



Mintaszerűen újult meg a MOM Kulturális Központ

Lezárult a MOM Kulturális Központ és környezetének funkcióbővítő fejlesztése. Az eredményekről Pokorni Zoltán polgármester, valamint a beruházásban részt vevő cégek, szervezetek képviselői közös sajtótájékoztatót tartottak.

„Nehéz építészeti feladatot sikerült megoldani: a Sztálin-barokk művelődési házban úgy hajtottak végre műemléki felújítást, hogy közben a XXI. század igényeit kielégítő belső teret hozták létre”. E szavakkal méltatta Pokorni Zoltán a MOM átépítésében közreműködő tervezőket, köztük kiemelten Csavarga Rózsát, akinek nevéhez a belső-építészeti átalakítás koncepciója fűződik *(vele készült beszélgetésünket a 11. oldalon olvashatják – a szerk.)*.

A polgármester a beruházás egyik legnagyobb eredményének nevezte, hogy a színházteremben a nézőtér most már a színpaddal egy szintbe emelhető, az így létrejövő, egybefüggő tér pedig szalagavató bálok, koncertek szá-

mára is ideális helyszínné válik. A fontos változások között említette még, hogy az intézmény kertjében szabadtéri színpad épült, illetve a biopiac számára – amely a maga műfajában ma már a legnagyobb Közép-Európában – új, korszerűbb pavilionsort állítottak fel. A Sirály utcát közösségi térre alakították át, az utcaszint alatt mélygarázszt, éttermet és rendezvénytermet hoztak létre, továbbá a Gesztenyés kertben zajlott munkák után komfortosabbá vált a park.

Mintaszerű volt az együttműködés, a határidők betartása és a kivitelezés minősége – erről már dr. Lukovics Tamás, a Pro Régió Nonprofit Közhasznú Kft. ügyvezető igazgatója beszélt a MOM-beruházás projektzáró sajtótájékoztatóján. Az európai uniós támogatások felhasználását koordináló szervezet vezetője szerint médiaszempontból unalmasan, szakmailag viszont példaejtékűen zajlott a beruházás. Bikki István, a generáltervezést végző Firka Építész Stúdió Kft. ügyvezető igazgatója, valamint Scheer Sándor, a generálkivitelezésre szerződő Market Építőipari Kft. vezér-



Buda egyik ékköve lett

igazgatója egyaránt azt hangsúlyozta, hogy nagyon sok szakember közreműködése kellett a projekt lebonyolításához. „Több mint kétszázötven partnercéggel működünk együtt, voltak olyan napok, amikor egyszerre három-száz-an dolgoztak az építkezésen” – illusztrálta a munka nagyságát a Market vezetője.

A tervezésre százt idő meglehetősen szűkre szabott volt, ennek ellenére hihetetlenül innovatív ötletek születtek – emelte ki a beruházást irányító önkormányzati társaság, a Hegyvidéki Városfejlesztési Nonprofit Kft. ügyvezető igazgatója. Koszoru Lajos szerint jól használható közösségi térre tudták formálni a művelődési házat, amelyben előremutató technikai megoldásokat is felvonultattak – ezek között a legjelentősebb az új fűtési-hűtési rendszer, amelynek működése a Jagelló út alatt futó szennyvíz-gyűjtővezeték hőjének hasznosításán alapszik. „Kulturális építő folyamat volt az építkezés, új értékek jöttek létre, amelyek többcélúak, sok ember igényeit kielégítik, egyidejűleg képesek különféle generációk számára *(Folytatás a 3. oldalon)*

Trianon-emléknap a kerületi iskolákban

Pokorni Zoltán polgármester volt az előterjesztője annak a tavaly elfogadott országgyűlési határozatnak, amely június 4-ét, a Nemzeti Összetartozás Napját egyben iskolai emléknapra nyilvánította. A hegyvidéki iskolák június első hetében szervezett keretek között emlékeznek a magyarság szétszakítását eredményező, kilencvenegy évvel ezelőtt aláírt békediktátumra és annak következményeire.

inek bővítésében, pontosan úgy, ahogy a '48-as szabadságharcra, a holokauszt és a kommunizmus áldozataira emlékező iskolai ünnepségek is.

Pokorni Zoltán azt is kiemelte előterjesztésében, hogy az államnak támogatnia kell a határon túli magyarok területekre történő osztálykirándulásokat, hiszen a személyes találkozás kapcsolatot teremt a történelem szeszélye folytán más országokban élő magyar diákok között. Az előterjesztést az országgyűlés elfogadta, és iskolai emléknapra nyilvánította a trianoni béke-

szemlékezéseket tartalmazó tablók segítségével elevenítik fel a kilencvenegy évvel ezelőtt történeteket. A középiskolás évfolyamok projektmunka keretében gazdasági, politikai és kulturális szempontok szerint dolgozzák fel az elcsatolt területek akkori helyzetét. Az ebből kimaradók számára ugyanebben a témában kétfordulós levelező versenyt szerveznek.

A Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskolában Koltay Gábor Trianon című filmjét tekintik meg a gyerekek, akik a vetítést követően megbeszélik a látottakat, majd közös tablót ké-

szintén megtekintik a Trianonról szóló Koltay-filmet.

A tanórákon és az órai kereteken túl is emlékeznek a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola, míg rövid rádiós megemlékezéssel, továbbá a történelmi tényeket, képeket és az iskola „Három szín (piros-fehér-zöld)” című rajzgyűjteményét bemutató kiállítással készül a Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola. A határon túl élő magyarok népművészetének projektjellelű, zenés, táncos feldolgozására vállalkozott a kiállítással is jelentkező Virányos Általános Iskola, míg a Zugligeti Általános Iskolában történelmi vetélkedőt, rajz- és fotópályázatot, illetve vers- és prózamondó versenyt rendeznek. Tablókészítéssel és rádiós megemlékezéssel készül a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Nyelvű Nemzetiségi Gimnázium.

Mint az oktatási és közművelődési irodát irányító Gilicze Zoltán elmondta, az önkormányzat azt kérte az intézményektől, hogy beszélgetésekkel, a még köztünk élő nagyszülők, dédszülők visszaemlékezéseivel próbálják meg személyessé tenni a napot. Azt szeretnék, hogy a gyerekek minél több családi emlékekkel gazdagítsák a programokat. A megemlékezéseket értékelik, az iskolák teljesítményük arányában a trianoni események oktatását segítő könyveket, társasjátékokat, naptárakat, illetve tanítási segédanyagokat kapnak.

A Hegyvidéki Önkormányzat már eddig is kiemelten támogatta a határon túli magyar területek megismerését. Az országban elsőként anyagilag is hozzájárul az elszakított részekre történő osztálykirándulások megszervezéséhez. Az elmúlt esztendőben közel ötszáz hegyvidéki iskolás jutott el Kárpátaljára, Erdélybe vagy a Felvidékre.

mm.

Felavatták a Sota Rusztaveli teret

Hazai és külföldi közjogi méltóságok jelenlétében hivatalosan is felavatták Sota Rusztaveli szobrát és a róla elnevezett teret. A Virányos út és a Kütvölgyi út találkozásánál megtartott ünnepségen Schmitt Pál Georgia és Magyarország elnökei mellett történelmi kapcsolatairól beszélt. Mint említette, ezek a szálak „természetes szövődésként” biztosítják a két nép barátságát. Ilyen közös tapasztalat a kereszténység védelme, vagy a török elleni fellépés, ami Erdély és Georgia

rös lovag című verses elbeszélést Zichy Mihály illusztrálta. „Sota Rusztaveli szobra évekig Kecskeméten állt, mostantól azonban már a róla elnevezett hegyvidéki téren hirdeti nemzetünk barátságát” – mondta Schmitt Pál.

„Szabadság és szerelem” – ez volt Petőfi Sándor jelszava, aki az oroszok elleni harcokban esett el. A szabadságszerető Georgia is megküzdött a nagyhatalommal – vont párhuzamot a két nép történelme között Miheil Szaakasvili.



Georgia elnöke meleg szavakkal méltatta Zichy Mihály munkásságát, majd azt is kiemelte, hogy 1956-ban nemzete a magyarok mellett állt. „Az egész ország a rádiót hallgatta, és reménykedett a magyarság győzelmében” – írta le az akkori hangulatot Miheil Szaakasvili.

Tbilisziben 1988-ban állították fel Zichy Mihály szobrát a róla elnevezett utcában, ennek méltó párja a budapesti alkotás – mondta az ünnepségen Tarlós István főpolgármester. Hozzátette: Budapest és Tbilisz május 4-én partnervárosi megállapodást kötött, ami azt jelenti, hogy a jövőben szorosabb lesz a két város együttműködése.

M.



Versailles, Nagy Trianon kastély, La galerie des Cotelles, 1920. június 4., délután 16 óra 30 perc. Középen Apponyi Albert, aki nem írta alá a szerződést

Sok még a tartozásunk a határon túl élő magyarokkal és a trianoni békeszerződéssel kapcsolatban, amit elsősorban az iskolákban lehet törleszteni – hívta fel a figyelmet tavaly októberben elmondott parlamenti beszédében a június 4-i Nemzeti Összetartozás Napjának iskolai bevezetéséről szóló határozat előterjesztő Pokorni Zoltán. A Hegyvidék polgármestere elmondta, hogy az iskolai Trianon-emléknap fontos szerepet kap a gyerekek ismerete-

egyezményre emlékező Nemzeti Összetartozás Napját.

A határozatot követően az idén először nyílik mód arra, hogy az önkormányzati fenntartású iskolák a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájának segítségével megszervezzék saját megemlékezéseiket. Az Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban az elszakított területek népdalaiból, néptáncából tartanak bemutatót, valamint fotókat, térképeket, verseket és

szítenek a korábban összegyűjtött képekből, újságcikkekből. A Németvölgyi Általános Iskolában az alsó tagozaton Trianonról szóló olvasmányokat dolgoznak fel, valamint a történelmi Magyarország térképét is felhasználva a korszak kiemelkedő személyiségeivel kapcsolatos kiállítást rendeznek. Az 5-6. évfolyamon tanuló gyerekek történelmi vetélkedőn vesznek részt, fotótárlaton mutatják be a határon túli kirándulások képanyagát, valamint

Ingyen konténer takarításhoz

Előzetes egyeztetést követően térítésmentesen biztosít hulladékgyűjtő konténer az önkormányzat azoknak a közösségeknek, baráti társaságoknak, amelyek vállalják, hogy megtisztítják a szeméttől a kerület jobb sorsra érdemes zöldterületeit, az elhagyott telkeket vagy erdőségeket. A felajánlás nem vonatkozik a saját szemét vagy sirt eltüntetésére, ezért az önkormányzat szakirodója minden esetben egyeztet a jelentkezőkkel, és felméri a takarításra váró területet.

A hulladékgyűjtő konténer ingyenes kihelyezésének lehetőségéről a nemrégiben lezajlott tavaszi nagytakarításon beszélt Pokorni Zoltán polgármester, aki elmondta, szeretnék még jobban bevonni a környezetükért felelősséget érző polgárokat a kerület tisztán tartásába. Ezért az önkormányzat úgy döntött, hogy a szükséges eszközök biztosításával segíti azokat a közösségeket,

amelyek a természeti környezet védelmében vállalják egy-egy hulladékkal szennyezett terület megtisztítását. Figyelnek ugyanakkor arra, hogy a térítésmentesen kihelyezett konténerekbe ne az éppen zajló lakásfelújítás törmeléke, netán a saját telken tárolt sirt, szemét kerüljön, ezért a polgármesteri hivatal szakirodója előzetesen felméri a kérelmek jogosságát.

A közterületek takarítása ugyanis csak kis részben önkormányzati feladat, a közutakat az FKF Zrt. tartja rendben, az erdőket a Pílisi Parkerdő Zrt. kezeli, míg az ingatlanok előtti járdát, valamint zóldsávokat – a síkosságmentesítéshez hasonlóan – a telek vagy épület tulajdonosának kell rendben tartania. Ezt egyelőre nem mindenki veszi figyelembe, ez az egyik oka annak, hogy a kerület belső, sűrűn lakott részein az önkormányzat évek óta járdatarító-gépet üzemeltet. A mosóval és a darabos hulladék eltávolításához külön porszívóval felszerelt jármű hetente legalább egyszer valamennyi belterületi utcába eljut.

Az önkormányzat a kertvárosi területeket is igyekszik tisztán tartani, a HÁGO Kft. munkatársai a közterület-felügyelet, illetve a lakosság jelzései alapján folyamatosan felszámolják az üres telkeken, az erdők szélén ki-

jön a terület tisztán tartásáról. Amennyiben ennek nem tesz eleget, az önkormányzat 150 ezer forintig terjedő, megismételhető hulladékgazdálkodási bírságot szabhat ki. Legutóbb a Melinda út egyik telkének tulajdonosát



Ellenőrzik, hogy ne lakásfelújításból maradt sirt kerüljön bele

alakuló illegális szemételepeket. Magánteleknél mindenekelőtt írásban felszólítják a tulajdonost, hogy tizenöt napon belül szállítsa el az ingatlanon hagyott hulladékot, ezt követően pedig folyamatosan gondoskod-

kozték az egyébként csak részben körbekerített ingatlanon található, nagyobb mennyiségű kommunális, bontási és kertai zöldhulladék elszállítására, ártalmatlanítására. (M.)

Újabb kutyaftuttatók épültek

Ebben az esztendőben is két új kutyaftuttatót alakított ki az önkormányzat, így már hat olyan elkerített terület van a Hegyvidéken, ahol póráz nélkül is szabadon lehet engedni az ebeket. A Gesztenyés kertben és a Hóvirág úton padokat és hulladékgyűjtőket is kihelyeztek.

A kutyasétáltatás szabályait az állatok tartásáról szóló, tavaly életbe lépő kerületi rendelet tartalmazza, amely a vonatkozó kormányrendeletre hasonlóan egyértelműen meghatározza az ebtulajdonosok jogait és kötele-

zettségeit. Elsősorban a gyerekek testi épségének megóvása, illetve a közrend védelme érdekében engedni a kutyákat szabadon engedni a Kissvábhegy kivételével valamennyi belterületi közterületen, lakóház udvarán, illetve az épület közös használatra szolgáló területein és helyiségeiben. Közterületen csak olyan hosszúságú pórázra szabad sétáltatni, ami megakadályozza, hogy az állat sérülést okozzon, rátámadjon emberre, vagy másik kutyára.

A rendeletben nevesített, veszélyesnek ítélt fajtákat, illetve a támadó természetű ebeket szájkosárral kell sétáltatni. Póráz nélküli futtatás kifejezetten erre a célra kijelölt és körbekerített

részen engedélyezett, azonban ott is elvárható – az ebtartó mérlegelése alapján –, hogy a harapos kutyákat szájkosár legyen. Ennél is szigorúbban fogalmaz a 41/2010. kormányrendelet, amely kimondja: budapesti közterületeken ebt csak olyan személy területeken, aki képes annak irányítására, kezelésére és féken tartására. A kutya tulajdonosának kell szavatolnia, hogy az sem más állatot, sem embert nem veszélyeztet a harapásával.

A kulturált sétáltatás feltételeit folyamatos fejlesztésekkel igyekszik megteremteni a Hegyvidéki Önkormányzat. Ennek része a kutyaparkok gyűjtők kihelyezése az ebtulajdonosok által kedvelt

közterületeken, valamint a tavaly megkezdett kutyaftuttató-építési program. A múlt évben a Csörsz utcai parkban, a Hegyalja út és az Avar utca torkolatában, illetve a Kútvölgyi út 52. alatti telken hoztak létre a kutyák számára szabadon használható, elkerített területeket. Nemrég fejeződött be a Gesztenyés kert középső részén egy paddal és gyűjtőedénnyel felszerelt, a park többi részétől szabványos kerítéssel elválasztott, kétezer négyzetméteres futtató kialakítása. Szintén májusban készült el a Hóvirág úti, hatszáz négyzetméteres kutyaftuttató, ahová hamarosan padokat is telepítenek. em.

Értékvédelmi pályázat: a tervezést is támogatják

Előző lapszámunkban röviden ismertettük a nemrégiben kiírt értékvédelmi pályázat legfontosabb tudnivalóit. Most a védett és védelemre javasolt épületek felújítási támogatásának részleteivel foglalkozunk.

Továbbra is kiemelt figyelmet fordít a Hegyvidéki Önkormányzat a kerületi jelentőséggel bíró építészeti értékek védelmére, és az idén a szűkös anyagi források ellenére jelentősen kibővítette a pályázók körét, illetve a pályázati keretösszeg felhasználásának lehetőségét. Az építészeti értékek, védett és védelemre javasolt épületek tulajdonosai 15 millió forint pályázathatár, a támogatás elnyerésének továbbra sem feltétele a társasházi forma. Az értékvédelmi pályázattal olyan munkák, illetve tervezési feladatok elvégzését támogatják, amelyek az épület vagy építmény egészét, illetve az épület egyedi védendő értékét őrző részeit, tartozékait, díszítéseit újítják fel, vagy állítják vissza eredeti állapotába.

Fontos tudnivaló, hogy a vonatkozó fővárosi rendeletben védett épületek, műemlékek, védelemre javasolt épületek csak egyes épületrészek felújítására pályázhatnak, míg a kerületi védelemben már részeseülő vagy erre javasolt épületek teljes rekonstrukcióját is támogatja az önkormányzat. Kerületi értékvédett épületnek

legfeljebb hárommillió, egyéb védelemre javasolt épületnek maximum ötszázezer forint adható. A támogatás mértéke ugyanakkor nem haladhatja meg a teljes kivitelezési költség felét.

Újdonság, hogy idén már tervezési díjra is lehet pályázatot benyújtani, ennek felső határa 750 ezer forint, ám nem lehet több, mint az összes tervezési költség huszonöt százaléka. A pályázónak írásban kell nyilatkoznia arról, hogy a tervezett felújítási munka építési engedélyhez kötött, és rendelkeznek a szükséges engedéllyel, illetve vállalják, hogy a szerződés aláírásától számított hat hónapon

belül ajánló tervtanácsai állásfoglalás birtokában megszerzik az építési engedélyt. További feltétel, hogy az engedélyköteles munkálatok ellenőrzésére szakirányú végzettséggel rendelkező, műszaki ellenőri névjegyzékben szereplő műszaki ellenőrt alkalmaznak, a kivitelezést pedig legkésőbb 2012. szeptember 30-ig befejezik. Amennyiben a pályázatot a tervezési díjra nyújtották be, nyilatkoznia kell arról, hogy a szerződéskötéstől számított egy éven belül ajánló tervtanácsai állásfoglalással jogerős építési engedélyt szereznek, illetve vállalják, hogy a tervezett felújítási munkát két éven belül elvégzik.



Kalóz út 12.: helyi védett épület, amely pályázati pénzből is szépül

A pályázati dokumentációhoz egyebek mellett csatolni kell a közgyűlési határozatot vagy a tulajdonostársak nyilatkozatát, ami rögzíti a feltételek elfogadását. Nem társasházak esetében a tulajdonosok egyetemes nyilatkozatára van szükség. Lényeges, hogy amennyiben a kivitelezési költség azonos műszaki tartalom mellett kevesebb, mint az előirányzott, arányosan csökken az igénybe vehető keretösszeg is, ugyanakkor az elnyert támogatás csak a pályázatban megjelölt munkákra fordítható. Érdemes komolyan venni a pályázati feltételeket, hiszen a tavaly beadott huszonöt kérelemből kilencet formai hibák, illetve a kiírástól eltérő munkák megjelölése miatt utasított el a bírálóbizottság.

A pályázati dokumentáció személyesen beszerezhető a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, vagy letölthető a www.hegyvidek.eu honlapon. A beadási határidő 2011. június 15. Az elbírálás során figyelembe veszik a védett érték egyediségét, állapotát, az elpusztult értékek helyreállítását, a városképi szempontok érvényesülését és a felújítás mértékét. A támogatott épületek listáját 2011. július 4-től az ügyfélszolgálaton, illetve a www.hegyvidek.eu honlapon és az ezt követően megjelenő Hegyvidék újságban teszik közzé. MM.

■ További információk munkaidőben: Hapszné Tarcsafalvi Eszter – telefon: 224-59-00/309, email: tarcsafalvi.eszter@hegyvidek.eu.

Nyári napközis tábor a Fülemlé úton

A Hegyvidéki Gyermek- és Ifjúsági Táborban működő nyári, kerületi napközis tábor 6–14 éves korig fogadja a gyermekeket. Az elmúlt évekhez hasonlóan változatos, színvonalas programokkal várják őket a szervező pedagógusok.

A tábor 2011. június 20-tól (hétfő) 2011. augusztus 19-ig (péntek) üzemel, reggel 8.00 órától 16.30-ig. Ügyelet nincs!

Táborvezető: **Pakányi Pálné** – Semmelweis Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium. Táborvezető-helyettes: **Mester Ilona** – Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola.

- A tábor első hetére (június 20-tól június 24-ig) történő befizetést minden tanuló a saját iskolájában teheti meg. Ezután csak a táborban történhet a befizetés. A táborban szerdai napokon 8–15 óráig lehet előre fizetni, a következő egész hétre.
- Az étkezési díj **520 Ft/nap**, a programokhoz való hozzájárulás összege **260 Ft/nap**. A XII. kerületben működő nem önkormányzati intézménybe járó, de kerületi állandó lakóhellyel rendelkező tanulók is ezt a díjat fizetik.
- Nem önkormányzati intézménybe járó, nem kerületi lakóhelyű tanulóknak az étkezési díj **850 Ft/nap**, a további táborhasználatért **750 Ft**-ot kell fizetni naponta.

Fontos! A tábor első hetére, az iskolák állítják össze a táborra befizetett gyermekek névsorát. A befizetés módja készpénzes, átutalást nem áll módunkban elfogadni.

Akik rendszeres gyermekvédelmi támogatásban részesülnek, időben gondoskodjanak a lejárt kérelmek megújításáról, aminek **ügyintézési határideje 30 nap**. Amennyiben nem újítják meg a lejárt kérelmeket, nem jogosultak étkezési díjkedvezményre sem a táborozás ideje alatt.

Felügyelet. A tanulók csak akkor vehetnek részt a tábori életben, ha rendelkeznek előzetes orvosi igazolással, amelyet a táboroztató pedagógusoknak adnak le. Ennek elmulasztása esetén a mindenkori táborvezetőség a kísérő tanárral hazaküldi a gyermeket (a fenti előírásokat az ÁNTSZ követeli meg).

Kullancsvesztély. Az uniós szabályozás nem teszi lehetővé az elmúlt években szokásos központosított kullancsirtást. Felhívjuk a szülőket, a pedagógusokat, valamint a táborozó gyermekek figyelmét arra, hogy nagy körültekintéssel, odafigyeléssel járjanak el.

Az interneten az alábbi oldalon lehet információhoz jutni a kullancs elleni védekezés lehetséges módjairól:

– <http://www.oltokozpont.hu/index.php?id=308>

Utazás. Gyülekező: a fogaskerekű városmajori állomásánál 8.00 órakor. Visszaérkezés szintén a városmajori állomáshoz 16.20-kor. Az utazáshoz diákbrélet szükséges.

A gyermekek egyénileg is feljöhethetnek a táborba.

Minden pedagógusnak és gyermeknek sikeres táborozást kívánunk!

Táborvezetés

Új és megszűnt üzletek

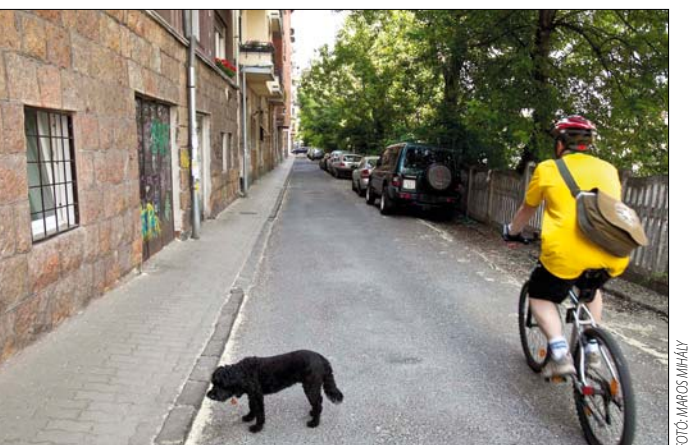
ÚJ ÜZLETEK

Királyhágó utca 2. – keleti fűszer- és csemegeüzlet. Szilágyi Erzsébet fasor 16–18. – Lipóti pékség és kávézó. György Aladár utca 35–39. – Panoráma étterem. Alkotás utca 53. (MOM Park Bevásárlóközpont, földszint) – Cameieu ruházati üzlet. Városmajor utca 28/c – sportszertároló. Jánoshegyi út, Erzsébet-kilátó – Sziszi büfé. Törökbalinti út 15. – élelmiszerüzlet és kávézó. Dolgos utca 2/2. – fagyizó. Csörsz utca 18. (MOM Kulturális Központ) – Larus étterem. Márvány utca 44. – zöldség-gyümölcs üzlet.

ÜZEMELÉST MEGSZÜNTETŐ ÜZLETEK

Csőrsz utca 7. – állateledel bolt. Városmajor utca 1/b – ékszerüzlet. Nagyenyed utca 7. – használtcikk-üzlet. Alkotás utca 53. (MOM Park Bevásárlóközpont, piactér) – ékszerüzlet. Németvölgyi út 22. – zöldség-gyümölcs üzlet. Márvány utca 50. – Fornetti látványpékség. Fodor lejtő 6. – ékszer-nagykereskedés.

Változik a forgalmi rend az Avar utcában



A környéken élők kérésére az Avar utca forgalmi irányának megváltoztatását kezdeményezte a kerület a közlekedési ügyekben illetékes fővárosi önkormányzatnál. A kérés támogatásra talált, így nemrégiben megkezdődött az ilyenkor kötelező közlekedési terv elkészítése. Ezt követően az FKF Zrt. helyezi ki az új jelzőtáblákat az érintett útszakaszokra.

A változtatásra az utóbbi időben egyre nagyobb méreteket öltő átmenő forgalom visszaszorítása miatt van szükség. A Hegyalja út felől érkező autók jelentős része ugyanis az Alkotás utcai dugót kikerülve az Avar utcán keresztül halad tovább a Márvány utca irányába. Számos bejelentés érkezett az önkormányzathoz, hogy a Csörsz utca után már egyirányú, rendkívül szűk keresztmet-

szetű Avar utcában a kocsik két kerékkel a járdán közlekednek, veszélyeztetve ezzel a gyalogosok testi épségét. Ezért döntöttek úgy a szakemberek, hogy a balesetek megelőzése érdekében az Avar utca középső szakaszán megfordítják a forgalom irányát.

Szintén megváltozik a közlekedés rendje a Fodor utcában, ahol május végén indul a gáz főnyomócső cseréje az Orbán tér és a Tamási Áron utca között. A közel egy hónapig tartó munkálatok idején a 102-es busz az eredeti megállóktól megtartásával a Bűrök utca–Fodor utca–Orbánhegyi út–Stromfeld Aurél út vonalon közlekedik. Megváltozik a forgalmi rend is, a jobb oldalon felbontott Fodor utcát az Orbán tér felé egyirányúvá teszik. m.

Pályázati felhívás

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet az alábbi, tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek nyílt versenytárgyalás útján történő értékesítésére.

Cím	Helyrajzi szám	Terület (m ²)	Megnevezése
Alkotás utca 7/b. fszt. 10.	7056/0/A/4	8	műhely
Alkotás utca 35. as. 3.	7682/0/A/3	27	raktár
Alkotás utca 13. fszt.	7037/0/A/94	17	raktár
Csaba utca 23. (Határőr út 54.)	9963/0/A/2	13	műhely
Hajnóczy József utca 16.	6923/0/A/1	48	pinceraktár
Hajnóczy József utca 20.	6921/0/A/7	49	egyéb helyiség
Hajnóczy József utca 20.	6921/0/A/8	38	egyéb helyiség
Márvány utca 38. pincszint	7695/1/A/23	85	raktár
Tartsay Vilmos utca 21.	7772/4/A/2	18	raktár
Tartsay Vilmos utca 24.	7877/4/A/15	45	üzlethelyiség

A pályázati kiírás, amely részletesen tartalmazza a helyiségek további adatait és a pályázati feltételeket, 2011. május 25. napján 9.00-tól 2011. június 1. napján 12.00-ig megtekinthető az önkormányzat polgármesteri hivatalának 106. szobájában, valamint a www.hegyvidek.eu internetes oldalon, a Hirdetmények/Licithirdetek elérési útvonalon

Az érdeklődők kérdéseire dr. Tömő Andrea készséggel ad felvilágosítást a 06-20/530-1177-es telefonszámon.

Pokorni Zoltán
polgármester

Játék a Facebookon



Jól ismeri a kerületet, és a Hegyvidéki Napok programját is kívülről tudja? Akkor játsszon velünk a hegyvidékiek hírcsatornáján, a www.facebook.com/hegyvidek weboldalon! Válaszoljon helyesen mind az öt kérdésre, küldje be megfejtését a hegyvidekionkormanyzat@gmail.com email címre május 31-ig, és nyerje meg nyárra a 6 db családi strandbélpő egyikét a Sportmax Hegyvidékbe! A játékkal kapcsolatos részletek az említett Facebook-oldalon olvashatók.

www.facebook.com/hegyvidek – Első kézből.

Pályázati felhívások

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet a tulajdonában álló alábbi ingatlan ötéves időtartamra szóló, piaci alapon történő bérbeadására 2011. május 25-től 2011. június 3-ig terjedő időszakban.

A pályázható ingatlan címe:

Budapest XII. kerület, 6825/0/A/9 hrsz. alatt felvett, természetben a Budapest XII. kerület, Szilágyi Erzsébet fasor 8. II. emelet 6. sz. alatti, 179 m² alapterületű, 4 szobás, összkomfortos lakás.

A pályázati hirdetmény, amely részletesen tartalmazza az ingatlan további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázat időtartama alatt tekinthető meg a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a www.hegyvidek.eu internetes oldalon, a Pályázatok, állásajánlatok/Önkormányzat által meghirdetett pályázatok elérési útvonalon.

A pályázati ajánlatok 2011. június 3. napján 12.00 óráig nyújthatók be.

Az érdeklődők kérdéseire dr. Tömő Andrea, a Jaczkovics Ügyvédi Iroda munkatársa a +36-20-530-1177-es telefonszámon ad felvilágosítást.

A Virányosi Közösségi Ház a Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat útján pályázatot hirdet az önkormányzati tulajdonban álló alábbi ingatlan ötéves időtartamra szóló bérbeadására 2011. május 25-től 2011. június 7-ig terjedő időszakban.

A pályázható ingatlan címe:

Budapest XII. kerület, Hollós út 5. sz. alatti, 140,4 m² alapterületű helyiségcsoport, valamint 38 m² terasz (éttermi melegkonyhás vendéglátás céljára).

A pályázati hirdetmény, amely részletesen tartalmazza az ingatlan további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázat időtartama alatt tekinthető meg a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a www.hegyvidek.eu internetes oldalon, a Pályázatok, állásajánlatok/Önkormányzat által meghirdetett pályázatok elérési útvonalon.

A pályázati ajánlatok 2011. június 7. napján 12.00 óráig nyújthatók be.

Az érdeklődők kérdéseire dr. Tömő Andrea, a Jaczkovics Ügyvédi Iroda munkatársa a +36-20-530-1177-es telefonszámon ad felvilágosítást.

Pokorni Zoltán
polgármester

Új játszótér az Irhás árokban

Nemrég fejeződött be az Irhás árokban futó vízelvezető közepő szakaszának befedése. A rekonstrukció során létrejött átereszen a környéken lakók kérésére egy háromszáz négyzetméteres játszótér épít az önkormányzat.

Az új, bekerített részen streetballpalánkkal és két kisméretű kapuval ellátott, közel száz négyzetméteres, gumiborítású labdázópályát alakítanak ki. A gyerekek biztonságát szem előtt tartva a palánk mögé magasított kerítést építenek, így nem kell at-

tól tartani, hogy a labda kipattan a közeli autópályára.

A játszószerkezet alá ütésálló borítás kerül, az elsősorban a három-tizenkét éves korosztály igényeinek megfelelő fészekhinta, rugós játékok és mászóvár, valamint a homokozó is megfelel majd az európai uniós előírásoknak. Lesznek hulladékgyűjtők és padok is, míg a kerület kérésére a vízművek a már meglévő nyomóvezeték áthelyezését a játszótér közelébe.

(m.)

Mintaszerűen újult meg a MOM



FOTO: KALMAR LÁCS

Hangulatos közösségi térré formálták a kulturális központot és környékét

(Folytatás az 1. oldalról)

olyan közös teret biztosítani, ahol a mindennapihoz kapcsolódó ünnepeiket, eseményeiket lebonyolíthatják – összegzett az igazgató. Úgy vélte, olyan példaértékű polgári modernizáció, térségmegújítás történt, ami pozitívan hat majd használóira és környezetére.

