pap, bizonyos Joseph Priestley volt az első, aki a szén-dioxidot vízzel elegettetve 1767-ben. Alig telt el tizenöt év, és követte őt a svájci Jacob Schweppe, aki már egy, a mesterséges szénsavas ásványvíz előállítására hatékony, nagyipari módszert talált fel. Csakhogy ezt mély titokban tartotta, mígnem 1813-ban Charles Plinth megalkotta és szabadalmaztatta a szifonfejet.

FOLYÓIRAT A SZIKVÍZRŐL

Mi sem maradtunk el a világtól: a szódavíz nagyjából 180 éves magyar találmány. Annak idején Jedlik Ányos sokszor bosszankodott, amikor Balatonfüredről hozott ásványvizet, és mire megérkezett, már alig tartalmazott szénsavat. „Mégében” létrehozta az első hazai ásványvizet: mesterségesen szénsavval dúsította a füredi vizet. Ezt a tényét, mármint a szódavíz létrejöttét, 1829-ben publikálta egy bécsi lapban.

Jedlik Ányos fizikus és szerzetes tanár volt, de szódásmesterként is jól megállta a helyét, patikusok, vendéglősök jártak hozzá a nedűért. Elindította a magyar szikvízipar történetét, s egyben maga is belekezdett a gyártásba 1841-ben. Később a találmányt átadta unokaöccsének, de ő nem gazdagodott meg az ötletből. Mégis, nemzedékek sokasága és családok százezrei megélték a tisztas iparból, és a szódavíz elindult a diadalútján.

Már 1870-től különféle – a gyártáshoz, palackozáshoz és más kapcsolódó iparágakhoz fűződő – egyesületek jöttek létre. A XX. század első felétől a szikvizek külön folyóiratot indítottak, de a szódavízzel és származékával irodalmárok is szívesen és rendszeresen foglalkoztak.

AZ ELSŐ FRÖCCS

Fóton, baráti társaságban, Fáy András savanykás borát iszogatva spricceltek először Jedlik Ányos kóstolónak vitt szódavizét a borhoz. Az elegyet német hatásra spriccernek nevezték el. A jelen lévő Vörösmarty Mihálynak azonban nem tetszett a név, megalkotta a fröccs szavunkat, és megírta a nevezetes Fóti dalt, amelyben „Fölfelé megy borban a gyöngy, jól teszi...” sorával egyszer és mindenkorra megfogalmazta a szén-dioxiddal dúsított bor mibenlétét. Mindezt Hege-dús Géza Száz rejtély a magyar irodalomból kötetében megjelent A világmindenség első fröccse című esszéjében olvashatjuk.

Amíg a szik- és szódavizes iparral foglalkozónak szerény, de biztos jövedelmet hozott a szódavíz, addig élvezőinek felüldülést és örömet adott a buborékos ital. Mindennapjaink természetes kísérője lett a szóda, tisztán, olykor borral vegyítve, vagy gyümölcs-szirupokkal szörpök formájában. – *Járy*

A ragyogással teli, fenyőillatú ünnepek után nem mondható éppen üdítőnek a január végi szürkeség. A fakó felhők közül olykor kikúzdí magát a fátyolos nap, biztatva kedélyünket: nem sokáig tart már... A pompás karácsonyi fogásokat követően hajlamosak vagyunk koplalással tetézni lehangoltságunkat, újabban méregteleníteni, lúgosítani. Mint mindenben, itt is a visszafogottság a kulcsszó. Próbálkozzunk meg néhány új ízzel, apró ötlettel, hogy a megszokott ételeknek új karakter adjunk, ami talán a rossz kedvünket is elűzi!

Téli étkek, szolid vétkek

felaprított snidlinget, vagyis metélőhagymát, illetve 2 jókora marék ruccolasalátát és 10 deka fetasajtot makkacukor nagyságú kockákra vágva összekeverünk, erre ráöntjük a maradék salátaöntetet.

Befejezésül mindkét salátát, a paszternákost és a dióst, alaposan összeforgatjuk, tálalásig hűvös helyen tartjuk. Szénsavban szegény ásványvizet, 100 százalékos gyümölcslevet, esetleg egy pohárka 14 fokosra hűtött rosét igyunk hozzá.

A PASZTINÁKRÓL

A pasztinákot Európában őshonos gyökérzöldségként, a répa rokonaként ismerjük. Népies nevei: paszternák, olaszrépa, de helytelenül édesgyökérnek is

AZ ISMERETLEN RUKKOLA

A rucola (*Eruca sativa*), vagy más néven borsmustár Közép- és Dél-Európában honos, de megtalálható Észak-Amerikában is. A gyors növekedésű, vitamindús levélzöldség mostanában kezd igazán divatba jönni. Hazánkban például még annyira ismeretlen, hogy többféleképpen is írják a nevét: rucola, rukola, rucola, rukkola.

Itthoni elterjedésére és népszerűvé válására tehát még várni kell, ám az biztos, hogy néhány éve még csak a nagy bevásárlóközpontokban lehetett kapni, ma már azonban a kisebb zöldségeseknél is elérhetővé vált. Zöld leveleiből frissen készíthetünk vitamindús, különleges ízű salátákat (már pár szállal is karakteressé tehetjük ezeket).

A rucola nemcsak finom, hanem egészséges is, A-, C-, és K-vitamin-tartalma igen figyelemreméltó, de tartalmaz kalciumot és vasat is. Több háztartásban olivajjal, balzsameccel és parmezán sajttal fogyasztják, de előszeretettel használják levelek, pizzák ízesítésére is.

Bátran lehet vele kísérletezni a kertekben, hiszen tavasztól őszig folyamatosan vethető, sőt cserépből, illetve balkonládában is kiválóan megmarad. Igénytelen növény, nem sok gondozást igényel. Kikelés után mintegy három-négy héttel már folyamatosan szedhető a zenge levele, de a csírája is izletes, érdemes fogyasztani. (Forrás: www.hazipatika.com)



A ruccolasalátát akár reggel is elkészíthetjük

RUCCOLASALÁTA DIÓVAL, PASZTERNÁKKAL

Akár kora reggel is elkészíthetjük ezt a téli salátát, a hűtőszekrényben vagy a balkonnál éppen az esti hazaérkezéskor adja ki „szív-lelkét” a korai vacsorázóknak.

Tisztítsunk meg és vágjunk falatnyi kockákra 40 deka paszternákot. Só nélküli forró vízben 8 percig főzzük puhára, majd szűrjük le, és tegyük félre. Ezután 5 deka felezett díóbelet rakjunk bele az alábbi salátaöntetbe: 2 evőkanál fehérborecetet keverjünk el 6 evőkanál extra szűz olivajjal. Szórjunk bele 1 mokkáskanál lehetőleg tengeri só, 1 mokkáskanál durvára őrölt fekete borsot. Végül a salátaöntet kétharmadát öntsük rá a paszternákkockákra, és hagyjuk állni 25 percig. Egy csokor

emlegetik. Ennek oka, hogy gyökere és magja a petrezselyemhez hasonló ízű, csak kissé édesebb. Ugyanakkor a petrezselyemnél magasabb a tápértéke.

Bátran használjuk minden olyan ételbe, amelybe petrezselymet tennénk, csak kevesebbet, és vegyük figyelembe az edeskes ízt is. A babos ételkelekkel együtt különösen finom. A gyökere keményítő, fehérjét, pektint és C-vitamint tartalmaz, a likóriparban előszeretettel alkalmazzák ízesítő gyantán. Levelei főzelékek készítésére alkalmasak.

SPANYOL CHURROS

Farsang derekán gyors, olcsó és különleges spanyol édességet ajánlunk figyelmükbe. A mi fogalmaink szerint nem valódi fánk, hiszen nem kelt tészta, és a csőrőgefánkhoz is csak kissé ha-

sonlítható, a spanyolok azonban így nevezik. Két apróságban tér el a megszokottól: a sáfrány és a zsírpapír.

Forraljunk fel egy lábasban fél liter vizet 1-1 mokkáskanálnyi sóval és sáfránnyal elkeverve. Amint felforr, vegyük vissza takarékra a lángot, és további keverés mellett apránként csereszünk bele 30 deka finomlisztet. Hasonlóan a dödölle- vagy a puliszkafőzéshez, egészen addig keverjük, amíg a massa elválik az edény falától. Lehűzzük a tűzről, és hagyjuk, hadd hűljön kb. 10 percig. Ez az idő éppen elég arra, hogy habosra verjünk egy tojást, amelyet laza mozdulatokkal beforgatunk a már langyos tésztába.

A zsírpapírból vágjunk ki kb. tizenötöszer tizenöt centis négyzeteket, majd 1 evőkanálnyi zsirt

vasztott vajban merítsük meg a papírlapokat, és hideg felületre – lehetőleg fém tepsire – sorakoztassuk. Csúpan annyit várjunk, hogy a vaj vagy margarin megdermedjen a lapokon.

A tésztákat csillagsöves nyomószákba töltjük – ennek híján lehet vékony nejlonzacskó is –, és patkóhoz hasonló kunorki formákat nyomunk ki. Ha zacskóval nyomjuk, az egyik sarkát ferden vágjuk le. Vigyázat, a nyílás másfél centinél ne legyen nagyobb, nehogy ormótlan formákat kapjunk!

Hévítsünk fel 1 deci olajt egy serpenyőben. A zsírpapírra adagolt „tésztaparkókat” könnyedén lecsúszthatjuk a forró olajba, s mindkét oldalát 3-5 perc alatt szép aranyárgára süthetjük. Szedjük ki papírtörőre, és a tetejét porcukorral meghintve, langyos-



Churros – olcsó és finom

vagy vajat olvassunk meg (még könnyebb, ha lefedett edényben, a mikróban hevítünk fel bármilyen zsiradékot, akár margarint is). Hűsforgató csipesszel az ol-

san kínáljuk. Jól behűtött (12-14 fokok), félédes fehérborral tegyük kellemesebbé, például kéteves badacsonyi szürkebarattal.

Járy Mari

A vörös lilium titka

A sáfrány ősi indiai fűszer, a nöszíromfélek családjából származik, a népnyelv bécsi, fűszer- vagy spanyol sáfránynak nevezi. Vörösesbarna, aromás illatú, keserű és meleg. Néhány száz is elég ahhoz, hogy az ételt sárgára fesse.

A fűszer a virág bibéje, gyűjtése fáradságos, de természetesen egyszerű. Liliomszerű virágokban bújik meg három sárgásnarancsszínű bibe. Mintegy 160 000 virágra van szükség egyetlen kilogrammhoz, így nem csoda, hogy a legdrágább fűszer. Már az „Ebers-féle” papirusztekercsek, a Biblia és az ősi indiai írások is említik. A föníciaiak kereskedtek vele, hosszú hajóútjukon brit bányászokkal cserélték az értékes növényt elsősorban olomra.

Marcus Aurelius római császár sáfrányos vízben fürdött, hogy bőre színe és ereje jobban magával ragadja a hölgyeket. A római-

ak és az arabok, majd később, a X. században a spanyolok is termesztették. Anglia a XIV. században a sáfrány csökkenését a koleszterinszintet. Hallucinogén hatása miatt Kis-Ázsiában, Egyiptomban, Görögországban és Itáliában egykor az ópium pótlására szolgált.

Feljegyezték, hogy Nagy Sándor hódító seregének katonái addig falták az édes sáfrányos piláfot, míg elment a kedvük a harctól, és mély, kába álomba merültek.

Régi, naponta használt fűszere a magyar konyhának. Mivel drága, ezért valódi sáfrány manapság alig található az ételekben, helyét a sáfrányos szeklice foglalja el, amelyet a növény virágából kicsipetgetett szirmokból nyernek. A szeklice lángvörös, enyhé illatú, keserű és ízű, és csaknem tökéletes helyettes, nem véletlenül nevezik pór- vagy parasztsáfránynak.

Gyógyhatása jól ismert a vérnyomás csökkentésében, de vi-

zelethajtó, gyulladásmérséklő is. Nagy mennyiségben ártalmas. A spanyolok zsírúds ételeiben a bőségesen használt sáfrány csökkenti a koleszterinszintet. Hallucinogén hatása miatt Kis-Ázsiában, Egyiptomban, Görögországban és Itáliában egykor az ópium pótlására szolgált.