A beruházás tervezési fázisa három évvel ezelőtt indult el, a kivitelezés 2009 novemberében

kezdődött, és most ért véget. A Hegyvidéki Önkormányzat több mint hárommilliárd forinttal finanszírozta a beruházást, ezt az Európai Unió 900 millió forinttal támogatással egészítette ki. A MOM Kulturális Központ megújult környezetét – a modern városi térré formált Sirály utcát, valamint a felújított Gesztenyes kertet – már birtokba vehették a hegyvidékiek; június 4-én és 5-én a Hegyvidéki Napok sza-

badtéri programjait is itt tartják meg.

A Sirály utca felszíne alatt kialakított Larus Étterem és Rendezvényközpont szintén fogadja a vendégeket: az ötszáz fő elhelyezésére alkalmas helyiségcsoportban esküvőket, konferenciákat, bemutatókat, galaesteket is lehet rendezni. A MOM Kulturális Központ a nyár elejétől várja ismét programjaival az érdeklődőket.

z.

Sikeresen működő Sportmax – üzemeltetési gondokkal

Beperelte az önkormányzat a hegyvidéki sportcsarnokot üzemeltető Sportmax Kft.-t, mivel jelentős összegű bérletdíj-tartozást halmozott fel az önkormányzat felé. A Sportmaxnak viszont az épület minőségével akadtak gondjai. Szerződésbontásról nincs szó, a csarnok önkormányzati üzemeltetése ugyanis jelentős pluszterhet róna a kerületre.

Korszerű, multifunkcionális sport- és szabadidőközpont nyitotta meg kapuit 2008 őszén a Csörsz utcában. A teljes egészében önkormányzati beruházásban elkészült komplexum üzemeltetését országos pályázat útján nyerte el a Sportmax Kft. A Sportmax Hegyvidék hamar népszerűvé vált, egyre nagyobb érdeklődés mutatkozik az úszás és a vízilabda, a nyári strand, a squash, a fitness- és wellness-szolgáltatások, az egészségügyi kezeléseket, a kismama- és gyermekfoglalkozások iránt. A szolgáltatások tehát vonzóak.

Ahogy azonban a legutóbbi képviselő-testületi ülésről szóló összefoglalónkban már utaltunk rá, nincs minden rendben a Sportmax üzemeltetése körül. A probléma, mint arról Kovács Lajos alpolgármester érdeklődésünkre beszámolt, meglehetősen bonyolult, ugyanis számos műszaki és pénzügyi jellegű, vitás kérdés vár rendezésre.

„A több helyen is hibás kivitelezésből adódóan már a megnyitáskor sok gond volt az épületben, és azóta is újabb meghibásodások történnek. Ezekről folyamatosan kapja az önkormányzat a reklamáló leveleket az üzemeltetőtől” – mondta az alpolgármester. Példaként hozta fel, hogy wellness-rezlelnél egy szennyvízcsővet úgy alakítottak ki, hogy annak nem volt kellő lejtése, így rendszeresen eldugult – ezt végül teljesen újjá kellett építeni. Még több

hiba jött elő az uszodánál, főként a szigetelési problémák miatt, de sok más egyéb gond is adódott. A cikkünk írásakor hozzánk is eljuttatott levelében Székely Bulcsú uszodaigazgató újabb bosszantó tényekről számolt be: a gőzkabin ismételt meghibásodását, illetve az uszodai lelató korlátján a klóros környezetben kiváló vasoxidot említ, ami a nézők ruhájában okozott kárt.

Az önkormányzat a sportcsarnok átadásakor a szerződés összegéből 400 millió forintot

ként említette, hogy nem szeretnének úgy járni, mint Pécs az elhíresült Expo Center esetében: az előző, szocialista városvezetés 2,5 milliárd forintból egy évekig kihasználatlan rendezvényközpont hozott létre, amely szinte csak vegetált a 2006-os megnyitása óta. Mivel a pécsi csarnok hitelből épült, az évi több százmillió forintos törlesztés komoly nehézséget okoz a városnak, ráadásul az elszámolás utáni zavaros pénzügyi viták és pereskedés során újabb költségek merültek fel. Egy

resére növelné az önkormányzat közüzemi díjakra fordított kiadásait. Az önkormányzat nem tudja átvenni az üzemeltetés feladatát, mivel nincs olyan kellő tapasztalattal rendelkező szakembergárdája, amelyik képes lenne hatékonyan működtetni egy ekkora rendezvénykomplexumot.

Azaz is mindenképpen kalkulálniuk kell, hogy a Sportmax bezárása hátrányosan érintené a sportolni vágyókat, akik nélkülözni kényserülnének az eddigi színvonalas sportprogramokat és

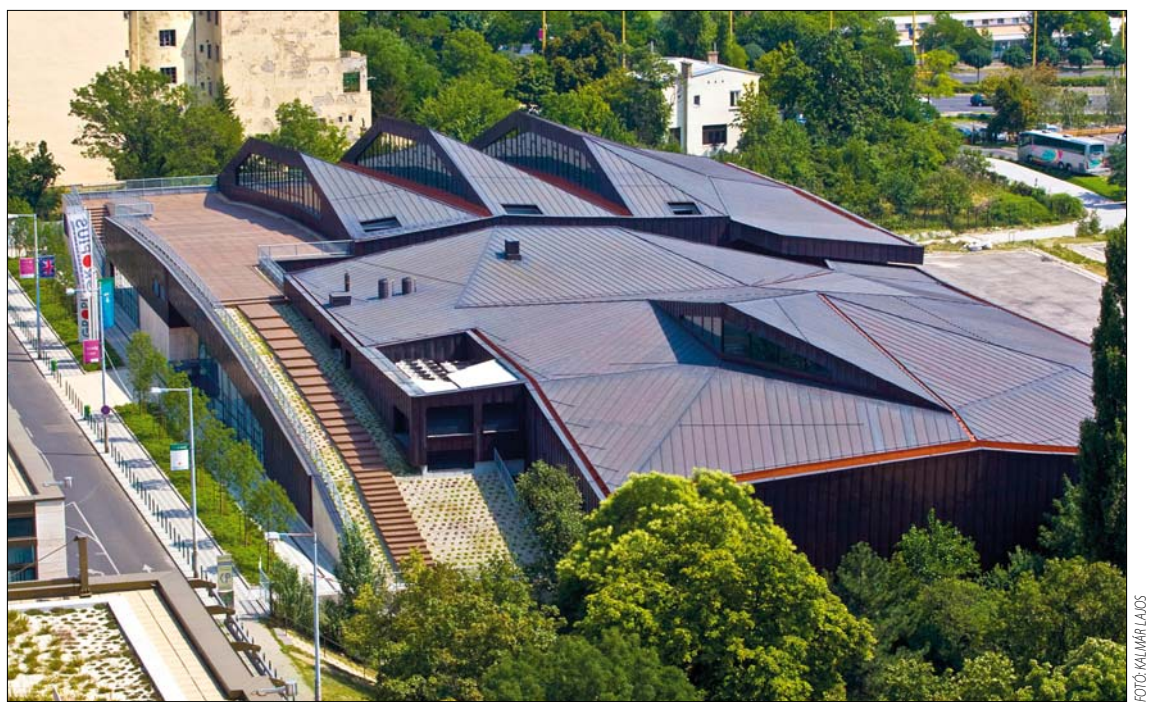


FOTO: KALMAR LÁCS

A hegyvidékiek megkedvelték a Csörsz utcai sportközpontot

visszatartott a garanciális javításon. A Gropius Zrt. kivitelezőként elvégezte a kért javítások egy részét, így a visszatartott összeg felével már elszámolt. Am sok hiba maradt kijavítatlannal, ezért a kerület maga vette kézbe a helyreállítás feladatát; az utolsó, 200 millió forintos részlet kifizetésére emiatt nem került sor. A műszaki hiányosságok fennállására hivatkozva a Sportmax nem fizette a megállapodás szerinti bérleti díjat, amit az önkormányzat szerződészegésnek tart, így bírósági úton kíván hozzájutni követeléséhez.

Kérdésünk, hogy a tartozás miatt miért nem mondják fel a bérleti szerződést a Sportmaxszal, Kovács Lajos elmondta: a jogerős bírósági ítéletet követően hoznak döntést ebben az ügyben. Példa-

jogerős bírói döntés értelmében további négyszázmillió forintot is ki kell fizetni a kivitelezőnek. Így nemhogy a bérleti díjat nem tudta érvényesíteni a város, de az épület üzemeltetése – a közüzemi díjak, az őrzés, az állagmegőrzés – is a pécsi önkormányzatot terhelte.

Az alpolgármester szerint a Sportmax bezárása több kárral járna, mint haszonnal, ezért inkább megvárják a bírósági ítéletet és annak teljesítését a Sportmax részéről. A szerződésbontás ellen szól az is, hogy amíg nem találnának új üzemeltetőt – ami egy ilyen speciális létesítmény esetében egyáltalán nem könnyű feladat –, a kerületnek kellene állnia a megüresedő épület igen magas fenntartási költségét, s ez a becslések szerint közel másfélsze-

rendezvényeket. A visszajelzések azt mutatják, hogy jelenleg jól működik a központ, a gyerekektől a fiataloktól át az idősekkig minden generáció megtalálja az igényeihez igazodó sportolási formát. Igen népszerűek az egyéni szolgáltatások, valamint sokan részt vesznek a csoportos foglalkozásokon is, amelyek révén már baráti közösségek is kialakultak az elmúlt években. A Hegyvidéken nincs hasonló hely, ahol ilyen sokféle sportolási lehetőség várja a helyieket.

Kovács Lajos közölte: reményei szerint a perbeli döntés megnyugtatóan zárja le az önkormányzat és a Sportmax vitáját. A Gropiustól visszatartott összeg pedig fedezetet nyújt a Hegyvidéki Önkormányzat esetleges kiadásaira.

z.

HELYI ADÓK A HEGYVIDÉKEN

Saját kivetésű adók tartják fenn a hegyvidéki ellátások színvonalát

Az adókat senki nem szereti, de el lehet fogadni, ha a kivetés módja érthető, méltányos, és a pénz felhasználása átlátható – mondta a kerület polgármestere a négy évvel ezelőtt bevezetett, járda- és útfelújítások finanszírozására fordított kommunális adó kapcsán. Az újabb terheket Pokorni Zoltán azzal indokolta, hogy ezek nélkül vissza kellene venni az eddig elért színvonalból, az intézmények mára a riasztó lepusztultság képét mutatnák.

■ *Jogos az embereknek az az érzése, hogy folyton nőnek az adóterheik?*

– Adó az, amit látunk. Az adót elvették tőlünk a Kádár-rendszerben is, de akkor annak mikéntjével nem voltunk tisztában. Az államhatalom az általunk megtermelt jövedelem egy igen jelentős részét központosítottan, nem látható, nem ellenőrizhető módon vette el – így nem is volt vita ebből. Ha nem látom, mennyit vesznek el, nem fáj, de így nem is tudom számon kérni az adó felhasználásának módját. Most látható módon, azaz szabályok szerint, nyíltan történik az adók beszedése, ezért mindenkit érzékenyebben érint az adózás. Az adófizetés témája szintelenül vitáktól terhes, de ha az államtól, illetve az önkormányzattól elvárjuk, hogy védjen meg, vagy tanítasson, zárkóztasson fel, akkor mindig is szükség lesz adóbevételekre.

■ *A magánszemélyek lakásaira – a vállalkozás céljára használt lakások kivételével – elsőként a kommunális adót vetette ki a Hegyvidéki Önkormányzat. Felhasználásának átláthatósága hozzásegített ahhoz, hogy az emberek elfogadják ezt az adó-nemet?*

– Az adót senki nem fogja megszeretni, de el lehet fogadni, ha érthető és fő vonalaiban méltányos a kivetés módja, illetve ha a befolyó pénz felhasználását látja az adófizető, és kellő időben részletes elszámolást kap. Amikor a kommunális adót bevezettük, szándékosan döntöttünk úgy, hogy csak egy célra, az utak, járdák karbantartására lehet fordítani. Ez szerepet játszott abban, hogy mindenki elfogadta, tudomásul vette a „szükséges rosszat”. Az elfogadottsághoz kellett az is, hogy mindenkit részletesen tájékoztassunk: levél formájában, illetve a Hegyvidék újságon keresztül aprólékosan számot adtunk arról, mire mennyit fordítottunk az adóbevételekből.

■ *Idén vezették be a telekadót. Mi indokolja a helyi adók körének bővítését?*

– A hazai önkormányzatok megalakulását követő első pár év még az „aranykor” volt, amikor a személyi jövedelemadó teljes összege felett rendelkeztek a helyhatóságok. Elsőre ugyanis nem sikerült jól beállítani a központi és a helyi bevételek arányát, s akkor ennek egyértelműen az önkormányzatok voltak a kedvezményezettjei. Ebben talán szerepet játszhatott az is, hogy a rendszerváltozás táján a közpon-

ti hatalom „gyanús volt”, hiszen még az állampárttal azonosították, és inkább az önkormányzati szintű pénzelosztást támogatták. Az önkormányzatok lehetőségei azonban már az első ciklusban szűkültek. A kormánytól kapott feladatarányos támogatások egy idő után nem fedezték a feladatok ellátásának költségeit. Például 2001–2002-ben az oktatási támogatások az óvodák, iskolák működési költségeinek még a 80%-át fedték le, ma viszont már csak a 45%-át, ami mutatja, milyen jelentős mértékben terheltek rá az önkormányzatokra az intézmények fenntartását. Olyan ez, mintha egy régi bérház erkélyét tartó karitidapárból az egyik „lelépne”, és azután a teljes teher már csak a helyén maradó egyetlen emberalak vállát nyomná. Emiatt nem úgy működtetjük az intézményeinket, ahogyan szeretnénk, hanem ahogy tudjuk. Sokkal jobb óvodákat, iskolákat is ki tudnánk alakítani, de nem valósíthatjuk meg az összes jó ötletünket. Az eddig elért színvonalból azonban nem szeretnénk visszavenni, ezért azt mondtuk: ne tegyük fel a kezünket és kezdjünk lefelé csúszni a lejton, hanem próbáljunk meg saját erőből fennmaradni. Nem úgy döntöttünk, hogy mindent levágunk és feladunk, hanem inkább az itt élő emberek hozzájárulását kértük. Ha a hegyvidékiek nem járultak volna hozzá a kiadásainkhoz, akkor ma már a riasztó lepusztultság képét mutatnák az intézményeink.

■ *A forrásmegosztás sokak által ostromozott rendszerében az év elején kisebb elmozdulás történt:*

a főváros helyett már a kerületek vethetik ki a helyi idegenforgalmi adót. Előnyösebb pozícióba került a XII. kerület?

rásmegosztásban a legnagyobb tért az iparüzési adó jelenti, így továbbra is ennek felosztása a legérzékenyebb kérdés. A

maradtak viszont az útfelújítások, amelyek költségei fajlagosan, a lakosságához viszonyítva jóval nagyobbak a kertvárosias



– Valóban változott az idegenforgalmi adó beszedésének rendszere, ez a pénz már nem a főváros, hanem a kerületek költségvetésében jelenik meg – így a főváros nem is tudja majd ellátni a turisztikai tájékoztatás, marketing, turistavonzó produkciók, kulturális események támogatásának feladatát. A változással jobban az V. kerület jár jól, hiszen a Belvárosban működik a legtöbb hotel; mi fővárosi viszonylatban csak kis bevételnövekedéssel számolunk, hiszen itt kevés szálláshely található. A fővárosi forrásmegosztás rendszerében a kezdetek óta a belső, sűrűn lakott városrészeket támogatták jobban. Ennek húsz évvel ezelőtt az volt a logikája, hogy a belső kerületekben sok leújító állapotú bérházat tartottak fenn az önkormányzatok, amelyekre rendkívül nagy összegeket kellett költeni. A lakások túlnyomó többsége azonban mostanra magántulajdonba került, az önkormányzatok korábbi tulajdonosi feladatai megszűntek, a felújítások terheit ma elsősorban a magántulajdonosok viselik. Az önkormányzatoknál

övezetekben, mint a belső kerületekben. Ehhez a helyzethez nem igazodott a forrásmegosztás. Mint ahogy ahhoz sem, hogy a főváros ugyan előírja számunkra – nagyon helyesen – a zöldfelületek védelmét, de emiatt a belső kerületekhez képest sokkal kevesebb a beépíthető, jó áron eladható ingatlanunk. Az ebből származó pénzügyi hátrányokat sem hajlandók figyelembe venni. Előbb vagy utóbb tehát a fővárosi forrásmegosztás egészében a racionalitás felé kell elmozdulni.

z.

Önkormányzati adóváltozások 2011-ben

Több változás történt 2011. január 1-jétől a Hegyvidéki Önkormányzathoz fizetendő adónevekkel kapcsolatban. Az alábbiakban ezeket foglaljuk össze.

GÉPJÁRMŰADÓ

2011-től megváltoztak a súlyos mozgáskorlátozottak adómentességét érintő törvényi rendelkezések. Az elmúlt évben kizárólag a súlyos mozgáskorlátozott gépjármű-tulajdonos részesülhetett adómentességben, ha a gépjárműadó alanya volt (ha nem volt üzemeltetője a járműnek). A jövőben, ha az **üzembentartó** a súlyos mozgáskorlátozott, akkor ő is kérheti az adómentesség megállapítását. (A kérelem letölthető a www.hegyvidek.eu honlapról.)

Ugyancsak változás az is, hogy a mentesség a súlyos mozgáskorlátozott adóalanyt legfeljebb 13 000 Ft erejéig illeti meg, az azt meghaladó összeget be kell fizetni gépjárműadóként.

Adókötelezettség terheli a belső földi érvényes rendszámtáblával ellátott gépjármű – hatósági nyilvántartás január 1-jei állapota szerinti – üzemeltetőjét, illetve ennek hiányában tulajdonosát.

Az adó alapja személyszállító gépjármű esetében a hatósági nyilvántartásban feltüntetett teljesítmény kilowattban kifejezve. Előfordulhat, hogy a nyilvántartásban a teljesítmény kizárólag lőerőben szerepel, ebben az esetben azt kell 1,36-tal osztani.

2010. január 1-jétől az adó mértéke a gépjármű korától függően 140 és 345 forint között mozog.

– a gyártási évben és az azt követő 3 naptári évben 345 Ft/kilowatt,

– gyártási évet követő 4–7. naptári évben 300 Ft/kilowatt,

– gyártási évet követő 8–11. naptári évben 230 Ft/kilowatt,

– gyártási évet követő 12–15. naptári évben 185 Ft/kilowatt,

– gyártási évet követő 16. és az azt követő naptári években 140 Ft/kilowatt.

Az adófizetési kötelezettség használt gépjármű esetében a vásárlást követő év, új jármű esetében az első forgalomba helyezést követő hónap első napján keletkezik.

A gépjárműadót az adóhatóság hatósági adatszolgáltatás alapján állapítja meg kivetéssel. Az adóznak közvetlenül az önkormányzati adóhatósághoz kell bejelentenie a változást követő 5 napon belül:

– ha az adófizetési kötelezettsége szünetel (pl. a járművet eltulajdonították),

– ha a tulajdonában álló gépjármű után adómentesség illeti meg.

2007. január 1-jétől a súlyos mozgáskorlátozott személy, a súlyos mozgáskorlátozott kiskorú, a cselekvőképességet korlátozó (kizáró) gondnokság alatt álló súlyos mozgáskorlátozott nagykorú személyt rendszeresen szállító, vele közös háztartásban élő szülője, nevelőszülője, mostoha- vagy örökbefogadó szülője tulajdonában lévő 1 személygépkocsi mentes az adó alól. Azonban ha a fenti feltétel fennáll, az adóalany akkor is csak abban az esetben mentesül az adó megfizetéséről, ha a gépjárművének teljesítménye nem éri el 100 kilowattot, továbbá az nem személytaxiként üzemel.

2011. január 1-jétől az üzemeltető is mentesül a gépjárműadó alól, ha ő a súlyos mozgáskorlátozott. Ugyanezen időponttól az adómentesség 13 000 Ft összeghatárig

jár, az e fölötti összeget meg kell fizetni.

Az adóztatási feladatokat magánszemély adóalany esetében a személyi adat- és lakcímnnyilvántartásba bejegyzett, jogi személy adóalany (ideértve az egyéni vállalkozót is) esetében a közlekedési nyilvántartásba bejegyzett cím szerinti önkormányzati adóhatóság látja el.

Az ügymintázók a fizetendő adóról határozatot küldenek. A következő években az adót két egyenlő részletben, március 15-ig és szeptember 15-ig kell befizetni. A 2 darab befizetési csekket az adóigazgatási iroda minden év elején megküldi.

A gépjármű tulajdonjogában bekövetkezett változást mind az eladónak, mind pedig a vevőnek kizárólag a közlekedési hatóságnál (okmányiroda) kell bejelenteni 5 napon belül. A nyilvántartás esetleges pontatlanságai az adóigazgatási irodán nem korrigálhatók, így az ilyen esetekben közvetlenül az okmányirodához kell fordulni. Tulajdonosváltás esetén az egész évi adót annak kell megfizetnie, aki a hatósági nyilvántartás január 1-jei állapota szerint a gépjármű tulajdonosa (üzembentartója). Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy például ha egy 2009. évben bekövetkezett tulajdo-

nosváltást a felek bármelyike csak 2010. évben jelenti be az okmányirodán, akkor a 2009. évben bekövetkező gépjármű-eladás ellenére is az eladó fél köteles 2010. december 31-ig a gépjárműadót megfizetni.

IDEGENFORGALMI ADÓ

Az idegenforgalmi adót ez évtől a fővárosi önkormányzat helyett a Hegyvidéki Önkormányzat működteti. Az adó alapja változatlanul a szállásdíj, mértéke a XII. kerületben 4%.

MAGÁNSZEMÉLYEK KOMMUNÁLIS ADÓJA

A képviselő-testület a kisméretű (40 m²-ig) lakások adóját megszüntette január 1-jei hatállyal, s arról is döntött, hogy a 120 m²-t meghaladó méretű lakások után a jövőben az adó mértéke 17 245 Ft/év. A többi lakás adója változatlan maradt.

A magánszemélyek tulajdonában álló telkek kommunális adója ugyancsak megszűnt.

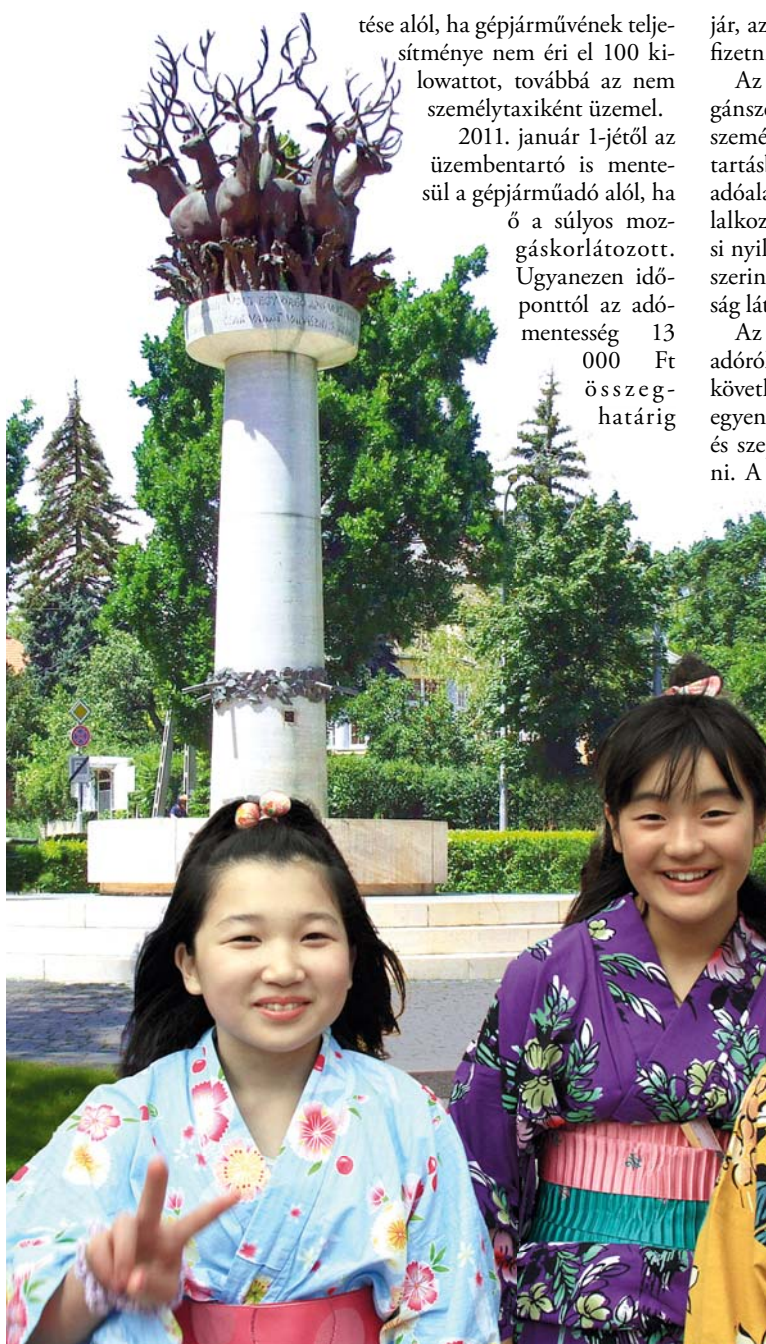
A 26/2006. (XII. 13.) Bp. Hegyv. XII. ker. Ök. rendeletével az önkormányzat 2007. január 1-jei hatállyal bevezette a magánszemélyek kommunális adóját.

A rendelet szerint a kommunális adót annak a magánszemélynek kell megfizetnie, aki január 1-jén

• lakás vagy üres telek hasznélvezője vagy ennek hiányában a tulajdonosa;

• 2007. és 2008. években nem magántulajdonú lakás bérleti jogával rendelkezett.

Az adó mértékében lakás esetében a hasznos alapterület a meghatározó.



A rendelet értelmében az éves adó lakásnál 2011. január 1-jétől:

- 40 m²-t meghaladó, de 80 m²-t meg nem haladó lakás után 9900 Ft/év;
- 80 m²-t meghaladó, de 120 m²-nél nem nagyobb lakás után 13 900 Ft/év;
- 120 m²-nél nagyobb lakás esetén 17 245 Ft/év.

Az önkormányzat kedvezményt biztosít a kiskorú gyermeket nevelő adóalanyoknak arra a lakásra, amelyben életvitelszerűen élnek. A kedvezmény a lakás hasznos alapterületéből vonható le:

- egy gyermekre 20 m²;
- két gyermekre 40 m²;
- három vagy annál több gyermek esetén gyermekeként további 12 m².

A gyermek után járó m²-kedvezményt a lakás hasznos alapterületéből kell levonni, és az így kapott alapterületre megállapítandó adót kell megfizetni. Ha a kedvezmény levonása után a lakástérület 40 m²-nél kevesebb értéket mutat, a lakás adómentessé válik.

A rendelet szerint mentesül az adó megfizetése alól az is, aki

rendszeres szociális ellátásban részesül.

A kedvezmény és a mentesség csak arra a lakásra vonatkozik, ahol az adózó életvitelszerűen tartózkodik.

A bejelentés szabályai

Az adóköteles lakással, telekkel rendelkező adóalanyok első ízben a 2007. január 1-jei állapotnak megfelelően 2007. február 28-ig bezárólag kellett bevallást benyújtania. A továbbiakban minden adókötelezettséget érintő változást (ingatlanvétel, -eladás, haszonélvezeti jog keletkezése, megszűnése stb.) az adókötelezettség keletkezésétől, illetve megszűnésétől számított 15 napon belül kell bejelenteni.

A bevallást akkor is be kell nyújtani, ha egyébként az adómentességek okai fennállnak.

A bevallás elmulasztása vagy késedelmes teljesítése 200 000 Ft-ig terjedő mulasztási bírsággal sújtható.

A bevallást követően az éves adót az adóhatóság állapítja meg, és a fizetési kötelezettséget határozatban közli az adózóval. A befizetés határideje az első évben a lakástérületben foglaltak szerint alakul

(a határozat jogerőre emelkedését követő 15 nap, illetve szeptember 15-e), a további években pedig március 15., illetve szeptember 15.

Az adó késedelmes megfizetése esetében az adóalany késedelmi pótlékok köteles fizetni.

A kommunális adóból származó bevétel kizárólag a kerületi utak, járdák felújítására, karbantartására, létesítésére használható fel.

TELEKADÓ

Az üres telkeket, valamint az épülettel, építménnyel beépített ingatlanokat – ha az épület, építmény hasznos alapterülete kisebb, mint a telek területe – ez évtől adófizetési kötelezettség terheli. A lakóépülettel beépített telkek esetében csak akkor keletkezik adókötelezettség a telekrészre, ha az egyalakos lakóépületben lévő lakás hasznos alapterülete a 200 m²-t, többalakos lakóépület esetén pedig a lakás hasznos alapterülete a 150 m²-t meghaladja. Az ennél kisebb méretű lakáshoz tartozó telekrész mentesül az adó alól.

Az adó mértéke: üres telkekre 200 Ft/m²/év, épülethez tartozó telekrészre pedig 150 Ft/m²/év.

Az érintett ingatlantulajdonosoknak – *minden külön értesítés nélkül!* – **2011. május 31-ig** kell bevallást benyújtaniuk az adóhatósághoz.

ÉPÍTMÉNYADÓ

Az adó mértéke ez évben 1580 Ft/m²/évre módosult.

A főváros kerületei közül utolsóként, 1997. január 1-jétől került bevezetésre helyi adó. A többször módosított 23/1996. (XII. 4.) Bp. Főv. XII. ker. Ök. rendelet alapján a nem lakás céljára szolgáló építmények (gépjárműtároló, iroda, raktár, műhely, üzlet stb.), valamint a nem magánszemély tulajdonában álló lakás után négyzetméterenként 2011-től évi 1580 Ft-ot kell fizetni.

A magánszemélyek és a társasházak közös tulajdonában álló garázsok után – 30 m²-ig – 25%-os adókedvezmény vehető igénybe.

Építményadó-bevallást az

adókötelezettség keletkezésétől számított 15 napon belül kell benyújtani.

Amennyiben az adózó adókötelezettségének keletkezéséről az adóhatóságot a bevallás benyúj-

kező években az adót két egyenlő részletben, március 15-ig és szeptember 15-ig kell befizetni. A két darab befizetési csekket az adóigazgatási iroda minden év elején megküldi.



tásával nem értesíti, magánszemély adózó esetében 200 000 Ft-ig, más adózó esetében 500 000 Ft-ig terjedő mulasztási bírsággal sújtható.

A bevallás adatai alapján az ügyintézők a fizetendő adóról határozatot küldenek. A követ-

és adó késedelmes befizetése esetén késedelmi pótlékokat kell fizetni.

Eladás – adásvételi szerződés csatolásával –, valamint egyéb adatváltozást az adóigazgatási irodán kell bejelenteni.

(Forrás: hegyvidek.eu)

Bevallásos típusúak a helyi adók

A Hegyvidéki Önkormányzat mindent elkövet annak érdekében, hogy széles körű tájékoztatást nyújtson a helyi adózási szabályokról, az érintetteknek azonban külön értesítés nélkül be kell jelenteniük, ha adófizetési kötelezettségük keletkezik – hívta fel a figyelmet Váczi János alpolgármester, akit a helyi adókkal kapcsolatos tudnivalókról kérdeztünk.

A legrégebbi helyi adó a kerületben az építményadó. Hogyan változtak ennek az adófajtának a szabályai?

– Az 1990-ben született, helyi adókról szóló törvény hatalmazta fel az önkormányzatokat arra, hogy bevezethessék vagyoni, illetve kommunális típusú adókat. Helyi adót utolsóként a XII. kerület vezetett be a fővárosban: 1997 óta létezik a Hegyvidéken vagyoni típusú adóként az építményadó. Ezt az adófajtát először a nem lakás céljára szolgáló helyiségek – üzletek, irodák, műhelyek, műtermek, raktárak, garázsok – után kellett fizetni, később, 2004-ben az adózási kötelezettséget kiterjesztettük a vállalkozás céljára használt lakásokra, majd 2007-ben a nem magánszemély tulajdonában álló lakásokra is. Az adó mértéke 2008-tól 1169 Ft/m²/év volt, 2011. január 1-jétől az adó mértékének felső határa – a 2003 óta eltelt évek inflációjának figyelembevételével – 1580 Ft/m²/évre módosult. A kedvezményt ugyanakkor megmaradtak: változatlanul mentes az adó alól a magánszemély tulajdonában álló lakás, műterem, illetve a gépjárműtároló alól mentes jármű tárolására használják. Huszonöt százalékos kedvezményben részesül a magánszemély, illetve a társasház közös tulajdonában álló gépjárműtároló is lakásnaként 30 négyzetméter hasznos alapterületig.

■ *Új vagyoni adóként idén telekadót is bevezetett az önkormányzat. Miért volt erre szükség, és kiket érint az új adó?*

– Az elmúlt évek gazdaság-

politikájának következményeként az önkormányzat bevételai jelentős mértékben csökkentek, ugyanakkor a kötelezően ellátandó önkormányzati feladatok finanszírozásához járó kiadások megnövekedtek. Az önkormányzati gazdálkodás egyensúlyának javítása érdekében a képviselők úgy döntöttek, hogy a kerületünkben élő, több adó fizetésére képes ingatlantulajdonosok nagyobb arányban járuljanak hozzá a közterhek viseléséhez, ennek eszközeként pedig telekadó bevezetéséről határoztak. A korábbi években a nem beépített telkek magánszemély tulajdonosai 13 900 forint összegű éves adót fizettek, függetlenül a telek nagyságától. A nem magánszemély tulajdonosoknak nem volt adófizetési kötelezettségük. 2011. január 1-jétől telekadót kell fizetni az üres telkekre, továbbá az egyalakos lakóépülethez tartozó telekrészre, ha a lakás hasznos alapterülete meghaladja a 200 négyzetmétert, illetve többalakos lakóépület esetén a 150 négyzetméter hasznos alapterületet meghaladó lakáshoz tartozó telekrész után. Az ennél kisebb lakással rendelkezők telekrészre mentesül az adó alól. Amennyi-

ben az ingatlanon épület található, annak hasznos alapterületét le kell vonni a telek területéből, és a fennmaradó terület után szükségessé megfizetni az adót. Ugyanígy lehet vonni az épületnek nem minősülő építmények – úszómedence, szobor stb. – által lefedett terület megállapításakor. Az adó mértéke üres telkekre 200 Ft/m²/év, míg az épülethez tartozó telekrészre 150 Ft/m²/év. Ezek az összegek a helyi adókról szóló törvényben meghatározott maximum alatt maradnak, ami 2011-re vonatkozóan 287 Ft/m²/év. Az adóköteles telek adójából az ott lakó családok gyermekeként 10 ezer forintot vonhatnak.



ben az ingatlanon épület található, annak hasznos alapterületét le kell vonni a telek területéből, és a fennmaradó terület után szükségessé megfizetni az adót. Ugyanígy lehet vonni az épületnek nem minősülő építmények – úszómedence, szobor stb. – által lefedett terület megállapításakor. Az adó mértéke üres telkekre 200 Ft/m²/év, míg az épülethez tartozó telekrészre 150 Ft/m²/év. Ezek az összegek a helyi adókról szóló törvényben meghatározott maximum alatt maradnak, ami 2011-re vonatkozóan 287 Ft/m²/év. Az adóköteles telek adójából az ott lakó családok gyermekeként 10 ezer forintot vonhatnak.

■ *A magánszemélyek kommunális adójáról szóló rendeletet ugyancsak módosították január*

■ *Miért döntött úgy a kerület,*

ami 1%-kal magasabb a fővárosi kivetésű idegenforgalmi adóhoz képest. Az önkormányzat bevételai az állami kiegészítő támogatás arányának növekedésével is emelkedhetnek: eddig minden adóforinthat 1 forint központi kiegészítést járt, ez évtől viszont 1,5 forintot kapunk az állami költségvetésből.

■ *Hogyan érintik a hegyvidéki autósokat a központilag szabályozott, de az önkormányzat által kivetett gépjárműadóval kapcsolatos új jogszabályi előírások?*

– A gépjárműadó mértéke tavalyhoz képest nem változott, viszont 2011. január 1-jétől már nemcsak a tulajdonos, hanem az üzembentartó is mentesül a gépjárműadó alól, ha ő maga súlyos mozgáskorlátozott, illetve szülő-

ként rendszeresen szállítja a vele közös háztartásban élő súlyos mozgáskorlátozott gyermeket. A mentesség ugyanakkor most már csak 13 ezer forint erejéig jár, az e fölötti összeget meg kell fizetni. A kedvezmény az eddigi-ekhez hasonlóan kizárólag egy, 100 kilométert teljesítményt el nem érő személygépkocsi után vehető igénybe.

■ *Hogyan kell bejelenteni a helyi adókkal kapcsolatos esetleges adókötelezettségünket?*

– A Hegyvidéki Önkormányzat mindent elkövet annak érdekében, hogy széles körű tájékoztatást nyújtson a helyi adózási szabályokról. Fontos tudni azonban, hogy a helyi adók bevallásos típusúak, azaz külön értesítés nélkül be kell jelenteniük, ha adófizetési kötelezettségük keletkezik. Az adóhatóságnak nincs nyilvántartása az adóköteles vagyontárgyakról, ezért írja elő a törvény, hogy az adózónak a bevallás benyújtásával kell bejelentenie az adófizetési kötelezettségét. A bevallás nem csak a helyi adóknál előírás, az állami adóhatóság is bevallás alapján jár el a személyi jövedelemadó, az áfa és más adók esetén. Ezeknél az állami adótípusoknál sem az adóhatóság szólítja fel az ügyfeleket a bevallás benyújtására, hanem az adózók önkéntes jogkövetéssel tesznek eleget a törvényben előírtaknak. Magyarországon szinte kivétel nélkül minden településen bevezettek valamilyen helyi adót az erről szóló törvény több mint húsz évvel ezelőtti megalkotása óta, ezért például a lakóhely megváltozásakor érdemes tájékozódni az önkormányzatoknál az adózási kérdésekről. Mi mindenkinek, aki a kerületünkbe bejelentkezik, átadunk az ügyfélszolgálaton egy tájékoztatót az önkormányzati adókról, ezzel is elősegítve az adózási kötelezettség teljesítését. Ezen túlmenően az év elején megküldött adószámla-egyenleg és csekkek mellett szintén jelezzük a kerületben bevezetett adók típusait, továbbá az önkormányzat honlapján, a www.hegyvidek.eu címen minden adózással kapcsolatos ismertetőt, nyomtatványt közlünk. Ennek ellenére az adózók gyakran arra hivatkoznak, hogy nem tudtak az adók létezéséről, s azt mondják, miután nem kaptak névre szóló ajánlott levelet

az adó létezéséről, az adót sem fizetik meg. Néhányan az adót előíró határozat ellen is ugyanezzel az indokkal nyújtanak be fellebbezést, amelyben sérelmezik az öt évre visszamenőleg előírt adót. E fellebbezések illetve kérések (általában ötezer forint), s túl azon, hogy a fellebbező költségeit növelik, minden esetben eredménytelenek. Gyakorlati tapasztalatunk az is, hogy szintén rendszeresen elmarad a vagyontárgy értékesítésének – így az adófizetési kötelezettség megszűnésének – bejelentése is. Néhányan felháborodnak azon, hogy az eladott ingatlanra is előírjuk az adót, és nem is gondolnak arra, hogy bevallás (bejelentés) hiányában erről sincs ismerete az adóhatóságnak. Az ingatlanokat és az azzal kapcsolatos adatokat a földhivatal tartja nyilván, ez a nyilvántartás nem azonos az adóhatósági nyilvántartással. Hiába hívjuk fel a figyelmet az éves adót előíró határozatban arra, hogy az adózást érintő minden változást be kell jelenteni, a bevallás rendre elmarad. A bejelentésre a kötelezettség keletkezésétől vagy megszűnésétől számítva 15 nap áll rendelkezésre. Idén kivételt képez a szabály alól az újonnan bevezetett telekadó: az adóköteles telekkel rendelkező adóalanyoknak első ízben 2011. május 31-ig kell bevallást benyújtaniuk. Ezt akkor is el kell készíteni, ha egyébként az adómentesség okai fennállnak. A bevallás elmulasztása vagy késedelmes teljesítése magánszemélyek esetében 200 ezer, más adózónál 500 ezer forintig terjedő mulasztási bírsággal sújtható. A bevallás követően az éves adót – az idegenforgalmi adó kivételével – az önkormányzati adóhatóság állapítja meg, és a fizetési kötelezettséget határozatban közli az adózóval. A befizetés határideje az első évben a határozatban foglaltak szerint alakul, a további években az adókat két egyenlő részletben, március 15-ig és szeptember 15-ig kell megfizetni. Havi fizetésre egyedül az idegenforgalmi adó esetében van szükség: ezt a szálláshelyek üzemeltetőinek a beszédet követő hónap tizenötödik napjáig kell átutalniuk az önkormányzatnak. Az adó késedelmes fizetése minden adómentésnél késedelmi pótlékokat von maga után.

z.

FIGYELEM! Adóbevallási határidő! A telekadó bevallási határideje: 2011. május 31. Aki ezt a határidőt elmulasztja, magánszemély adózó esetében 200 000 Ft-ig, más adózó esetében 500 000 Ft-ig terjedő bírsággal sújtható.

Új út a leánykollégium épületében

Visszakapta zugligeti ingatlanát a Ferences Szegénygondozó Nővérek Kongregációja, amely a Chemin Neuf ökömenikus elhivatottságú katolikus közösségnek adja használatba a villaépületet. A házban működő leánykollégium közel hatvan év után végleg megszűnik.

Április végi ülésén határozott arról a fővárosi közgyűlés, hogy július 1-jével visszaadja a Ferences Szegénygondozó Nővérek Kongregációjának a Zugligeti út 73. alatti épületet, ahol eddig a Zugligeti Középiskolai Leánykollégium működött. A házban 14–22 év közötti középiskolás lányok laktak, akik szeptembertől – amennyiben igényelték – más fővárosi kollégiumokba költözhetnek, a zugligeti intézmény ugyanis jogutód nélkül megszűnik.

Az épületben 1954-ben hozták létre a Fényes Elek Közgazdasági Szakközépiskola leánykollégiumát, később ebből alakult ki a fővárosi középiskolák egyik közös kollégiuma – mesélte Tóth Krisztina igazgató. (Érdekesség, hogy az ő egyik elődje Halda Alíz volt, aki 1962-től 1983-ig vezette az intézményt. A két évvel ezelőtt elhunyt pedagógus és politikus a rendszer-váltás előtt részt vett a Szabad Kezdeményezések Hálózata, majd a Szabad Demokrata Szövetség alapításában, 1999-től 2006-ig a párt XII. kerületi szervezetének elnöki tisztét töltötte be.)

ÖSSZETARTÓ KÖZÖSSÉG

„A hálószobák az alsó szinten találhatóak, a pincészetben két tornaszobát alakítottunk ki, a konyha, az ebédlő, a tanulószoba, a tanári szoba és a gazdasági iroda az emeleten kapott helyet” – magyarázta Tóth Krisztina, miközben körbevezetett bennünket a még működő kollégiumban. Bemehettünk a jelenleg üresen álló, felújításra váró toronyszobába is, ahonnan egy vasból készült, díszes csigalépcső vezet fel a torony kilátóteraszára.

Az igazgató szerint ugyan a kollégium egyik kedvezőtlen adottsága, hogy viszonylag távol helyezkedik el a legtöbb fővárosi középiskolától, ezzel együtt a diákok nagyon szerették családiassága és a tiszta levegőjű hegyvidéki környezet miatt – az egészségt-



Ismét a Ferences Szegénygondozó Nővérek Kongregációjáé a zugligeti ház

len városi otthonokból kikerülő asztmás gyerekeknek kifejezetten jót tettek az itt töltött évek. Nem-

tuk, ez lett a lelki gyakorlatos há- zunk, itt laktak azok a nővérek, akik a budapesti szegénygon-

rósoknál, harmadik társuk pedig közben vigyázott az otthon lakóira. A hatóságok illetékesei nagyon meglepődtek, amikor kiderült, hogy a rend tagjai saját elhatározásból, önkéntes munkával tovább működtették a szeretetotthont. Bár az épületet 1951-ben államosították, a nővérek iránt érzett tisztelet jeléül mindhármuknak kiutaltak egy lakást.

CHEMIN NEUF, AZAZ ÚJ ÚT

A rendszerváltást követően a Ferences Szegénygondozó Nővérek Kongregációja is visszaigényelte az államosított ingatlanjait, a törvény szerint 2011. december 31-ig minden igénylőnek vissza kell adni a tulajdonát; ezért döntött úgy már 2006-ban a főváros, hogy megszünteti a Zugligeti Középiskolai Leánykollégiumot,



Az ebédlőhöz hasonlóan az egész kollégium kellemes, családias hangulatú

csak lakhatást és étkezést biztosítottak harminc diáknak, hanem pedagógiai munka is zajlott, az utóbbi években a tehetséggondozás, illetve a hátrányos helyzetű tanulók integrált nevelése-oktatása került előtérbe.

A kollégium lakói – akik a főváros különböző középiskoláiban és szakiskoláiban, szakképző intézményeiben tanultak – vidékről vagy a határon túlról érkeztek, de rossz szociális körülményeik miatt budapestiek is felvételt nyerhettek. Az eltérő családi hátterű fiatalokat közös események kovácsolták összetartó közösséggé: a tanulást segítő foglalkozások mellett rendszeres kulturális programok – városörténeti barangolások, színházi látogatások, vagy épp kollégiumi filmklub – segítettek ebben.

AZ „OTTFELEJTETT NŐVÉREK”

„A zugligeti épületünket 1941-ben vásárol-

dozást végezték” – elevenítette fel a múltat Takács Etelka M. Klarissza, a villaépületet visszakapó rend elöljárója. A háború idején, 1944 áprilisától egy évig a kibombázott ferencvárosi posta műszaki osztálya részére foglalták le a házat havi 800 pengő bérért. A házban az ostrom alatt két hónapig katonákat szállásoltak el, a földszintet pedig istállóként használták. Ebben az időszakban teljesen tönkretették, illetve széthurcolták a bútorzatot, a felszerelést. Amikor 1945 májusában 48 óra alatt ki kellett üríteni a Szövetségesek Ellenőrző Bizottsága részére a rend zuglói, Ida utcai házát, a kilakoltatott nővérek a szegényekkel, idős gondozottakkal együtt szintén ide költöztek.

A Kultuszminisztérium 1947-ben kívül-belül felújította az épületet, ám nem sokáig örülhettek a rendezettebbé váló körülményeknek, a szerzetesrend-felosztási hullám hamarosan őket is utolérte. Igaz, csak némi késéssel: hivatalosan 1950-ben kellett volna megszűnniük, három nővér azonban úgy döntött, amíg lehet, folytatják gondozómunkájukat.

Takács Etelka elmesélte: az „ottfelajtott nővérek” egy éven át fizetés nélkül gondozták húsz idős embert. Úgy tudták fenntartani magukat és az intézményt, hogy közülük ketten cseléd-ként dolgoztak ismer-

Petőfi, a hegyvidéki rab

Hazánk legtöbb települése – leg- alábbis a helyiek véleménye szer- rint – valamilyen esemény révén biztosan kapcsolatban áll három történelmi személlyel: Mátyás királlyal, Petőfi Sándorral vagy II. Rákóczi Ferencel. A Hegyvidék ebből a szempontból „szeren- csés”, hiszen Mátyás király és Petőfi is megfordult itt. Hunyadi Mátyás híres vadaskertjéről és a budai Várba vezető vízvezetékéről már írtunk lapunk hasábjain, most következzen Petőfi Sándor XII. kerületi rabságának története!

Jókai Mór 1882-ben, egy Petőfi- szobor avatásán a költő Egy go- romba tábornokhoz című versét idézte fel, amelyben Petőfi nem nevesítette, ki is a címben szereplő hadvezér. A kortársak azonban még szemtanúként is vissza tud- tak emlékezni az esetre, melynek apropóján a költemény született.

A történet 1849 áprilisára ve- zethető vissza, amikor Petőfi ma- gyarra fordította Bem Vécsey tá- bornokot bíráló egyik levelét, és elküldte azt egy kolozs- vári lapnak. Klapka György Debrecenben felelősségre vonta a költőt, amiért rossz híret kelti az előljárójának. Petőfi azzal védekezett, hogy mindezt Bem parancsára tette, de indulatosan lemondott rangjáról. Hetekkel később, Buda ostromakor az Óra- villában (ma: Diana utca 23/b) találkozott, ahonnan Görgei Artúr a budai Vár ostromát irányította. Klapka és Petőfi vitája elkerülhet- telen volt, és a vége az lett, hogy Klapka a villa egyik szobájába zárta a költőt. Csak később, Görgei parancsára engedték szabadon.

A szoboravatás után Klapkának a nyilván- osság előtt, a sajtóban kellett magyarázatot adnia tetteről. 1882. október 19-én megje- lent cikkében leírta, ő barátilag figyelmeztet- te Petőfit a fegyelem fontosságára, vala- mint arra, hogy heves vérmérséklete miatt láthatólag nehezen tud alkalmazkodni a katonáskodás gépies mindennapjaihoz. Ezt követően kérte a költőt,

hogy keresse fel másnap, de a lá- togatás helyett egy levelet kapott tőle, „telve a leggorombább sértő szavakkal, ugyanolyan szellem- ben írva, mint az Egy gomba tábornokhoz című költeménye”.

Mint Klapka fogalmazott, fájón érintette őt Petőfi reakció- ja. Májusban találkoztak újra az Óra-villában, amin Klapka meg is lepődött, majd a következő szavakat intézte Petőfihez: „Pe- tőfi! Ön itt van? Ön bizonyonnyal jól tudja, hogy nekünk számolni valónk van egymással! Nagyon sajnálom, hogy kénytelen vagyok önt addig szabadságától megfosz- tani!” Görgei ekkor két tisztet küldött Klapkához, hogy a költő nevében kérjenek elnézést, ami meg is történt. Ezután Petőfit szabadon bocsátották. Az affér két neves főszereplője többet már nem találkozott egymással.

Az esemény pontos lefolyásával kapcsolatban nincs más forrásunk, csak Klapka tábornok visszaemlé- kezése. Ez alapján egyértelmű, hogy Petőfi néhány órán át való- ban itt, az Óra-villában „rabosko- dott” a forradalom és szabadság- harc második esztendejében.

B. A.

Petőfi Sándor:

Egy gomba tábornokhoz

Tábornok úr, én nem tartom magam Nagy embernek, de akkorácska csak Vagyok, hogy oly parányok, aminő ön, Levett kalappal szóljanak velem. S ön engemet gorombaságival Elhalmozott, hogy két orcám pirúlt. Igen, pirúltam, de nem magamért, Pirúltam a magyar sereg miatt, Hogy annak egy tly tábornokja van. Tábornok úr, van ellenség elég, Gorombáskodjék azzal, ott szabad, De bánjék szépen a jó honfiakkal, Különben azt hiszik, hogy őket el Szándékszik ön kergetni a seregből, És ez kemény vád lenne majd, kemény vád. S gorombaságút épen rajtam üzi! Nem fél-e ön, hogy tollamnak hegyére Tüzöm fel önt? ez a toll, istenemre, Hegyesb a törnél s lelkiismeretnél, S akit megszirok véle, fáj neki Még akkor is, ha a sír férégi Círogatják ott lenn a föld alatt. Kiírnám önt itt név szerint, de amit Saját karjával tenni képtelen, Tollammal tenni én nem akarom, Nem fogom önt megörökíteni. Csak azt ajánlom, hogyha még leszen Szerecséltenségünk egymáshoz, akkor Beszéljen velem emberségesen, Mert én ugyan nem tartom magamat Nagy embernek, de akkorácska csak Vagyok, hogy oly parányok, aminő ön, Levett kalappal szóljanak velem.

Debrecen, 1849. (május 7.)

Barangoló Hegyvidék

2011. május 29., vasárnap

Tavaly főleg az erdőben lehetett barangolni a Hegyvidéken, idén azonban városi és erdei ellenőrzőpontokkal is találkozhatnak a résztvevők. A 2011-es barangolás startja az 59-es villamos végállomásánál lévő Márton Áron tén- ren, a püspök mellszobránál lesz. Nevezni reggel 8 és 9 óra között lehet. A starthely és a célállomás (Erzsébet-kilátó) között további ellenőrzőpontokat kell érinteni, ellenőrzőpontokat pecsétekkel lehet igazolni a táv teljesítését.

Az út során érdemes a helyörténeti érdekességekre is nyitott szemmel járni, hiszen aki a célba érkezést követően hibátlanul tölti ki az útvonal nevezetességeihez, érdekességeihez kapcsolódó kérdőívet, megduplázza esélyét a sorsoláson, amelynek fődíja egy GPS készülék.

A táv kb. 15 kilométer a követ-

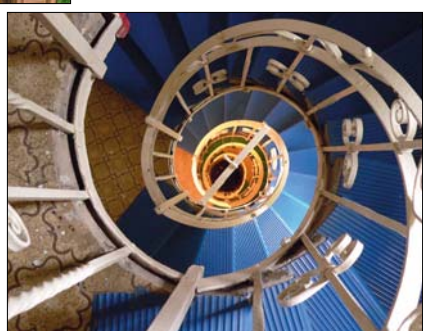
kező útvonalon: Márton Áron tér–Ördög-szószték–Úti Madona-kápolna-gyermekvasút Széchenyi-hegyi végállomása–Széchenyi-kilátó–Jókai Mór iskola–Városkút–Béla király kútja–Normafa–Disznófő–Tündér-szikla-budaszentlőrinci pálos kolostorom–kísvasút, Vadaspark időszer- megálló–Erzsébet-kilátó.

A részvételi díj 500 Ft/fő, kerületi lakosoknak ingyenes (régí típusú személyi igazolvány vagy lakcímkártya szükséges). Az első száz induló a startnál emblemmel szót pólt, a célban meleg ételt kap. A távot sikeresen teljesítők kitzúzóval és emléklappal gazdagodnak.

További információk: Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény, 1126 Budapest, Beethoven utca 1/b. Telefon: 457-0501. Internet: www.hegytortenet.hu.



Díszes csigalépcső vezet fel a torony kilátóteraszára



HEGYVIDÉKI NAPOK



2011. JÚNIUS 4-5.

sport • kultúra • szórakozás • gyerekprogramok



Egészségnap

Szűrővizsgálatok
Egészségügyi mérések, tanácsadás...



Rendőrnapi programok

Kommandós bemutató
Ősi japán önvédelem, kardvívás
Kutyás bemutatók...



Koncertek

BUDAPEST BÁR
HEAVEN STREET SEVEN
HARCSA VERONIKA QUARTET
... és még sokan mások



Sportesemények

Úszó diákolimpia
Labdarúgás
OB-I/B bajnoki vízilabda mérkőzés...



Gasztronómia

Bor- és sajtóstoló
Lacikonyha...



Játéktár

Kézműves foglalkozások
Arcfestés
Kalandpark...

Helyszín

Június 4. GESZTENYÉS KERT, SPORTMAX
Június 5. GESZTENYÉS KERT

Részletes program
a www.hegyvidek.eu
honlapon, vagy keresse
programfüzetünket
kulturális és sport-
intézményeinkben, valamint
a Polgármesteri Hivatalban.

www.hegyvidek.eu
www.facebook.com/Hegyvidek



Jól beszéltek olaszul

Kiválóan szerepeltek a Festival d'Italiano országos olasz nyelvi versenyen a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tan nyelvű Nemzetiségi Gimnázium középiskolás diákjai. A siker korántsem a szerencse számlájára írható, hiszen a nyelvi előkészítő évfolyamnak köszönhetően érettségig az iskola olaszosainak nyolcvan százaléka nyelvvizsgát szerez.

A Festival d'Italiano az egyik legrangosabb országos olasz nyelvi verseny, amelyen nyerni, vagy bejutni a legjobbak közé mindenképpen nagy fegyverténynek számít. Különösen igaz ez a Tamási Áron iskola diákjaira, akik a részt vevők többségével ellentétben nem két tannyelvű oktatás keretében tanulnak olaszul. A kisebb óraszám ellenére – a nyelvre összpontosító nulladik évfolyam után a „rendes” tantervben már csak heti négy óra kap helyet – a tamásis diákok évek óta sikeresen szerepelnek a különböző országos megméretéseken, a Festival d'Italianóról korábban fordításban már elhozták az első díjat.

Szintén büszkeségre adhat okot, hogy az elmúlt két évben ketten is bejutottak az OKTV második fordulójába, és jó eredményt értek el a szinte kizárólag két tannyelvű iskolából érkező gyerekek között. Az idei versenyen minden eddigi eredményüket túlszárnyalták az iskola csapatai, amelyek tagjai az élőbeszéd kategóriában két első és egy harmadik helyet szereztek, valamint ketten dicséretben részesültek.

Am.

Az elveszett Sámsondi és a tarokkbemondások

Ötven éve érettségiztek a Táncsics Mihály Gimnázium egykori első végzős diákjai

Jubileumi osztálytalálkozójuk volt a Táncsics Mihály Gimnázium egykori diákjainak. A rendezvénynek helyet adó Budai Középiskola a Kossuth Lajos Közgazdasági Szakközépiskola, a Szigeti György Műszaki Szakközépiskola és a Táncsics Mihály Angol Két Tan nyelvű Gimnázium összevonásával jött létre 2004-ben – így a táncsicsosok immár egy másik iskolában találkoztak, mint ahol tanultak. „Ez volt az első érettségiző évfolyam, ezért különös figyelmet fordítottunk arra, hogy a valamikori végzősök méltóképpen ünnepelhesék a kerek évfordulót” – mondta a Hegyvidéknek Ács Katalin igazgató, aki az öregdiákokat fogadta egy májusi szombatban.

Két lány- és egy fiúosztály végzett 1961-ben a Táncsics Mihály gimnáziumban. Balogh Katalin, egykori IV/b-s, aki nemrégiben az Officina Kiadó vezetőjeként ment nyugdíjba, elmondta: komolyan vették a tanulást, nem is csoda, hogy az osztályból sokan szereztek egyetemi diplomát, legalább nyolc osztálytársuk lett például orvos. Épp amikor az érettségire készültek, 1961 áprilisában lőttek az ürbe Gagarint, de az egykori gimnazista szerint ez nem volt akkora szenzáció a számukra, hogy elvonja őket a tankönyvektől.

A 34 fős osztály minden öt-éves találkozózt megart, ezúttal huszonötön jöttek el, hogy lássák egymást. Faluhelyi Tamással, a szervezés egyik „motorjával”

arról beszélgettünk, milyen emlékeket őriz fél évszázados távlatból.

– Bizton állíthatjuk, hogy kiváló tanáraink voltak. Sárdi János bácsi, az igazgatónk – igen, János bácsi, mert ő szinte a második apánk volt – összegyűjtött nekünk sok kiváló és „egyéb” okok miatt egyetemi tanárból visszaminősített pedagógust. Ők, azaz Bots Dénesné, Szigetvári Ernő, Biczó Károly, Jablonkay Pál, Perendy Mária, Major István, Víz István, Hajdu István, Domokos Gábor, Poór Sándor gondoskodtak szellemi épülésünkért. A tanítóképzeben Árpási Gyula igazgató úr, Lakits Pál osztályfőnök, a vasszigorú Sziij Zoli bácsi tornatanár és edző voltak azok, akikre felnéztünk, akiket tiszteltünk, és sokan követtük pályájukat.

■ Gyerekeik, unokáik iskolájában is ilyen feltétlen tiszteletet tapasztalnak?

– Sajnos nem, de ennek okát most hosszú lenne firtatni. Mi nemcsak tanárainkat, de az iskolát is szeretjük, büszkék voltunk rá és nem szégyelljük sapkánkon hordani a jelvényét. Tanári karunkat minősíti, hogy többségünk egyetemet, főiskolát végzett. Lett közöttünk egyetemi professor, pszichiáter, sok orvos, mérnök, tanár, élsportoló, újságíró, katoná, rendőr, sikeres vállalkozó itthon és külföldön, sőt később politikus is.

■ Megemlítené néhány híressé vált osztály-, illetve iskolatársát?

– Veltünk érettségizett például Tözsér Ili, aki kajak-világbajnoki helyezést ért el, a müncheni és a mexikói olimpián is tagja a magyar csapatnak. Csucs Sanyi nyelvész, Fejes Imi, aki a mongó-

liai sivatagban vizet kutatott, sajnos már nincs közöttünk, Balsay Józsi, akit a kerületben nem kell bemutatni, szintén elhagyott minket. Íróink is vannak, Mikó Eszter (Csak hazudni kéne, Vakmerő remények), Molnár István

Másként beszélünk otthon, és másképp kellett a közösségben. Akkor még kevesen tudtuk például azt, hogy az igazgatónk fia '56 miatt börtönben van, akik viszont tudtuk, nem terjesztettük.

■ Mik a legszebb emlékeik?

Magdi nénitől tanultuk a parketten mozgás és az illem alapjait. Nagyon büszkék vagyunk a kosárlabdacsapatunkra, amikor a TF üvegpáncolatmeccsét 1961 januárjában megnyertük, a döntőben a Petőfi gimnázium csapatát



FOTÓ: KALMAR LAJOS

A felejthetetlen emlékek máig összetartják az egykor kialakult jó közösséget

(Elsuhant idők). Vagy osztálytársunk volt Krasztel Pista, aki jelenleg a Mátyás-templom kórusának tagja, Halász Ali zenészdalszövegíró, Szelényi Károly fotóművész, Zimmermann Pista, aki már mint orvos professor visszavarrta egyik iskolatársunk hozzátartozójának az elvesztett végtagját.

■ Az évek távlatából tünik úgy, vagy valóban testi-lelki jó barátok voltak?

– Sok esztendőnek kellett eltelnie, no meg egy rendszerváltásnak történnie, hogy igazán megismerjük egymást. Mert bármilyen jó kis közösség voltunk, a kor szellemének megfelelően sok mindent nem tudtunk, nem tudhattunk egymásról – ne feledje, 1957 és '61 között jártunk ide!

– Rengeteg van, de például a felejthetetlen osztálykirándulásokhoz, ahová végre a lány- és fiúosztályok együtt mentek el, számtalan emlék fűződik. Egyszer a Börzsönyben elveszett Sámsondi, és mindenki kereste őt az erdőben, de csak reggel került elő, szerencsére sértetlenül; titkos szerelmek és séták, egy-egy elcsattant csók; a bridsz- és tarokkpartik a kísérőtanárokkal... Ott tanultuk meg Hajdu tanár úrtól az igazi kávéházi tarokkbemondásokat, a többiekől a természet szeretetét. De feledhetetlen az is, amikor a lányosztályból hozott át matakórán Biczó tanár úr egy lányt a fiúórára, hogy „ezt a példát csak ez a lány tudja megoldani!” És persze a tánciskola a suliban, ahol édesanyjától, a mindenki által szeretett Faluhelyi

győztük le egy ponttal, pedig ott három ifiválogatott is játszott. A csapat a mi osztályunkra épült; utoljára tíz évvel ezelőtt újra összezalltunk, és megvertük az akkori Táncsics-kosárválogatottat.

Az öregnek egyáltalán nem mondható egykori diákok alig várták, hogy elfogyjanak az újságírói kérdések, elkészüljön az utolsó fotó is, becukhassák a három tanterem ajtaját, és megkezdőd-hessenek az igazi emlékezések, nosztalgiazások, ugratások, no és persze a legutóbbi öt év történéseinek megbeszélése. Láthatóan annyira örültek egymásnak, hogy a hetvenötödik érettségi találkozójukat is bizonyára ugyanolyan lelkesen szervezik majd, mint ezt a fél évszázados jubileumit.

Antal Ildikó

Madarak és fák a Zölderdőben

A Zölderdő Óvodában – a kerületi ovikhoz hasonlóan – nem csupán beszélnek róla, hanem tesznek is azért, hogy a gyerekek megtapasztalják és meg is tanulják a természet és a benne élő állatok, növények védelmének fontosságát. Ezt a hitvallást tükrözi a „Zöld óvoda” és a „Madarbarát kert” címetek elnyerő intézmény nevelési programja, amelyben hangsúlyos szerepet kap a környe-

zettudatos gondolkodás népszerűsítése. Ehhez igazodnak az óvoda programjai, köztük a Budapesten minden bizonnyal egyedülálló saját lépcsőház-galéria kiállításai. A madarak és fák napja alkalmából rendezett legújabb tárlaton is a természet állt a középpontban.

„A kiállítást megelőzően a természetvédő csoportokba járó gyerekek a Fülemile úti tábortban töltötték a délelőttöket. A

madártáborban játékos, interaktív feladatokon keresztül megismerkedtek az erdővel és annak szárnyas lakóival, részt vettek madárbefogáson és gyűrűzésen” – tudtuk meg Földi Anitától. Az óvodapedagógus elmondta, hogy az ünnephez kapcsolódva immár harmadik éve egy kortárs illusztrátor képeivel díszítik fel az intézmény lépcsőház-galériáját. Idén a program bekerült a budapesti Orbitális Majális rendezvényei közé, így Horváth Mónika különleges hangulatú, a mese és a képzelet világából merítő munkáit a szokásosnál is többen láthatják. A lúdkirály, a tyúk garbóban vagy az aranyalmafa a művész szándékai szerint nem csupán a gyerekeknek, hanem a felnőtteknek is örömet okoznak.

A kiállításon Kárász Eszter a gyerekekkel közösen keltette életre a körülöttünk élő fákat és madarakat (képekön). Mint a Hegyvidéken élő színművész elmondta, immár harmadik alkalommal közreműködik a lépcsőház-galéria megnyitóján, mindig olyan műsorral érkezik, ami valamilyen módon kapcsolódik a látottakhoz. „A zene, az ének és a tánc segítségével próbálom még inkább élővé tenni a kiállításokat, arra töreksem, hogy a gyerekek ilyenkor valamilyen érzékszervüket használják” – hangsúlyozta a hegyvidéki Diósműhelyben is dolgozó Kárász Eszter, aki szerint a lépcsőház-galéria legnagyobb érdeme, hogy a mindennapi óvodai élet részévé teszi a művészeteket.