Feljegyezték, hogy Nagy Sándor hódító seregének katonái addig falták az édes sáfrányos piláfot, míg elment a kedvük a harctól, és mély, kába álomba merültek.

JAM

HA MÉG NEM TUDNÁ... A DIÓRÓL

- ✓ A népi gyógyászat ideg-, máj-, vese- és léptáplálónak tartja.
- ✓ Az orvostudomány szerint magas, egyszerűen telítetlen olajsav- és többszörösen telített linolsavtartalma miatt védi a szív- és érrendszer.
- ✓ Az ókoriak szerint a Kr. u. V-VI. században került a görögökhöz, majd a rómaiakhoz. Az utóbbiak és később a franciák, a termékenység szimbólumának tartva, esküvőkön, menyegzőkön a bőséges gyermekáldást remélve kínálták az ifjú pároknak.
- ✓ Honfoglaló ősaink a Volga vidékéről hozták magukkal.
- ✓ Kalóriádús csemege, de serkenti az emésztést, eredményesen hat kimerültség, vérszegénység, lábadózás esetén.
- ✓ Mivel nagy mennyiségben tartalmaz úgynevezett proteáz-inhibitorokat, gátolja a rosszindulatú daganatok kialakulását.
- ✓ Nagyon sok B1-, B2-, B6- és E-vitamint, kalciumot, vasat és magnéziumot tartalmaz. Bövelkedik élelmi rostokban, fehérjében és egyszerűen telítetlen zsírsavakban.

Gyomorégésre gyógyfüvet

Sok minden miatt éghet a gyomrunk. A fűszerezés, nehéz ételek, a munkaköri stressz, a dohányzás, a kávé- vagy az alkoholfogyasztás mind-mind kiválthatja a gyomorsavtermelés megnövekedését, ami irritálja a gyomor falát. Ez előbb-utóbb krónikus gyomorhuruthoz vezet, amiből gyomorfekély alakul ki, az állandó gyulladásból seb keletkezik, és létrejön a fekély.

Gyomorégéskor a savcsökkentő gyógyszerek beszedése a leggyorsabb, csakhogy ez éppen ellenkező hatást válthat ki. A radikális szer hatására lecsökken az emésztéshez nélkülözhetetlen savtermelés, ami a savtermelő mirigyeket intenzívebb működésre ösztönzi.

Gyengédebb, de eredményes beavatkozás gyógynövényekkel kezelni a problémát. Az orbáncfű tea nyugtató hatását, természetesen savcsökkentő. Hat héten keresztül naponta igyunk meg egy csészével, lefekvés előtt egy-két órával. Az orbáncfű hatása erős, hígítja a vért, lassítja a szívgyógy-

szer fel szívódását, csökkenti a fogamzásgátlók hatását. Ha bármilyen más gyógyszert szedünk mellette, érdemes kikérni orvos vagy gyógyszerész tanácsát, nem vált-e ki ellenhatást a tea ivása. Amennyiben nincs különösebb akadálya a teakúrának, a jelzett idő letelte után mindenképpenartsunk hat hét szünetet.

Enyhébb hatású, de jótékonyan hat a savképződésre a szintén nyugtató kakukkfű. Ezt viszont korlátlan ideig ihatjuk, naponta több csészével is. Mi több, az orbáncfűvel együtt is lehet fogyasztani napközben vagy éhgyomorral. Kellemes, jó hatású még a fehér akácvirágból főzött tea, napi egy csészével, bármikor.

Ha mindez nem vált volna be, akkor heti két alkalommal javasolt a fehér árvacsálfű: étkezés után, három részletben elfogyasztva, türelmesen kortyolgatva a leghasznosabb. Ebből azonban nem lehet többet meginni.

JM

SZOLGÁLTATÁS

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

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

HŰTŐGÉPSZERVIZ a kerületben! Hazai, külföldi hűtőgépek javítása 37 éve. Kiszállási díj nélkül. Várhírd. tel.: 250-0921, 06/20-972-5032.

FÉG-GÁZKÉSZÜLÉKSZERVIZ, cirkók, gázbojlerok, konvektorok javítása, villanybojler vízközelítéssel, csapok javítása. 359-5033, 06/30-924-8010.

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

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

MIKROHULLÁMÚ SŰTŐ javítása és sugárzásmérése, helyszínen is. Sági Pál, Istenehegyi út 27/b. 355-6377, 06/30-260-9995.

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

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcatornatisztítás hegyásztechnikával, realis áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500.

HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL: műkövetés, vakolás, festés, tető-, csatornajavítás, -szigetelés, ereszcatorna-tisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500.

ZÁRSZERELŐ-LAKATOS-ALPINISTA. Tetőjavítás, csatornajavítás, üvegmunkák, kaputelefon, kapumotor, kőműves munkák. 06/30-900-4238, www.durnipal.hu.

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

KÖLTÖZTETÉS 50%-kal olcsóbban! Ingyen dobozkál! Hétvégén is! 06/30-944-3717, www.baurether.hu.

TV, kamera-, LCD-, plazma-monitor-, hifi-gyorsszerviz. 06/70-246-5049. Mindennap.

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

LAKÁSFELJÁRÁS! Szobafestést, mázolás, tapétázást, ingyenes takarítással, parkettakerakást, parkettasziszolást, parkettajavítást, víz-, gáz-, gipszkartonszerelést, csempezést, villanyyszerelést vállal kisiparos garanciával, azonnalra is. 202-2505, 06/30-251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLAT! Zárnyitás, zárszerelés, hevederzár-szerelés, rácskészítés, lakatosmunkák. 06/30-961-3794.

RESTAURÁTOR régi bútork felújítását, faragások pótlását, aranyozását, ebédleaszta- lok készítését, képeretek, tükrök javítását vállalja. Pálos: 06/20-357-7397.

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

TÁRSASHÁZAK lépcsőházainak takarítását vállaljuk, referenciával rendelkezünk, cégünk alanyi áfamentességet élvez! Tel.: 06/20-941-4200.

GARÁZS- és bejárati kapuk, kapunyitó automatikák, zárszerelés, lakatosmunkák, kerítések. Urbánek. Tel./fax: 214-7442, 06/20-978-7429.

KÖLTÖZTETÉS, lomtalanítás, 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-fűtőszelvény, gázkészülék-javítás, duguláselehárítás A-Z-ig. 402-0627, 06/20-433-1628.

ÜVEGEZÉS! 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.

HÁZ, KERT rendbetétele, kerti munkák, vakolatok, betonszerkezetek karbantartása. Felújítás, átalakítás, realis áron. Tel.: 200-8879, 06/20-942-5714.

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

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

DUGULÁSELHÁRÍTÁS. Ne bontson, hívjon! Minden nemű dugulás, házban belül, kívül, azonnal. Nyugdíjkedvezmény! Mindennap. 06/20-342-9064, 239-6470.

ANTENNASZERELÉS, -javítás. UPC Direct. M2 digitális állomás. Tel.: 201-5368, 06/20-537-6281.

TELJES körű lakásfelújítás. Kőművesmunka, burkolás, festés, gipszkartonozás, laminált parkettázás. Olcsón, garanciával! 06/70-293-1469.

TÉVEJAVÍTÁS AZONNAL, helyszínen, garanciával! 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. Söder, homok, termőföld. 06/20-464-6233.

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

FESTŐMESTER vállal szobafestést, mázolás, tapétázást, hosszú távú garanciával. Tel.: 06/30-878-8977, 285-2882.

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

NL GÁZ, gáz-, víz-, fűtőszelvény. Gázkészülék javítása, cseréje, gázvezetékek tervezése, gázmű engedélyezése, fűtési rendszerek vegyszeres tisztítása, vízvezeték-szerelés. Nagy László - épületgépész, technikus. Mobil: 06/30-944-6513. Web: www.nl-gaz.hu. E-mail: nagy33laszlo@online.hu

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

GYÜMÖLCSFA, szőlőmetszés, permeterés, kertgondozást vállalok vidéken is. 06/30-682-4431.

ADÓBEVALLÁS, KÖNYVELÉS Bösztörményi út elején kft.-nél Bejelentkezés: 06/20-823-0207, 202-11-65 Web: www.elektronikusbevallas.hu

AJTÓ-, ABLAKDOKTOR, Horváth Ákos. Mindenféle ajtók, ablakok illesztését, javítását, átalakítását (bukó, nyíló ablakokat és kétszárnyú ablak zárszerkezetének cseréjét is), szigetelését, záruk cseréjét vállalom garanciával. Felmérés díjtalan! Tel.: 368-3604, 06/70-550-0269.

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

VÍZSZERELÉS-GYORSSZOLGÁLAT, duguláselehárítás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ással. Hétvégén is. Gabona Róbert. 06/30-200-9905.

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

BUDAI GYORSSZERVIZ. Gázszerelés: cirkók, konvektorok, vízmelegítő javítása, karbantartása, fűtőszelvények, kivételzés, szaktanácsadás 0-24-ig. Hétvégén is, garanciával. 321-3174, 06/20-342-5556 ügyeleti mobil.

BUDAI GYORSSZERVIZ: Dugulás-elhárítás, víz-, villanyszerelés, javítás, vizórák kiépítése 0-24-ig. Hétvégén is, garanciával. 321-3174, 06/20-342-5556.

KERÜLETI gyorsszolgálat! Gázkészülék teljes körű javítása; vízszelvény, vízörök kiépítése; villany-, fűtőszelvény; gépi duguláselehárítás, garanciával, 0-24 óráig, a hét minden napján. 321-8082, 06/20-334-3437.

S.O.S. GÁZSZERVIZ! Gázkészülékek teljes körű javítása, fűtőszelvény előtti tisztítása, karbantartása, komplett fűtési rendszerek kiépítése tervezéssel, gázműjelzárral, fűtési rendszerek vegyszeres tisztítása 0-24 óráig, mindennap, garanciával, ünneppnapokon is. 291-2800, 321-8082, 06/30-269-0001.

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

KÖNYVELÉS, ADÓTANÁCSADÁS ELEKTRONIKUS BEVALLÁS, szakszertlen, felelősséggel vállalással, társasházak részére kedvező áron. e-mail: iroda@mbalanz.hu. XII. Kiss J. alb. u. 24/D, 201-9061

VILLANYSZERELÉSI munkák szakszertlen, gyors szerelése. Bojlerok karbantartása, javítása, cseréje. Hőtárolós kályhák, lépcsőházi világítás, antik csillárk javítása. Korszerű fűtés-technológia (infrapanel) szerelése. 284-6143, 06/20-374-3768.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, víz-, gáz-, fűtés-, villanyszerelés, hétvégén is. 06/20-975-5528, 306-5973.

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

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

ANTIALKOHOLISTA brigád: szobafestést, mázolás, tapétázást, gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, csempezést, vízszelést, villanyszerelést, kőművesmunkákat vállalunk. 365-2662, 06/20-998-2369.

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

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

FESTŐMESTER (kerületi) mindennemű festést vállal! 06/20-265-6824, 06/30-924-9781.

ÉPÜTELFELJÁRÁS. Tetőfedés, szigetelés, bádgozás, kőműves-, hőszigetelő-, festő-, burkoló-, kőművesmunkák. Veszélytelenítés, vakolatjavítás és egyéb alpinechnikai munkák. ATRIUM Kft. 06/20-935-7089.

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

MŰBŐTORASZTALOS 40 éves gyakorlattal vállalja antik-styl bútor restaurálását, egyedi bútor készítését. Kárpitosmunkával is. Telefon: 06/30-944-2206.

TÁRSASHÁZAK közös képviselőtér szak-képességgel, gyakorlattal, referenciákkal vállaljuk. Érdeklődni: 06/30-977-6612.

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

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

SZÁMÍTÓGÉP-JAVÍTÁS otthonában. Komplet számítógépek és részegységbe- szerzése. Nyugdíjásoknak 10% kedvezmény. Tel.: 06/20-988-5147. www.benyosoft.hu.

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

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

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

KÖLTÖZTETÉS, nehézcépk-szállítás, lomtalanítás, nemzetközi fuvarozás 75 t-ig, zongora, páncélszekrény. Tel.: 06/30-948-2206.

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

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

PEUGEOT-CITROEN szervizelését vállalják svábhgyi fiúk. Vizsgáztatás, szerviz, alkatrészek, részecskeiszterő, colys, kozmetika. T.: 06/20-247-9226. Akár hétvégén is.

GUMISZERVIZ-AUTÓSZERVIZ, műszaki vizsgáztatás, olajcsere az I. kerületben, Márvány u. 16. A hirdetés felmutatójának 15% kedvezményt biztosítunk. Tel.: 06/20-565-2105.

FŰRDŐSZOBÁK, konyhák felújítása, át- alakítása. Csempeburkolás, kőművesmunkák, vízszelvény. Anyagbeszerzéssel, garanciával. 06/20-961-6153.

VÍZVEZETÉKSZERELÉS nonstop! Mosógépek, mosogatógépek bekötése, mosdók, csapok, kádák cseréje. Javítások, felújítások! 06/30-954-9554.

FIGYELEM! Tavasi metszés, permeterés, teljes körű kertrendezés, fakivágás, gallyazás, kertépítés. Minden munka szakszertlen, garanciával. Nagy János kertépítő-kertész, 06/30-343-7318.

KÖZÖS képviselőtér - társasházkezelés korrek, megbízható módon. Flott-Home Bt. 06/70-940-3865, 274-6135. E-mail: czakoszilvia@gmail.com.

PROFI favágás kötéletechnikával, ipari alpinista munkák. Megbízható csapat, korrek ár. T.: 06/30-907-5948.

SZÁMÍTÓGÉPEIT otthonában javítjuk, fejlesztjük. Vírusirtás, rendszertelepítés, adatmentés. Internet-beállítás, ügynökség, szoftver-, hardverhibák javítása. Hívjon bizalommal! 06/20-998-0798. http://www.fmrkft.hu.

TÁRSASHÁZAK, magánzemélyek, figyelem! Dryvit hőszigetelés, ablakcsere és ablakszigetelés pályázattal, teljes körű lakásfel- újítás. 06/20-283-2378, 06/70-510-7868.

FIGYELEM! Szigetelési Center! Kedvezményes Dryvit hőszigetelés és ablakok utólagos hőszigetelése pályázattal. 06/70-510-7868.

FŰRDŐSZOBA-felújítás, víz, fűtés, burkolás kőművesmunkával, anyagbeszerzéssel. Tel.: 06/30-306-3337.

VILLANYSZERELÉS rövid határidővel, garanciával. Jakab József villanyszerelő mester-től. 06/30-940-6162.

ADÓTANÁCSADÁS, KÖNYVELÉS. Evások nyilvántartásának vezetését, adóbevallásainak készítését, egyéni vállalkozók, nonprofit szervezetek könyvelését vállalja adó- tanácsadó. 06/70-257-9303.

SZŐNYEG, padlószőnyeg és bútorkárpít tisztítása helyszínen. 06/20-494-3657.

CSEMPEZÉS, padlóburkolás, javítások, falazás, vakolás, betonozás, kerítések, járdák készítése. 06/30-341-3423, 367-2869

ÜGYINTÉZÉS, ügykezelés, iratrendezés, sorban állás stb. saját gépkocsival, időseknek, elfoglaltaknak a Hegyvidéken. Tel.: 06/70-367-8490.

MŰSZAKI ellenőrzést vállalok szakképessé- tessel családi házaknál, társasházaknál és egyéb beruházásoknál. Tel.: 06/30-944-8842.

CSERÉPKÁLYHÁK építése, átráskas, szervizelése, illetve kandallók, búbos kemencék építése. 06/30-594-9218.

TÁRSASHÁZI közös képviselőtér biztos alapo- kon. Cégünk teljes jogi és műszaki háttérrel, valamint többes szakmai tapasztalattal rendelkezik. www.kozoskepviselo.hu, 302-3557, 06/70-426-4420.

VÁLLALKOZÁS

TÁRSKERESŐ irodahálózatunk új fran- chise területi partnereket keres! 06/30-217-5151.

LAKÁS/INGATLAN/ BÉRLEMÉNY

KERESÜNK-KINÁLUNK ELADÁSRA-BÉRELETRE budai, zöldövezeti lakásokat, házakat. **UNITERRA Bt.** Telefon: 246-43-47, 06-30-311-8950, 06-20-982-8055, Fax: 247-0686. E-mail: csonka-j@hu.inter.net

II., VÖRÖSTORONY utcában teljes körűen felújított (borovi fényő ablakok, ajtó), 2. emeleti, elvehetetlen panorámájú, 88 nm-es (+ 9 nm loggia + garázs + tároló), nagy, világos étkezőkonyha, 3 szobás lakás 46 700 000 Ft-os iránnyal eladó. 06/20-982-8055, 06/30-316-5650.

I., SZABÓ Ilonka utcában II. emeleti, 88 nm-es (erkéllyel együtt), panorámás, teljes körűen felújított lakás 39,5 M Ft-ért eladó. 06/20-982-8055, 06/30-311-8950.

„BUDAVAR” Ingatlanközvetítő Ma- gániroda! 201-7719, Zwillinger.

XII. KER., Melinda úti, 27 nm-es lakás óriási erkéllyel, csodálatos panorámával, befektetésként, lakotlan eladó. Érdeklődni: 06/70-425-8447.

CSENDÉS, világos, emeleti eladók lakást ke- ressek a kerületben. 201-9475, 06/70-237-9030.

KERESEK eladó, 3-4 szobás, egyedi fűtő- sű, csendes, emeleti, zöldövezeti lakást az I., II., XII. kerületben. 201-9475, 06/70-237-9030.

XII., SZENDRŐ u., 125 nm, 3 szintes szélső sorház 20 nm kerttel, 12 nm terasszal, 30 nm garázzsal, 52 M Ft-ért eladó. 201-9475, 06/70-237-9030.

BUDAI Várban 88 nm, 44 nm és 42 nm örökklások eladók. 201-9475, 06/70-237-9030.

XII., MONDA utcára néző, II. em., 131 nm-es, 3,5 szoba-hallos, felújítandó, reprezentatív polgári lakás 45 M Ft-ért eladó. 201-9475, 06/70-237-9030.

PASARÉTI úton I. em., 126 nm, 3 szoba + hall, igényes lakás Bauhaus villában 56 M. Úgyanott 62 nm, 2,5 szobás, kertkapcsolatos lakás beállással, 25 M-ért eladó. 06/20-943-9335.

ZSÁMBÉKI utcában 135 nm-es, garázssal, teraszos, polgári lakás eladó. 06/30-944-9335.

IX., MESTER utcai, 34 nm-es, cirkós, V. emeleti lakás eladó. 06/20-414-2342.

II., ESZTER utcai, 113 nm-es, panorámás, felújított, polgári lakás eladó. 06/30-944-9335.

SZÜRET utcai, csendes, földszinti, feljű- jított, 55 nm-es lakás kocsibeállással eladó. 06/30-944-9335.

II., BUDENZ utcai, 75 nm-es, feljűjtandó, földszinti, polgári lakás garázzsal eladó. 06/30-944-9335.

SASHEGYEN, a Jagelló út felett, új építésű, 4 lakásos társasházban 116, 143 nm-es lakások eladók. 06/30-944-9335.

SZENDRŐ közben 55 nm-es, feljűjtott lakás garázzsal eladó. 06/30-944-9335.</

XII., DENEVÉR úton, négylakásos társasházban 79, 108, 120, 119 nm-es lakások tulajdonostól eladó. 06/20-965-1737.

XII., BÜRÖK utcában 51 nm-es, 1,5 szobás, alacsony rezsijű, hegyre panorámás lakás tulajdonostól eladó. Ár: 20,8 M Ft. 06/30-653-6502.

NAGYKOVÁCSI, Rózsa u. 38.-ban teraszosított építési telek eladó. 06/20-211-2995.

ELADÓ Budakeszi-Nagyszénászugban 200 négyzetméteres telek, építkezésre kiválóan alkalmas. 06/20-334-1175.

CSENPES, zöldövezeti, erkélyes, kétszobás lakás Sasodon igényesnek, kocsibeállóval, 75 000-ért kiadó. 355-0490.

XII., GALGÓCZY u., 60 nm-es, 2 szobás, kifogástalan állapotú, KDNY tájolású, örökpanorámás lakás tulajdonostól eladó. I.ár: 24,5 M. Garázs: + 3 M. 06/30-817-2258.

INGATLAN értékesítő szakértő. doris.fitt@vipmail.hu, 06/20-566-2682.

CSPIKE úton (Kissváhgy) eladó egy 66 nm-es, felújított lakás. Kiváló közlekedés, teljesen zöld környezet, alacsony közös költség. Irányár: 33 000 000 Ft. Tel.: 06/30-730-4216. (tulajdonos)

ELADÓ a XII. kerületben (Avar utca) 36 négyzetméter (1 szoba, hall, teakonyha, fürdőszoba, előszoba), déli fekvésű, I. emeleti örök-lakás. Irányár: 10,5 millió Ft. Tel.: 397-4174, 06/30-458-9097.

XII., VÁROSMAJORBAN igényesen felújított, I. em., 38 nm-es lakás eladó. Tel.: 06/20-975-0361.

4200 ingatlanból álló kínálatl rendelkező ingatlanroda több ezer regisztrált ügyfele részére eladó, kiadó ingatlanokat keres ország-szerte. www.spingatlan.hu, 06/70-774-1741.

ISTENHEGYI úton 71 nm-es, 2 és 1/2 szobás, erkélyes, panorámás lakás kocsibeállóval eladó. Ár: 26,5 M Ft. Tel.: 06/30-311-3818.

LÓRÁNT utcában, kitűnő közlekedéssel, csodálatos ösparkos, frissen felújított villában első emeleti, napos, központi fűtéses, nagyon szép garzonlakás eladó. 386-6946.

XI., HALMI utcában, 5 éve épült társasház-ban, kitűnő állapotú, 3. emeleti, bruttó 138 nm, nettó 95 nm-es, tetőteraszos, kétszintes, ápolot, gyerekbarát, kertre néző lakás garázzsal, tárolóval eladó. Irányár: 60 millió. 06/20-360-9561.

MOM-nál 42 nm-es, felújított, erkélyes, II. em.-i, csendes, napfényes lakás eladó. I. ár: 17,5 M Ft. Tel.: 06/30-212-8723.

GARÁZS

APOR Vilmos tér-Léjtű út sarkán teremgarázs kiadó. 06/20-333-8242.

GARÁZS kiadó a XII. ker., Tarpatok u. és Patkó u. találkozásánál. 06/20-236-6664.

OKTATÁS

HEGYVIDÉK NYELVISKOLA
XII., Tarsay Vilmos u. 26.
ANGOL, NÉMET, SPANYOL, FRANCIA, OLAJZSÓRÓZS,
Külföldieknek MAGYAR nyelvoktatás.
Felkészítünk érettségire, felvételi, nyelvvizsgára.
Kibővíti az érettségire felvétel, nyelvvizsgára.
Tanfolyamaink egész évben folyamatosan indulnak.
Csoportlétszám: MAX. 3 FŐ.
www.hegyvideknyelviskola.webs.com
Tel.: 375-1639.

ANGOLFORDÍTÁS, nyelvvizsgára felkészítés a MOM Parknál. Tel.: 356-2503.
MATEMATIKATANÍTÁS háznál. Tel.: 201-7028.

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

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

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

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

EGYETEMISTA lány matematika és biológia korrepetálást vállal a Budagyöngyénél. Tel.: 06/70-588-9018.

MATEMATIKA, fizika, számítástechnika, kémia tanítás általánosított felsőfokig. 06/20-946-7553.

FEJES TANODA vállal matematika- és fizikaoktatást, alapoktól szigorlatig. www.fejestanoda.atw.hu. 06/70-366-6445, 250-2003.

LATINT, történelmet, irodalmat, helyesírást tanítok. Tel.: 202-4651.