Am.

■ További információk: www.karaszesther.com és www.vattacukorhajlany.blogspot.com.



FOTÓ: MARCS ANHÁLY

Számtanból jeles

Tíz hegyvidéki iskola részvételével rendezték meg a kerületi alsó tagozatos matematikaversenyt. A Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskolában harmadik és negyedik osztályos tanulók adtak számot tudásukról, méghozzá nem is akármilyen színvonalon, hiszen a zsűri véleménye szerint az idei versenyen az utóbbi esztendő legerősebb mezőnyé gyűlt össze.

A feladatokat az év során tanultakból állították össze, nehezebbé a gyerekeknek a logikai képességüket próbára tevő kérdésekkel is meg kellett birkóznuk. Végül éppen ezek

bizonyultak döntőnek, a számolási készség tekintetében ugyanis alig volt különbség a résztvevők között.

Kiemelkedő eredmények születtek, még az utolsó helyezettek is nyolcvan százalék felett teljesítettek, ami a feladatok nehézségét figyelembe véve kifejezetten jónak számít. Ezúttal nemcsak a verseny, hanem annak kiértékelése is izgalmasra sikeredett, hiszen többszöri ellenőrzés után a negyedikesek között hajszaúra ugyanannyi pontot ért el a két legjobb matekos.

em.

ÚJ SZÉCHENYI TERV



Egy befogadó társadalom megteremtése a cél

A Rubeus Egyesület romákkal kapcsolatos médiaattitűdöket vizsgáló kutatásának eredménye alapján a harminc év alatti lakosság több mint fele szerint a média negatív képet fest a roma lakosságról. E megközelítésen igyekszik változtatni a Kisebbségi és Emberi Jogi Alapítvány (KEJA), amely három hónapos, átfogó kampányt indított a negatív diszkrimináció ellen az idei év áprilisától.

A hátrányos megkülönböztetés problémájával a magyarországi roma lakosság rendszeresen szembesül. A Rubeus kutatása megállapítja: a romák a társadalom szerint bűnözőként, szegény emberként és állami gondozottként jelennek meg leggyakrabban a médiában. A médiából áradó negatív példareneteg elsősorban az általa kiváltott társadalmi reakció tekintetében fontos. Ha a romákról a társadalom folyamatosan negatív információt kap, könnyen általánosít, és mindezt kivetíti a teljes roma lakosságra. Fontos tehát, hogy a társadalom megismerkedjen pozitív példákkal is, ami képessé teszi az objektív szemléletre, s hogy elinduljon egy úton, melyen a befoga-

dás és az egymás mellett élés olyan sarokkövek, melyek hosszú távon határozzák meg az emberek viselkedését – mondta el Puporka Lajos, az alapítvány elnöke.

E mellett azonban csak akkor érhetünk el valódi eredményt, ha a hátrányos helyzetű emberek is ráébrednek: személyes érvényesülésük rajtuk is áll. Igyekeztünk ezért olyan hírességeket meghívni a kampányba, kik nehézségeik ellenére is sikeres életet élnek. Úgy hiszem, hogy az országszerte népszerű Caramel, a végtagja elvesztésének ellenére továbbra is elképzelt alpinista Eröss Zsolt, vagy az ismert színművész, Kulka János mindannyiunk számára példaeértékű lehet – tette hozzá a szakember.

A kampány testvérprogramjának keretében roma és mozgássérült fiatalok számára szerveztek OKJ-s végzettséget biztosító média-képzést a KEJA szakemberei, bízva abban, hogy e médiamunkások segítségével hitesebb képet festhet a sajtó a hátrányos helyzetű fiatalok életéről, s megvalósulhat a „Semmit rólunk, nélkülünk” elve.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638

MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

www.keja.hu

Nyári fesztivál a Városmajorban

Nagyszabású gospelkoncerttel veszi kezdetét a Budapesti Nyári Fesztivál a Városmajorban. A szabadtéri színpad ezen a nyáron is számos különleges színházi produkciót, koncertet, táncelőadást és gyerekeknek szóló mesejátékot tűzött műsorára.

A nyár leghosszabb és legszínesebb fesztiválja május 29-én indul a Városmajori Szabadtéri Színpadon. Közép-Európa legnagyobb gospelgyűjtése, a Golgota Gospel Kórus és Band ad koncertet 16 és 19 órától, száznegyven énekes és egy nyolcfős zenekar szólaltatja meg a vérpezsdítő dal-lamokat.

Akárcsak tavaly, az idén is számos prózai színházi előadás érkezik a Városmajorba. A Pesti Magyar Színház társulata Füst Milán A feleségem története, valamint Joseph Kesserling Arzén és lewendula című darabját hozza el. Érdekesnek ígérkezik Ingmar Bergman Jelenetek egy házasságból című játéka, a férj és a feleség szerepében ugyanis az ismert színész-házaspárt, Détár Enikőt és Rékasi Károlyt láthatjuk. Az ugyancsak kétszereplős Jövőre veled ugyanitt című, Bernard Slade által írt örökzöld vígjátékban Dorist és George-ot ezúttal Bánfalvy Ági és Harmath Imre alakítja majd.

A Frederico Fellini forgatókönyvéből Mészáros Márta rendező által színpadra áldott

Cabiria éjszakai rendhagyó élményt nyújthat a nézőknek, az ötvenes évek Rómája kiszolgálta, de szeretetre vágyó szegényeknek világát a Karinty Színház társulata eleveníti fel. Molnár Ferenc két színművét, a Marsallt és az Ibolyát a Görbe Tükör Színi Társulat mutatja be Oszter Sándor rendezésében és főszereplésével.

lan módon ezúttal az abszurd humoráról ismert Galla Miklós ötvenes évek Rómája kiszolgálta, de szeretetre vágyó szegényeknek világát a Karinty Színház társulata eleveníti fel. Molnár Ferenc két színművét, a Marsallt és az Ibolyát a Görbe Tükör Színi Társulat mutatja be Oszter Sándor rendezésében és főszereplésével.

fellép az öttagú Fool Moon vokálgyűjtés, a Szegei Molnár Dixieland Band, a Kodály Ifjúsági Világzenekar, valamint a Budafoki Dohnányi Zenekar, ez utóbbi népszerű filmzenéssel örvendezteti meg a nagyjérdeműt.

A zene és a képzőművészet világát ötvözi Rákász Gergely orgonista koncertje, akivel együtt – a muzsika által inspirálva – Papp Norbert festőművész alkot majd. A tánc sem hiányzik a városmajori kínálatból, a néptáncról a pekingi baletten és a flamencón át a swingig sokféle stílus helyet kap a színpadon.

Június elejétől augusztus végéig a gyermekmások közül is bőven lehet válogatni, hétfőnként a délelőtti órákban mesejátékok várják a családokat. Az év legbájosabb meseműsajeként hirdetik a Böröndmesét, amelynek főbb szerepeiben a Megasztárból ismert Patai Anna és a BonBon énekes, Szolnoki Péter is feltűnik.

A Városmajori Szabadtéri Színpadon tavaly óta már nincsenek esőnapok, a nézőtér fölé ugyanis tetőt építettek. Senkinek sem kell tehát amiatt aggódnia, hogy a rossz idő miatt elmarad valamelyik előadás.

Napközisek kiállítása

Idén nyolcadik alkalommal rendeztek válogatást a hegyvidéki iskolák alsós napköziseinek munkáiból. A polgármesteri hivatalban megrendezett tárlaton kilenc önkormányzati fenntartású iskola és az ELTE gyakorlóiskolájának alsósai állították ki alkotásaikat.



Fonti Krisztina köszöntötte a diákokat

„Ez a páratlanul gazdag és színes tárlat arról tanúskodik, mennyire sokrétű és magas színvonalú pedagógiai munka zajlik a kerületben – mondta a megnyitón Fonti Krisztina alpolgármester. – E képek által ugyanakkor megismerhetjük a gyerekek lelki-világát is; öröm látni, milyen gazdag fantáziával és kreativitással tudják ábrázolni környezetüket.”

Sokszínűség, szárnyaló képzelőerő és gazdag kifejezőkészség jellemzi a képeket, amelyek közt sok a tájkép, a portréjellegű ábrázolás, a csendélet, a természetből ragasztott kollázs, a

papírszalagokból készült szoborcsoport, az égetett technikával, gyöngyfűzéssel, különböző anyagok ragasztásával készült kis műalkotás. A művek láttán érezhető a készítőjük természetszeretete, a mesék világa iránti fogékonysága, de megjelenik a télűző busóval való találkozás emléke is. A vidám, kedves kiállítás bizonyíthat a hivatali dolgozók és az ügyeiket intézni érkező hegyvidékiek szeretetére is.

A. I.



Koltai és Galla mint Schneider Mátyás és Hyppolit

Vígjátékokból nem lesz hiány a Városmajori Szabadtéri Színpadon, a már említettek kivételével A bolond lány, A francia négyes, avagy négyen a kanapén, a Vidám kísértet, a Kaviár és lencse, A tizedes meg a többiek, valamint a Hyppolit, a lakáj című nagy sikerű produkciók láthatók. Az utóbbiban szokat-

A műfaji sokszínűséget operettek (Lili bárónő, A cigányprímás), musicalek (La Mancha lovagja, Ének az esőben, A muzsika hangja), zenés színházi produkciók (Osztrigás Mici, A régi nyár, Négy férfi gatyában, Mágnes Miska, Anconai szerelmek) biztosítják. Lesznek koncertek is: a nyitó gospelkórus mellett

■ A Budapesti Nyári Fesztivál városmajori és margitszigeti programjairól részletes információ a www.szabadtter.hu oldalon található. Az előadásokra Hegyvidék Kártyával 20%-os kedvezményrel válthatók belépők.

Komédia és tragédia a Galéria 12-ben

Szatíra, morbid, frivol – sorolta a groteszk lehetséges értelmezéseit a Galéria 12 új kiállításának megnyitóján Feledy Balázs művészeti író. Szerinte sokféleképpen lehet magyarázni a jelentést, azonban abban mindegyik megközelítés egyezik, hogy a groteszkben benne van a humor. De nem csupán nevetés, hanem legalább annyira torz, furcsa és ijesztő, egyszerre nevetést és megborzongat. Ezért különleges, és ezért számít a művészetek szinte minden területén külön műfajnak.

A groteszk végigvonul az euró-

pai művészettörténetben: ott van a középkori haláltáncokban, előbukkan Poe novelláiban, később Bulgakov és Esterházy műveiben. Az irodalmi groteszk egyik legjellemzőbb mondata Franz Kafkához fűződik, aki A per című művét így kezdi: „Valaki meg-rágalmazhatta Josef K.-t, mert noha semmi rosszat sem tett, egy reggel letartóztatták.” Ugyanígy tele vannak groteszk pillanatokkal Örkeny egypercesei, vagy Hašek Švejkje, ahogyan a képzőművészetek sem nélkülözhetik a tragikomikum inspirációját.

Anna Margit, Román György, Földi Péter alkotásainak jó része ezt a felfogást képviseli – sorolta a műfajjal közelebbi kapcsolatba kerülő huszadik századi magyar művészeket Feledy Balázs. A Galéria 12 húsz kiállítója – Árendás József, Borza Teréz, Csoma Gábor, Donát Lajos, Egyed Gábor, Ezüst Gy. Zoltán, Fábrián Gyöngyvér, Fűrjesi Csaba, Galambos Tamás, Juhász Dávid, Károlyi András, Maczkó Erzsébet, Molnár Péter Salamon, Mocsári Mária, Pató Károly, Rainer Péter, Schrammel Imre,

Szemethy Orsi, Toldi Miklós és Vén Zoltán – a groteszk némileg szelídített változatait tárja az érdeklődők elé. Mint a művészeti író kiemelte, a kiállítás alapötletét a bulgáriai Gabrovóban évről évre megrendezett nemzetközi híru humor- és satírafesztivál adta, ahol a most látható munkák egy része már megfordult, vagy a jövőben bemutatkozik.

knp.

■ A A Groteszk című tárlat június 12-ig tart nyitva. Cím: Galéria 12, Hajnóczy József utca 21.



Sokszínűség és szárnyaló képzelőerő jellemzi az alkotásokat

Kortárs művészek a Krisztina Palace-ban

Ritka kezdeményezés sorozat nyitón rendezvényének adott otthont a Krisztina Palace. A Nagyenyed utcai kiállítóteremben – az Art Market Budapest szervezésében – az őszi Kortárs Képzőművészeti Vásár kezdetéig bemutatkozási lehetőséget kapnak a vásáron megjelenő galériák, alkotók. Az első tárlaton

szeti tagozatok strukturálják a képteret, amely egyre perspektivikusabb, racionálisabb és transzcendentálisabb, egyre színesebb, derűsebb. Kassák Lajos, Korniss Dezső és az Európai Iskola neoavantgárd hagyományainak folytatója és lépést tart a nemzetközi képzőművészeti törekvésekkel – olvasható a

Párhuzamos, mégis egységes

Az ötven éve alkotó, 75 esztendő Nadas László művei a Barabás Villában

A neves iparművész, Nadas László szegedi születésű, de évtizedek óta a Hegyvidéken él, ötven éve alkot, az idén 75 éves. A Galéria 12 Egyesület tagja nemcsak gyönyörködtet alkotásaival, de számos munkáját a hétköznapi életben, a háztartásban is használjuk. Munkáiból kiállítás nyílt a Barabás Villában.

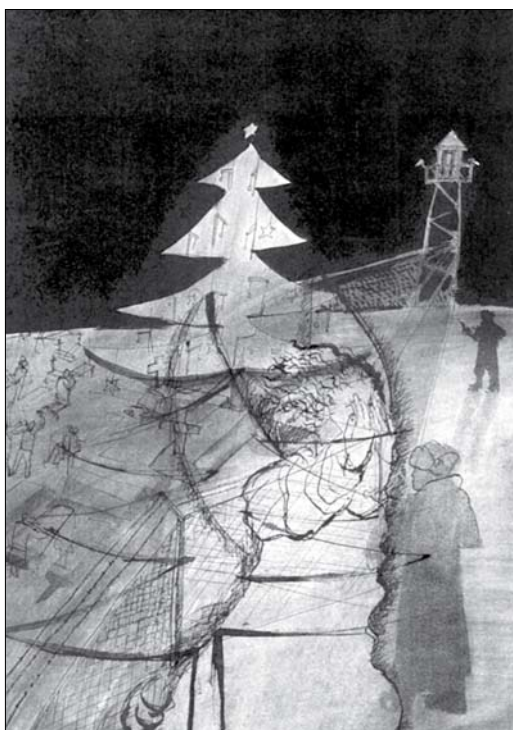
Rajzok, tusrajzok, kisplasztikák, használati tárgyak – egyebek mellett kávéfőző, fűrógép, villanykapcsoló, fűrdőszobai mérleg –, játsszótérek, térbútorok, vasúti kijelzők. Mind Nadas László sokoldalúságát jelzik. A Barabás Villában rendezett tárlaton jól elkülönül, mintegy párhuzamban, a képzőművészet és az ipari formatervezés, a földszinten és a galérián látható művek sokasága mégis együtt ad egységet, komplexitást, ami az idén hetvenöt éves alkotót oly nagyon jellemzi.

„Nadas László a legelső ipari formatervező generáció tagja, művein érezhető, hogy mesterei között ott volt mások mellett

Borsos Miklós szobrász és Dózsa-Farkas András ipari formatervező szobrász is – méltatta a kiállító Feledy Balázs művészeti író. – Pályája nagy ívű formatervezői életút, a Medicor részecskeszámlálójától a műanyagban és a játékokon, játszótereken át egészen a vasúti kijelző tábláig terjed.” De Feledy Balázs szerint bármit is alkot Nadas László, mindig érezhető, hogy fontos számára a felhasználó, különösen pedig a játszóterek esetében a gyermeki lélek ismerete. „Egyszerre párhuzamos és egységes is ez a kiállítás, hiszen a dizájn, az ipari forma politikamentes, gyakorlatias, a képek azonban nemzeti érzületűek. Fontos látnunk azt a kettőséget, mely a hitől a formáig, a nemzetközítől a hazaiig vezet a nézőt” – mondta a művészeti író.

A tárlatot megnyitotta Sikota Krisztina, az önkormányzat oktatási

és kulturális bizottságának elnöke nemcsak a kettős jubileumot tartotta ünneplendőnek – ötven éve alkot az idén 75 éves művész –, hanem azt is, hogy Nadas László sok munkáját a hétköznapi életben, a saját háztartásunkban is hasz-



náljuk. A Barabás Villában látszólag két kiállítás fogadja a látogatót: a földszinten egy hosszú ipari formatervezői pályafutás kiemelkedő darabjai, makettjei, fotói, a galérián pedig egy érzékeny művész képei. Míg a lenti tárlatrész gazdag szín- és formavilággal, addig az emeleti képek minden szín nélküli „színességgel” hatnak.

A rajzok feltehetően mindenkinek mást mondanak, de talán sokak számára az egyik legmegröbb az a kép lesz, amelyik a karácsonyt (hosszú időszak karácsonyait) idézi (képkönyv). Csillagos tejetű karácsonyfa örtonnyúl, sírhelyes szögdróttal, fégyveres katonákkal, miközben az angyal két kezébe temeti arcát. Lehetne a címe Fekete karácsony is.

A. I.

■ A kiállítás június 17-ig tart nyitva. Cím: Barabás Villa, XII., Városmajor utca 44.



Itthon is nagy közönsége van a kortárs képzőművészetnek

Bak Imre képeit ismerhette meg a közönség.

A kiállítást megnyitó Vértes Gábor műgyűjtő az alkotó képeit így jellemezte: „Bak Imre sajátosságosan Bak Imre, egyetlen perc kellett, hogy ráérezek lényegére és megszeressem képeit” – mondta, majd hozzátette, hogy amikor tíz évvel ezelőtt a hasonló stílusú festők munkáit kitette irodájára falára, kollégái még megmosolyogták, mára azonban közülük nem egy ugyancsak a képek gyűjtője lett.

Bak Imre festményei eredendően geometrikus szerkezetűek, az 1990-es évektől már építé-

művész életrajzában. A Magyar Képzőművészeti Főiskolán tanult, festői pályája indulásakor Georges Braque és Molnár Sándor kubista alkotók művészetét hatott rá. 1968-tól több tucat egyéni és csoportos kiállításon vett részt, műveit a hazai mellett megismerhette például a német, lengyel, olasz, osztrák, svéd, szlovén, cseh, francia, mexikói, távol-keleti és ausztrál közönség is.

Az ősszel kezdődő Art Market Budapest 2011 kortárs képzőművészeti vásárnak a Millenáris Park ad majd otthont.

A.

„Szabadkézi harcos vagyok”

Beszélgetés Csavarga Rózsa belsőépítésszel harmóniáról és mindenféle „flingekről”

A MOM várva várt felújítása kapcsán gyakran elhangzott Csavarga Rózsa belsőépítész neve. A Pro Architectura- és Ferenczy Noémi-díjas építész, aki 2002-ben az Év Belsőépítésze (Laki-díjas) volt, az öreg művelődési központ újrálmodójaként két évig dolgozott azon, hogy a hegyvidékiek egyszerre kaphassák vissza régi közösségi területet, és nyerjenek vele egyúttal korszerű, minden szempontból mai kulturális centrumot.

■ *Mi volt a legfontosabb szempont a tervezésnél?*

– Minden, ami környezeti dolog, arra szolgál, hogy az embereket elvarázsolja. A MOM-ot nemrég nyilvánította a Műemléki Felügyelet műemlékké...

■ *... szocreál műemlékké?!*

– Igen, ma már az ötvenes-hatvanas évek építészete nyugodtan számíthat erre a címre – különösen ha arra gondolunk, mennyire tisztán visszaadhatók benne az akkori kor stílusjegyei. Bár a hetvenes évek felújítási divathulláma ezt az épületet sem kímélte, mégis sikerült visszaállítani az eredeti dizájn.

Csavarga Rózsa 1974-ben végzett az Ybl Miklós Építőipari Műszaki Főiskolán, mestere Beszedes Kornél volt. A Magyar Iparművészeti Főiskolán 1982-ben vehette át diplomáját, mesterei Szrogh György, Németh István, Reimholz Péter és Mikó Sándor voltak. 1982-ben diploma nívódíj, 1983-ban Fővárosi Tanács díja, 1986-ban és 1988-ban Pro Architectura-, 1998-ban az Év lakóháza, 2005-ben Ferenczy Noémi-díj elismerésben részesült. 1982–87 között a KÖZTI-ben dolgozott, Bedécs Sándor, majd Szenes István műtermében. 1988–89-ben az Olivettinél tervezett, ezt követően fém és fa irodabútorok sorozatgyártáshoz készített tervek, és részt vett a gyártásban. 1990-ben saját dizájnstúdiót alapított Artydod Belsőépítészeti Bt. néven. Munkásságában harmonikusan ötvöződik a funkcionalista örökség racionalizmusa és a posztmodern bútortervezés pop-artból is merítő merész formavilága. Elsősorban kommunális intézmények, középületek belsőépítészete, emellett néhány bútorcsaládot (Diana, 1985; Legyező, 1987; Róma, 1988; Dóm, 1989) is tervezett.

■ *Könnyű volt?*

– Dehogy! Először is akkoriban még a művészeti és társtudományok beleépültek az iparba, megvolt az ipari kultúra, háttér az egyedi tervek megvalósításához – ma sok kiegészítő elemet külföldről kell megrendelni. Aztán ma már számolni kell a különféle szabványokkal, biztonsági



Csavarga Rózsa

előírásokkal is. Nem elég visszaállítani az eredeti állapotot, de annak akadálymentesnek, tűz- és balesetvédelmi szempontból biztonságosnak, környezetbarátnak, vandálbiztosnak, jól szigeteltnak kell lennie – hő- és hangszigetelésre egyaránt gondolok –, világítási szabványokat kell figyelembe

venni, hogy túl hosszan ne is soroljam. A középületeknél ma már a legnagyobb kihívást az jelenti, hogy az esztétikumot összhangba tudjuk hozni a különféle szabványok, előírások követelményeivel. A részletgazdagságot így nagyon nehéz megteremteni, főleg úgy, hogy ezek a biztonsági berendezések inkább a szabvány praktikumát követik, mintsem a formatervezés kívánalmait. Mindenesetre remélem, sikerült újraleszteni azt, ami már nagyon hiányzott: egy olyan közösségi teret, kulturális központot, ahol mindenféle élvezeti-fogyasztási kényszer nélkül is jól érezhetik magukat az emberek.

■ *Úgy gondolja, ma ez egyre fontosabb a számunkra?*

– Hát hogyan! Együttlétünk alapja a kommunikáció, ami pedig mit sem ér, sőt nem is létezik anélkül, hogy figyeljék egymásra, hogy erre a figyelemre – egymásra – időt szánjunk. A MOM nekem olyan, mint egy nagy napközi, ahol együtt lehetnek az emberek úgy, hogy nem kell közben semmi mással törődniük, mint hogy jól érezzék magukat, tartalmas és szórakoztató kikapcsolódást keressenek, vagy csak ráérősen beszéljessenek.

■ *Önt hallgatva olyan érzés támad az embernek, hogy mindig erre a pályára készült.*

– Majdnem. Azt mondják, az a játék, amit gyerekként játszunk, előre vetíti későbbi pályaválasztásunkat is. Már gyermekkoromban is mindig tereket rendeztem be például a babáimnak, kő építőkövekkel varázslatos házakat építettem, és sokszor bútorokat is hajtogattam papírból. Aztán mégis az építész szakot vé-



A MOM Kulturális Központ előcsarnoka

geztem el először, az Ybl Miklós Főiskolán, de hamar látnom kellett, hogy a belsőépítész jobban érdekel, ezért alapismereteimet az Iparművészeti Főiskolán egészít-

lírának hatott. Mennyire jellemzi ez önt?

– Az intuíció, a spirituális tartalom fontos értéke minden alkotásnak, ezt a tanítvány-



A Boom & Brass étterem és bár belső tere

tettem ki. Hosszú ideig, 1989-ig voltam a Középület Tervező Vállalatnál. Képzeld csak el, hatszáz dolgoztunk együtt!

■ *Mint egy nagy gyár...*

– Ó, nem! Nagyon jó hangulatban, rendkívüli szellemi közegben folyt a munka. Bátran kijelenthetem, hogy ma is abból élek, amit ott megtanultam. Nagyszerű iskola volt. Akkoriban mindent, még a gyártmányterveket is magunk rajzoltuk meg, most külön van a dizájnterv, vagyis a képgyártás, és külön a kiviteli terv, s harmadikként a gyártmányterv – ezt a gyártók adják. Mi még úgy tanultuk, hogy mindent nekünk kell tudni, a szálaknak a mi kezünkbe kell összefutniuk. Ma már nem is képeznek erre, specializálódnak a területek. Én még mindig afféle szabadkézi harcos vagyok, filccel, tollal pillanatok alatt felvázolom az egész belső teret, így szeretek dolgozni.

■ *Van átjárás, rálátás a három terület között?*

– Erre kellenek a jó építésvezetők, kivitelezők. Régen a megrendelő fogott át mindent.

■ *Mint például Gyula pápa, aki a Sixtus-kápolna freskóinak festése közben azzal fenyegette meg Michelangelót, hogy lelőki az állványzatról, ha nem úgy dolgozik, ahogy elvárja tőle?*

– Meg még ilyenebbek is. Ma egyedül az építész és a belsőépítész küzd az eredeti tervek megvalósulásáért, pedig a megrendelőnek is ez az érdeke. Sok részfeladat van, részfeladatokkal. Ez persze amennyire hátrány, annyira előny is, hiszen sok ember vesz, vehet részt a munkában, mindenki beleadhatja tudása lényegét, és optimális esetben ezt a végeredményt hálálja meg. Ma már alig készül olyan új épület, ami kizárólag egy-egy alkotó nevéhez fűződne, s ez talán nem is baj, hiszen így sokan érezhetik magukénak azt, ami született.

■ *Egy interjújában a szélről beszélgették, s a téma egészen*

imtól is mindig elvárom. A filozófiai kérdések összefüggenek a belsőépítészettel, szeretem betartani az általam elfogadott összefüggéseket, amik az anyagismerettel, a szimbolikával és az érzelmi kisugárással kapcsolatosak. Ezért is nagyon fontos

ta, ami nem a mi éghajlatunkra való. Ezért hiányzik a legtöbb helyről a harmónia, amit persze akkor érzünk, ha a ház a helyén van, nem pedig valaminek az utánzásával próbálkozik. A legfontosabb, hogy minden helynek meglegyen a saját – megtartó – hangulata, ami már nem fling...!

■ *Azt mondta nemrég, hogy az a ház jó, amit használnak. Az ön házáit nemcsak használják, és sokan használják, hanem van olyan alkotása is, amelyet ezrek, százezrek látnak rendszeresen.*

– A Mindentudás Egyetemére gondol a televízióban? Öt-éves munkám eredménye volt a SOTE új elméleti tömbjének teljes belső tervezése. A laboroktól a nagy oktatóteremig mindent átalakítottunk, legfontosabb követelményként a nemzetközi színvonalú korszerűséget, a használhatóságot figyelembe véve. Nem is tudtam, hogy az eredeti helyszínről, az informatika egyetemről – amelynek tizenöt ezer négyzetméteres teljes belső terét is én terveztem – átkerült az adás a SOTE előadóterembe, a tévében láttam én is. Igaza van, jó érzés látni.

■ *Ez volt a legkedvesebb munkája?*

Textilen a természet

Számomra az inspirációt általában a tájak, az érzékeny növényi rajzolatok, természeti jelenségek, ritmusok jelentik. Ezek az alkotói folyamatban, majd az elkészült művekben átlényegült formában – az egyes elemek kiemelésével, absztrahálásával – jelennek meg – írja művészetéről Kapolyi Márta, akinek alkotásából a Jókai Klub rendezett tárlatot.

A kiállítás megnyitóján Sikota Krisztina, az önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke elmondta: a textilművész törzsgyökere hegyvidéki, hiszen itt született, itt járt iskolába, itt szerezte első rajzi élményeit, jelenleg is itt él és alkot – a Hegyvidék nem csupán lakhelye, inspirálója is művészetének. Kapolyi Márta tagja a kerület művészeti életé-



Kapolyi Márta művészszülői a Jókai Klub bejáratánál

ben jelentős szerepet betöltő, a hegyvidéki művészeket összefogó Galéria 12 Egyesületnek, amelynek Hajnóczy József utcai

kiállítóhelyén többször is találkozhattunk már munkáival, önálló kiállítás azonban eddig még nem volt a kerületben.

Az alkotó témáit mindenekelőtt a négy őselem, a tűz, a víz, a föld és a levegő határozza meg – vélekedett Horváth Péter Kornél. A szakmai megnyitóbeszédet tartó belsőépítész szerint egymást erősítik és kiegészítik a kompozíciók, amelyek magas szintű anyagismeretről és mesterségbeli tudásról tanúskodnak. Mint fogalmazott, nincs bennük hatásvadász rafinéria, de van ösztönösség és a dolgok lényegének megismerése iránti igény.

Az Inspiráció címmel rendezett kiállítás textilgrafikák, festett fali textilek láthatók. Az Összefüggések című alkotás különlegessége, hogy szalagfüggönyre készült – ez a technika Kapolyi Márta specialitása. A Jókai Klub főbejárata mellé, az utcáról jól láthatóan két művészszülő is kifüggesztettek, amelyek szintén a művésznő kompozíciói.

z.

■ *A kiállítás május 27-ig látogatható. Cím: Jókai Klub, XII., Hollós út 5.*

KAPOLYI MÁRTA 1970-ben diplomázott a Magyar Iparművészeti Főiskola textil tanzakán, ahol mesterei Eigel István és Kürthy Ödön voltak. Tervező munkáját a Magyar Pamutnyomó-ipari Vállalat rajztermében kezdte. Az itt meghirdetett „Nyomott Textilminták” rajzpályázatokon négyszer is díjat nyert. 1982-től önálló művészként dolgozik. Országosra számos önálló és csoportos kiállításon szerepeltek művei. Alkotásai megtalálhatók lakásokban, szállodákban, irodákban. Egyedi textileképeket, textilgrafikákat, függönyöket készít, alkotásai gondolatosságban egységet képeznek. Szalagfüggönyök festésére eredeti díszítőtechnikát fejlesztett ki. Születése óta a Hegyvidéken él, abban a házban, amelyet még anyai nagypapja tervezett a család számára.



A SOTE felújított épületének egy részlete

az öt elem – valamint az azok megjelenítéséhez használható anyagok – ismerete és megismeretése, mert ezek vezetnek az ember, anyagokkal, fényvel és térsztruktúrával. Ma a legtöbb szór sajnós elégnék gondolják, ha valami csak figyelemfelkeltő. Ha „felpörgetik” az érzékeket. Számomra ez üres, mert három percig érdekes, tovább nem. Manapság mindenféle „flingek” vannak, igazi anyagismeret nélkül, így nem csoda az sem, hogy az ember idegenül érzi magát, és az sem, ha a felhasznált anyagok pillanatok alatt tönkremennek – például a divatos trópusi parket-

– Mindenesetre a leghosszabbak egyike, és természetesen szeretem is. Elsősorban középületeken dolgoztam, de lakóházak belső tervezésében is részt vettem – például a MOM-lakóparkban –, és most persze a legújabb, a MOM a legkedvesebb. Nyilván azért is, mert mind a kivitelező céggel, mind az önkormányzattal jól tudunk együtt dolgozni, ráadásul, érzik ezt majd a hegyvidékiek is! Tényleg nagyon szeretném, ha a megújult ház valóban be tudná tölteni azt a közösség-összetartó szerepét, amit szántunk neki, s ami mindig is a jellemzője volt.

Antal Ildikó



Tisztelt látogatók! A MOM Kulturális Központ programjai a felújítás alatt sem szünetelnek, a kerület több oktatási és kulturális intézményében folytatódnak. Az aktuális változásokról részletes tájékoztatást találnak a honlapon: www.csorsz.hu.

A MOM KULTURÁLIS KÖZPONT PROGRAMJAINAK HELYSZÍNEI

MOM-KLUB
XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 34/A
319-9854

A tükör túloldalán. Meseest felnőtteknek május 27-én 19.00. Író-mesélő: Rozsi Viktor Márk. Zenélő: Répászky Miklós Dániel. Énekel: Simon Erzsébet. Az est után minden résztvevőt várunk egy csésze teára. A belépés díjtalan.

Gyereknapi buli május 29-én 10.00. Kézműves-foglalkozás (gyöngyfűzés), diafilmvetítés (Bogyó és Babóca), arcfestés, táncmű. A belépés díjtalan.

Családepítő Klub május 30-án 19.00. Mindenkit várunk a klub vezetői: Komáromi János tanár, festő és Komáromi Mária, a Sapientia Családpedagógiai Intézet munkatársa.

MOM Filmklub. Június 1. 19.00 Kabay Barna: Meseautó. Jegyek: 200 Ft (diák), 350 Ft (felnőtt). Nyugdíjasoknak a belépés díjtalan. Diákoknak csoportos (5 fő feletti) jelentkezés esetén – előzetes regisztrációval – a részvétel ingyenes.

Szól a Rádió? Teaház június 8-án 19.00. Vendég: Radnóti László, a Petőfi Rádió egykori főszerkesztője, sportriporter, kardvívó bajnok. Aki kérdezi: Mezei Károly. A beszélgetés után mindenkit várunk egy csésze teára. A belépés díjtalan.

Nosztalgia társastáncdélután június 12-én 16.00–19.00. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Nosztalgia táncdalok a 60-as, 70-es évek nagyszerű slágereiből. Össztánc. A belépés díjtalan.

Icéri-picéri táncdélután 1–4 éveseknek szerda délután és csütörtök délelőtt. Óvodásoknak szerda délután. Játékos néptáncok néptáncpedagógus vezetésével. Előzetes jelentkezés: 06/30-999-4945.

Tücsök-zene 6 hónapostól 4 éves korig hétfő és péntek délelőtt. Személyiségfejlesztő ritmus-ének-zene-foglalkozás zenetanár vezetésével. Előzetes jelentkezés: 06/30-999-4945.

Baba-mama klub kedden, csütörtökön 10.30–11.30. Alakjövési torna mamáknak, óvónói gyermekfelügyelet

babáknak. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari táncművész. Információ: 06/30-973-2331.



Babamasszázs 3 hetes turnusokban keddenként 9.15. Mesterfogások elsajátítása, hogy a mamák és a babák még közelebb kerüljenek egymáshoz. A foglalkozást vezeti: Bajzáth Erzsébet IAIM csecsemőmasszázs-oktató. A részvétel a XII. kerületben élő mamáknak ingyenes. Előzetes jelentkezés: 06/30-989-2427.

Musztáng Akrobatikus Rock and Roll Sportegyesület hétfő délután. Vidám, pörgős tánc, ahol a jó társaság, a közös alkotás élménye egyszerre adatik meg. Információ: 06/30-483-3020.

Óbuda Mozgásművészeti Iskola kedden, csütörtökön 16.15–18.45. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel, Berczik Sára módszere alapján. Információ: 200-0138, 06/20-946-0848 (delelőtt 9.00–11.00).

ARANY JÁNOS ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM

XII., MEREDÉK UTCA 1.
A világ népeinek legszebb kórtáncai minden páratlan hét szerdáján 18.00. Válogatás a világ népeinek legszebb zenéiből felnőttek számára. A foglalkozást vezeti: Istenes Emília festőművész. Információ: 319-6145, 06/20-579-5035, www.festomuvesz.hu/istenes.

Óbuda Mozgásművészeti Iskola hétfőn, csütörtökön 15.30–19.00. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel, Berczik Sára módszere alapján. Információ: 200-0138, 06/20-946-0848 (delelőtt 9.00–11.00 óráig).



Péter Tánciskolája. Kedden 18.30–20.00 latin-amerikai táncok – rumba, szamba, cha-cha-cha, mambó, merengue; 20.00–21.30 bál táncok – bécsi keringő, angolkeringő, foxtrott, tangó, disco-hustle. Tandíj: 6000 Ft/hó (4x1,5 óra). Jelentkezés: 06/20-957-4050.

SZENT KERESZT-TEPLOM

XII., TÁLTOS UTCA 16.
Óvóka hétfőn és pénteken 9.00–12.00. Hagyományörző játszótér 7 éven aluliaknak. Információ: Csizsér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957.

Fakalinka. Fantázia, kreativitás, készség- és képességfejlesztő kézműves foglalkozásorozat 7 éven aluli korosztályúknak. Foglalkozások csütörtökönként 17.30–18.30. Információ: Csizsér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957.

Óvóka délelőtti játszótér a nyári időszakban is július 5.–augusztus 31. között kedd és csütörtök délelőtről 9.00–12.00, heti rendszerességgel. Információ: Csizsér Jolán, csizsér.jolan@freemail.hu, 06/20-594-4957.

Óvóka játszótér tábora óvókáknak, fakalinkásoknak, vakációzó óvodásoknak és kisiskolásoknak. Helyszín: Szent Kereszt Templom, hittanterem (1123 Budapest, Táltos utca 16.) hétfőtől péntekig 8.00–16.00-ig. I. hét – színes hét: június 20–24. II. hét – mesehét: június 27.–július 1. Irodalom, ének, zene, tánc, képzőművészet, esztétikai ízlést formáló, készségfejlesztő, komplex, nyári játszótér tábora, napközis tábora. Megbeszélés: június 2. 18.00-kor a tábort helyszínén. Előzetes jelentkezés: május 31-ig. Érdeklődni, jelentkezni lehet Csizsér Jolán táborvezetőnél: csizsér.jolan@freemail.hu, 06/20-594-4957.

NÉMETVÖLGYI ÁLTALÁNOS ISKOLA

XII., NÉMETVÖLGYI ÚT 46.
Etka jóga csütörtökön 17.30–19.00. Egészség-visszaszerző jógatorna. Belépő: 700 Ft/alkalom. A foglalkozást vezeti: Tóth Lívia. Információ: 321-2952.
Nyugdíjas bridszklub hétfőn, csütörtökön 15.00.

GESZTENYÉS-TORONY

XII., CSÖRSZ UTCA 43.
Tücsök-zene kedd délelőtt, csütörtök délután. Személyiségfejlesztő ritmus-ének-zene-foglalkozás zenetanár vezetésével, már 6 hónapostól 4 éves korig. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945. www.tucsok-zene.hu

Tücsök Zeneóvoda szerda délután. Ritmus-ének-zene 2 korcsoportban, 3–4 és 5–7 éveseknek. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945. www.tucsok-zene.hu

KÖZPONTI FIZIKAI KUTATÓ INTÉZET

XII., KONKOLY-THÉGE M. ÚT 29–33.
Rádióklub csütörtökönként 18.00–22.00. Klubvezető: Matzon Jenő (246-8126).



GESZTENYÉS TORONY

XII., CSÖRSZ UTCA 43.
WWW.KREATIVMOZGAS.HU

Gyerekkjóra szakképzett jógaoktató vezetésével. Amikor a gyermek jógázik a testi, a lelki és a szellemi élete is egységben van önmagával. Ezáltal építi saját jellemét. Állatokat és növényeket utánozva a jóga gyakorlása élvezetessé válik számukra. Amikor megtapasztalják saját testük irányítását és a feszültségoldás élményét, a gyakorlatok alkalmazása természetesen válik. Nagycsoport (iskolások): szerdán 18.00–18.45, kiscsoport (óvodások): pénteken 16.15–17.00. Érdeklődni lehet a 06/30-336-2919-es számon Bartha Áginnál.

English Gym&Fun kezdő csoport hétfőnként 16.30. Jelentkezés: Jászai Henriett, 06/20-966-7050.

Totyogó torna csütörtökön két csoportban 9.00 és 10.00. 1–3 éves gyerekek intenzív koordináció- és egyensúlyfejlesztése játékos formában, a biztos mozgás elősegítésére, ami az értelmi és beszédfejlesztés alapja. Információ: 06/20-770-4327.

English Gym&Fun. Mozgásra épülő angol foglalkozás képzett angol tanár vezetésével. Piciknek hétfőnként 10.30 (2 éves kortól ajánlott), nagyoknak hétfőnként 17.30 (3–6 éveseknek). Jelentkezés: Jászai Henriett, 06/20-966-7050.

Tücsök-zene kedden délelőtt és csütörtökön 17.15. Személyiségfejlesztő ritmus-ének-zene-foglalkozás zenetanár vezetésével, már 6 hónapostól 4 éves korig. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945.

Tücsök Zeneóvoda szerdán 16.30–17.00 és 17.10–17.40. Ritmus-ének-zene 2 korcsoportban, 3–4 és 5–7 éveseknek. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945.

Csiri-biri torna szerdán 9.30 és 10.15. Babatorna nagyon sok énekekkel, mondókaival, mozgásfejlesztő eszközök-

kel, örökmozgó lurkóknak 12 hónapos kortól. Jelentkezés: Orszáczky Ildikó, 06/30-389-5500.

Ugrifüles torna. Játékos mozgásfejlesztő torna változatos eszközökkel és sok-sok játékkal. Kedden 17.00 és pénteken 17.30. Tartásjavítás, lábpolozat erősítése, a gyerekek kondicionális képességének (erő, állóképesség, gyorsaság) és koordinációs képességének (szem-kéz-, szem-láb-koordináció) fejlesztése. Jelentkezés: Pocsaji Andrea, 06/30-384-7770.

Kisbogyó klub pénteken 9.30-tól. Tervezett, szakzerűen felépített, kis létszámú, játékos formájú fejlesztő csoport, ahol a szülő is jelen lehet, nyomon követheti gyermeke fejlődését, megismerheti képességeit. Segít megérteni a gyermek gondolkodás összefüggéseit. 20 hónapos kortól. Jelentkezés: Héjja Edit pszichológus, 06/30-415-4533.



1125 BP, SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C
TELEFON/FAX: 200-8713,
TELEFON: 275-1394
WWW.VIRANYOSI.HU,
VIRANYOS@T-ONLINE.HU

Virányosi Filmklub. Május 26. 13.00 A bakancslista. A belépés ingyenes.

Skandináv Klub május 27-én 18.30. **James Joyce:** Ulysses utazása. Előadó: Mók Mihály bölcsész-tanár. Klubvezető: Szabó Péter. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Családi nap május 29-én 9.00–13.00. Közös játék angolul 3–12 éves gyerekek és szülei részére a XII. kerületi Helen Doron Nyelvi Központ tanárai vezetésével. 9.30 Fabrika. Németh Luca bábművész előadása 2–6 éveseknek. 10.00–12.00 Napra-forgó családi táncmű. Táncot tanít: Krucler Mónika és Virág Péter. Muzsika: Csóderi Sándor és barátai. Egész délelőtt kézműves-foglalkozás, ügyességi játékok a Levendula Játszóház és Alkotó Műhely vezetésével. A belépés díjtalan.



Kertbarát kör május 31-én 16.30. Téma: nyári munkák a kiskertekben. Előadó: Györfly Sándor kertész-tanár. Klubvezető: Bartók Sándor. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes. Júniusban, júliusban, augusztusban nyári szünet!

A természet pillanatai. Udvarnokai András tájképfestő kiállításának megnyitóját június 4-én 16.00. Témáiban meghatározó szerepet játszik a lovak szeretete és a természetben élő, Magyarországon őshonos vadak ábrázolása. Megtekinthető: június 22-ig, előzetes bejelentkezés után (200-8713).

Harmónia bankett június 5-én 19.00–23.00. Klubvezető: Székely Attila.
Egészségvédő Klub. Június 7. 17.00 Reflexológia. Előadó: Mészáros Ákosné. A belépés díjtalan.

Angyal tanfolyamok. Angyal I. – Élet az Angyalokkal. Tanfolyami díj: 7700 Ft. Aktív Szellemgyógyászat I. Tanfolyami díj: 9000 Ft. Aktív Szellemgyógyászat II. (Előfeltétel: Aktív Szellemgyógyászat I.). Tanfolyami díj: 9000 Ft. Tanfolyamok megfelelő létszám esetén folyamatosan indulnak hétvégi napokon. Információ és jelentkezés: Nagydíj Ildikó, 06/20-354-1580, ildikonagyaidai@gmail.com.

Vitalitás torna pénteken 8.30–9.30. Vezeti: Pataki Rita. Részvételi díj: 12 000 Ft/10 alkalom, 1500 Ft/alkalom. Az első alkalom ingyenes.

Csiri-biri torna szerdán 9.30–10.30. A babatornán 3 éves korig várják a már jártai tudó, izgó-mozgó kis tornászokat! Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Vezeti: Orszáczky Ildikó (06/30-389-5500).

HEGYVIDÉKI ZENÉS PÉNTEK DÉLUTÁN

Helyszín: XII. kerületi polgármesteri hivatal melletti kis tér.

Cím: XII., Böszörményi út 23–25.

Időpontok: május 27., június 3., június 10. 16.00–19.00.

Folytatódik a Hegyvidéki Zenés Péntek Délután rendezvénysorozat, amelyre tizenegy éve minden tavasszal és ősszel várják a környék lakosait népzenei koncertekkel, táncbemutatókkal és tánccházal. A gyerekek kézműves-foglalkozásokon ismerkedhetnek meg a népi iparművészet technikáival, kéthetente pedig a „Gyurmarci” marcipángyurmázás fortélyai. A marcipángyurmázás anyagköltsége: 450 Ft. A szervezők a Szamos Marcipán Budai Cukrászda jóvoltából a nyugdíjasokat minden alkalommal vendégül látják egy csésze kávéra!

Fellépő együttesek:

május 27. Gyöngyharmat együttes (magyar népzene)

június 3. Csürentő együttes (moldvai-csángó népzene)

június 10. Fakutya zenekar (moldvai-csángó népzene)

A részvétel díjtalan!

Támogatók: Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat és Szamos Marcipán Budai Cukrászda.

Szervező: Virányosi Közösségi Ház.

Információ: Nagyné Orvos Gabriella, 200-8713, 275-1394.

A műsorváltoztatás jogát a szervezők fenntartják!

Tücsök-zene kedden 16.25–16.55 és 17.00–17.30. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel. Információ: Gál Gabriella, 06/30-999-4945. Testvéreknek kedvezmény, kísérőknek ingyenes. Részvételi díj: 8000 Ft/10 alkalom. Az első alkalom ingyenes.

Ringató pénteken 10.00–10.30. Vedd öltö, ringasd, énekelj! A foglalkozásokat vezeti: Venczel Mónika. Információ: www.ringat.hu. Részvételi díj: 700 Ft/alkalom/család vagy 3000 Ft/5 alkalom/család. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel.

Fabrika 2 éves kortól kedden 10.00–11.00. Bábózással, énekléssel, kézműves-foglalkozással. Vezeti: Németh Luca és Fráter Anna. Részvételi díj: 5000 Ft/5 alkalom. Alkalmi belépő: 1200 Ft. Információ: 06/20-929-7904.

Csillagszemű táncgyűjtés foglalkozásai óvodás kortól a professzionális szintig szerdán és pénteken. 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.00–17.00 kisiskolásoknak (kezdő csoport), 17.00–18.00 kisiskolásoknak (haladó csoport). Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami díjas, Erdemes művész, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

Mozdulatművészet óvodások és kisiskolások részére, esztétikus táncgimnasztika, klasszikus balett-alapok kedden és csütörtökön 15.50–16.50. A foglalkozást vezeti: Deveseri Veronika balettmester, koreográfus (06/70-338-0565).

Angol nyelv-oktatás gyerekeknek. Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, középső- és nagycsoportos óvodásoknak. Foglalkozások hétfőnként 16.15–17.00 és 17.05–17.50. Beszédcentrikus oktatás 4–8 fős csoportokban, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 9500 Ft/hó.

Társastánc. Kezdő: szombaton 14.00–15.00, haladó: szombaton 15.00–16.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/10 alkalom. Versenytánc: vasárnap 14.00–15.00 (kezdő), 15.00–17.00 (haladó). Összevont standard: szombaton 16.00–17.00. Összevont latin: szombaton 17.00–18.00. Részvételi díj: 5000 Ft/hó. www.harmoniatanclub.hu

Művészeti torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében, a Berczik-módszerrel, iskolarendszerűen egymásra épülő korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. A foglalkozást vezeti: Mady Krisztina. Foglalkozások: kedden és csütörtökön 16.30–19.30, szerdán és pénteken 18.15–19.15. Elérhetőségek: 200-0138, 06/20-946-0848, iroda@omisk.hu, www.omisk.hu.

Kismamatorna kedden és pénteken 12.00–13.00. Felkészülés a szülésre tornával (relax, légzéstechnika, vajudási helyzetek) és információval (praktikus tanácsok szüléshez és csecsemőgond-

ozáshoz). Klubvezető: Krizsánné Bucsi Andrea gyógytornász (06/20-960-6473).

Karbantartó torna kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása (gerinc-, csípőtorna, légző gyakorlatok). Klubvezető: Krizsánné Bucsi Andrea gyógytornász (06/20-960-6473).

Sportjóga pénteken 18.00–19.30. Vezeti: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges.

Hastánc szombaton 11.00–12.30. Minden korosztályúknak – nyugdíjasoknak kedvezmény! Vezeti: Hódiné Fodor Mária (06/30-950-7468). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges.

Jóga hétfőn 16.30–18.00 kezdőknek, 18.15–19.45 haladóknak. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 4000 Ft/4 alkalom, 10 800 Ft/12 alkalom. Nyugdíjasoknak: 1000 Ft/alkalom, 2800 Ft/4 alkalom, 8000 Ft/10 alkalom. Vezeti: Bucher Katalin (06/30-298-3147).

Felnőtt társastánc. Kezdő: vasárnap 19.00–20.00, középfaladó: vasárnap 18.00–19.00, haladó: vasárnap 17.00–18.00. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. www.harmoniatanclub.hu

Rocky táncanfolyam. Swing, lindy-hop, jive, akrobatika, boogie, jitterbug, jig szerdánként 20.00–21.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477). www.harmoniatanclub.hu

Felnőtt művészi torna hétfő-szerda 8.00–9.00 és 9.00–10.00. Vezeti: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés, információ: 355-9477.

Happy torna stúdió. Információ: 275-1555. A foglalkozások időpontjai: hétfő 8.00, 9.00, 16.00, 17.00, 18.00, szerda 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, kedd, csütörtök 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, 19.00, péntek 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, 17.00, szombat, vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/24 alkalom.

Ifjúsági sakkzakkör általános iskolások részére szerdán 16.30–18.00. Vezeti: Rollinger Károly. Részvételi díj: 3500/fél év.

Alkotók klubja kreatív középkerület részére. A klub havonta kétszer, minden második és negyedik hétfőn 17.30–19.30-ig működik. A programban üvegfestés, mozaikozás és egyéb technikák is szerepelnek. Információ: Süveges Julianna klubvezető, 06/30-393-6443. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év. A kézműves-foglalkozások anyagköltsége alkalmanként fizetendő.

Szülői klub minden pénteken 17.00–18.00. Ingyenes tanácsadás nevelési kérdésekben. Előzetes bejelentkezés mindig az adott hét keddjéig telefonon: 06/70-331-6367. Honlap: szuloklub.xlphp.hu, e-mail: jager@freestart.hu. Vezeti: dr. Jager Péter.

Baba-mama klub kedden és csütörtökön 9.30–10.30 (kivételesen minden hónap második keddjén). Vezeti: Borbély Enikő fitnessoktató.

HEGYVIDÉKI Solti György Zenekar
KONCERTJE
2011. MÁJUS 31. (K) 19.00

KÖZREMŰKODNEK
A Solti György Zeneiskola
VÉGZŐS NOVENDEKEI
VEZÉNYEL: Bolyky Zoltán

Borbély
VILLA

ELHANGZANAK A VIVALDI W.A. MOZART ÉS E. PAUDERT MŰVEI SZÓLISTÁK VÉGH MÁRTON
-HEGEDŰ (DRÁSKÓCZY ESZTER) KOLLÁR MÁRTA -GORDONKA (FÁBIÁN KLÁRA) JENES OTTO
-HARSONA (SÁROSI PÉTER); HELYSZÍN: BARBÁS VILLA (XII. VÁROSMÁJOR U. 44.) BELÉPÉS DÍJTALAN.



Hegyvidéki Egészségklub minden hónap utolsó csütörtökén 18.00. Május 26.: Hogyan őrizzük meg egészségünket? A klub vezetője: dr. Szolnoki Lajos háziorvos. A részvétel díjmentes.

A rogerses diákok alkotóműhelyéből II. Május 27-én 18 órakor a Rogers Személyközpontú Iskola tanulói saját érdeklődési körükben talált „alapanyagból” műhelyfoglalkozásokon megformált munkáikat mutatják be az érdeklődőknek. A találkozón fény derülhet a személyes indítékokra, illetve arra, hogy a világ és önmagunk megértésére feltett kérdésekre a személyközpontú környezetben miként születnek meg válaszaink. Bővebb információ: Rogers Személyközpontú Középszkola, 274-5758, 06/30-569-0846, rogers.kozepiskola@gmail.com.

Rituális transztánc élmény-est május 28-án és június 11-én 18.00. A transztánc-esteket Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett Trance Dance-facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Elérhetőség: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu. Telefon: 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

Inspirációk. Kapolyi Márta textilművészi kiállítása. Megtekinthető: május 30-ig.

Áradjon a Fény. Gerzso Zita mandalakiállítás. Spirituális festmények és mandalarajzok. Megnyitó: június 3. 18.00. Megnyitja: Rideg Veronika. Margit Neumann Thomsen dán spirituális festő és tanító magyarországi tanítványainak kiállítása. Megtekinthető: június 27-ig.

A Budapest Jazz Orchestra koncertje június 10-én 19.30. A koncert vendége a hazánkban egyre nagyobb népszerűségnek örvendő Fábán Juli énekesnő, aki magyarországi sikerei mellett amerikai és angliai jazzklubok, -fesztiválok visszatérő és keresett fellépője. Belépődíj: 2000 Ft, diákoknak 1200 Ft.

Varázsecset nyári tábor hétköznaponként 9.00–16.00-ig. Ár: 26 000 Ft/hét. Kalózok kalandjai június 20–24-ig. Karneváli zsongás június 27.–július 1-jéig. Felfedezők hete augusztus 22–26. Plusz egy fő, vagy következő turnus esetén 1000 Ft kedvezmény. Jelentkezés és információ: Gallatz Rita, 06/30-913-7850, Németh Krisztina, varazsecset@indo-selera.com.

Egyiptomi hasztánc hétfőnként 18.30–19.30-ig. Tizenkét éves kortól ajánlott, felső korhatár nélkül. Ár: 1500 Ft/alkalom, 10 000/10 alkalom. Vezető: Tóth Lilla hasztáncművész és oktató (06/70-261-5522).

Gyógytestnevelés megfelelő számú jelentkező esetén, kedden és csütörtökön 18.30–19.30. Vezető: Tóth Gabriella (06/20-968-6581). Ár: 1500/1 óra, 7000/5 óra, 13 000/10 óra.



Jiu-jitsu gyerekeknek szerdán 16.30–18.00 és 18.30–20.00. Vezető: Derkényi László (06/20-617-5982). Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

Apraja ropja néptánc és népi játékok óvodásoknak és kisiskolásoknak hétfőn 17.00–18.00. Vezető: Harkai Viktória néptáncoktató (06/20-497-1739). Részvételi díj: 12 000 Ft/3 hónap.

Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul és óvodás angol kedden 16.30, csütörtökön 13.30, 15.30 és 16.30 kezdő

és haladó óvodás angol. Vezető: Endre Judit (06/30-313-6822). Babaangol csütörtökön 9.30–10.15 (22–36 hónapos korú gyermekek részére). Előjelentkezés szükséges! Részvételi díj: 9500 Ft/hó. www.helendoron.hu

Kezdő angol nyelv felnőtteknek pénteken 9.30–11.00. Vezető: Endre Judit nyelvtanár. Részvételi díj: 2400 Ft/alkalom, bérlet 10 000 Ft/5 alkalom.

Zumba fitness hétfőn és szerdán 11.00–12.00, csütörtökön 20.00–21.00. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és Zumba-oktató. Eleged van az unalmas edzésekből? Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal és fülbemászó ritmusokkal vár rád is a Zumba! Részvételi díj: 1100 Ft/alkalom.

Akrobatikus rock and roll pénteken 15.15–18.00. Kezdők 15.15–16.00, haladók 16.00–17.00, versenyzők 17.00–18.00. Vezető: Fekete Kinga táncitanár (06/70-424-9423). Új kezdő csoport indul, ahová már 5 éves kortól várják a lányokat és fiúkat. Részvételi díj: 3800 Ft/hó.

Tücsök-zene hétfő délelőtti folyamatosan. Információ: Gál Gabriella, 06/30-999-4945. Személyiségfejlesztő foglalkozás zenetanár vezetésével, a legfogékosabb idősokban, 6 hónapostól 4 éves korig. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel. Testvéreknek kedvezmény, szülőknek, kísérőknek ingyenes. Részvételi díj: 8000 Ft/10 alkalom. www.tucsok-zene.hu

Etka jóga kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Vezető: Nyerges Margit rekreációs sportoktató. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5500 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 héti érvényes).

Hatha jóga csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. Vezető: Pazonyi Mónika jogatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom.

Csiri-biri torna pénteken 9.30-tól folyamatosan. Vezető: Orszáczky Ildikó (06/30-389-5500). A foglalkozásokon minden mozgásformát dalok, mondókák kíséretében hajtanak végre. A tornán 3 éves korig várják a már járn tudó, izgomó babákat. Testvérdkedvezmény: 50%. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom (a bérlet 3 hónapig érvényes). www.csiri-biri.hu

Szivárvány Táncszínház hiphop-oktatás kedden 16.00–18.00, csütörtökön 17.30–18.30. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Formációs tánc, showtánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Részvételi díj: 9000 Ft/hó.



XII., VÁROSMAJOR UTCA 44.
TEL.: 457-0501, 06/30-952-0740
VAGY 06/20-984-5875

Nádas László iparművész kiállítása. Megtekinthető: június 17-ig, hétköznap 9.00–18.00, szombaton 10.00–17.00.

Beszélő muzsika. A Barabás Villa új sorozata kéthavonta. A kiindulópont minden alkalommal 1-1 zenemű, ami természetesen el is hangzik. Következő (harmadik) alkalom: június 1. 18.30 Bartók: Boldogasszony kegyelmében. Belépőjegyetek ingyenesen lehet igényelni: 06/20-318-6389, 216-3671, info@tutijegy.hu. A büfé ingyenes. www.barthak.hu

Józsa T. Emmy selymfestménykiállítás. Szakrális képek, csendéletek, életképek. A kiállítás június 6–18-ig, keddtől szombatiig 10.00–18.00-ig tekinthető meg a Barabás Villa kávézójában. Információ: 06/30-952-0740.

Társastánc hétfőnként 19.00–20.30. 1000 Ft/fő/alkalom.

Újra! „Jövőre: Szabadegyetem a fenntarthatóságért”. A tízrészes sorozat fővédnöke Fülöp Sándor, a Jövő Nemzedékek Országgyűlési Biztos. Négyhetente szerdánként 17.00–22.00-ig a fiatalok válaszokat keresnek olyan kérdésekre, amelyek alapvetően érintik majd az életüket. Mottó: közösség, jövőkép, felelősség. www.jovore.org/jelentkezés



Viz, Föld, Ég. A Galéria 12 Egyesület kiállítása. Megnyitó: június 7-én 18.00. Megtekinthető: július 26-ig, kedden, csütörtökön, pénteken 10.00–18.00.

Festőkurzus felnőtteknek. Jó hangulatban, jó társaságban, nagymesterek műveinek másolása közben megtanulhat akril festékekkel és szénrel bánni. Időpont: hétfőnként 17.00–19.30, 2000 Ft/alkalom, illetve 6500 Ft/4 alkalom. Információ: Makovecz Anna, 06/20-573-9339 vagy anna.makovecz@yahoo.com.



GALÉRIA 12
XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.
Groteszk. A XII. kerület alkotóművészeinek kiállítása június 12-ig, naponta 14.00–18.00.



SZABAD MŰTEREM
XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 13.

Rajz, kézműves és művészetterápiás foglalkozások képző- és iparművészek vezetésével. **Kezdő rajztanfolyam** hétfőn és pénteken 17.00–20.00-ig. Jelentkezés Kecskés Krisztinánál: 06/30-400-50-24, szabadmuterem@gmail.com. **Haladó és felvételi előkészítő rajz** kedden és csütörtökön 16.00–19.00-ig. Jelentkezés Ezüst Gy. Zoltánál: 06/20-982-60-54, ezust.gy.zoltan@freemail.hu. **Kreatív kézműves-foglalkozás** szerdán 14.00–18.00-ig. Jelentkezés Joláthy Krisztinánál: 06/30-915-20-26, jolathy@airdesign.hu. **Művészetterápia** szerdán 17.00–20.00-ig. Jelentkezés Pálos Annánál: 06/70-24-84-298, palosann@annart.hu. **Üvegfestés** csütörtökön 17.00–20.00-ig. Jelentkezés Süveges Juliannánál: 06/30-393-64-43. **Üvegpanofolyam** szerdán és csütörtökön 17.00–20.00-ig. Jelentkezés Kecskés Krisztinánál: 06/30-400-50-24, szabadmuterem@gmail.com. **Szabás-varrás** szerdán és csütörtökön 18.00–21.00-ig. Jelentkezés Fóris Barbaránál: 06/70-250-5663, barbrodesign@gmail.com. **Játékkészítés** pénteken 17.00–20.00-ig. Jelentkezés Szikla Lászlónál: sziklalaszo@gmail.com. A tanfolyamokra folyamatosan lehet jelentkezni. Bővebb információk: www.szabadmuterem.mlap.hu.

Bun Zsófia és Dobó Bianka grafikusművészek kreatív szakkörtartanak alsó tagozatos gyerekeknek a Szabad Műterem Hajnóczy József utca 19. alatti műtermében hétfőn és pénteken 16.00–18.00-ig. Telefon: 06/30-617-6765, e-mail: rajz.hajnoczy@gmail.com.

Kreatív festőklub a Városmajorban. Korhatár nélkül, családi környezetben, anyaghasználat, Végheő Klára festőművész vezetésével. Óradíj: gyerekeknek 1000 Ft, felnőtteknek 1200 Ft. Telefon: 355-5605 vagy 06/20-823-0176, www.festoklub.blog.hu, www.vegheoklara.hu.



Érettségi utáni, kétéves, nappali rendszerű, művészeti szakképzés indul a Budai Rajziskolában grafika, ötvös és fotó szakon. A 2011–2012-es tanévre május 31-ig lehet jelentkezni. Továbbra is folyamatosan indulnak rajz-, festés-, mintázás- és felkészítő tanfolyamok a művészeti egyesületek felvételi vizsgáira. Információ: 355-0341, www.budairajziskola.hu.

Nyári, egyhetes programok. Gyerekeknek, fiataloknak: a hagyományosan kedvelt napközi mellett divat, ékszer, tűzzománc, grafika, fotó, agyagművészet. Rófus Ferenc által vezetett animációs kurzus. Fiataloknak, felnőtteknek: különböző iparművészeti területeken kívül festést, kortárs művészettörténetet, számítógépes grafikai programkezelést tanulhatnak, valamint felvételi előkészítőként vehetnek részt az érdeklődők. Információ: 355-0341, www.budairajziskola.hu.

Életmód- és alakformáló edzések a Virányos Általános Iskola tornatermében (Virányos út 48.) hétfőn és szerdán 16.50–17.40 hölgyeknek, 17.50–18.50 hölgyeknek és uraknak, 19.00–20.00 uraknak. Információ: 275-0669, 06/30-476-9132.



Shuhari Dojo Japán Kulturális és Harcművészeti Központ. Tanfolyamok: Karate-do harcművészet, Aikido, Iaido – a samuráj kardforgatás ősi művészete, Shito-ryu karate, Shuhari karate, Jōga, Manō tánc, Dance for Fun, kondi tréning. Egyéb programok, foglalkozások: Origami, Do-in önmasszázs tanfolyam, szerdánként Nikken egészségnap, Japán kulturális és vizuális tanfolyamok, Japán Klub. Cím: XII., Győri út 5–7. Telefon: 06/70-338-2277 és 06/70-245-1341. Részletek a honlapon: www.shuharidojo.hu.

Mozgásfejlesztő foglalkozások idősödőknek június 30-ig, csütörtökönként 10.00–11.00-ig és 11.00–12.00-ig a Sportmax Hegyvidék földszinti különtermében. (Csörög utca 12–14.). A foglalkozásokat vezeti: Mészárosné Vali gyógytornász és pedagógus. Részvételi díj: Hegyvidék Kártyával rendelkezők részére 2000 Ft/hó, Hegyvidék Kártyával nem rendelkezők részére 2400 Ft/hó. További információ és jelentkezés: e-mailben meszaroslaszlo@t-online.hu címen.

Bentlakásos drogterápiás otthon Budapesttől 35 km-re. Azok számára, akik szabadulni szeretnének drogfüggőségükből. www.drogterapia.hu

A Hegyvidéki Trianon Társaság és a Nemzet Emlékező Harangja Alapítvány hívja és várja valamennyi honfitársát a Trianon 91. évfordulójára rendezendő Nemzeti Zarándoklatra június 4-én, szombaton 10.30-kor Zebegénybe, a Kálvária-dombra. A rendezvény fővédnöke: Lezsák Sándor, az Országgyűlés alelnöke.

Készüljön a nyárra a Zöld Boltban! Időpont: június 9. 18.00. A foglalkozáson elkészíthetik saját napkrémjüket, továbbá hasznos információkat tudhatnak meg az UVA-, UVB-sugarakról és a természetes napozószerekről. Növényi olajok, szírók, illóolajok felhasználása és veszélyei,

A Hegyvidéki Napok programjai

BORKÓSTOLÁS – GESZTENYÉS KERT
JÚNIUS 4. 14.00–22.00, JÚNIUS 5. 10.00–21.00.