JÁTÉKOS angol tanítás, korrepetálás, nyelvviszágára felkészítés tapasztalt tanárnőnél. 06/20-954-2356.

NÉMETOKTATÁS – beszédcentrum! Korrepetálás, nyelvviszágára felkészítés, társalgás, reggeltől estig. 06/30-914-7003.

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

NÉMETTANÍTÁS, korrepetálás, nyelvviszágára, érettségire felkészítés egyénileg, csoportosan. 06/30-226-4165.

SZÁMÍTÁSTECHNIKAI oktatás az alapoktól. Kérésére felkeresem, saját gépén tanulhatunk. ECDL vizsgafelkészítést, csoportos oktatást is vállalok. Hívjon, segítsek! T.: 214-4917, 06/30-347-9479.

MATEMATIKAFELKÉSZÍTÉST vállal minden korszerű számú szaktanár, hosszú távú gyakorlattal. 06/70-647-2058.

HOBBY-FESTÉS minden korszerűtálynak, baráti légkörben. Végheő Klára festőművész vezetésével. 06/20-823-0176, www.végheőklara.hu, végheő.klara@gmail.com.

KORREPETÁLÁS, felkészítés alsó tagozatosoknak, matematika, nyelvtan, szövegértés. T.: 06/30-429-2618.

MATEMATIKA, fizikakorrepetálást, érettségire, egyetemre felkészítést vállal mérnök, matematikus az Istenhegyi úton. Telefon: 395-2540.

ANGOL- spanyoltanár oktat, nyelvviszágára felkészít, tapasztalt, diplomás, házhöz megyek. 06/30-913-7514.

ZONGORA- és szolféztanítás fiatal, diplomás tanártól. Tel.: 06/30-241-3079.

VEGYES

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

KERÜLETI lakos családja részére antik ékszert (hibásat is) vásárolna. 06/30-822-8050.

PIANINÓK fizetési könnyítéssel. Hangolás, javítás. 06/20-912-4845, 209-3247. www.klavizongora.hu.

SZOCIALISTA kintünetéseket, forgalomból kivont papír- és fémpénzeket, régi képeslapokat, szocialista relikviákat vásárolok. Gyűjtő. Telefon: 201-7769.

RÉGISÉG

RÉGISÉGFELVÁSÁRLÁS a Déli pályaudvarnál. Képzpénzért vásárolunk 19–20. századi festményeket, órákat, szönyegeteket (hibásat, kopottat is), porcelánokat, ékszereket, ezüst tárgyakat (hiányos evőeszközök is), szobrokat, könyveket stb. Üzlet: XII., Alkotás utca 7/a. A kiszállítás díjtalan. Tel.: 202-5584, 06/20-415-1536.

ARANYLÁZI Arany és ezüst felvásárlás a Déli pu.-nál. A napi legmagasabb áron vásárolunk tört aranyat, ékszert: 2700-4400 Ft/g áron. Ezüst tárgyakat vagy étkészletet: 50-1500 Ft/g, továbbá féldrága- és drágaköves ékszereket kiemelten magas áron keresünk. Cím: 12. ker., Alkotás utca 7/a. Tel.: 202-5584.

DÍJTALAN lakáskiürítéssel, magas áron vásárolok régi bútort, porcelánt, cserépednyet, festményt, csillárt, régi játékokat, bizsutt, hagyatékokat. 291-3101, 06/30-347-7713, Szellő János.

KELETI SZÖNYEG- ÉS MŰTÁRGYBESZŰS vásárol régi keleti szönyegeteket, sérült állapotban is. Kiszállítás díjtalan. Tel.: 06/30-456-3938.

MAGAS áron vásárolok színházak részére írógépet, varrógépet, könyveket, hanglemezeket, papír régiséget, kerámiát, porcelánt (hibásat is), bútorokat, rajzokat, akvarelleket, festményt, régi játékokat, ezüstneműt. Díjtalan kiszállással és értékbéccseléssel. 06/20-964-0310.

RÉGI tárgyakat, ékszert, bizsutt, hagyatékokat vásárolunk. Üzlet: Régi Bolt, Csörsz utca 15. A TF-pályával szemben. 06/30-545-1346, 06/20-553-0980.

EGÉSZSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyás, szénaátha, gerincfájdulás, csonttrikulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyászat, üzemorvosi vizsgálatok. Tel.: 368-6349, 06/20-968-6886.

GERINCFAJDALMAK, nyaki, háti, derekpanaszok, gerincérv, kar- és láb fájdalom, zsibbadás, fejfájás, migrén gyógyítása orvos-termeztgyógyász rendelésben. XII., Kékgolyó u. 15/b. Bejelentkezés: 06/20-464-1145, 212-2078, üzenetrögzítő is. www.gerincorvos.hu.

FOGOSOROK, hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehéritő. Mozgáskorlátozottakhoz házhöz megyünk! Hétfői ügyelet. Fogászati háttér biztosított. Tóthné Hívós Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06-30222-3016.

TALPMASSZÁZS, talpdiaosztika, fülgyertyázás, thai lábmasszázs (saját fejlesztésű módszer), hajdiagnosztika, testmasszázs, számítógépes lúdtalpbetét-készítés, reiki, „Vivien talpai” orvos-termeztgyógyász rendelés, II. Fillér u. 10/a-b. Tel.: 316-2596, www.viventaltalpai.hu.

CSONTKOVÁCS akupresszór Hávösvölgyi út 54. alatt. Idegbeccsípődések, ízületi blokkok, lumbágó-izásiás megszüntetése. Térdblokkok, gerincservek, szűdélesek műtét nélküli eredményes gyógyítása. Fülakupunktúras fogykúra. Dr. Garzó Péter termeztgyógyász 06/30-945-8477.

FÁJDALOMMENTES allergia és gömbök vizsgálata. Biorezonanciás terápival: allergia és candida kioldása, bőrbetegségek, szenvedélybetegségek, légúti, emésztési, mozgásszervi problémák, fejfájások kezelése, stresszoldás. „Vivien talpai” orvos-termeztgyógyász rendelés. 316-25-96, www.viventaltalpai.hu.

GONDJAI VANNAK GYERMEKÉVEL? Problémáira megoldást kínálok egyéni családállításon. B. Tüske Ágnes szakpszichológus. Hívjon a 06/30-216-9104-es telefonszámon, vagy írjon: tuske.agnes@upcmail.hu.

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

FOGYASZTÓ, alakformáló masszázs fájdalommentesen, 0–1000 Ft/kg. Depresszió-, alvászavar-, fejfájáscsökkentés, energiátöltés. 06/30-294-1945.

ÁLLÁS

CSALÁDOKHOZ megbízható, lelkiismeretes idősgondozókat, babysittereket, takarítónőket díjmentesen küzvetünk. „Empátia”, 06/1-336-1094, 06/20-465-8458, 06/30-380-5620.

DÉLUTÁNOS, 6 órás, telefonos, asszisztensi, irodai munkavégzésre keresünk főleg nyugdíjasokat. Kiváló kommunikációs készség feltétel. Fix bérézés. Érd. 14 órától: 887-5396.

CSALÁDOKHOZ keresünk és ajánlunk leinformálható bétiszittereket, idősgondozókat, házvezetőket. Micimackó. T.: 243-8280, 205-8700, 06/20-575-7435.

GYERMEKFELÜGYELETET vállalok óvónői szakképesítéssel. Tel.:06/30-438-5455.

BEJÁRÓNÓI teendőkben jártas, középkorú hölgy vagyok. Vállalok takarítást, vasalást. Telefonszámom: 06/20-779-9745.

MEGBÍZHATÓ, leinformálható, középkorú nő többéves gyakorlattal takarítást és gyereklügyeletet vállal. Tel.: 06/30-421-3878.

MEGBÍZHATÓ, munkájára igényes nő takarítást vállalna. Tel.: 06/70-635-6551.

TÁRSKERESŐ

MAGYARORSZÁG legnagyobb társkereső hálózata. Nálunk biztosan megtalálja társát! R. Zsuzsanna, 06/30-602-0094.

KÖNYV

OPERA ANTIKVÁRIUM (VI., Hajos u. 7.) vásárol könyveket, könyvtárakat, képeslapokat, kéziratosokat, régi fényképeket, térképeket, plakátokat, festményeket, bármilyen régi reklámtárgyakat. Ingyenes kiszállítás, kézpénzfizetés. Telefon: 332-0243, 06/20-922-0001.

HEGYVIDÉK PLUSZ

Éves előfizetési akció a Hegyvidék újságban!
35%hirdetői KEDVEZMÉNY

Ingyenes bannerfelület biztosítása a www.hegyvidekujsg.eu oldalon, **egész évben!***

További részletekkel kapcsolatban, kérjük, érdeklődjön munkatársunknál az alábbi elérhetőségeken:

Kovács Balázs
Ypsilon Média
tel: +36-1-328-0316
fax: +36-1-328-0317
mobil: +36-30-337-9962
e-mail: kovacs.balazs@ypsilonmedia.hu
www.ypsilonmedia.hu

*Akciónk a visszavonásig tart! Kedvezményeink a kereset hirdésekre vonatkoznak.

AZ OTP TRAVEL AKTUÁLIS AJÁNLATAI

Velencei karnevál autóbusszal
2010. febr. 12-14. – 3 nap / 1 éjszaka **33 000 Ft/fő**

Üdülés Sharm El Sheikh-en repülőgéppel
2010. márc. 7., 14., 21. – 8 nap / 7 éjszaka
Hotel Falcon Hills***, félpanzióval **89 900 Ft/fő**
repülőterit illették 38 000 Ft/fő.

Lisszaboni városlátogatás repülőgéppel
2010. márc. 11-15. – 5 nap / 4 éjszaka
Hotel Marques de Sa***, reggelivel **119 900 Ft/fő**
repülőterit illették 35 000 Ft/fő.

Teljes körű idegenforgalmi szolgáltatásokkal várjuk ügyfeleinket!

Az OTP Travel budai irodája elköltözött!

1124 Budapest, Jagelló út 20/A (I.emelet)
Tel: 212-8778, 212-8799
Fax: 212-8780
E-mail: apor@otptravel.hu
További ajánlatok www.otptravel.hu

MKEH eng. szám: R-0115/92/2001

HEGYVIDÉK
Célguyesenben az intézményfelújítások

HIRDESSZEN NÁLUNK!

Segítésgyűjtés egyetlen gombnyomásra

Falfirka-mentés

VitalCenter
MIDI Implantátum
AKCIÓ-a VitalCenter
Fogászati rendelő hálózatban

A VitalCenter AKCIÓ-val várja a Tiszelt érdeklődőket,
2010. 02. 01. és 03. 31. közötti időszakban.
15% kedvezményt biztosítunk:
az IMTEC mini, a műfogor tökéletes rögzítését biztosító mini-implantátum rendszer, és a hozzá kapcsolódó új fogor árából.

Érdeklődni lehet az alábbi helyszíneken:

Vital Center MOM:
Tel.: +36 1 202 3830
Vital Center MARGITSZIGET:
Tel.: +36 1 340 4518
Vital Center FIESTA ...
Tel.: +36 1 328 0547

VITALCENTER
MIDI Implantátum
AKCIÓ-a VitalCenter
Fogászati rendelő hálózatban

A VitalCenter AKCIÓ-val várja a Tiszelt érdeklődőket,
2010. 02. 01. és 03. 31. közötti időszakban.
15% kedvezményt biztosítunk:
az IMTEC mini, a műfogor tökéletes rögzítését biztosító mini-implantátum rendszer, és a hozzá kapcsolódó új fogor árából.