Borfesztivál, borünnep, bormapok, borfaló – a bor rajongóinak sokat mondanak ezek a kifejezések, a leglelkesebbek pedig igyekeznek a lehető legtöbb rendezvényen jelen lenni akár kiállítóként, akár fogyasztóként. A Hegyvidéki Napok keretében tartott borkóstolás nem kíván versenyre kelni a nagy boros rendezvényekkel, csupán lehetőséget szeretne adni arra, hogy a vendégek kellemes délutánokat, estéket tölthessenek el a szabadban a magyar pincészetek legjavából kínált borok kóstoltatása mellett.

HEGYVIDÉKI EGÉSZSÉGNAP – SPORTMAX HEGYVIDÉK
JÚNIUS 4. 10.00–15.00.

Egészségügyi programok: szemészet, érvizsgálat, emlőszűrés, bőrgyógyászat, reumatológia és csontritkulásmérés, szájszűrés, szűrés, fogászat, hallásvizsgálat, allergia- és pulmonológiai (CO-mérés és légzésfunkció) vizsgálat, helicobacter-szűrés, vérnyomásmérés, koleszterin- és vércukormérés. Egészségnevelési programok: anyatejes táplálás, családtervezés, gyermekek vérnyomásmérése, babamasszázs és bemutató.

Sportkórházi programok: vérnyomásmérés, pulzus- és testszűrés, kézi dinamometriás mérés, egyszerű terheléses vizsgálatok, pulzométeres teljesítmény-élettani mérés, egyéni mozgásprogram, állapotfelmérő sportolói kérdőívek kitöltése, bemutatása, gyermekek sportágválasztását elősegítő alkalmassági vizsgálata.

Az egészségügyi programok mellett a Kémia Éve alkalmából érdekes kísérletek zajlanak.

HEGYVIDÉKI SPORTNAP – SPORTMAX HEGYVIDÉK, JÚNIUS 4.

10.00 I. korcsoportos úszó diákolimpia. 10.00 II. korcsoportos foci diákolimpia. 13.00 Hegyvidéki Labdarúgó Villámturna. 15.30 Hegyvidék-YBL WPC-KSI SE OB-I/B bajnoki vízilabda-mérkőzés.

JAZZ- ÉS VILÁGZENEI KONCERTEK – GESZTENYÉS KERT
JÚNIUS 4.

14.00 Orbán Judit Quartet. 15.00 Tamarazene. 17.00 Django Free. 18.00 Manivolanti Projekt. 19.00 Harcsa Veronika Quartet. 20.30 Hot Jazz Band.

További programok. 14.00–21.00 Balambér Játsszóháza, arcfestés, luftekerő bohóc, kalandpark-óriásjátékok, interaktív foglalkozások 3–10 éves gyerekeknek, kirakodóvásár.

KI TUD TÖBBET A HEGYVIDÉKRŐL (VETÉLKEDŐ) – MOM KLUB
JÚNIUS 5. 10.00.

HEGYVIDÉKI IZKAVALKÁD – GESZTENYÉS KERT
JÚNIUS 5. 10.00–13.00.

KÖZRENDVÉDELMI CSALÁDI NAP – GESZTENYÉS KERT
JÚNIUS 5. 10.00–20.00.

12.45–13.15 Rendőrségi kutyabemutató. 14.30–15.00 RTF tonfa-bemutató. 16.30–17.00 Karatebemutató. 17.30–18.00 Japán rendőri önvédelem, kardvívás. További programok. 10.00–18.00 Járőrbajnokság gyermekeknek, tűzoltó szerkocsi, rendőrségi autók kiállítása, a Katonai Toborzó Iroda kiállítása, elsősegély-nyújtási oktatás, Önkéntes Mentők játszóháza, lézerlövészet, polgári védelmi kiállítás, bűn- és drogmegelőzési felvilágosítás, rendőrségi lovas és kutyás bemutató.

A HEGYVIDÉK NAPIA – GESZTENYÉS KERT, JÚNIUS 5.

10.00 A Készenléti Rendőrség Fúvószenekara. 11.00 Megnyitó, díjtadadások. 11.30 Budai Babszem Táncgyűttes – néptáncbemutató. 12.00 BAB társulat: Jelenetek egy házasságból, avagy a három kivánság – óriásbábos gyermekelőadás. 13.00 Kiss Domonkos Márk – musicalrészletek. 14.00 Salsa Caliente – salsa táncbemutató. 15.00 M.E.Z. zenekar. 16.00 Tombola. 16.30 A Népszéptí Kutyaiskola látványos bemutatója. 18.00 Heaven Street Seven-koncert. 19.30 Budapesti Bár.

További programok. 10.00–18.00 Balambér Játsszóháza (arcfestés, kézműves-foglalkozás: terménykép-készítés, fakanálbáb-készítés), babasarok – játékok babáknak-mamáknak, kalandpark: ügyességi óriásjátékok, interaktív foglalkozások 3–10 éveseknek, a Láda-fia Műhely régi malomszerkezetek mintájára készült kosaras körhintája, JÁTÉK-TÁR-HÁZ, Világfa-regelő meselábrintás.

allergiás reakciók. Vigyenek magukkal egy kisméretű hóálló edényt (kávéöntő, rozsmentes edény, zománc), de ne alpakát, alumíniumot, fa vagy fém keverőkanalat, minimum 50 ml-es tégelyt (múnyag, porcelán stb.). A foglalkozás ára: 2000 Ft. Időtartama: 2 óra. Helyszín: Zöld Bolt, XII., Kiss János altábornagy utca 35. www.zoldbolt.hu. Jelentkezés: Zöld Bolt, Manhertz Alexandra, 06/20-916-3275, szandra@zoldbolt.hu.

Szivárvány Tábor. Kaland és móka 8 héten át a Normafánál. Három-nyolc éves gyerekeknek július 4.–augusztus 26-ig 8.00–17.00-ig. Szivárvány heti turnus teljes ellátással: 29 500 Ft. 1. hét: sporttábor, 2. hét: lovagok és hercegnők, 3. hét: zene és tánc, 4. hét: kézműves tábor, 5. hét: kalóztábor, 6. hét: mesetábor, 7. hét: kis kukta tábor, 8. hét: természetbúvár tábor. Helyszín: XII., Eötvös út 38/b. Válasszon az első között! A létszám korlátozott.

Jelentkezzen még ma: 214-4257, 06/20-546-6137.



Vakációs hét a II. kerületi Pásareti Református Gyülekezet jóvoltából karitatív módon. A körzetben élő 1–6. osztályos korú gyerekek számára július 18–22. között, hétfőtől péntekig. Délelőttől énekstanulás, bibliai történetek, tízórai, játékok, kreatív foglalkozás a templomban (II., Torockó tér 1.). Délutánonként ebéd (csak ennek a költsége fizetendő), szakemberekkel összeállított sportfoglalkozás a Baár-Madas Református Iskolában (1022 Budapest, Lorántffy Zsuzsanna utca 3.). Információ: napkozishet@refpasaret.hu, www.refpasaret.hu/napkozishet.



TAVASZ A TRÓFEA GRILL ÉTTEREMBEN (MARGIT HÍD BUDAI HÍDFŐ)

Szombat-vasárnap frissen facsart grapefruit és narancslé.

Minden nap fitness sarok (zöldségek, csirák, krémek, szósok). Minden este élőzene (bárongoristák előadásában). Családi akció! Hétvégén és ünnepnap a gyerekeknek 12 éves korig ingyenes.

További akciók a www.trofeagrill.eu/margit oldalon.

1027 Budapest, Margit körút 2.

Asztalfoglalás: 06-1-438-9090, 06-20-999-7708

Grillvacsorák, amiket nem lehet elrontani

Azok a gyors májusi grillvacsorák...! Nem kell hozzájuk különleges szakácstudomány, csak ötletek és merész fantázia. Amint enyhe, kora nyári esték köszöntenek ránk, a legjobb, amit az asztalra tehetünk, egy teljesen vagy félig átsütött, fűszeres, grillezett steak, némi zöldséggel vagy salátával. Grillezhetünk bárhol, kinek mire van lehetősége, akár kerti grillező faszézen, akár elektromos sütőrácsra a teraszon, vagy éppen a konyhában. Mindehhez adunk néhány ételötletet.

Jó, ha tudjuk: idehaza a hentesek nem nagyon ismerik a klasszikus steak csontos formáját, nem is bontják fel ilyen formájúra a sütni való húsokat. Így ritkán juthatunk az úgynevezett t-bond steak szelethez, ami közepén csontos hússzeletet jelent. A steakfilé értémszerűen csont nélküli hússzelet.

ENDÍVIÁS CSIRKESALÁTA

Először az ötletet készítjük el: felaprítunk 1 csokor metélőhagymát, összekeverjük 0,5 deci fehérborocettel, 1-1 mokkáskanál



sóval és őrölt fekete borssal. Az egészet beleöntjük 4 deci leszűrt húsvésbe (lehet leveskockából is), jól összekeverjük, majd hozzáadunk 0,6 deci olívaolajt, és ezzel is kikeverjük.

Ezután meghámozzunk 1 közepes, kb. 8-10 dekás zellergumót egy 7-8 dekás bébikukoricával (konzerv is lehet) együtt. Mindkettőt felvágjuk 1 centis darabokra, és egy mélyebb salátástálba szórjuk. Félbevágunk 5 deka kimagozott fekete olívabogyót

és 25 deka koktélpáradicsomot, összeforgatjuk a tálban lévő zellerkockákkal és bébikukorica-darabkákkal. A keveréket legalább öt-hét percig letakarva a hűtőszekrényben hagyjuk „pihenni”, hogy az ízek összeérjenek.

Lapjában, hosszában kettévágunk egy nagyobb csirkemellfilét (kb. 40 deka). Kedvünk szerint sózzuk, borsozzuk, befektetjük 3-4 evőkanál olajba, és mintegy 15 percnyi érlelés után mindkét

oldalát megsütjük abban az olajban, amiben tartottuk, ha kell, az olajhoz pótolhatunk még 1 evőkanálnyi. Amint kisült a hús, szalvétára szedjük, és megvárjuk, amíg kihűl, majd felszeleljük.

Tálaláskor megmosunk 1 fej endívia salátát, leveleire tépjük, és elosztjuk a tányérokra. Úgy rendezzük el, hogy a csirkemellszeletek félig takarják egymást a salátán, és körbehalmozzuk a zöldségkeverékekkel. Behűtött, könnyű, száraz, egyéves fehérbort kínálunk hozzá, talán egy 14 Celsius-fokos zöld veltelint.

STEAKFILÉ GRILLEZETT ZÖLDSÉGEKKEL

Vágjunk fel négy kb. 20 dekás szeletre 80 deka marhahúst, nem kell feltétlenül bélszín, lehet csont nélküli hátszín vagy comb. A steak lényege, hogy legalább egyujnyi vastagra szeljük fel a húst. A szeleteket sózzuk, borsozzuk, és egy tálban annyi olajba fektessük bele, hogy éppen ellepje. A

legjobb, ha egy napig érleljük, de fiatal marhahús esetén a fél nap is elegendő. Emeljük ki a pácból, kissé csöpögtessük le, és a forró grillrácsra 10 percig süssük.

Közben előkészítjük a zöldségeket. Válasszunk ki 4 közepes cikóriát és 4 keményebb húsú paradicsomot, majd mindegyiket felezzük el. Ezután 40 deka nagyfejű csiperkegombának távolítsuk el a homokos talpát és mossuk meg. A cikóriával együtt a gombákat sózzuk, borsozzuk, és 1 citrom kifacsart levélrel locsoljuk meg, majd tegyük félre. A félbevágott paradicsomokat 1 kiskanál szárított rozmarinnal meghintve hagyjuk állni.

Amint megsült a steakfilé egyik oldala, fordítsuk meg, halmozzuk mellé a sózott, borsozott zöldségeket és a paradicsomot. Amíg a hús másik oldala is megsül (újabb 10 perc), a cikóriának, gombának és a paradicsomnak elég 5-7 percig pirulnia. Azon forró tányérokra szedve tálaljuk. Egy pohár kétéves villányi kékfrankost ajánlunk hozzá, 16-17 fokra behűtve, kísérőnek.

TONHALSTEAK OLÍVAMÁRTÁSSAL

Először a mártáshoz fogjunk hozzá: egy fél fej vöröshagymát,

50 deka százzellert és 1 gerezd fokhagymát megtisztítunk, vagyis a hagymák héját lehúzzuk, a százzeller végeiből levagdossunk kb. 1 centi, majd kisebb hasábokra vágjuk fel. Mindháromat egy lábasba szórjuk, ráöntünk 2 deci leszűrt húsvészt (lehet leveskockából is), 0,7 deci száraz fehérbort töltünk hozzá, majd lassú tűzön, kis rést hagyva, lefedve felfőzzük, amíg a leve teljesen elfő, elpárolog.

Ezután felaprítunk és összekeverünk 4 szardellafilét és 10 kimagozott fekete olívabogyót. Lehúzzuk a tűzről a főtt zöldségeket, és belekeverünk 1 evőkanál hideg vajjal. Az egész mártást sózzuk, borsozzuk és 1 mokkáskanálnyi balzsamecettel pikánsra savanyítjuk.

A tonhal gyorsan elkészül: lecsöpögtetünk, besózzuk és borsozzuk 4 szelet egyenként 15 dekás tonhalat. Két-három evőkanál citromlével ízesítjük, meglocsoljuk 2-3 evőkanál olajjal, és kb. 3 percig grillezzük mindkét oldalát. Tálaláskor a mártással körítjük a tonhalszeleteket, és minden adag mellé 5-7 deka főtt zöld ceruzababot halmozzuk hozzá, 7-8 fokra lehűtve.

Járay

Spárga, a Napkirály kedvence

A spárga megjelenése tévedhetlenül a tavasz beköszöntét jelzi. Az elején ugyan drága, ám nem lehet ellenállni neki, ifjan zsemge és szinte kínálja magát a legfrínáltabb mártások, levesek, felújítják, saláták megalkotására.

Spárgafű néven 1525-ben írták le először, hozzánk a mediterrán kertkultúrából került át. A kutatások szerint négyezer éves kultúránövény, az egyiptomiak már foglalkoztak vele, de Pompejiben is találtak egy olyan ételaport, ame-

tett, fehér fejtű spárgát szedik a legkorábban, még mielőtt kibukkanna a föld alól. A kissé erőteljesebb matamú, lilás árnyalatú (francia) spárgát akkor gyűjtik, amikor már előbújt. A zöld spárga íze karakteresebb, vitaminokban is gazdagabb, ugyanakkor szedik le, mint a franciát. Idehaza többnyire kétféleképpen van dolgunk: a vastagabb szőlő-, illetve a vékonyabb levelesspárgával.

A természetgyógyászok vértisztításra és különféle tisztító-kúrákra javasolják a spárgából készült ételek fogyasztását, de elősegítik a fertőzések elmúlását is. Vizelethajtó, serkenti a vese, a hasnyálmirigy működését, aktivizálja az anyagcserét, jótékonyan hat a prosztatára, a májra, a lépére. Az újabb elméletek szerint inkább a fogyókúrázóknak lehetnek örömeik benne, mivel aszparaginsav-tartalmát tablettába sűrítve e célból kínálják a reformbottok, továbbá nátrium- és kalóriaszegény.

A köszvényesek, reumások okosan teszik, ha rendszeresen fogyasztják. Gazdag ballasztanyagokban, fluorban, E-, B1-, B2-, C-vitaminban, valamint folsavban és pantoténsavban. Bővelkedik ásványi anyagokban is, foszfort, niacint, vasat, káliumot,

de fehérjét, szénhidrátot és még zsírt is rejt magában. Szeléntartalma miatt gátolja a daganatos betegségek kialakulását, erősíti immunrendszerünket. Bőséges nedvességtartalma nyugtatóan hat a szív- és idegbántalmakra. Finn kutatók egy 12 ezer emberen elvégzett kísérlettel arra hívták fel a figyelmet, hogy az alacsony szelénszint a szervezetben önmagában is kockázatot jelent a rák kialakulásában, ám ha ez E-vitamin-hiánnyal párosul, a rák rizikófaktora megkétszereződhet.

MARINÍROZOTT SPÁRGA

Ennyi felsorolt jó tulajdonság ismeretében érdemes tartósítanunk a spárgából. Íme, egy recept ehhez! Vásároljunk 1 kiló spárgát, mossuk meg, hámozzuk le, vagdossuk le a végeit. Tegyük fel fél liter sós vizet, szórjuk bele a lehámozott spárgahéjat, és 15 percig főzzük. Szűrjük le, de a levét fogjuk fel, a héjat vegyük ki, és adjunk a léhez negyedliternyi fehérborocetet 3 kiskanál cukorral, 1 kiskanál szemes fekete borssal együtt.

Forraljuk fel újból az ízes levet, beleállítva a spárgaszálakat, és 15 percig főzzük. Forrás közben adjunk még hozzá 1-1 kiskanál apróra vágott tárkonylevelet, friss



Vértisztításra, tisztító- és fogyókúrákhoz is kiváló

kaprot és turbolyalevet. A spárgákat állítsuk az előzőleg tisztára mosott üvegekbe, a forrásban lévő levet merjük rájuk, hagyjuk kissé kihűlni, majd zárjuk le az üvegeket, és tegyük száraz dunsztba másnapig.

LAZAC NARANCSOS SPÁRGAKRÉMMEL

Vágjuk le a egyikönnyi megtisztított spárga felső harmadát, és főzzük meg enyhén sós vízben. Egy előmelegített, tűzálló tálban olvassunk meg 5 deka vajjal, facsarjunk bele fél deci citromlevet. Ebben tartsuk a főtt spárgafejeket tálalásig.

A fennmaradó kétharmad részt vágjuk fel 2 centis hasábokra, és rakjuk tálba 50 deka meghámozott, fehér bundájától

és ereitől megtisztított narancscsal együtt. A nyers spárgát a narancssal és 1 deci 100 százalékos narancslével együtt főzzük meg, turmixoljuk, ha netán nem elég pürés, akkor passzírozzuk is. Keverjük el egy kevés, kb. 3 deka vajjal a narancs-spárgás masszába. Ízesíthetjük egy keshgyenyi sóval, 1 mokkáskanál cukorral, és még egy narancs leeresztelt héját is hozzáadhatjuk.

Két szelet (egyenként 20 dekás) lazacot süssünk meg a bőrén úgy, hogy sütőpapírt teszünk a bőre alá. Egészen kifehéredésig süssük, kb. 7-8 percig, majd sózzuk, borsozzuk. Tálaláskor fektessük a szeleteket a spárgás mártásra, és rakjuk körül a melegen tartott párolt spárgákkal.

Járay Mari

HA MÉG NEM TUDNÁ...

- ✓ A spárga legfőbb értéke zsemge hajtása, amit sárga nevezünk. Vásárláskor a felületét nézzük meg, ha sima, akkor elegendő a víztartalma. A tövénél nyomjuk meg körömmel, rögtön kiderül, fás-e.
- ✓ Klasszikus elkészítési módja, ha adagonként kötegelve, sós-cukros-vajas vízbe állítva negyedóra alatt készre főzzük. A feje ki is maradhat a vízből, elég a keletkező pára, hogy megpuhuljon.
- ✓ A spárga jellegzetes ízét kár befolyásolni más, erőteljes fűszerrel. A só, a cukor, a frissen őrölt fehér bors és a vaj meg a citrom jól illik hozzá. Legjobb társai a hal, a jérce, a pulyka és a tojás, száraz, enyhén fűszeres, fiatal évjáratú, redukált fehérborokkal elkísérve.
- ✓ Talán huncut rügye miatt kiváló afrodisziakumnak vélték. Az azonban tény, hogy fiatalítja a sejteket, fokozza a libidót, aktivizálja a boldogsághormont. A néphit úgy tartja, hogy aki kedveli a spárgát, annak sok szeretője van, és a növényt szerelembotocsa névvel illették.

Amikor már olcsó, a szára fás, és csak a bambós vége használható. Étkezésre a föld alatti, megvastagodott, csirszzerű hajtásai valók, innen származhat a másik, kevésbé ismert neve, a csirág. A népnyelv szellemesen nyúlárnyéknak is hívja, mivel a fűrgé nyúlhoz hasonlóan nemigen van árnyéka. Ázsiából terjedt el, mára a világon mindenütt termesztik.

lyen a sült jérce mellé párolt spárgát ajánlanak. A 17. században már egyáltalán nem számított különleges csemegének, mindennapos része volt például XIV. Lajos udvari étrendjének. Kertészneves címet és birtokot kapott a Napkirálytól, mivel egész évben folyamatosan ellátta őt spárgával. A növény több fajtáját ismerjük. A bakhát alatt természet-

Diametrus Diametrus Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.

Keménybélelés FuranFlex technológiával, bontás nélkül, elhúzásos keményekben is. Gyűjtőkemények bélelésére is a legalkalmasabb. Zárt égésterű készülékek keményeit is elkészítjük. Ingyenes helyszíni felmérés.

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

RUBIN WELLNESS & CONFERENCE HOTEL A KERÜLET RENDEZVÉNYKÖZPONTJA

ZÖLD KÖRNYEZET, HANGULATOS BELSŐ KERT, KIVÁLÓ PARKOLÁSI LEHETŐSÉG

- 12 különböző méretű konferencia- és rendezvényterem
- lehet 2 fős tárgyalás vagy akár 300 fős rendezvény
- céges rendezvények, tréningek, képzések
- esküvő, lakodalmak, akár kerti szertartással
- családi ebédek és vacsorák

RUBIN WELLNESS & CONFERENCE HOTEL
1118 Budapest, Dayka Gábor u. 3. • 06 1 505 37 03
rendezveny@hotelrubin.hu • www.hotelrubin.com

Zöld Pont Kerékpárüzlet

-kiváló márkák,
-szolid árak,
-gyors, minőségi szerviz

GT
Author
Magellan

tel.: 202-04-57
XII. Győri út 1.
(Márvány u. sarok.)
www.bicycle.hu

Hirdessen a HEGYVIDÉK újságban!

Csak ott, ahol szükséges! Profesionális orvosesztétikai eszközökkel eltüntetjük a fölösleges zsírpárnákat a hasról, combról, tokárról, derékről, felkarokról.

A kezelés ára 7.000,- Ft/alkalom, amelyben 1,5-3 cm test-körméret csökkenést garantálunk.

H-1032 Bp., Bécsi út 221. Az Euro Centerrel szemben

Tegye testét formássá plasztikai sebész nélkül!

www.becsi221.hu
Bejelentkezés: 06 30 555 9853

VALAMI EGÉSZEN MÁS

BARABÁS TÉGLAKÓ™
TÉRBURKOLÓ ÉS FALAZÓELEM

100% MAGYAR TERMÉK

ISMERŐSNEK TŰNIK?

A Téglakó térburkoló és falazóelem a bontott téglát idézi, fizikai tulajdonságaiban azonban lényegesen jobb, megbízhatóbb, magasabb minőséget garantál és rendkívül egyszerű a felhasználása.

Nemcsak szép, de tartós, ellenálló és teherbíró, miközben az ára is kedvező.

A sárga-piros színű, antik hatású Téglakó elem 24 x 12 cm méretű, 5 cm vastagságban készül.

Mi mindenre alkalmas? A sort akár Ön is folytathatja: kocsibehajtók, járdák, teraszok, kerítések, falazatok, lábazatok, szegélyezések, padok, virágágyások, növénytámaszok, oszlopok, lépcsők, támfalak, kerti csapok, grillsütők építésére is tökéletes.

A Téglakó térburkoló és falazóelem megváltoztatja az Ön és környezete hangulatát. Patinás harmóniát viszünk kertjébe, udvarára – nemcsak pár évre.

EZ A MEGOLDÁS EGY ÉLETRE SZÓL.

BARABÁS
[Téglakó Kft.]
AZ ÖN UDVARI SZÁLLÍTÓJA

Barabás Téglakó Kft.
www.teglako.hu • www.facebook.com/barabasteglako

TÉGLAKÓ ELEM ÁRA:
2850,-
Ft / m² - től

A kerékpárosokat is ellenőrzik

A régen várt jó időben egyre több biciklist látni az utakon. Van, aki csak hétvégén, szabadidejében tekeri, sokan azonban napi közlekedési eszközként használják a kétkerekűt. Cikkünkben a kerékpárosokra vonatkozó közlekedési szabályokat gyűjtöttük csokorba.

Fokozott közúti ellenőrzésekkel vennék elejét az elszaporodó biciklis baleseteknek a rendőrök. Mint hangsúlyozzák, nem a kerékpárosokat akarják zaklatni, épp ellenkezőleg: arra szeretnék rávenni őket, hogy saját érdekében tartsák be a közlekedési szabályait. A rendőrség kiemelt figyelmet fordít a biciklisekre vonatkozó közlekedési előírások betartására, az éjszakai és korlátozott látási viszonyok közötti láthatóságot szolgáló kötelező eszközök meglétének ellenőrzésére, valamint az ittas kerékpárosok kiszűrésére.

FEHÉR, SÁRGA, PIROS

A tapasztalatok szerint mindez korántsem egyszerű feladat, ugyanis sokan egyáltalán nincsenek tisztában a szabályokkal. A kerékpár járműnek minősül, így a KRESZ-ben ennek megfelelő szigorúsággal szabályozzák a közlekedését. Szintén e besorolásnak köszönhető, hogy kerékpárral csak az előírt tartozékok megléte esetén lehet részt venni a forgalomban. Ezek: a két kereket külön fékező, egymástól függetlenül működő fékek, a csengő – dudu vagy más dallamkürt nem elfogadható –, elől fehér vagy kadmiumsárga, hátul piros fényt szolgáltató lámpa. A helyzetjelzőnek százötven méter távolságból is látszania kell.

Kevesen tudják, de szintén előírás a hátulra szerelt egy vagy

kettő, nem háromszög alakú, piros fényviszaverő, valamint az első keréken elhelyezett legalább egy borostyánsárga színű, mindkét oldalával a fény viszszaverésre képes küllőprizma. Természetesen további biztonsági eszközök is engedélyezettek, a fő szabály az, hogy a fényviszaverőknek elől fehérnek, oldalt borostyánsárgának, hátul

biciklist a kilátásban, a kétkerekű irányításában, valamint ne takarja el se a lámpát, se a prizmákat. Az ülésel együtt lábtartót és kapaszkodót is el kell helyezni a kerékpáron, ezek azonban nem kerülhetnek a kormányozott kerékre és más mozgó alkatrészekre. A pótülésen ugyanakkor csak tíz évnél fiatalabb gyerek szállítható, a bicikli vezetője ebben az

ban kerékpározni is tilos! Bár az ittas biciklistól nem vehetik el a jogosítványát, azonban komoly pénzbüntetésre számíthat.

Kerékpáros szabálysértések esetében helyszíni bírságot szabhatnak ki a rendőrök, illetve feljelentést tehetnek. Előbbi három- és húszezer forint lehet, míg a feljelentést követően a szabálysértési hatóság rója ki a pénzbüntetést.

KRESZ-VÁLTOZÁSOK

Tavaly a biciklisekre vonatkozó több KRESZ-szabály is megváltozott – mondta el lapunknak Baki Ádám, a Magyar Kerékpárosklub bel-budai szervezetének vezetője. Megszűnt a szoros jobbra tartási kötelezettség – az általános jobbra tartás megmaradt –, így már nem kötelező közvetlenül a padka mellett haladni.

A biciklisek a forgalommal szemben is behajthatnak az egyirányú utcába, igaz, csak akkor, ha ezt külön kiegészítő tábla jelzi. Kerékpárúton egyéb jelzés hiányában mindig kétirányú a forgalom, kerékpársávon vagy kerékpáros nyomon egy irányban lehet haladni. A biciklisek a lámpa előtt álló járművek elé sorolhatnak, ezt azonban kizárólag a jobb oldalon tehetik meg oly módon, hogy közben nem akadályozzák a jobbra forduló járműveket.

Megmaradtak a tavaly életbe lépő sebességhatárok: lakott területen kívül sisakban és utas nélkül 50, fejtűdő hiányában 40, kerékpárúton 30, gyalog- és kerékpárúton 20 km/órával lehet tekerni. Továbbra is szabad hídön biciklizni és balra kanyarodni, a Lánchídon azonban éjszaka az úttest tiltott terület a kerékpárosok számára. Ezt a kerékpárral behajtani tilos tábla alatti kis kiegészítő tábla jelzi.

Knp.



Akár helyszíni bírságot is kiszabhatnak (képünk illusztráció)

pirosnak kell lenniük. Hátrafelé ugyancsak piros prizmával lehet jelezni a bicikli szélességét.

Este, valamint korlátozott látási viszonyok mellett lakott területen kívül kötelező a láthatósági mellény vagy fényviszaverő ruházat viselése. Városban nem, lakott területen kívül azonban sisakot kell hordani abban az esetben, ha 40 km/h felett, de 50 km/h alatt halad a kerékpáros.

MOBILOZNI TILOS!

Gyermekülést csak úgy szabad felszerelni, hogy ne akadályozza a

esetben kizárólag tizenhat év feletti személy lehet.

Gyakori szabálysértés a mobiltelefon-használat, holott az autózásához hasonlóan biciklizés közben sem lehet kézben tartani a készüléket. Szintén tilos pórázon kutyát futtatni a kerékpár mellett, ám erre – főleg az erdei utakon – számtalanszor láthatunk ellenpéldát. Főleg a meleg nyári estéken sokan mennek biciklizni szórakozni, mondván, így nyugodtan ihatnak sört, vagy más szeszes italt. Ez azonban tévedés, ugyanis alkoholos állapot-

Különleges ültetőedények

tünk. Nagyon szép például a mélykék lobélia, amely a nyári forróságot csak bőséges öntözés mellett viseli el. Szintén kedvelt a nevéhez híven erős mézízűtől árasztó fehér mézvirág és számos levélábrázoló növény is.

A szabadterbe helyezhető edények rendszerint műanyagból készülnek, peremükhöz a függőasztást lehetővé tevő kampó kapcsolható. Egy részükben rejtett vízteret alakítanak ki a vízelvezető nyílások megemlése által, másokhoz speciálisan illő alátétet lehet pattintani.

A függőkosarakban, edényekben fejlődő növények ápolása nem igényel különösebb többfigyelmet, de az áttört falú kosarakat érdemes gyakrabban öntözni, mert a földlabda teljes egészében kitétt a napsugárzásnak és a szélnek.

KERÁMIÁK

Talán a legváltozatosabb és legtöbb lehetőséget rejtő csoport a kerámiáké, ezekből széles a választék, akár egyedi termékként is, de a háztartásban megtalálható edények, régi vázák, köcsögök, amforák, kancsók is bármikor ültetőedénnyé „alakulhatnak”. A kifejezetten ültetési céllal készített kerámiák előnye, hogy biztosított a vízelvezetésük, és a stabilitást is figyelembe veszik a kialakításukkor. További előny, hogy a „cserép” a növények számára megfelelő, természetes közeget és mikroklímát biztosít.

Az edények megszámlálhatatlan alakban léteznek. A zsebes kerámiák, amelyek oldalán körben nyílások találhatók, a kisebb egyenlőszerű és fűszernövények ültetésére alkalmasak. A kan-

csók, köcsögök egy-egy nagyobb növénynek kínálnak helyet, gyakran megdöntve készülnek. A piramisok pedig sűrűn beültethetők, úgy, hogy maga a váz nem is látszik ki a virágtömeg alól.

TALICSKÁK, SZEKEREK

Elvitathatatlanul rusztikus hangulatot árasztanak a régi fatalicskába vagy szekérbe ültetett növények. Ha ilyenre vágyunk,

HORDÓK

A félbevágott hordók különleges hatást keltenek, legyenek akár a kertben, akár a teraszon. Használhatjuk őket minitavacsaként



akkor biztosítani kell a szükséges helyet. Egy szekér az előkertben nem mutat olyan jól, mint egy nagyobb, ápolat gyepterület közepén. A beültetésnél a hangulatosabb erőtől hagyományos muskátlik mellett a vörös virágok színével harmonizáló, vagy azokat kiegészítő árnyalatokkal érhető el a legszebb hatás. Ajánlható szinte minden fehér virágú dísznövény, de akár a muskátlik szerencsésen összeválogatott árnyalatai is kellemő mozgásteret engednek.

A fa ültetőedények esetében gondolni kell a „cserép” védelmére is. A faanyag a nedves földdel történő érintkezés hatására gyors-

egy tő tavirózsával és néhány aranyhállal, de növényekkel beültetve is látványosak lehetnek. A félméteres vagy annál nagyobb átmérő lehetővé teszi, hogy intenzív és változatos virágcsoport ültessünk beléjük.

A megvalósítás előtt fel kell mérni, hogy a terasz elbír-e egy ilyen nagyobb és nehezebb dísz, és fontos, hogy a víztartás érdekében fóliával béleljük ki beültetés előtt. Ha az öreg, korhadó dongák között állandóan szivárog az öntözővíz, akkor a legszebb hordó is gyorsan a bosszúságok forrásává válhat.

Barta István

Az alkohol és a rák

A dohányzás, mint közismert, jelentős mértékben növeli a rák kialakulásának kockázatát; kevesen tudják ugyanakkor, hogy a túlzott alkoholfogyasztás is daganatos megbetegedéseket idézhet elő. Az alkohol és a rák kapcsolatáról a János kórházban tartottak előadásokat a témában járatos szakorvosok.

Második alkalommal szervezett tudományos ülést a Magyar Rákellenes Liga Hegyvidéki Alapszervezete a Szent János Kórházban. Tavaly „A rák megelőzhető” címmel tartottak előadásokat neves szakemberek, most pedig egy speciális téma, az alkohol és a rák kapcsolata került a figyelem középpontjába.

Az önkormányzati szerepvállalás jelentőségét emelte ki dr. Pintérmé dr. Gönczi Ágnes, a kórház főigazgatója. Mint mondta, olyan népszerűnek a kórház és a Hegyvidéki Önkormányzat által közösen rendezett szűrőszombatok, hogy ma már többen jelentkeznek, mint amennyi páciens



FOTO: M. V. H. T. A. L. O. S.

meg tudnak vizsgálni, ezért úgy döntöttek, ez év őszétől megismétlik a sorozatot.

Szintén a szűrőrekesz fontosságáról beszélt Kovács Lajos hegyvidéki alpolgármester, aki arra hívta fel a figyelmet, hogy a súlyos betegségek így még kezdeti stádiumukban felfedezhetők. A szűrőszombatokon részt vevők 30%-ánál találtak valamilyen problémát, őket további kórházi vizsgálatokra utalták – sokan közülük így lehetőséget kaptak arra, hogy elkerüljék valamilyen komolyabb baj kialakulását.

Bár ma Magyarországon a legtöbben szív- és érrendszeri betegségekben halnak meg – az áprilisi szűrőszombat éppen a kardiológiai és érsebészeti problémákra fókuszált –, a második leggyakoribb halálok a rák, ami sajnos sok középkorú embert is érint. Közismert a dohányzás okozta magas rákkockázat, kevesen tudják viszont, hogy a daganatok kialakulásáért az alkohol is felelős.

Évente minden magyar 11,5 liter 100%-osnak megfelelő alkoholt fogyaszt (ez körülbelül 25 liter vodkával egyenlő), ami sok, különösen úgy, ha figyelembe vesszük, hogy ez egy átlagszám, tehát egyesek „mások helyett” ennek többszörösét isszák meg – sorolta a lejtőtő adatokat dr. Simon Tamás, a Magyar Rákellenes Liga elnöke. A túlzott alkoholfogyasztás a kutatások szerint jelentős szerepet játszik a szájüregi, nyaki, gége-, garat-, nyelöcső- és májrák kialakulásában – évente 2800-an betegednek meg és körülbelül ezren halnak meg e ráktípusokban.

„A nőknek a férfiaknál is jobban kellene kerülniük az italozást, mert az ő szervezetük érzékenyebb és lassabban bontja le az alkoholt” – emelte ki dr. Demeter Jolán főorvos. A Magyar Rákellenes Liga Hegyvidéki Alapszervezetének vezetője, aki a tudományos ülést szervezte, megemlítette, hogy a nők krízishelyzetekben könnyebben fordulnak az alkoholhoz, ami viszonylag hamar akut tüneteket válthat ki náluk. Azoknál az asszonyoknál, akik nagy mennyiségű alkoholt isznak, akár 40%-kal is megnövekedhet a rákkockázat.

Egy másik riasztó adat: Európában nálunk fordul elő a legnagyobb arányban szájüregi és garati rák. Dr. Hirschberg Andor, a Szent János Kórház fül-orr-gége és szájsebészeti osztályának főorvosa előadásában azt hangsúlyozta, hogy a legfőbb okok közé a dohányzás és az alkoholfogyasztás tartozik.

Egy úttörő az egészségügyben

Harminc évvel ezelőtt itt, a kerületben alakult meg az első nemzetközi, egészségügyi területen működő vegyes vállalat. Ennek emlékére találkozót szerveztek a régi alkalmazottak, illetve a vállalatból később kivált, új céget alapító dolgozók.

A jubileum alkalmából az egykori vállalat vezetője, dr. Bernáth Zoltán lapunknak elmesélte: az Állami Fogtechnikai Vállalat vezetésére – ahol korábban több mint húsz évig dolgozott – 1978-ban kérte fel az Egészségügyi Minisztérium. Két évvel később egy hamburgi szakmai kiállításon találkozott az 1956-ban Svájcba települő és jól működő fogtechnikai laboratóriumot létrehozó Teply Tamással, akivel a nyugat-európai és magyarországi fogászati piac szakmai összetevése után ki-

Az állami cég különálló részlegeként 1981 májusában a Sportkórház egyik épületében kezdtek meg az exportra gyártást. A részleg négy évvel később alakult át jogilag is önálló vegyes vállalattá, 51% magyar állami és 49% svájci magántulajdonnal. Dr. Bernáth Zoltán 1988-ig vezette a Dentalcoop Fogászati Kft.-t, ezt követően a cég – elsősorban a tulajdonosok, illetve a vezetőség közti viszony megromlása miatt – rövidesen megszűnt. A kollektíva egy része azonban együtt maradt, a korábbi dolgozók egy csoportja ugyanis – hasonló néven – új céget alapított, amely ma is működik a Zugligeti úton.

A munkatársak jó szívvel emlékeznek vissza a vállalati időkre. Tíz esztendővel ezelőtt, a húszéves évforduló alkalmából az



FOTO: P. B. G. Z. O. T.

találtak: Svájcban megrendeléseket hoznak a magyar vállalatnak, amely segítséget kap ahhoz, hogy nyugati színvonalúra fejlessze felgyártási technológiáját.

egykori központ helyén, a Sportkórház főigazgatósági épületén emléktáblát helyeztek el (képünkön).

z.

Hirdetési ajánlatok a Hegyvidék újságban!

+36 1 328 0316

35%

hirdetői kedvezmény,
12 alkalomra előre lekötött
hirdetési felület megrendelése esetén!

Kapcsolat:
Kovács Balázs:
mobil: +36 30 337 9962
e-mail: kovacs.balazs@ypsilonmedia.hu

A hirdetés apróhirdetésre nem vonatkozik, az ajánlat a visszavonásig érvényes!

Az ÖN hirdetői garanciája.

HEGYVIDÉK
www.hegyvidekujsg.eu

Célegyesben az intézményfelújítások

HIRDESSZEN NÁLUNK!

Segítségnyújtás egyetlen gombnyomásra

Falfirka-mentés

Ürületben

Chemol Travel

TELJES KÖRŰ UTAZÁSI SZOLGÁLTATÁS:

REPÜLŐJEGY ÉRTÉKESÍTÉS – SZÁLLÁSFOGLALÁS – UTASBIZTOSÍTÁSOK

NÉPSZERŰ REPÜLŐGÉPES KÖRUTAZÁSOK

PORTUGÁLIA
jún. 17–24., júl. 22–29. **209 000 Ft-tól**

SHALOM IZRAEL – BARANGOLÁS A SZENTFÖLDÖN
jún. 21–28., szept. 13–20. **199 000 Ft-tól**

USA KELETI PART-KANADA
júl. 29. – aug. 9. **479 000 Ft-tól**

AKCIÓS TENGERTI HAJÓUTAK:
141 000 Ft-tól + 100 euró költőpénz
Balti városok és Szentpétervár: júl. 16., 30., aug. 13. 27.

Tengerparti üdülések:
más utazásszervezők színvonalas ajánlataiból.

A részvételi díjak a repülőtéri díjakat, a fakultatív programok árát és a vízumköltséget nem tartalmazzák.

Részletek és további ajánlatok: www.chemoltravel.hu
Bp. II. Mammút I. Üzletközpont Tel.: 325-7903, Bp. II. Rózsakert
Bevásárlóközpont Tel.: 200-4747 és országoserte viszonteladóinknál.
[facebook.com/Chemoltravel](https://www.facebook.com/Chemoltravel) (Reg. 0095/2002)

FOGSORRÖGZÍTÉS 2011

Rögzíttesse fogorát
MINI IMPLANTÁTUMOKKAL!

A Mini Dental Implant (MDI) több évtizedes tapasztalattal rendelkező amerikai rendszer a fogprotézisek rögzítésére:

- minimális és egyszeri beavatkozás
- kedvező ár és azonnali terhelhetőség
- stabilan ülő fogor
- akár a régi protézis felhasználásával is
- nem kell többé ragasztó
- bizonyítja több mint 20 év tapasztalat és >1 millió beültetett implantátum



VÉGRE NYUGODTAN BESZÉLHET, MOSOLYOGHAT ÉS EHETI KEDVENC ÉTELEIT!

Az Ön megoldása:

Dr. Faluhelyi Péter fogorvosi rendelője
a Margit híd pesti hídfőjénél, a Pozsonyi út elején.
Tel: 239 20 83 • mobil: 20/929 0701

www.fogsorrogzites.hu
www.mini-implantatum.hu
www.drfuluhelyi.com

TELJESKÖRŰ FOGORVOSI ELLÁTÁS

3M ESPE

3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ

Új évezred, régi-új szerek

Előadás a drogokról és azok hatásairól az Arany János iskolában

Minden tudatmódosító anyag úgy változtatja meg az embert, hogy a folyamatot nem lehet érdemben befolyásolni. Ez a drogok legnagyobb veszélye – hangzott el az Arany János iskolában megtartott felvilágosító előadáson. Dr. Zacher Gábor toxikológus a leggyakrabban előforduló szerek élettani hatásairól is beszélt.

A 18 éven aluli diákok fele már kipróbált valamilyen pszichoaktív szert. Szerencsére ezek döntő többsége pusztán alkalmi használat, és nem vezet feltétlenül függőséghez. Utóbbi a droggal való találkozás végkifejlete, és nem gyógyítható – hangsúlyozta dr. Zacher Gábor, a Péterfy Sándor utcai kórház klinikai toxikológiai osztályának főorvosa az Arany János iskolában megtartott előadásában. Azért jó hírrel is szolgált: bár a függőséget nem lehet megszüntetni, sok munkával elérhető az absztinencia.

Szinte nincs olyan ember, akinek ne lenne valamilyen függősége. Mint az előadó bevallotta, ő maga „csokolista”, azaz csokoládéfüggő, ami bár nem tűnik akkora bajnak, a leszokás korántsem egyszerű, hiszen komoly elvonási tünetekkel jár. Létezik munka-, vásárlási, számítógép- és mobiltelefon-függőség, az utóbbi két altpuszt azonban a társadalom természetesen érzékeli. Egy átlagos magyar fiatal napi három órát tölt a gép mellett.

Ennél mindenképpen sokkal nagyobb baj, hogy hétvégéken 350 ezren nyúlnak pszichoaktív

anyagokhoz. A problémás szerzők száma 24 ezer, a függők 14 ezren vannak, ugyanakkor érdemi prevenció gyakorlatilag nincs. Ennek leginkább az az oka, hogy a mai szülőknek egyszerűen nincs tapasztalatuk a drogokkal, a kezelés megkezdését pedig nehezíti, hogy szinte lehetetlen ránézésre felismerni a tipikus használat. Szomorú adat: Magyarországon évente ötszázvenven halnak meg kábítószer-használat miatt, miközben a rendőrség

FELHÍVÁSI Amennyiben lakókörnyezetében eldobált fecskendőköt talál, kérjük, jelezze azt a Választúti Misszióknak a 224-01-22-es telefonszámon, és a szervezet munkatársai begyűjtik ezeket a veszélyes, gyakran fertőző eszközöket.

őtezer eljárást indít droggal kapcsolatos bűncselekményekben.

Zacher Gábor úgy látja, hogy a szerhasználat elsősorban divat, illetve menekülés; ma a „hétpéces” fiatalok világát éljük, naponta ennyi időt foglalkoznak a szülők gyerekekkel. A kamaszkori problémák megoldásának egyik menekülőútja pedig – a szülői támasz hiányában – akár a közös füvezés is lehet. Bármilyen is az ok, tudomásul kell venni, hogy a szerhasználat visszafordíthatatlanul megváltoztatja az embert, olyan hatásai vannak, amiket nem lehet közömbösíteni, vagy kontrollálni. „Aki kábítószerezik, vagy kipróbál valamilyen anyagot, többé nem lesz olyan ember, amilyen korábban volt” – fogalmazott a szakember.

Városi legenda, hogy a marihuána veszélytelen. Ez korántsem

igaz, a hozzácsokás valószínűsége ugyanis megegyezik az alkoholéval. A számok egyelőre még nem fedik egymást, a 800 ezer alkoholistára 250 ezer rendszeresen füvező jut. Tévhit, hogy a marihuána „könnyű drog”, a leszokás egyáltalán nem könnyű, a huzamosabb használat pedig súlyos kórosokat okozhat.

Manapság népszerű pesti drogok számát a Gina, amely kis adagban izomtömeg-növelő, nagyobb dózisban „pörget”, aztán gyakorlatilag altatóvá válik. Előfordul, hogy lányok poharába csempészik, ugyanis hatására jelentősen megnő a befolyásolhatóság. Bár a mefedron január óta tiltott, szinte havonta jelennek meg új szerek a piacon. Néhány minimális változtatással ugyanis ezek a szintetikus drogok könnyen legálissá válnak.

A tudomány összesen több mint négyszáz biodrogot ismer, a toxikus gombák közül például az egyszerű trágyagomba tízezer éve végigkíséri az emberi történelmet, ahogyan a mesék kedves, piros kalapos, fehér pöttyös gombája is alkalmas a tudat módosítására. Zacher Gábor biztos abban, hogy a közeljövőben tovább emelkedik a droggal közelebbi kapcsolatba kerülők száma, azonban változatlanul igaz, hogy nem kötelező hozzájárulni a pszichoaktív szerekhez. Nincs is értelme, hiszen a használat nem jár semmilyen előnyvel, éppen ezért tudni kell nemet mondani. A szakember szerint ez a legegyszerűbb, egyúttal leghatékonyabb védekezés: nem kell hozzá mást, mint egy perc gondolkodás a döntés meghozatala előtt.

Em.

Csoda akkor lenne, ha nem tudnánk megmagyarázni!

Egészségünk az egyik legfontosabb kincsünk - megelőzés, gyógyítás és rehabilitáció terén egyaránt szép eredményeket érhet el, ha a Sensolite terápiát választja!

Fenyő Márta biofizikus, a Biopton lámpa feltalálója alkotta meg a teljes testfelület kezelésére alkalmas polarizáltfény-terápiás ágyat, a Sensolite-ot.

A polarizált fény - köszönhetően az 1 cm-es behatolási mélységén - eléri a kapillárisokban keringő vért és az ott található immunitásért felelős sejtek aktivitását fokozva fejti ki jótékony hatását, tehát a szervezet minden szervéhez, szervrendszeréhez eljutnak a fény jótékony hatásai.

Ez a szisztémás hatás a magyarázat arra, miért is lehet számos betegségnél eredményesen alkalmazni a terápiát. Tapasztalataink szerint allergia, asztma, felső légúti megbetegedések esetében, sebek és hegek gyógyulásának felgyorsításában, reumatikus és ízületi panaszok enyhítésében, vagy akár csonttörések gyógyulásában segített már a fényágy.

A kezeléseket 0-tól 99 éves korig a család bármely tagja igénybe veheti! Jöjjön el hozzánk és tapasztalja meg saját bőrén a fény jótékony hatásait!



SENSOLITE RÓZSAKERT

Nyitva tartás: H-P 10-20, SZ 10-19, V 10-16

1026 Budapest, Gábor Áron u. 74-78. Telefon: 06/1 391-5971

rozsakert@sensolite.hu

www.sensolite.hu

FIFA-kórház lett a gerincgyógyászati központ

Világszerte mindössze huszonkét kórház, illetve gyógyászati intézmény szerepel a Nemzetközi Labdarúgó Szövetség által akkreditált Kiváló Gyógyászati Központok (FIFA Medical Centres

rinc betegségei, köztük a leggyakoribb porckopásos elváltozások elkerülése érdekében gyakorlati tanácsadással segítik a diákokat és a pedagógusokat. A tartásproblémákat kiküszöbölő torna-



of Excellence) között. A rangos lista az idén három magyarországi helyszínnel bővült: az Uzsocki kórház ortopéd-traumatológiai osztálya és a Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központja mellett a XII. kerületi Országos Gerincgyógyászati Központ kapta meg a kitüntetett címet. A FIFA ajánlása azt jelenti, hogy az intézményben a legmagasabb minőségű orvosi ellátás várja a labdarúgókat.

A gerincgyógyászati központ korábban is kiemelt figyelmet fordított a sportolók ellátására, a kezelések, műtétek és a rehabilitáció mellett a megelőzés terén is kiváló eredményeket érnek el az ott dolgozó szakemberek. Tapasztalataikat felhasználva nemrégiben prevenció programot indítottak gyerekeknek, amelyben az iskolai megelőzést szorgalmazzák. Ennek lényege, hogy a ge-

gyakorlatokat a testnevelésórák keretében, a mindennapi testedzés részeként kell alkalmazni. Olyan különleges gimnasztikáról van szó, amely fejleszti a testtartásért felelős izmokat, valamint megtanítja a helyes mozgásokat, a súlypont elhelyezését.

Szintén a megelőzés része az iskolatáska megfelelő viselésének tudatosítása: a legfontosabb, hogy a táska ne „húzza le” egyik vállat sem, a súly – ez ne legyen nehezebb a gyerek súlyának tíz százalékánál! – egyformán terhelje a hát mindkét oldalát. Fontos a jó szék, amely akkor nem károsítja a gerincet, ha a támla megtámasztja a derekat és a medence felső részét, az ülőlap pedig nem soroítja el a láb vérkeringését. Amennyiben az iskolai szék nem ilyen, ajánlatos deréktámasztót és ülőpárnát használni.

Knp.

Életveszélyes evészavarok

A világsajtót rendszeresen bejárják az anorexiában szenvedő hírességek képei. Az ijesztően lesaványodott fiatal lányok a többség számára intő példaként szolgálnak, vannak azonban olyanok is, akik követendő mintát látnak bennük. Pedig az anorexia szélsőséges esetben az életet is veszélyeztetheti. A betegségről Túry Ferenc, a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének professzora tartott előadást a hegyvidéki diákoknak.

Minden típusú súlyproblémát alapesetben a testtömegindex alapján határoznak meg. A BMI a kilogrammban kifejezett testsúly és a testmagasság négyzetének hányadosa. Normális tartomány a nőknél 18,5–25 kg/m², férfiaknál 20–25 kg/m². Súlyos elhízásról 30-as testtömegindex felett beszélünk. Ez alapján Magyarországon a jelentősen elhízottak száma meghaladja a húsz százalékot, azaz kétfélmillió embert érint, amivel ott vagyunk az európai élmezőnyben.

Az anorexia – kóros soványosság – a 14–16 évesek között már tetten érhető, minden tizenkettedik lány tíz évben belül meghal, 20 éves kor után a halálozási arány eléri a húsz százalékot. A modern orvoslás hajnalán az anorexia vágyak hiányát jelentette, majd a XII. század körül megjelentek

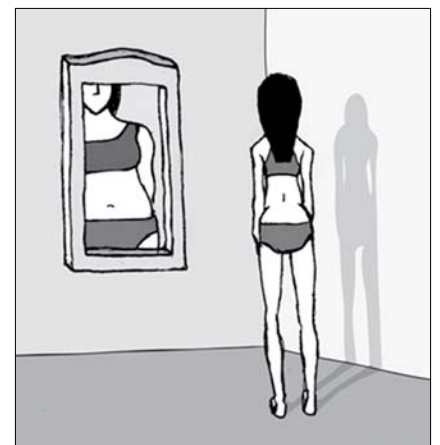
az éhező szentek, akik vallási meggyőződésből – ez is egyfajta lelki ok – nem vettek magukhoz táplálékot. A XIX. század jellegzetes figurái az éhezőművészek, a francia Claude-Ambroise Seurat például alig nyomott többet harminc kilónál. A feljegyzések szerint olyan sovány volt, hogy a gyertyafény átvilágította a testét. A hírességek között érdemes megemlíteni Byront, Kafkát vagy a karcsúság kultuszát hirdető Sisit, a magyarok királynéját, akinek 172 centis magasságához kevesebb mint ötven kiló jártul.

Míg az anorexiát elsőként 1873-ban írta le egymástól függetlenül Laségue és Gull, a szégyenrettel társuló bulimias túlévés orvosi értelmezése 1978-ból származik. Ekkor határozta meg Russell a bulimiaszt az anorexia variánsaként. Bulimias volt a korábban anorexiában szenvedő, alig 35 kilóra fogyó Lady Diana, akinek mindkét betegségéből sikerült kigyógyulnia – erről maga is büszkén beszélt a nyilvánosság előtt, jó példát mutatva ezzel a fiataloknak. Különbséget lehet és kell is tehát tenni a pozitív modellek – a gyógyulás lehetőségét hirdető – és azok között, akik az anorexiáról vagy a bulimiáról mint tudatosan választott életmódról beszélnek.

Sokáig úgy vélték, hogy az evészavar a „3 W” (white western women, azaz fehér nyugati nők) betegség ellenére is kővérnek tartják magukat, mások alakját azonban jól meg tudják ítélni. A bulimia tünetei a kontrollálatlan, hetente

női betegségnek számít, amiben a modern médiának is szerepe van: a televízióban, interneten reklámozók ugyanis a női szépséget a karcsúsággal azonosítják. Fokozott kockázatot csoportoknak számítanak a diákok (főleg az egyetemisták), a karcsúság követelményének kitett emberek (például a táncosok, manökenek, televíziósok, egyes sportágak képviselői), a diabetes mellitusban szenvedők, férfiaknál pedig a homoszexuálisok. Egyre több evészavaros beteg jelentkezik kezelésre, a bulimiasok nyolcvan százalékát azonban nem kezelik. Ennek oka, hogy a bulimia rejtett betegség, ami nem jár súlycsökkenéssel, az anorexia viszont nem titkolható.

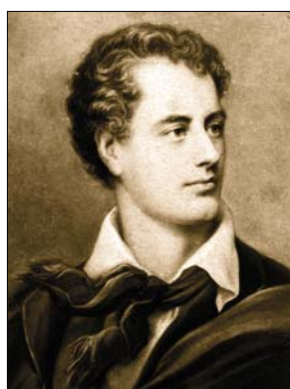
Az anorexia kialakulása rendkívül összetett esemény-sorozat eredménye: szerepet kapnak benne biológiai és pszichikai tényezők, kulturális normák, illetve a szexualitás visszautasítása. Az evés megtagadása igen gyakran a családon belüli dac megnyilvánulása. Alaptünetei a legalább 15 százalékos súlyhiány, az elhízástól való félelem, a menstruáció elmaradása. Idősebbeknél a testképzavar, ami azt jelenti, hogy a betegek soványsággal ellenére is kővérnek tartják magukat, mások alakját azonban jól meg tudják ítélni. A bulimia tünetei a kontrollálatlan, hetente



legalább kétszer jelentkező falásrohamok és az ezeket követő testsúlycsökkenést manipulációk, mint az önhánytatás, hashajtózás, vízhajtózás, koplálás vagy túlzott testedzés.

Összefoglalásképpen elmondható, hogy az evészavarok súlyos pszichiátriai diszfunkciók, amelyek gyógyításában, illetve lehetőség szerint megelőzésében fontos szerep jut a közvetlen környezetnek – a családnak, az iskolának, a barátoknak. Anorexia esetében az első lépés a testsúly helyreállítása, amit különböző terápiás módszerekkel és/vagy kórházi kezeléssel lehet elérni. A gyógyulási arány meghaladja a herven százalékot, az esetek negy-öt százalékát végződik halállal. Lényegesen hatékonyabb a bulimia kezelése, a tünetek jelentős csökkenése a kezelt betegek kétharmadánál észlelhető. A teljes tünetmentesség azonban ritka, jóval gyakoribb, hogy egyes tünetek évekig fennállnak.

Am.



Lord Byron anorexiás volt



Sisi: 172 centihez alig 50 kiló

SZOLGÁLTATÁS

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

DUGULÁSELMÁRHATÁS XII. kerületi gyorsszolgálat! Minden típusú csatornák, fűrdőszobái lefolyók, mosogatók falbontás nélküli, korszerű gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétvégen is! Csatorna-szerviz! 228-6193, 06/30-921-0948.

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

FÉG-GÁZKÉSZÜLKESZERVIZ, cirkók, gőzbojlerok, konvektorok javítása, villanybojler vízközelítés, csapok javítása. 359-5033, 06/30-924-8010.

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

MOSÓGÉP-HŰTŐGÉPI Hegyvidéki Gyorsszolgálat. Hűtőgépek, automata mosógépek, villanybojlerok helyszíni javítása garanciával. A kiszállás díjtalan! Samsung, LG, Electrolux, Zanussi szakszerviz. Tel.: 286-1796, mobil: 06/30-496-3938.

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

LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS, javítás, -csere, kapcsolódó munkák, fénnyedés, egyéb szigetelések. Tel.: 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatorna-tisztítás hegymászótechnikával, realis áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL: műkövesség, vakolás, festés, tető-, csatornajavítás, -szigetelés, ereszcsatorna-tisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

BÁDOGOS-lakatos mester. Csatornajavítás, bádogozás, tetőjavítás, vakolattavítás, fakivágás, alpinista munkák. 06/30-900-4238, www.alpinmunka.hu

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

TELEVÍZIO, LCD, plazma-tv. Gyors-szerviz. 06/70-246-5049. Minden nap.

VÍZ-, fűtészerezés, burkolás. Teljes felújítás, ázások megszüntetése, készülőlékek javítása, cseréje garanciával. Balázs János építésgépezéstechnikus. Tel./fax: 362-4050, 06/20-917-0697.

LAKÁSFEJLŐTŐ Szobafestés, mázólaszt, tapétázást igényes takarítással, parket-teralakítás, parkettacsiszolás, parkettajavítás, víz-, gáz-, gipszkartoncsere, csempézést, villanyvezetést, közműves-, asztalosmunkát vállal kisparaszolgálat. 202-2505, 06/30-251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSZOLGÁLAT! Zárnyitók, zárszerelés, hevederzár-szerelés, rácskészítés, lakatosmunkák. 06/30-299-1211.

RESTAURÁTOR régi bútorok felújítását, fágagások pótlását, aranyozását, ebedlőasztalok készítését, képekterek, tükrök javítását vállalja. Pálos: 06/20-357-7397.

KISEBB-nagyobb, külső-belő közművesmunkák, burkolást, szobafestést, mázólaszt, teljes körű lakásfelújítást vállalunk anyagbeszerzéssel, szállítással is, elérhető áron. Cégünk áfamentességet élvez. 06/20-941-4200.

GARÁZS- és bejárati kapuk, kapunyitók automatikák, zárszerelés, lakatosmunkák, kerítések. Urbanek. Tel./fax: 214-7442, 06/20-978-7429, frimari@enternet.hu.

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

ÜVEGEZÉS! Kiszállással, takarítással, garanciával, kötetlen munkaidőben. Fablakok utólagos szigetelése. 06/70-259-4642.

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

JAVÍT, felújít csempéburkolatot, vakolatot, betont. Korrekt szakmunkás. Tel.: 06/30-328-2871.

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

DUGULÁSELMÁRHATÁS garanciával. Ne bontson, hívjon! Kamerás hibamegállapítás, külső-belő lefolyórendszerek tisztítása, Mindennap. Nyugdíjas-kezdővel! Helyi gyorsszolgálat. 06/20-342-9064, 239-6470.

ANTENNASZERELÉS, javítás olcsón. Műholdas és földi digitális (MinDig Tv) rendszerek telepítése, beállítás. Duna, M2 állomás garanciával. Tel.: 201-5368, 06/20-537-6281.

FESTÉS, mázólaszt, tapétázás, takarítás. 06/70-245-7388, 201-2489.

TÉVÉJAVÍTÁS AZONNAL, helyszínen, garanciával! 06/20-471-8871.

KÖNTENERES szittszállítás, söder, homok, termőföld, zöldhulladék. 06/20-464-6233.

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

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

VILLANYSZERELŐ. Kisebb munkákat is vállalok. Pálfi Zoltán. 06/30-947-6036. 12 éve a kerületben.

REDŐNY-, relaxa-, harmonikaajtó-, szalgafüggöny-, napellenző-, szünnyogháló-, függönykarnis-javítás, -kiszítés. 356-4840, 06/30-954-4894.

GÁZ-, víz-, fűtészerezés. Gázkészülékek javítása, cseréje, gázvezeték tervezése, gázmű engedélyezése. Nagy László: 06/30-944-6513. Web: www.nl-gaz.hu. E-mail: info@nl-gaz.hu.

PARKETTÁZÁST, csiszolást, javítást, festést, tapétázást garanciával. 06/20-564-3807.

NAPRAKÉSZ könyvelés, pénzügyi tanácsadás frekvencián: 1126 Bősztörmenyi út 19/a. Előzetes bejelentkezés: 06/20-823-0207, 202-1165.

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

VÍZSZERELÉS gyorsszolgálat. Csőtörések műszeres keresése-javítása, dugulás-elhárítás, kerti csap, udvari vezetékek cseréje ássával. 06/30-914-3588.

VÍZSZERELÉS-GYORSZOLGÁLAT, duguláselhárítás, csatornakamerázás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ássával. Hétvégen is. Gabona Róbert. 06/30-200-9905.

BÁDGOSSZERKEZETEK, cseréplátó, palatetők, tetőszigetelések javítása 1986 óta, kerületi kisiparosított. 249-2664, 06/20-944-9015.

LAPOS TETŐK, teraszok csapadékvíz elleni szigetelésének felújítása, javítása a csatlakozó közműves- és bádogos munkákkal, tetők, pincéfödémek, homlokzatok hőszigetelése referenciákkal. 204-6793, 06/20-934-6993.

ZÁRSZERELÉS. Zárak szerelése, javítása 0-24-ig, hétvégen is. Megbízható mérnök. 06/30-863-7680.

ASZTALOS-, lakatosmunkák készítésétől a legkisebb munkáig. Mindenre van megoldás. 06/20-411-4349.

ANTIALKOHOLISTA brigád: szobafestést, mázólaszt, tapétázást, gipszkartonozást, szönyegpadlózást, csempézést, vízszigetelést, villanyvezetést, közművesmunkákat vállalunk. 365-2662, 06/20-998-2369.

ASZTALOS vállalkozás: ajtó-, ablakjavítás, zárszerelés, szigetelést, küszöbkészítést, mázólaszt, falúrtást, pántok, zsanérok cseréjét, bútorjavítást, szekrények, polcok készítését, beszerelést. Galéria- és kerítéskészítés. T.: 251-9483, 06/20-381-6703.

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

VARRÓGÉPJAVÍTÁS, eladás, berbeadás, alkatrész-árúítás. XII., Ugocsa utca 5. 213-8927.

LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS vállalkozás referenciával, 10 év garanciával, stabil gárdával. 4 PILLÉR KFT. 405-4603 vagy 06/30-931-5495.

ELHANYAGOLT kertek rendbetétele, elszállítás fakivágás, gallyazás, sövényvágasztás, motoros kaszálás, permetezés, füvesztés, rendszeres fűnyírás. 06/30-274-1368.

KERTGONDOZÁST, háztakarítást, fűnyírást, növényültetést, fakivágást, sövényvágasztást vállalok szakterekkel, lélelkel. 06/30-418-6663, gold333@freemail.hu.

HOMLOKZAT és függőfolyosó felújítás, festés. Alpin technikai munkák, veszélytelenítés, vakolattavítás. Tetőfedés, bádogozás, ereszcsatorna javítás, panelszigetelés. Lépcsők, járdák, kerítések felújítása, műkőmunkák. ATRIUM Kft. 06/20-935-7089.

KERTGONDOZÁST vállalkozás rendszeresen, szakmai végzettséggel. 06/20-391-3587.

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

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

LAPOSTETŐK szigetelése, bádogos munkák garanciával. Közműves- és festőmunkák kivételével. 273-1857, 06/20-471-1870.

ALPINISTA munkák, homlokzat-felújítás, lefolyók és ereszcsatornák szerelése, közműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyosók felújítása. 273-1857, 06/20-471-1870.

CALÁDI és társasházak, nyaralók fadszíto elemek, homlok- és ereszcszázatainak festése és mázólaszt, alpin technikaival is. 273-1857, 06/20-471-1870.

KÖLTÖZTETÉS ingyenes munkafelméréssel. Csomagolás, bútorszerelés, hangszerezés. www.diokoltoztes.hu, 417-1975.

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

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

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

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

FAKIVÁGÁS. Veszélyes fák ágankénti lebontással való kivágása. 06/20-485-6547. Kovács Sándor.

KÉMÉNYJÁRDA, KÉMÉNYBEÉLELÉS acél, furánflex technológiával, légbeművelő-szereléssel, kéménypró-ügymintézéssel. METAL-VILL Kft. Tel.: 06/30-688-3683.

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

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, átalakítása. Csempéburkolás, közműmunkák, vízszerezés. Anyagbeszerzéssel, garanciával. 06/20-961-6153. www.luxaba.hu

VÍZVETÉKSZERELÉS nonstop! Mosógépek, mosogatógépek bekötése, mosdók, csapok, kádak cseréje. Vízórszerelés ügyintézésel. 06/30-954-9554.