Érdeklődni lehet az alábbi helyszíneken:

Vital Center MOM:
Tel.: +36 1 202 3830
Vital Center MARGITSZIGET:
Tel.: +36 1 340 4518
Vital Center FIESTA ...
Tel.: +36 1 328 0547

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 Szo: 9-14 www.zarkiraly.hu

+ SZOLGÁLTATÁSAINK:

- KULCSMÁSOLÁS: lakás-, autó, speciális és mágneskulcs
- ZÁRBETÉK ÁTKÖDLÉS
- EGYFORMA ZÁRLATÚ,
- FŐ- ÉS VEZÉRKULCSOS RENDSZEREK
- HEVEDERZÁRAK SZERELÉSE: egyedi méret is
- ZÁRAK, ZÁRBETÉK, HEVEDERZÁRBETÉK CSERÉJE

SZOMBATONKÉNT -10%!!!! **ÚJ!!!**

10 percre a városközponttól,
zöldövezeti családi szanatórium
várja egész évben vendégeit!
www.heliospanzio.hu
Tel/Fax: 003612464658
Zárt parkoló, Internet hozzáférés

SZÜLETÉSNAPI AJÁNLATUNK!
(február 1-től március 31-ig)
Váltszon 15 év
15 legnépszerűbb kedvezményéből:

- Konyhabútorhoz ajándék munkalap **15%** engedménnyel
- Konyhabútor órának **10%** ért gépeket választhat
- Konyhabútor csere lehetőség: beszámíthat régi bútorát és elszállítjuk (2.000,-/fm)
- Konyhabútor díjtalan szerelése
- Konyhabútor felújítás(frónt és munkalap csere)

- Fürdőszoba bútorok **15%** engedménnyel
- ACF toloajtók **15%** engedménnyel
- Szekrényestek **15%** engedménnyel
- Kárpitozott bútorok **10%** engedménnyel
- Irodabútorok **15%** engedménnyel
- Előszoba bútorok **15%** engedménnyel
- Egyedi ajtófróntok rendelése **5%** engedménnyel
- Fenyő bútorok **10%** engedménnyel
- Gyerek és ifjúsági bútor **20%** engedménnyel
- Máradék bútorajtok **70%** engedménnyel

A MÉRETE KÉSZÜLŐ BÚTOROK BOLZA ...
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

Diametrus Diametrus Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.

Kéménybélelés FuranFlex technológiával, bontás nélkül, elhúzásos kéményekben is. Gyűjtőkémények bélelésére is a legalkalmasabb. Zárt égésterű készülékek kéményét is elkészítjük. Ingyenes helyszíni felmérés.

www.diametrus.hu
tel: 464 5881
464 5812
fax: 464 5882
Bp. XI., Budafoki út 183.

Lapunk már az interneten is elérhető!

Cím:
www.hegyvidekujsg.eu

Jó hír!
Gyógyulás mellékhatások nélkül!

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

Egészségünk és a csillagjegyek

Az asztrológia és gyógyítás kapcsolatáról, a csillagjegyekbe kódolt betegségekről esett szó a Hegyvidéki Egészségklub legutóbbi előadásán. Dr. Szolnoki Lajos háziorvos szerint létezik összefüggés a születési idő és az életünk során ránk leselkedő betegségek között.

A kozmikus szféra és a szervezet működése közötti kapcsolat ősidők óta foglalkoztatja az emberiséget. Bár sokan babonaságnak tartják, a modern orvostudomány is talált összefüggéseket a csillagjegyek és a betegségek kialakulása között – árulta el dr. Szolnoki Lajos a Hegyvidéki Egészségklub legutóbbi összejövetelén. A klub alapítója elmondta: az idei évben épp ezért elsősorban a természetgyógyászat témakörében hangoznak el előadások.

Az asztrológia elsősorban a megelőzés terén jelenthet segítséget a gyógyításban. A tapasztalatok szerint ugyanis a Nap és a Hold pillanatnyi helyzete, valamint az ár-apály periodicitása hatással van az egészségre. A C betűt formázó, fogyó hold alatt az energiák kifelé hatnak, ilyenkor ajánlatos a tisztítóúrák megkezdése. Ez az időszak a legalkalmasabb a műtétek elvégzésére. A megújulást szimbolizáló újhold a méregtelenítés, a gyógyító diéták ideje. Ilyenkor fokozott a lelki érzékenység, ezért kerüljük a vitás helyzeteket. A D alakú, növekvő hold befelé irányítja az energiákat, ami elősegíti a tanulást, a testi és szellemi

fejlődést. Teliholdkor felszínre törnek az egyébként elnyomott érzelmek, az energiák szabadon áramolnak kifelé. Lassúbb a sebgyógyulás, megnő a szülések száma, a fáradékonyság tünetei jelentkeznek.

Az első holdnegyed növekvő gravitációs erők jellemzik, az energiák felülről lefelé és belülről kifelé áramlanak. Ez a raktározás ideje, ezért ajánlatos energiadúsabb ételeket fogyasztani. A növényi hatóanyagok a gyökérzetben koncentrálnak. Teliholdkor a bőjt és a meditáció kap hangsúlyt, a növényi hatóanyagok a virágban és a levélben összpontosulnak. A következő holdnegyedben újra a gyökérzet jelenti a legnagyobb tápanyagforrást, míg újholdkor a teleholdra jellemző energiaáramlásokkal találkozhatunk.

Konkrét kapcsolat mutatható ki a négy alapelem, a csillagjegyek és az ételek között. A tűz a Kos, Oroszlán és Nyilas jegyűek eleme, számukra a fehérjédús, gyümölcsökben gazdag étrend javallott. A földhöz mint őselemhez (Bika, Szűz, Bak) az ásványi sók és gyökerek, a levegőhöz (Ikrek, Mérleg, Vízöntő) a szőlők és virágok, a vízhez (Rák, Skorpió, Halak) a szénhidrát és a levelek tartoznak.

Érdekes összefüggések mutathatók ki a csillagjegyek és a testrészek, illetve a betegségek megelőzésére alkalmas gyógynövények, fűszerek kölcsönhatásait vizsgálva. Ezek szerint a Kosoknak a fej-, arcüreg, a fogak, az epe és a mellékvese a gyenge pontjaik, a csillagjegyre jellemző betegségek elkerülése érdekében

érdemes rozmaringot, fokhagymát, tormát, borsot, pirospaprikát, hagymát fogyasztaniuk. A Bikáknak a nyak, a pajzsmirigy, a gége, a hangszálak, a torok, a mandulák jelentik a fő veszélyfaktort. Étkezésükben kapjon fűszerepet a kakukkfű, a borsmenta, a citromfű, a szegfűszeg és a zeller!

Az Ikrek számára különösen érzékenyek a vállak, karok, ke-

fagyöngy, a galagonya, a körömvirág, a rozmaring és a méz segíti.

A Szűzeknek az emésztőrendszer, a vékonybél és általában a hasi területek jelenthetnek problémát, amit macskagyökérrel, édesköménnyel, citromfűvel, zellerrel kezelhetnek. A vese, a derék, a keresztcsont és a női nemi szervek a Mérleg számára bírnak különös jelentőséggel. A megelőzésre a cickafarkfű, a gyermekláncfű, a csalán, a zsurló és a zsálya alkalmazható a leghatékonyabban. A férfi nemi szervek, a vastagbél és a mirigyek a Skorpiók érzékeny szervei, a nagyobb baj megelőzésére ajánlatos megnövelni a csalán és a bazsalikom bevitelét szervezetükbe. A Nyilasok a combjukra, a csípőjükre és a májukra vigyázzanak, fogyasszanak zsályát és fahéjat.

A csontrendszer, az ízületek, a bőr, a szőr, a köröm a Bakok számára okozhatnak problémákat, melyek kiküszöbölésében a feketeadálytó, a cékla, a zsúrló és a salamonpecsét segíthet. A Vízöntők általában a lábszára, a visszerekre és az idegrendszerre panaszkodnak, számukra a bodza, a füstikefű és az ökörfarkkóró ajánlható. A sarok, a lábfej és a nyirokrendszer betegségei leginkább a Halakra jellemző, kialakulásukat új eséllyel megakadályozza a cipkebogó, a tüdőfű és a legyezőfű.

mm.

SZERVÓRA

A beteg szervek hatékony gyógyítások jó szolgálatot tehet az úgynevezett szervóra ismerete. Ennek lényege, hogy valamennyi szervünknek máskor van a működési optimuma, ezért a panaszok is ilyenkor jelentkeznek.

23-1 óra: epehólyag
1-3 óra: máj
3-5 óra: tüdő
5-7 óra: vastagbél
7-9 óra: gyomor
9-11 óra: hasnyálmirigy és lép (ez a délelőtti teljesítőképesség csúcspontja)
11-13 óra: szív
13-15 óra: vékonybél
15-17 óra: húgyhólyag
17-19 óra: vese
19-21 óra: szívburok és vér
21-23 óra: a test alváshoz készülődik, ne tegyünk semmit, ami aktiválhatná

zék, a tüdő és az idegrendszer. Növényeik a tüdőfű és a petrezselyem. A Rákoknak a gyomrukra, a mellkasukra, a méhükre és a mellükre kell vigyázni, ajánlott fűszereik az apróbojtorján, a vassfű és a tárkony. A szív, a hát, a szem és a háterginc az Oroszlánok betegsége leginkább hajlamos szervei. Egészségük megőrzését a kamilla, a sáfrány, a fehér

Növényeink téli nyugalma

Ahogy a természet a téli pihe-nőidejét éli, a fagymentes helyre menekített növények is nyugalomban töltik a leghidegebb hónapokat. Azonban ebben az időszakban sem feledkezhetünk meg róluk; bár ritkábban, de figyelmet és gondozást igényelnek ilyenkor is.



Ősszel a fagyok elől minden kertbarát a lépcsőháza, pincébe, garázsba menekíti azokat a növényeket, amelyek nem viselik el a tél viszontagságait, illetve azokat, amelyek szabadföldben télállóak, de kis edénybe ültetve könnyen átfagyhatnak. Mi magunk is érdekeljük a lehelést, így ritkán fordul elő, hogy az erkélyládák, dézsák „feledékenységéből” a szabadban maradvánnyak.

Közismert, hogy a legalkalmasabb teleltető hely biztosan a fagymentes, de nem melegebb 5-10 Celsius-foknál. Ne legyen húzatos sem, mert elég egy fagyos fuvalat, hogy az egyébként féltve

őrzött növényeket károsítsa. Lehetőleg legyen világos, mert a növények még ilyenkor is folytatnak minimális fotoszintézist, amire a teljes sötétségben nem lenne lehetőségük.

Tavaszi közeledtével – amit a növények már a nappalok hosszabbodásán érzékelnek – elkezdődik a hajtások növekedése. Sötétben azonban csak értéktelen, halvány hajtás

őket. Pedig a zöld levelek ilyenkor is párologtatnak, és a föld is folyamatosan veszít nedvességtartalmából. Még párás helyiségekben is meglepetést okozhat, hogy néhány hét alatt is teljesen kiszáradhat egy látszólag inaktív növény.

Érdekes ezért ritkán, de rendszeresen öntözni kedvenceinket. A cél, hogy földjük mindig tartalmazzon felvehető nedvességet.

Azonban a túlöntözés, az alátétben álló víz rothadáshoz vezethet. A vízzel túltelített talaj és növény érzékenyebb az alacsony hőmérsékletre is, hiszen több nedvességet tartalmaz, ami megfagyhat, és károsíthatja a szöveteket, sejtjeiket.

A téli pihenés alatt a növények leveleinek elszáradása nem feltétlenül jelent gondozási hibát, nem kell minden száradó levél láttán gyorsan az öntözőkanna után nyúlni. A folyamat természetes. A növények egy része lassan visszahúzóódik, leveleik (különösen az idősebbek) és akár hajtásaik is részben elszáradnak. Sok ősszel zölden behozott lágyszárú dísznövény lassan kopaszodik, sárgul, azok a folyamatok, amelyek a természetben az ősz folyamán gyorsan és látványosan zajlanak, a védett környezetben hónapokig elhúzódhatnak.

VEDEKEZZÜNK

A KÁRTEVŐK ELLEN!

Szerencsére a kártevők legnagyobb része is pihen télen. Fontos, hogy amikor behozzuk a növényeket, ellenőrizzük, egészségeseke-e, nincsenek-e rajtuk rovarok. A legtöbb rovar védett

rejtékhelyen, levelek között, kéreg alatt tölti a telet. Ha gondosan megtisztítjuk a növényeket és a földfelszínt, akkor csökkentjük a búvóhelyek – és ezzel az esetleg áttelelő kártevők – számát.

Ritkán, de előfordul, hogy a behozott növényen – különösen az ideálisnál melegebb környezetben – aktívak maradnak a kártevők, és komoly pusztítást végeznek a télen. Rendszeresen ellenőrizzük a töveket, és ha szükséges, védekezzünk ellenük. Zárt térben a legtöbb kerti szer nem használható, ezért különös körültekintéssel válasszunk – a szakkereskedések munkatársaik segítségével – módszert, vegyszert.

NE EGYSZERRE TEGYÜK

VISSZA A NÖVÉNYEKET!

Most még nincs itt az ideje, de a teletetés végének időpontját is figyelmesen kell megválasztani. Szeretünk biztosra menni, és csak akkor tesszük ki a szabadba a növényeket, amikor már biztosan elég meleg van. Ezzel azonban sok veszélyt vállalunk. Például a növekedés még a telelőhelyen megindulhat, vagy amikor végül kikerülnek a növények, a túl erős napsütés megperzseli a leveleket. Érdemes ezért minél előbb kitenni, és legfeljebb egy kései fagy idején néhány éjszakára ismét zárt térbe vinni őket. Szerencsés, ha az egyes növények áthelyezésének kérdéséről egyesével döntünk, s nem ragaszkodunk a legkényelmesebb megoldáshoz és az összes – jellemzően különböző igényű – növény kampányszerű kitelepítéséhez.

A látszólag sok kényelmetlen eredményeképpen a teletett növények a szabadban új lendülettel hajtának ki, egészségesebben fejlődnek és sokszorosan meghálálják a téli gondoskodást.

Barta István

HPV elleni Prevenációs Program

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok! A humán papillomavírus (továbbiakban: HPV) fiúkat és lányokat egyaránt megfertőz, onkogén típusai rákos elváltozásokat okozhatnak a nemi szerveken és környékükön, az alacsony rizikójú HPV-törzsek pedig szemölcsös elváltozásokhoz vezetnek, ami hasonló gyakorisággal fordul elő mindkét nemnél.

Éppen ezért önkormányzatunk elhatározta, hogy a már elkezdett HPV elleni Prevenációs Programját kiterjeszti, és kedvezményesen biztosítja a három részletből álló, négykomponensű méhnyakrák és nemi szervi szemölcs elleni oltóanyagot a 13. életévüket már betöltött, 26 évesnél fiatalabb kerületi lakosok számára, amennyiben azt kezelőorvosuk ajánlja.

A teljes oltásor az önkormányzat támogatásával, a gyógyszerári térítési díjjal szemben kedvezményesen – oltásonként a közel 30 000 forintos ár helyett 20 271 forintért –, 90 000 forint helyett 60 813 forintért vásárolható meg. További kedvezmény, hogy a védőoltást a 0., 2. és 6. hónapokban történő beadatást megelőzően, három részletben kell megfizetni.

Jelentkezni folyamatosan háziorvosi vagy szakorvosi javaslattal lehet: Gallai Dolores egészségügyi referensnél (telefon: 224-5900/120-as mellék, e-mail: gallai.dolores@bp12ker.hu) vagy Dezső Tünde egészségügyi csoportvezetőnél (telefon: 488-7924/107-es mellék, e-mail: dezsot@gesz12.hu), akik a HPV-vel kapcsolatos kérdésekre is válaszolnak.

Amennyiben a jelentkező a XII. kerületben jár általános iskolába, és 7. vagy 8. osztályos, akkor az iskolán keresztül történik a jelentkezés, de természetesen érdeklődhetnek a megjelölt szakembereknél is.

A HPV okozta megbetegedésekről az interneten a következő oldalt ajánljuk figyelmébe: www.hpvinfos.hu.

Pokorni Zoltán polgármester

Mammográfias szűrővizsgálat

A XII. kerületben lakó, 45–65 éves asszonyok, akiknek utolsó mammográfias vizsgálata óta eltelt 2 év, meghívót kapnak, amelyen szerepel, hogy mikor várják őket

a Szent János Kórházban

(XII., Diós árok 1., telefon: 458-4509) vizsgálatra.

Vegyen részt Ön is a mammográfias szűrővizsgálaton!
A vizsgálat térítésmentes.

Információ:

ÁNTSZ Közép-magyarországi Regionális Intézet,
telefon: 465-3823.

**A lehetőség adott, éljenek vele!
Az idejében felismert melldagaganat gyógyítható!**

Magyar Rákellenes Liga®

Betegek Világnapja

A Magyar Rákellenes Liga az idén tizenötödik alkalommal szervez szentmisét a Betegek Világnapja alkalmából.
Helyszín: Budai Ciszterci Szent Imre Plébániatemplom
(XI., Villányi út 25., a Feneketlen-tónál).

A padok fűtöttek.

Időpont: február 13. 15.00.

Szentbeszédet tart: dr. Faragó Artúr,
a Váci Egyházmegye kórházlelkésze.

A zenei áhítatot Csányi Tamás karnagy vezeti.

A szentmisén lehetőség lesz a betegek szentségének felvételére.

Magyar Rákellenes Liga
Magyar Katolikus Orvosok Szent Lukács Egyesülete
Dr. Batthyány László Orvos-kör Egyesülete

Klímabarát otthonok

A hagyományos lakóépületek klímavédelmi célú energiahatékonysági felújítására, a megújuló energiaforrások alkalmazására, valamint új építési energiatakarékos lakóépületek megvalósítására lehet támogatást nyerni – komplex felújítás esetén akár 60%-ost is.

Klímabarát Otthon 2 címmel új pályázatot hirdetett a Környezetvédelmi és Vízügyi Minisztérium olyan beruházások támogatására, amelyekkel mérhetően csökkenthető az épületekhez kapcsolódó szén-dioxid-kibocsátás. Támogatás nyújtható a nyílászárók energiamegtakarítást eredményező felújítására vagy cseréjére, homlokzatok és fűdékek hőszigetelésére, az épületek lodzsáinak, teraszainak vagy tornácainak beüvezésére (a napenergia passzív hasznosítása érdekében), az épületek nyári hővédelmének javítására, hővisszanyerős szellőzés kialakítására, árnyékoló vagy árnyékvető szerkezetek beépítésére, fűtőkorszerűsítésre, illetve használati melegvízellátás-korszerűsítésre.

sére, fűtőkorszerűsítésre, illetve használati melegvízellátás-korszerűsítésre.

Támogatható továbbá a megújuló energiafelhasználás növelése, a hagyományos energiahordozók megújulókkal való helyettesítése, valamint a megújuló energiaforrásokkal előállított hőenergia- vagy villamosenergia-termelő kapacitások létesítése (napkollektoros és napelemes rendszerek, biomassza tüzelésű kazánok, geotermikus hőszivattyúk, szélenergia hasznosítása). Az új építésű, energiatakarékos házak építésére is lehet pénzt kérni.

A hozzájárulás egy költségarányos alap- és egy hatékonyságarányos, úgynevezett KlímaBónusz támogatásból áll, a kettő együtt akár 60%-ot is kitehet. Az alaptámogatás mértéke 30%, beruházásfajánként maximum 555 ezer–1,47 millió forint. A Klímabarát Otthon Programra magánüzemű, lakásszövetkezetek és társasházak is pályázhatnak. További információ a minisztérium honlapján: www.ktm.hu.

z.

Minden huszadik gyerek túlsúlyos

Több mint ezer diák és ovis vett részt a kerületi mozgásszervi szűrésen

Az elmúlt évekhez hasonlóan az önkormányzat 2009-ben is elvégezte a Hegyvidéken működő általános és középiskolák tanulóinak mozgásszervi szűrővizsgálatát. Újdonság, hogy az idén két óvoda nagycsoportos gyermekei is részt vettek a programban.

A mai fiatalok szabad idejét az iskolai elfoglaltság után nagyban csökkentik a különböző megterhelő különórák, ezért igen nagy szükség van az Egészségügyi Minisztérium és a Magyar Gerincgyógyászati Társaság által kezdeményezett és ajánlott mindennapos iskolai testedzésre, tartásjavító tornára. Sok esetben sajnálatos módon nem elég a preventív iskolai foglalkozás, célzott gerincjavító tornára, szorosabb ellenőrzésre lenne szükség.

A dr. Andrassy Ilona ortopéd

szakorvos által a kerületi közép- és általános iskolásoknál elvégzett mozgásszervi szűrővizsgálat elsődleges célja, hogy segítségével kimutassák a rejtett, tüneteket és panaszokat még nem okozó betegségeket, valamint a már meglévő tünetek alapján megfelelő terápiát javasoljanak a rendellenesség karbantartására, javítására. A szűrés egyszerűen elvégezhető, a gyerekek számára semmilyen kellemetlenséget nem okoz.

Összesen 1209 hegyvidéki tanulót vizsgáltak meg. Az 5. és 9. osztályosok között 148 esetben hanyagtartást, azaz olyan elváltozást talált a doktornő, amelynél az alapvetően rossz tartás még nem rögzült, a gerinc fokozott görbületei aktív izomerővel, valamint műfogással helyrehozhatók. Mintegy 19,2%-ban valamilyen fokú gerincdeformitást, 59 gyermeknél scoliosist (a gerinc oldalirányú kóros ferdülését) – további tizenháromnál lúdtalp-

pal együtt –, nyolcvannál M. Scheuermannra utaló elváltozást (fokozott, kötött háti görbületet, a kéz-talaj-távolság fokozódását) derített fel a szűrés.

Andrassy doktornő a tanulók közel 18,9 százalékánál észlelt talpboltozat-süllyedést, megszo-kott nevén lúdtalpat, ami a legtöbb esetben lábtornával, megfelelő, kemény kérgű, jó felépítésű cipő viselésével egyensúlyban tartható lenne. A gyerekek korához és magasságához képest közel öt százalékukat túlsúlyosnak találta, 0,7%-ban más típusú elváltozást észlelt (fejlődési rendellenesség, sérülés utáni állapot stb.), elsősorban a már gyógytestnevelésre járó tanulók között.

A Zugligeti Általános Iskola 29. osztályos tanulója nem volt számottevő eltérés, két gyermeknél scoliosist, háromnál M. Scheuermannra utaló elváltozást, egy-egy hanyagtartásos és lúdtalpas, illetve túlsúlyos

gyermeket találtak. A KIMBI Óvoda 22 nagycsoportosa között egy scoliosisos, négy hanyagtartásos (egy közülük lúdtalpas is) volt, a Táltos Óvoda 44 nagycsoportosából egy-egy gyermeknél scoliosisra, illetve M. Scheuermannra utaló elváltozásra derült fény. Tíz gyereknek volt hanyagtartása, ebből hatnak lúdtalpa is, ezenfelül tizenhárom apróságánál a lúdtalp, egyiküknél pedig a túlsúly okozott gondot.

Köztudott, hogy az utóbbi években a tanulók egészségi állapota országos szinten sem javult, ezért különösen fontos, hogy a szülők és az iskola is tegyenek meg mindent az ifjúság egészségi állapotának javulása érdekében, az önkormányzat által nyújtott lehetőségeken belül, hiszen ahogy arra a doktornő is felhívta a figyelmet: a „magára hagyott”, nem kezelt elváltozás sohasem javul, minden esetben csak romlik.

(Mm)

Sportos, edzett Hegyvidék

Kedves Hegyvidéki Polgárok! A kerületi lakosok immár hatodik éve ingyen sportolhatnak a „Sportos, edzett Hegyvidék” (SEH) program keretein belül. A sportágak száma évről évre bővült. Kérjük, az alábbi kérdőív kitöltésével segítsék munkánkat, hiszen így az Önök igényeit figyelembe véve tudjuk a programot alakítani.

A kitöltött kérdőíveket, kérjük, adják le az adott program oktatójánál a helyszínen, illetve a XII. kerületi Szabadidősport Központban (1122 Budapest, Városmajor utca 29/b), a recepción.

Segítségüket előre is köszönjük!

XII. kerületi Szabadidősport Központ

■ A kérdőív kapszán felmerülő kérdéseikkel a 319-9292-es telefonszámon Lődy Katalin sportszervezőt keressék!



KÉRDŐÍV

a „Sportos, edzett Hegyvidék” programhoz

Lakcím (kerület, utca, házászám):

Életkor: Nem: férfi – nő

Az alábbiakban az Önöz legközelebb álló választ, esetleg válaszokat jelölje meg!

1. Isméri-e Ön a XII. kerületi önkormányzat „Sportos, edzett Hegyvidék” programját?

igen, teljes egészében csak részben egyáltalán nem

2. Ahhoz, hogy sportoljak, számomra a legfontosabb szempont:

a közeli helyszín	a szakképzett oktató	a kulturált körülmények	sokadmagammal sportoljak	együtt lehetek a családommal
-------------------	----------------------	-------------------------	--------------------------	------------------------------

3. Mikor legyenek a kerületi sportprogramok?

tavasszal nyáron ősszel télen folyamatosan

4. A hét melyik napján legyenek?

hétköznap esténként szombat délelőtt szombat délután vasárnap délelőtt vasárnap délután

5. Melyik korosztály(ok)nak hirdessék meg?

3-6 éves gyerekeknek	7-12 éves gyerekeknek	13-18 éves fiataloknak	a felnőtt korosztályoknak	nyugdíjasoknak	családoknak
----------------------	-----------------------	------------------------	---------------------------	----------------	-------------

6. A felsoroltak közül a következő sportmozgást, sportmozgásokat szeretném gyakorolni:

aerobik	extrém sportok (gördészakás stb.)	futás	karate	kerékpározás	
labdarúgás	síelés	természtájtárás	tenisz	úszás	vízi túra

Egyéb:

7. Orvosi, edzettségi szintmérésekkel egybekötött sportprogramok megrendezését igénylem:

igen – nem

8. Gyermekemet szívesen beiratnám az önkormányzat által szervezett nyári és/vagy téli sporttáborba:

igen, mindkét évszakban csak nyáron csak télen nem

9. Sportoláshoz a sporteszközt (labdát, teniszütőt, kerékpárt stb.) biztosítanám magamnak:

igen – nem

10. Kérjük, erre a helyre írja le véleményét, javaslatait, kéréseit stb.!

Vb-döntőt játszottak a kerületi floorballos lányok

Sikert sikerre halmoz a hegyvidéki Phoenix Fireball SE. A floorballos sportegyesület öt versenyzője legutóbb a svédországi női világbajnokságon ért el kiváló eredményt a válogatott tagjaként: a hölgyek a B-csoportban az ezüstéremig jutottak.

A kerületben működő Phoenix Fireball SE (*képünkön*) a megalakulása (2005) óta remekel a hazai floorball-bajnokságokon. A tavalyi zárult idényben három országos első osztályú bajnoki címet (Ob női, U19 női, U19 férfi), egy női Magyar Kupa-győzelmet és egy harmadik helyezést (U13) ért el.

Az egyesület versenyzői a felnőtt és utánpótlás nemzeti floorball válogatottba is rendszeresen meghívót kapnak. Tavaly decemberben Svédországban a felnőtt női nemzeti válogatott öt phoenixes tag – Teleki Borbála kapus, valamint Jetzin Vivien, Radácsi Brigitta, Szarvas Veronika és Tilk Zsuzsanna mezőnyjátékos – erősítésével szerzett világbajnoki ezüstéremet a B-csoportban. Ezzel az eredménnyel eddigi legjobb eredményét érte el a magyar női csapat.



Varsányi Zsuzsannától, a Phoenix elnökétől megtudtuk: mérkőzéseiket, edzéseiket elsősorban hegyvidéki helyszíneken tartják (Sportmax, Testnevelési Egyetem, XII. kerületi Szabadidősport Központ), de a II. kerületben (Rákóczi gimnázium) és Törökbalinton (Bálint Márton Általános

Iskola és Középiskola) is szoktak játszani. Jelenleg 110 igazolt versenyzőjük van, akik tizenegy országos bajnokságban (négy felnőtt, hét utánpótlás) érdekelték. Rajtuk kívül közel harmincan úzik náluk a floorballt rendszeresen, szabadidősportként. Legfiatalabb tagjuk 9, a legidősebb 65 éves.

MI AZ A FLOORBALL?

A floorball leginkább a jégkoronghoz hasonlít, csak épp nem jégen, hanem tornatermi padlón, és nem koronggal, hanem egy kemény, lyukacsos műanyag labdával játszzák. Az ütő is műanyagból van, így a jéghehoihoz képest kevésbé veszélyes a játék. A mérkőzés egy 40x20 méteres, 50 centi magas palánkkal körbevett pályán zajlik, a két egymással játszó csapatot öt játékos plusz egy kapus alkotja. A játékidő 3x20 perc. A floorballt a világ leggyorsabb labdjátékának tartják.

Hegyvidéki meccsdömping

Sok olvasónk kérését teljesítjük azzal, hogy közöljük a különböző hegyvidéki labdajátékszervezők legközelebbi mérkőzéseinek időpontjait. Reméljük, minél többen el látogatnak a helyszínekre, és buzdításukkal hozzájárulnak a győzelmek kiharcolásához.

HEGYVIDÉK SE, FÉRFI KOSÁRLABDA

Január 30. 18.00 PEKOSI-Hegyvidék-Veszprémi Egyetem (Bonyhád)

Február 6. 18.00 PEKOSI-Hegyvidék-SMAFC-NYME (Sportmax-Hegyvidék)

BSE, NŐI RÓPLABDA

Február 5. 22. 17.00 Euroaszfalt-NRK-Nyíregyháza-BSE FCMS

BSE, NŐI KOSÁRLABDA

Január 31. 17.00 BSE-MiZo Pécs 2010 (BSE, városmajori csarnok)

Február 6. 18.00 Szeviép-Szeged-BSE (Szeged)

Az egész világot meghódította

Fantasztikus évet zárt tavaly Tóth Zoltán: négy hónappal ezelőtt a Hegyvidéken nyert rangos versenyt, nem sokkal később pedig világbajnoki címet szerzett. A Tozó becenevre hallgató testépítő legfőbb terve azonban most nem a címvédés – úgy érzi, itt az ideje a családalapításnak.



Tóth Zoltán (*képünkön*) egyik legmerészebb álmát váltotta valóra november 7-én: világbajnoki címet nyert. Előtte, októberben az Európa-szerte elismert Hegyvidéki Fitparádén indult el, és a testépítő verseny abszolút bajnoka lett. Így nyert jogot arra, hogy részt vegyen a dubai központi WBPF szövetség által rendezett amatőr világbajnokságon. Az ott megszerzett aranyérem mellé ötezer dollár pénzjutalmat zsebelt be.

– Hihetetlen évem volt! – mondta boldogan Tóth Zoltán, becenevére Tozó. – Új-Zélandon az IFBB Elite versenyt, Londonban a NABBA Mr. Universe viadalt nyertem meg, a Hegyvidéki Fitparádé abszolút győzelmével pedig kiharcoltam a dubai kvalifikációt, ahol szintén aranyéremes lettem. Három szövetségtől hoztam el a legrangosabb díjakat. A világbajnokság adta lehetőséget pontosan felmértem, és mindent megt-

tem, hogy a döntőre a legjobb formában legyek. Előre összeraktam a fejemben, pontosan mit és hogyan csináljak majd. Jó néhány alkalommal végigvettem a kúrt a szobámban. Arra az esetre is felkészültem, ha nyerek, hogyan viseljem, és mit kezdjek majd a magyar zászlóval, hogyan álljam végig a himnuszt anélkül, hogy elérzékenyülnék. Ez utóbbi nem jött össze, mert zokogtam – a nézőkkel és a magyar csapattal együtt. Megható pillanat volt! Ezzel együtt jutott édesanyám, a kedvesem, Gabi, meg minden, amit ezért a pillanatért szenvedtem. Felejthetetlen érzés...

A jövőt firtató kérdésünkre Tóth Zoltán nem elsődlegesen sporttémájú választ adott: – Kicsit pihenek, és ez év elejétől életem legfontosabb „vállalkozásába” kezdek: a párommal együtt a „kis Tozó” világra jöttek előkészületeivel foglalkozunk... Hogyan lesz ebből címzés? Egy-két év kihagyás után biztosan. Addig is az iskolánk növendékeinek felkészítésében próbálok kamatoztatni azt a tapasztalatot, amellyel kvalifikációt és vb-aranyéremet tudtam szerezni.

CSNM



SPORTOS, EDZETT
HEGYVIDÉKJANUÁRI – FEBRUÁRI
PROGRAMOK

CHI-KUNG

Keleti egészségmegőrző, fiatalító, energizáló mozgásor 9-től 99 éves korig. *Mindennapcsoda Alapítvány (XII., Nagyenyed utca 5.).*
• Szombat 9.00–11.00. Érdeklődni lehet: Bakati Miklós, 06-30-362-81-23.



ÚSZÁS

Testnevelési Egyetem – uszoda, Alkotás utca 44.
• Vasárnap 9.00–13.00. Belpécs csak XII. kerületi lakcímkártyával, 12.30-ig.



TESTÉPÍTÉS, ÁTMOZGATÓ EDZŐTERMI, SÚLYZÁS, ILLETVE KARDIÓGÉPES EDZÉS

Kellemes körülmények között, új kardiógépeken, edzői segítséggel, tanácsadással. *T2 Fitnesscenter, Jókai Mór iskola (Diana utca 4.), kis épület (bejárat a Felbő utca felől).*
• Vasárnap 17.00–19.00. Szükséges felszerelés: váltópóló, sportruházat.



AEROBIC

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolai szünetekben nem.
• Hétfő 17.30–18.30 Jókai Mór iskola, Diana utca 4. 18.30–19.30 Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34. • Szerda 18.30–19.30 Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34. 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór iskola, Diana utca 4. • Péntek 17.00–18.00 Arany János iskola, Meredek utca 1.



KÍMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolai szünetekben nem.
• Hétfő 17.30–18.30 Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34. 18.30–19.30 Jókai Mór iskola, Diana utca 4. • Kedd 17.30–18.30 Zugligeri Általános Iskola, Zugligeri út 113. • Szerda 17.30–18.30 Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34. • Péntek 16.00–17.00 Arany János iskola, Meredek utca 1.



SÍOKTATÁS

Fogarasi Síiskola (Piarista Sporttelep, Költő utca 38.).
• Szombat 15.00–16.00. Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál, a 06/30-931-06-15-ös telefonszámon.



NORDIC WALKING

Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep, XII., Költő utca 38.).
• Szombat 9.00–10.00. Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál, a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.



„LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB

Futás, illetve kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással. Edzetségi állapot felmérése, személyes edzésterv készítése, ajándék lépésszámláló.
Fogarasi Síiskola (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.).
• Szombat 10.00–11.00. Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál, a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.



TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Érdeklődni lehet: Sütő-Nagy István, 202-7849 vagy 06-30-934-6968.
Február 6.: Budai-hegység. Túrazvezető: Sütő-Nagy István. Találkozó: 8.30 BAH-csomópont, 8-as busz megállója. Útvonal: Törökbalinti út–Ördög-órom–Kakuk-hegy–Piktorregla-üreg–Farkas-hegy–Ló-hegy–Huszonnegyökös-hegy–Csiki csarda. Táv-szint: kb. 11 km, + 410, – 440 m. Érkezés: kb. 15.00. Költség: 1 BKV-buszjegy.
TÚRÁZÓK FIGYELEM! 2010. nyári programjavaslat: Szerbia és Montenegró ismeretlen csodái csipet Albániával.
Előzetes: július 2–10.: Montenegró–Észak-Albánia. Utazás: autóbusszal Belgrádon át Zabljakba. Túra a Zaurmitur Nemzeti Parkban. Cetinje és a Kotori-öböl, néhány ortodox kolostor felkeresése. Albániában Shkodra és Rozafa meglátogatása. Visszafelé Szendrő és Galambóc várának meglátogatása. **Tervezett költség:** kb. 120 000 Ft + belépők. **Jelentkezés:** március 15-ig 50 000 Ft-tal. **Árban benne van:** utazás, szállás, félpanzió (reggeli és vacsora), magyar nyelvű csoportkísérés, BBP biztosítás.
Bővebb információ: Sütő-Nagy István: 202-7849 vagy 06-30-934-6968.



KERÉKPÁROS TÚRÁK

A pontos útvonalról és időpontról Pál László ad felvilágosítást. (Az adott hétregra vonatkozóan csütörtöktől érdemes érdeklődni.) Jelentkezés, további információ: 06-70-212-5555 vagy pallaszo@freemail.hu.

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a résztvevők számára ingyenesek, a költségeket a hegyvidéki önkormányzat viseli. A részletes programot keressék a www.budapesthegyvidek.hu honlapon és a hirdetőkönyvben. További információ: XII. kerületi Szabadidősport Központ, Csörzs utca 2–4. Telefon/fax: 319-92-92. E-mail: sportcenter12@freemail.hu, titkarsag@hegyvideksport.hu, Lady Katalin sportszervező.

Nyolcvan felett jobb az egész világnál

Négy aranyérem egy Európa-bajnokságon! Hatalmas teljesítmény, csak a legnagyobb sportembereknek sikerül elérni. A kiemelkedő eredmény dr. Latin Ferenc nevéhez fűződik. A korábban orvosként dolgozó, hegyvidéki nyugdíjas a szeniorúszók tavalyi kontinensviadalán, Cadizban vált a legfényesebb csillaggá azzal, hogy négyszer is felállhatott a dobogó legfelső fokára.

■ *Mindenekelőtt gratulálunk a nagyszerű teljesítményéhez! Sikerült már ez a bravúr valakinek ön előtt?*

– Köszönöm szépen – fogadtam az elismerő szavakat az életem nyolcvanedik évét taposó dr. Latin Ferenc. – Tudtommal még nem, illetve amiben biztos vagyok, a 2009-es Eb-n én voltam a legeredményesebb. Az Újbuda Senior Úszó Klubbal utaztunk el Spanyolországba, ahol öt számban indultam a nyolcvan és nyolcvanöt évesek közötti korosztályban. Összesen hozzávetőlegesen háromezer-háromszázan értek az eseményre. Az 50 méteres, a 100 méteres és a 200 méteres gyorsúszásban, valamint a 100 méteres hátúszásban szereztem aranyérmeket. Váltóban bronzérmeket nyertünk.

■ *Ennyire egyeduralgoló a saját korosztályában?*

– A japán versenyzőkkel mindig fekete lóként kell számolni.

Rajtuk kívül azonban, úgy tudom, jelenleg csupán egy amerikai úszó képes megközelíteni az eredményeimet. Ezt támasztja alá, hogy nagyon sok aranyérmes nyertem eddig mind Európa-, mind világbajnokságokon. Egyébként azt tapasztalom, hogy nyolcvan év felett nagyon megritkul az úszók mezőnye, ebben a korosztályban sajnos már az is előfordul, hogy valakinek segíteni kell a rajtköre álláshoz.

■ *Felmerül a kérdés: aki ennyi idős korában ilyen sok trófeával rendelkezik, fiatalabb korában vajon milyen eredményeket érhetett el...?*

– Válogatott úszó voltam az ötvenes évek elején. Ha jól emlékszem, először 1948-ban, utoljára pedig '52-ben szerepeltem a nemzeti csapatban. Több-kevesebb országos főiskolai bajnok voltam, emellett a főiskolai vében döntőt úszhattam '48-ban, sőt '49-ben második lettem a diák-világbajnokságon, Prágában. Ezután azonban abbahagytam az úszást. Orvosként dolgoztam, a praktizálásom alatt elsősorban teniszteztem. Hatvanévesen tértem vissza újra a medencébe.

■ *Mennyit edz a világ legjobb nyolcvan év feletti úszója?*

– Minimum heti négy alkalommal. Általában két kilométer a napi penzum, de nagyon fontos, hogy ezeken a tréningeken nem

ben az évben lesz Göteborghban a szenior-világbajnokság, ám azon biztos nem veszek részt, ugyanis anyagilag nem engedhetem meg



Latin Ferenc hetente négyszer napi két kilométert úszik

a legerősebb tempómat úszom, sőt... A táv maximum egyötödét teljesítem hetvenöt százalékos erőbedobással, a többit lassabban, mert szétesne a technikám. Az edzések mellett igyekszem alkalmanként kocogni, sőt a sifutás is benne van a repertoáromban, ugyanis ezekkel a gyakorlatokkal tudom még jobban növelni a tüdőkapacitásomat.

■ *Milyen további terveit van?*

– Szeretnék olyan sokáig sportolni, amíg csak lehet, és amíg a Teremtő ad hozzá elég erőt. Eb-

magamnak, szponzorom pedig nincs. A tíz nap nekem és a nememnek körülbelül hatszáz ezer forintba kerülne, és ennyit nem áldozunk rá, azt a pénzt inkább a családra fordítjuk. Más versenyeken azonban mindenképpen indulok még a későbbiekben. Szeretném minél hosszabb ideig megőrizni az egészségem, és céлом, hogy továbbra is a sportolók kollektívájához tartozzak, hiszen akinek az életében főszerepet játszik a sport, tudja, milyen fontos ez.

CSNM

A rossz ős ellenére bíznak a fiatalokban

Nehéz időszakon van túl a PEKOSI-Hegyvidék férfi kosárlabdacsapata

Nagy reményekkel vágott neki a szezonnak a fiatalokból álló PEKOSI-Hegyvidék férfi kosárlabdacsapata, ám még egyetlen meccset sem tudott megnyerni. Horváth Krisztián edző értékelte lapunknak a bajnokság első felét, és adott magyarázatot arra, hogy a gárda miért szerénykedik az NB I/B Nyugati-csoportjának utolsó helyén.

Vegyes érzelmekkel vágott neki a 2009–2010-es pontvádatzatnak a PEKOSI-Hegyvidék együttese. A tizenkettedik kerületi csapat úgy esett ki az előző évben az NB I-ből, hogy mindössze két alkalommal hagyta el győztesen a parkettet. Kiderült tehát, hogy ami egy évvel korábban álomnak indult, illúzió volt csupán, a gárda tudása kevésnek bizonyult az első osztályhoz. Horváth Krisztián, az U20-as csapat vezetőedzője, aki a fel-

nőtteknél Merim Mehmedovics munkáját segíti, a nyáron biztos volt benne, hogy az NB I/B-ben meghatározó lesz a hegyvidéki alakulat. A várt sikerek azonban elmaradtak.

– A hegyvidéki önkormányzat a csapat mellé állt ebben a szezonban is – kezdte az értékelést Horváth Krisztián –, és annak ellenére, hogy nehézségek ebben a kerületben is vannak, Pokorni Zoltán polgármester és Gaál Szabolcs Barna jegyző mindent elkövetett, hogy komoly csapatot tudjunk építeni. Meg kell említeni a klub ügyvezetőjét, Sárkány Paulát is, aki polgári foglalkozása mellett minden idejét annak szenteli, hogy a lehető legjobb körülményeket teremtsen meg – néha a saját pénzét sem kímélve.

A szezon előtt tehát úgy tűnt, minden rendben lesz, ám több homokszem is került a gépezetbe, így már-már a tavalyihoz hasonló idénykezdet produkált a csapat.

– Igaz, korábban a feljutást tüztük ki célul, azonban a vártnál sokkal jobban megerősödött a második liga legjobbjai közötti mezőnye, és ezekből az erősítésből mi kimaradtunk. Sajnos, a múlt évi menedzsment olyan képet alakított ki a csapatról, valamint erről a közelebről, hogy

azok a játékosok, akiket hívtunk, nem minket választottak, inkább riválisainknál keresik a kenyeret.

Ennek köszönhetően kizárólag fiatalokból álló együttest kellett építenie az edzőpárosnak. Így a célkitűzés is változott, a fejlődésen és a tanuláson kívül a bent maradás lehetett az egyedüli realitás. Nos, a csapat egyre stabilabb, de nem tud nyerni, tizenkét versenyen a tabella utolsó helyén szerénykedik.

– A Nyugati-csoport, amelybe minket is soroltak, ebben a szezonban sokkal erősebb a Keletinél, lévén az NB I/B öt legerősebb gárdája itt található. Természetesen ez nem mentség a szereplésünkre, ám tény, hogy e csapatok ellen még jóindulattal szólva is csak edzőpartnertként léphetünk pályára. Ennek ellenére megszorongattunk néhány bajnokesselyest, gondolok itt a Bonyhádra, a Veszprémre és a Sopronra. Mindent a „felőrt” keretünkkel tettük, amelynek átlagéletkora 19,3 év... Hamar ki is derült, hogy a fiatalság és a mindenáron való győzni akarás nem elegendő ebben az osztályban sem.

Öröm az ürömben, hogy a PEKOSI-Hegyvidék U20-as gárdája eddig mindössze egyetlen alkalommal kapott ki, és jelenleg a második helyen áll a tabellán.

– Az országos U20-as liga legjobbjai közötti mezőnyünk közé akarjuk verekedni magunkat! – jelentette ki Horváth Krisztián. – A fiatalok kitűnő szereplése azért is jó hír, mert már abban a korban vannak, hogy hamarosan beépíthetjük őket a felnőttek közé.

CK

Lábténisz profiknak

Első alkalommal rendezték meg közönség előtt a HLSZ Lábténisz Kupát. Mai és egykori válogatott játékosok is pályára léptek a Sportmaxban.

A Hivatásos Labdarúgók Szervezete (HLSZ) az első és második osztályú klubok játékosainak érdekében elhatározta, hogy a magyar futball megfeleljen a modern kor és nem utolsósorban a közönség elvárásainak. Ennek egyik feltétele, hogy minél több magas szakmai színvonalú, szórakoztató produkció jöjjön létre – mondta el lapunknak a szervezési feladatokat magára vállaló Forgács István. A HLSZ elnökségi tagjaként tevékenykedő sportvezető szerint ilyen esemény az immár hetedik alkalommal rendezett lábténiszkupa, amelynek legfontosabb célja az, hogy legalább évente egy alkalommal



FOTÓ: HANGOS / HANGOS

összehozza a profi focistákat, klubvezetőket, edzőket és játékosokat.

Idén első alkalommal a nagyközönség számára is nyitottá tették a rendezvényt, így a szurkolók személyesen találkozhattak kedvenceikkel. Sztárokból pedig ezúttal sem volt hiány, hiszen eljött az igazi lábténisz-speciálistának számító, sokszoros válogatott Bográd György, vagy az édesapjuk nyomdokaiba lépő, természetesen a Fradi színeiben pályára lépő Nyilasi Bálint és ifj. Nyilasi Tibor. A profik meccsei előtt a fiataloknak tapsolhattott a közönség: a Ferencváros, a Honvéd, az Újpest és a Vasas két-két csapattal vett részt a mini bajnokságban. Az elsőseget végül az Újpest Bulldogok szerezte meg, a Vasas Nachos, a Vasas Goldball és a Honvéd Tichy előtt.

A lábténisz kellőképpen látványos, gyors, ráadásul kortól, nemtől, erőállapottól függetlenül szinte bárki, bárhol játszhatja. Nem véletlen, hogy a focisták körében ez az egyik legkedveltebb játék, nem csupán a szabad idejükben, hanem felkészülés közben, akár edzéseket követően is szívesen „lábtengőznek”.

A mostani versenyre a szokásoknak megfelelően húsz formáció kapott meghívást, a kétfős csapatok a csoportmeccseket követően egyenes kieséses rendszerben döntöttek a helyezések sorsáról. A VII. HLSZ Lábténisz Kupát a csoportjából a Fradi mögött másodikként továbbjutó, Binder Ciprian, Vitelki Zoltán (*képzünkön*) összetételű Borsodiak/Mezőkövesd vihette haza, megelőzve a Royal MTK Öregfiúkat és a Szolnoki MÁV csapatát.

Em.

HEGYVIDÉK

HIRDETÉSFELVÉTEL:
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.hegyvidekujtag.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 • APROHIRETŐNKET továbbra is szerkesztőségünkben várjuk! • Terjeszti: Max & Future Kft., 06-20-444-1660 • Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza! •