TELJES KÖRŰ építőipari munkákat, kisebbekkel a nagyobbik felújítás, lakásszerelést minőségi kivitelben, referenciákkal vállalunk. 06/30-280-7257.

KÖZÖS képviselőt - társasházkezelés korekt, megbízható módon. Flott-Home Bt. 06/70-940-3865, 274-6135. E-mail: czakosilvia@gmail.com.

TÁRSASHÁZAK, magánszemélyek figyelem! Személyesítő akció! Dryvit hőszigetelés kedvező áron, műanyagablak-csere. Pályázatirással! 06/20-283-2378, 06/70-510-7868.

ÉPÜLETEK felújítása, karbantartása, teljes generálkiviteléssel. 06/20-427-7630, 06/70-510-7868.

FIGYELEMI Ablakszigetelés és -csere kedvező áron! 06/70-511-2844.

KÖZETGYAPOT hőszigetelés kedvező áron! Spóroljon 70% fűtésenergiát közetgyapot szigeteléssel. Pályázatirás! 06/70-585-1791.

TOLAJTÓK, nyílászárók fából, rövid határidőre, kedvező áron. 06/70-585-1791, 06/70-510-7868.

INGATLANKÖZVETITÉS és teljes körű lakás-, házfelújítás. 06/70-511-2844, 06/70-510-7868.

FŰRDŐSZOBA-FELJÚTÁS, burkolás, vízszerezés közműmunkával, anyagbeszerzéssel. 06/30-306-3337.

VILLANYSZERELÉS rövid határidővel, garanciával, Jakab József villany-szerelő mesterrel. 06/30-940-6162.

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

TÁRSASHÁZAK teljes körű kezelését, közös képviselővel vállalom szakképesítéssel, több éves gyakorlattal, referenciával, nettó 1000 Ft-tól/abtetű/hó. Kérjen ingyenes konzultációt, árajánlatot. Hívjon bizalommal! T.: 06/20-206-6990.

TÁRSASHÁZAK, lépcsőházak takarítását, kertgondozását, télen sikosság-mentesítést vállalom kerületi referenciákkal. Kérjen ingyenes ajánlatot! Hívjon bizalommal! T.: 06/20-206-6990.

NÖVÉNYTERMESZTÉSI mérnök vállalkozás, kertgondozást, öntözérendszerek építését, térburkolást. 06/70-526-9535.

LAKÁSFEJLŐTÉS gond nélkül, garanciával. 06/30-211-2799, www.avitek.hu

AUTOMATA kapu, rács, lépcső, korlát, kerítés, előtető, redőny, rovarháló, könyökös napellenző, gipszkartonozás, víz- és villanyvezetés. Kamivill Kft. Tel.: 06/70-278-1818.

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

KÖNTENERES szittszállítás, zöldhulladék-, szemétszállítás 1-12 m³-ig. Termőföld, építanyag. 06/20-372-7164.

FESTÉS, tapétázás, mázólaszt, parkettacsiszolás, lamináltterakás. Pap Gábor: 06/30-942-4735, 360-2345.

RUHAJAVÍTÁST, méretes készítést vállalom minden korosztálynak! Tel.: 06/20-220-1562.

KERTÉPÍTÉS, kertápolás, metszés, permetezés, fávágás, öreg kertek ifjítása. 06/20-970-7506.

GAZOLÁST, fűnyírást, sövényvágasztást, ásást, kapálást, lombseprést vállalom. Metz Mária. T.: 06/20-349-5395.

VIZES FALAK, pincék utólagos szigetelése garanciával, műszeres falnedvességmérés, épületek hőkameras vizsgálata. Fal-száritó vakolatok forgalmazása. 06/30-950-1306, 251-8684, www.falszigereles.hu.

CSŐTÖRÉS műszeres bemeérese, elhárítása, nyomvonal meghatározása, bontás nélküli útátjárás, csőfektetés, kerti csap cseréje, kerti víz- és csatornarendszerek kiépítése földmunkával, helyreállítás, hőkameras diagnosztika, csatornakamerázás, dugulás-elhárítás. 06/30-934-5913.

RETI László víz-, gáz-, fűtészerező mester vállal házak, lakások, irodák víz- és fűtészerezésének tervezését, kivitelését, gázkészülékek szerelését, javítását. Tel.: 06/30-513-5010.

VÍZ-gáz-központi fűtés-csatorna szerelése, tervezése. Hőszivattyúk, napkollektorok rendszerek telepítése. Ingyenes árajánlat és felmérés. 06/20-932-4759.

TÁRSASHÁZAK takarítását vállalom. 06/70-203-2240, 395-0494.

CSEMPÉZÉST, burkolást, építési munkát, közműves javítást kedvezményes áron vállalom. T.: 06/30-293-2210, 363-0402.

Első Magyar Társasházkezelés Kft.
Társasházkezelés, közös képviselő.
Tel.: +36/30-206-6226
Mail: info@elmeta.hu

TÁRSASHÁZI közös képviselőt vállal építész mérnök ingatlankezelői végzettséggel. T.: 06/30-403-4650.

INGATLAN értékbérlést vállal igazságszaki szakértő. 06/30-403-4650.

PROFI közös képviselő. Tel.: 781-0796. XII., Kiss János altábornagy utca 24/d. Nyitva 9-17-ig. www.kozoskepviselo.hu

JÁRÓLAPOZÁST, csempézést vállalom referenciákkal. 06/30-227-9616.

VÍZLAGYÍTÓ sófutár. Vízlagyítókhoz minőségi sótablettát kedvező áron, rugalmas kiszállítással. 25 kg/zsák, 99,8% NaCl. www.sofutar.hu, 06/30-873-8338.

KERTÉPÍTÉS, kaszálás, fűnyírás, öntözők javítása, telepítés. 06/30-852-3349.

HA rendezett kerted akar. Hívjon: 06/20-320-9319.

FODRÁSZ házhoz járást vállal. Megbízható, gyakorlott, kedvező áron, nőnek. 06/30-295-1686.

KUTYAKOZMETIKUS házhoz megy, akár még ma! 06/30-217-5151.

TELJES körű lakásfelújítás, festés, mázólaszt, tapétázás, laminált parkettázás, gipszkartonozás, burkolás. Kisebb javítások. Tel.: 06/30-950-2152.

VÍZVETÉK-SZERELÉS, gázkészülék javítását, gépi duguláselhárítást rövid határidővel vállalom. Kovács Gyula. T.: 210-6295, 06/20-338-7176. www.kovacsgyula.uw.hu

VÍZ-, GÁZ-, VILLANYBOJLER-JAVÍTÁS, GÁZKÉSZÜLKÉ-JAVÍTÁS. Aznap, garanciával. Hegyvidék Kártyát elfogadjuk! Tel.: 769-0043 www.keruletiszerviz.hu

LAKATOS ajtó- és ablakszerelések. Rácok, vasajtók, kapuk, korlátok, előtetők gyártása. Nyílászárók hőszigetelése. 06/20-945-0316, 375-4194.

INGATLAN értékbérlést vállalja bejegyzett szakértő. 06/20-934-7055, 355-8800, 18 óra után.

KÖNVELÉS, adótanácsadás a Hegyvidéken. Bp. XII., Zugligeri út. 06/20-964-8048.

HEGYVIDÉK TELEVÍZIO

A helyi érték

**UPC: 210.25 MHz, Fibernet: 196.25 MHz
1122 Budapest, Hajnóczy József utca 2.
201-22-04, htv@hegyvidektv.hu
www.hegyvidektv.hu**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7.00	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTIFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS
10.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
15.00	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG
19.00	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍRMONDÓ	HEGYVIDÉKI HÍRMONDÓ
19.30	KOMMENTÁR NÉLKÜL	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	RÁKÉRDEZÜNK	KÉK HÍREK	ALFA ÉS OMEGA	ALFA ÉS OMEGA
20.00	EGÉSZSÉGŐR	CSEREBERE	HEGYVIDÉKI KÖRKÉP	LÉLEKEMELŐ	KULTÚRPONT	DUETT / ÍROTT HEGYVIDÉK	DUETT / ÍROTT HEGYVIDÉK
21.00	ISMÉTLÉS	ISM					

MÁRVÁNY utcai, 93 nm-es, felújítandó lakás eladó. 06/30-944-9335.

FRANKEL Leó utcai, 46 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

V. BALATON utcai, 56 nm-es, másfél szobás lakás eladó. 06/20-414-2342.

ÖRDÖGÖRŐM lejtő elején házrész 36 millióért eladó. 06/30-944-9335.

SZÉHER úton 59 nm-es, magashozlati, 2 szobás, erkélyes lakás eladó. 06/20-414-2342.

JÁRÓR utcai, 130 nm-es, 2 szobás házrész eladó. 06/30-944-9335.

OSTROM utca, 2 szobás, 65 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

SZÁNTÓDÓN parti, lábakon álló ház 45 millióért eladó. 06/30-944-9335.

BALATONLELLÉN, Yacht Clubnál ikerház fel 16,9 millióért eladó. 06/30-944-9335.

KIADÓ lakásokat, házakat keressünk! Alberlertpon Ingatlaniroda, a bérbeadás szakértője. 351-9578, 06/70-383-5004. www.alberlertpont.hu

17 ÉVE FOLYAMATOSAN keresünk kínálunk elsősorban XII-III-XI. kerületi és belvárosi ingatlanokat. Amadex-92 Ingatlaniroda. 315-0031, 06/70-944-0088, amadex@amadex.hu; www.amadex.hu.

KIADÓ lakásokat és házakat keres osztrák, tengerentúli és magyar ügyfélkörürel 1 éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. 398-1501, www.berbead.ingatlan.com.

BUDAI New York Ingatlaniroda keres és kínál eladó vagy kiadó lakásokat, házakat, irodákat. Eladási jutalék 3,5%, a bérbeadási 1 havú bérleti díj. 06/30-530-5338, www.pesti-budai.hu.

18 ÉVE keresünk-kínálunk ingatlanokat. T/É: 214-5473, 06/30-973-0113, Dezso bácsi. www.partingon.hu.

BANALP Ingatlaniroda keres-kínál eladó-kiadó lakásokat, házakat, építési terkeket. 06/30-922-9053, www.banalp.ingatlan.com.

BUDAFOKON 2 lakos ház építésére alkalmas, 1200 nm-es, nyelés telek eladó. 06/30-922-9053.

SASADON, 3 lakos házban 120 nm-es lakás garázzsal, tárolóval eladó. 06/30-922-9053.

BUDAFOKI úton 59 nm-es, másfél szobás lakás, panoráma, V. emeleti lakás eladó. 06/30-922-9053.

VIII. TISZTVISELŐ telepen 116 nm-es, 3,5 szobás lakás 17,9 M Ft-ért eladó. 06/30-922-9053.

XI. KAROLINA úton 35 nm-es, III. emeleti lakás eladó. 06/30-922-9053.

X. BIHARI úton 44 nm-es, jó állapotú lakás 6,7 M Ft-ért eladó. 06/30-922-9053.

KELLENFÖLD belső részen célgözpontnak is alkalmas, 260 nm-es ház eladó. 06/30-922-9053.

RÓZSAVÖLGYBEN 1996-ban épült, 135 nm-es, egy szintes ház dupla garázzsal, hobyszobával. 69,9 M Ft irányáron eladó. 06/30-922-9053.

XI. SZABOLCSKA M. utcában 55 nm-es, 2 szobás, erkélyes, jó állapotú lakás eladó. 06/30-922-9053.

ALBERT utcában 62 nm-es, 2,5 szobás, logiás panellakás 11,5 M Ft irányáron eladó. 06/30-922-9053.

TISZTELT Tulajdonosok! EUROHOMES Ingatlaniroda eladó, kiadó ingatlanokat keres, elsősorban német ügyfeleink. 06/30-667-6455.

INGATLANOK eladását vállalkoz a kerületben, többéves tapasztalattal. 06/70-523-1969, Schmidt Péter. www.budaihegyek.hu

FODOR utcában csendes, 1100 nm-es telek, 140 nm-es házzal, 55 millió. 06/70-523-1969, www.budaihegyek.hu

TÁROGATÓ útnál 49 nm-es, emeleti, csendes, napos lakás 20,2 millió. 06/70-523-1969, www.budaihegyek.hu

JÁNOS kórháznál 93 nm-es, emeleti, cirkós, teraszos lakás 39 millió + dupla garázs. 06/70-523-1969, www.budaihegyek.hu

HOLLÓSYAN 101 nm-es lakás 35,9 millió. 06/70-523-1969, www.budaihegyek.hu

SZEMLŐHEGYES, csendes utcában új építési, panoráma négy lakás 105-126 millióért. 06/70-523-1969, www.budaihegyek.hu

BUDA Gold Ingatlaniroda ügyfelei részére keres-kínál kiadó és eladó lakásokat, villákat, telkeket és irodákat. Tel.: 315-1020, www.budagold.hu, www.budaiavillak.com.

XI. MADÁRHEGYES eladó 601 nm-es telek 13 millióért, 1095 nm-es, összközműves telek 39,9 millióért. További telkeket talál honlapunkon: www.madarhegyingatlanroda.ingatlan.com Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

ELADÓ MOM Park közeli, 19 nm-es, frissen felújított iroda-üzlethelyiség, utcai kirakattal, légkondicionált, központi fűtés, saját tulajdonú. 6,8 M. Tel.: 356-0066, 06/20-927-8449.

NÉMÉTVÖLGYI úton 42 nm-es, világos, frissen felújított, saját kerti rész lakás beépített, modern étkezőkonyhával eladó. Lár:15,3 M. Ft. 06/20-927-8449.

XII., DENEVÉR úton, négylakos társasházban 79, 108, 120, 119 nm-es lakások jelenlétére árengedménnyel, tulajdonostól eladók. 06/20-965-1737.

RÓZSADOMBON, Zöldlomb-Pitypang-sarkon 55 nm-es, kétszobás, II. emeleti, Dk-i, erkélyes, panoráma lakás gondozott parkban, játszótérrel, tulajdonostól eladó, jó közlekedéssel, né 980 000 Ft-ért. 06/20-525-4019.

ÁRCSKÖKENESE! Némétvölgyi úton, a Margáréta-sarknál, 40 nm-es, 2. emeleti (lift van), panoráma, újszerű lakás, karbantartott, őrzött, kertes társasházban eladó. 18,9 M Ft. 06/20-447-9813. Ingatlanügynökök kímélenek!

SÍÓFOKON 5 hektár fullos birtok eladó. Tel.: 06/34-300-901.

XII., RÁTH György utca felső részén 53 nm-es, 2 és fél szobás, magashozlati, logiás, felújított lakás (cirkó, gépesített konyha, riasztó) tulajdonostól eladó. 06/30-990-2830.

MÁRTONHEGYI úton igényesen felújított, 77 nm-es, erkélyes lakás eladó. Amerikai konyha, 3 szoba, fürdő, WC, pinchehelyiség, kertben kocsibeálló, igény szerint garázs. Ára: 38,9 millió forint. Érdeklődni: 06/30-624-0459.

ELADÓ XII., Villanegyed, 4 lakos társasházban fszr.-i, hátsó kerti kapcsolat, 33 nm. Jelszó: „Jancsi és Juliska”. 06/30-253-6919.

XII., FODOR u., 2 szobás, frissen felújított lakás saját kerti részrel, kocsibeállóval eladó. Lár: 22,5 M Ft. 06/70-371-5291.

DOBÓGÓMAJORI apartman betegség miatt sűrűs, áron alul eladnánk. 43. hét és 48. hét. Mob.: 06/30-544-4078.

MAGÁNSZEMÉLY azonnali készpénzfizetéssel vásárol lakást! Kérem, hívjon, legyen szíves, ha eladó lakása van, előre is köszönöm. 06/30-991-0533.

HERMINA Élejáradek, a gondtalan nyugdíjas évek kulcsa! Éljen anyagi biztonságban nyugdíjasként is! Hívjon bennünket, tudunk segíteni. 422-0988, www.herminaéletjáradek.hu

FELÚJÍTOTT, 85 nm, zöldövezeti villalaks irodának, ingyenes parkolási lehetőséggel kiadó. 7 euro/nm. T.: 06/30-966-2949.

2000 NM-ES építési közműves, szép fekvésű telek Budakeszin eladó. 06/70-945-4979.

ÉRDPAKVARÓS, M7 túl, csendes övezetben 160 nm-es, 4 szobás, 10 éves ház 906 nm. parkosított telken garázzsal, 29 900 000 Ft-ért eladó. Tel.: 06/20-962-2510, 06/20-911-8634.

KÖSZEGEN, a Szultán-hegység déli fekvésű, városra panoráma, 1800 nm telek kis házzal eladó. 06/20-349-1470.

ZUGLIGETBEN, Szilassy úton tulajdonostól eladó 56 nm-es, 2 szobás, gépesített felújított, társasházi öröklakás. 23,7 M. 18 nm garázs + 3 M. 06/30-941-8354.

VÁROSKÜTNÁL, Csipke úton, csendes öröklakásban 40 nm-es, jó állapotú, 84-ben épült lakás eladó tulajdonostól, tehermentesen. Buszvégállomás 2 perc a Moszkva térről. Külön bejárati szobával, cirkofűtéssel. Irányár: 20,7 M. T.: 06/30-972-1066.

XII. KERÜLETBEN, Acsády I. u.-ban 2 szobás, 50 nm-es lakás, csendes környezetben eladó. Lár: 25 M Ft, garázzsal. 06/30-249-6860.

GELLÉRTHEGYEN, Ménési úton 53 nm, 2 szobás, erkélyes, felújított, csendes lakás eladó. Körtér 3 percre! Irányár: 24,8 M Ft. Tel.: 06/20-549-1785.

ZEBEGÉNYBEN, festői környezetben, összközműves családi ház, 1403 nm-es telken eladó. Ár megegyezés szerint. 06/26-381-149.

IDŐS hasznélvező által lakott lakást vásárolnák. Lehet tulajdonrés is. 06/30-330-7784.

VÁSÁROLNÉK tetőtéri lakást vagy beépíthető tetőteret készpénzfizetéssel. 06/30-594-9160.

TULAJDONOSTÓL MOM-nál, Hertelendy utcában 34 nm, 3 méter belmagasságú, II. em., liftes, házközponti kazános, műemlék házban lakás eladó. 13,5 M Ft. Ingatlanosok ne telefonáljanak! 06/30-540-7010.

II., FRANKEL Leó úton hegyekre panoráma, kétszobás, erkélyes, teljesen felújított, különösen szép, erkélyes téglalakás gépkocsibeállóval, 24 600 000 Ft-ért eladó. Tel.: 06/30-892-6396.

TULAJDONOSTÓL 35 M Ft-ért eladó a Szeher lakóparkban 63 nm, két szoba, gardrób, emeleti, duplakomfortos, erkélyes, panoráma lakás. Lift, uszoda, gondnok. Kötvelezően megvásárolandó teremgarázshely 2,5 M Ft, tároló 900 000 Ft. További egy teremgarázshely megvásárolható. T.: 06/20-994-3493, 06/20-316-0082.

A DÉLI pu.-nál üzlethelyiség forgalmas helyen kiadó. Érdeklődni 10-17 óra között a 06/30-569-5851 v. 355-3257 telefonszámon.

XII., NÁRCISZ u., 45 nm, 1 + 1 háló, I. em.-i, napos, erkélyes lakás kocsibeállóval, 19,9 M Ft-ért eladó. 06/30-950-2850.

XII., CSORNA u., 68 nm, 2 szobás, I. em.-i, napos, erkélyes lakás eladó 33,9 M Ft-ért. 06/30-950-2850.

KÜLÖN bejárattal, négyszobás, gardróbos, kamrás, Széchenyi-hegység, 42 millió + garázs. 06/20-584-4221.

XII., KÉRGOLYÓ utcában 90 nm, elegáns, felújított, K-Ny fekvésű, II. emeleti lakás tulajdonostól eladó. 06/30-246-4238.

KIADÓ! MOM Park közelében, hegyoldalon, napos, kétszobás cirkós lakás kiváló tömegközlekedési lehetőségekkel, 80 000 Ft + rezsit. 06/30-921-0823.

GARÁZS **ELADÓ** garázshely zárt mélygarázsban a Kiss. János altb. utcában. Ár: 2 750 000 Ft. T.: 06/30-598-1477, 336-1235.

XII., GÉBICS utcában 12 nm-es garázs eladó. Irányár: 2 600 000 Ft. 06/30-391-1284.

TUSNÁDI u., 14 nm garázs kiadó. Tel.: 06/70-219-7590.

OKTATÁS **NYELVVIZSGÁRA** felkészítés és angol fordítás a MOM Parknál. Tel.: 356-2503.

MATEMATIKATANÍTÁS háznál. Tel.: 201-7028.

FRANCIA nyelvtanítás korrektr áron. 06/20-571-7554.

MATEMATIKAKORREPETÁLS, felkészítés középiskolába felvételizőknél. 06/20-571-7554.

MATEMATIKA, fizika, számítástechnika, kémia, statikatanítás általánostól felsőfokig. 06/30-709-2362. www.online-oktatás.com

MATEMATIKA, fizikatanítás. Középszikolások, főiskolások, egyetemisták pótvizsgára, osztályvizsgára, póteretésig, ismételő vizsgára felkészítése. Több mint húsz éves gyakorlat. Telefon: 213-7747, mobil: 06/20-518-2808.

LATIN, HELEYSÍRÁST, történelmet, irodalmat tanítok. Tel.: 202-4651.

EGYETEMI tanár angolvizsgákra felkészít. T.: 06/30-343-8351.

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

MATEMATIKAKÖRREPETÁLS szaktanártól, referenciákkal. Vizsgafelkészítés, felzárkóztatás valamennyi korosztálynak. 06/70-645-8366.

DAJKA-gyermekfelügyelő-, gyógynevelő-, pedagógiai asszisztens-képzés. Kasza Képző. Tel.: 276-5918. Ny.: 01006604.

HATÉKONY és gyors tanulás minden tantárgyból egyetemisták, általános és középiskolások részére a MOM Parknál. Tel.: 06/20-777-5126.

AUTÓS, motoros képzés, motorbérlet, Márvány u. 28. Tel.: 388-4393, 06/20-933-2238.

NÉMETOKTATÁS személyre szőlkán, beszéd- és íráskészség-fejlesztés, társalgás, akár periférvizsgálás szinten tartására. Tel.: 201-5595, 06/20-969-3882. Gyors tanulás, fejlődés.

NÉMETOKTATÁS, korrepetálás, érettségire, nyelvvizsgára felkészítés. Németországban nevelkedett, ELTE-n végzett nyelvtanártól. 06/30-941-8354.

ANGOL nyelvtanítást, korrepetálást, valamint angol-magyar nyelvű gépirást vállalok felsőfokú nyelvviszsgálóval. Érd.: 06/20-489-5051.

LOGOPÉDIA: beszédhibák korrekcióját, pöszék, diszlexiások fejlesztését vállalom. Referenciával rendelkező, fiatal gyógynevelő vagyok, aki hához is megy. 06/30-423-9368.

VEGYES **BÉLYEG**, régi képeslap, régi használt levélboríték, papíregység vétel-eladás. Marnitz bélyegüzlet. Bp. XII., Nagyenyed u. 9. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

AKÁC tüzfű! 06/20-453-8812.

CSALÁDFA- és nemességkutató vállalat vezetője. Dr. Kéring Mária: 06/30-400-2251. maria_keringer@hotmail.com

ÚJ, bordó bársony, tizmotoros „masszázsmatrac” eladó. Tel.: 355-8412.

ÚJ ALLGAU-LINE, 4 programos kézi masszírozó eladó. Tel.: 355-8412.

MÁRKÁS felnőtt és gyermekruhák és cipők nagyon olcsón eladók. 06/70-615-4656.

EGYEDI gyártású, gyönyörű kovacsoltvas ágy márkás matracral, 170 000 Ft-ért eladó. 06/70-615-4656.

RÉGISÉG **RÉGISÉG FELVÁSÁRLÁSI!** Mindenfajta régi tárgyat, festményt, órást, szobrot, porcelánt, ezüst tárgyat, aranyékszert, könyvet, stb., teljes hagyatékot lakásürrítéssel. Üzlettel rendelkezünk XI., XII., III. kerületben. Hívjon bizalommal! **06/20-415-1536**

JÖJÖN az Aranybányába! Aranyért 4500 Ft/g-tól 8800 Ft/g-ig adunk, az ezüstért 100 Ft/g-tól, a zálogpapírban is segítünk. XI. ker., Fehérvári út 21/A. Tel.: 786-8224, 06/20-478-7581.

DIZÁJN CENTER 29 vásárol régi bútorot, porcelánt, cserépedényt, festményt, régi játékokat, zománcos edényeket, dugók-hűzőt, öreg táskákat, lakásürrítéssel hagyatékot. 291-3101, 06/30-347-7713, Szellő János.

ZS & M vásárol kp. régi bútorokat, könyveket, festményeket, hagyatékot, lomtalánitással is. Tel.: 06/70-600-1727.

KELETI SZÖNYEG- ÉS MŰTÁRGYBECSŰS vásárol régi keleti szőnyegetek, sérült állapotban is. Kiszállás díjtalan. Tel.: 06/30-456-3938.

KASTÉLY BEREDEZÉSÉHEZ vásárolok festményeket, ezüst tárgyakat, Kovács Margit, Gorka-, herendi, meisseni, Zsolnay-porcelánokat, antik órákat, antik bútorokat (hibásat is), könyveket, teljes hagyatékot első vonóként. Díjtalan kiszállítás! Helyszínen készpénzzel fizetnek! Üzlet: 1015 Bathány u. 10. Tel.: 201-6188, 06/20-323-4104.

GYŰJTŐ vásárol magas áron készpénzért magyar festők műveit: Egy J., Vaszary J., Gulácsy L., Berkes A., Háry Gy., Markó K., Mednyánszky L., Aba-Novák V., Márfy Ö., Ziffer S. stb., júdeai tárgyakat, teljes hagyatékot. Üzlet: 1015 Bathány u. 10., 06/20-323-4104.

RÉGI tárgyakat, ékszer, biztos, hagyatékot vásárolunk. Üzlet: Régi Bolt, Csörög utca 15. A TF-pályákkal szemben. 06/30-545-1346, 06/20-553-0980.

RÉGISEGEK vétele: www.budakrisztina.hu. Vásárolok hagyatékot, bútorokat (kolonitál is), órákat, festményeket, dísztárgyakat, könyveket, zongorá stb. Díjtalan kiszállással hívható az ország területén. T.: 06/20-932-6495, e-mail: antik@dravanet.hu

MINDENMÉMŰ régiséget vásárolok díjtalan kiszállással, értékbecsléssel, azonnali készpénzfizetéssel. 285-4808, 06/30-328-6188.

ÍRÓGÉPET, varrógépet, könyveket, hanglemeket vásárolok magas áron, azonnali készpénzfizetéssel, ezenkívül vásárolok bármely nemű régiséget, akár hibásat is. Díjtalan kiszállással, értékbecsléssel. Hívjon bizalommal! 06/20-964-0310.

EGÉSZSÉG **LÉZERTERÁPIA**, reumatológia, akupunktúra, fogyás, szénananah, gerincferdülés, csontritkulás, ciszpő- és térdpáncs kezelése, fejfájásleállítás, lumbágóüyelet, üzemorosi vizsgálók. Arcrevitalizálás biomasszázzal. Tel.: 368-6349, 06/20-968-6886.

GERINCFAJDAK, nyaki, háti, derekpanaszok, gerincsrív, kar- és láb fájdalom, zsinobadás, fejfájás, migrén gyógyítása orvos-termeztetgöygyász rendelésben. XII., Képgölyő u. 15/b. Bejelentkezés: 06/20-464-1145, 212-2078, üzenetregzítő is. www.gerincorvos.hu

FOGSOROK, hídak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérítő. Mozgáskorlátozottakhoz hához megyünk! Hétfégyi ügyelet. Fogászati háttér biztosított. Tórhné Húvös Katalin fogtechnikusi mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fsz. Mobiltelefon: 06-30222-3016.

PSZICHIÁTRIAI, PSZICHTERÁPIÁS magánrendelés Pasarét. Átmeneti élethelyzet, életvezetési nehézségek, kapcsolati konfliktusok, szorongás, depresszió, pánikzavar, krízishelyzet. Önismereti igény. Egyéni valamint csoportterápiás lehetőségek. Dr. Erdélyi Kálmán pszichiáter, pszichoterapeuta. 06/30-400-6490.

CSONTKOVÁCS-akupresször Húvösvölgyi út 54. alatt. Idegbeáspódések, ízületi blokkok, lumbágó-izis megszüntetése. Térdblokkok, gerincsérvek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrák fogókúra. Dr. Garzó Péter terméztetgöygyász 06/30-945-8477, www.drgarzo.segitok.hu

GYÖGYMASSZŐR. 06/20-515-3370.

ÜZLETI fájdalmaakra használjon Ló Balzambot 06/70-235-0886, 06/70-511-2844.

HATÁSOS potencianövelő gyógynövényekből megrendelhető. 06/70-511-2844, 06/70-235-0886.

SZÍV-É érrendszeri szűrővizsgálat, mellyel korai szakaszban kimutatható az érlemezeseződi! Pontos, gyors, fájdalommentes. Azonnali orvosi elemzés, egészségügyi, életmód-tanácsadás. Tel.: 06/30-954-0886, www.josvizvel.hu

ÉLETMÓDEGYENSŰLY a természet erejével. Egészség, erőnlét, fogyókúra. Normaforma szerda este 18 ó, péntek reggel 7, Margitsziget hétfő, csütörtök 18 ó. Tel.: 0

SPORTOS, EDZETT HEGYVIDÉK MÁJUS–JÚNIUS



ÚSZÁS
Május 29., június 5., 19.
Testnevelési Egyetem – uszoda (Alkotás utca 44.).
Vasárnap 9.00–13.00. Belépés csak XII. kerületi lakcímkártyával, 12.30-ig. Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban az uszodát nem használhatják!



TESTÉPÍTÉS, ÁTMOZGATÓ EDZŐTERMI, SÚLYZÁS, ILLETVE KARDIOGÉPES EDZÉS
Kellermes körülmények között, új kardiogépeken, edzői segítséggel, tanácsadással.
T2 Fitnesscenter, Jókai Mór iskola (Diana utca 4.), kis épület (bejárat a Felhő utca felől).
• Csütörtök 17.00–19.00. Szükséges felszerelés: váltócipő, sportruházat.



AEROBIK
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 Zugligeti Általános Iskola, Zugligeti út 113.
• Szerda 17.30–18.30 Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34.
• Péntek 16.00–17.00 Arany János iskola, Meredek utca 1.



NORDIC WALKING
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep, Költő utca 36.).
• Hétfő 17.00–18.00. Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.

NORDIC WALKING A VÁROSMAJORBAN
• Szerda 17.30–18.30, péntek 16.30–17.30. Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, kényelmes sportcipő gyalogláshoz. A botokat a szervezők biztosítják. További információk: Schwarz Mária, 06-30-961-77-31.



„LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB
Futás, illetve kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással. Edzetségi állapot felmérése, személyes edzésterv készítése, ajándék lépésszámláló.
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep, Költő u. 38.).
• Szerda 17.00–18.00. Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.



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



TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Érdeklődni lehet: Sütő-Nagy Istvánnál, 202-7849 vagy 30-934-6968.
Figyelem! A menetek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!

Június 4.: Börzsöny-hegység. Túravezető: Sütő-Nagy István. Találkozó: 7.45 Nyugati pályaudvar, pénztárcsarnok. Indulás: 8.07-kor Szobra, jegy: Kismaros. Útvonal: Kismaros–Zámenhof-kilátó–Felső-Körtvélyes–Ciszmadia-völgy–Zebegény, Trianon-emlékhely–vasútállomás. Táv-szint: 16 km, ±300 m. Érkezés: Budapestre 17.00 körül. Költés: 2500 Ft.
Szakosztályi klubest minden hónap harmadik szerdáján a Virányos Községi Házban 18.30-tól.



KERÉKPÁROS TÚRAK
A pontos útvonalról és időpontról Pál László ad felvilágosítást. Az adott hétvégére vonatkozóan csütörtöktől érdemes érdeklődni. Jelentkezés, további információ: 06-70-212-5555 vagy pal-laszlo@freemail.hu

ÚJ PROGRAMOK!
Egy fő egy napon csak egy óratípusra mehet be!
SENIOR PREVENTÍV GERINCTORNA
Célcsoport: 40 év feletti korosztály.
Lite Wellness Club (Sportmax Hegyvidék, Csörsz utca 14–16.).
Szombat 16.00–17.00.



DANCE AEROBIK
Lite Wellness Club (Sportmax Hegyvidék, Csörsz utca 14–16.).
Szombat 17.00–18.00.



ZSÍRÉGETŐ TORNA
Lite Wellness Club (Sportmax Hegyvidék, Csörsz utca 14–16.).
Szombat 18.00–19.00.



SQUASH
Lite Wellness Club (Sportmax Hegyvidék, Csörsz utca 14–16.).
• Szombat 10.00–11.00, 11.00–12.00: 2-2 pálya (4 fő).
Vasárnap 10.00–11.00, 11.00–12.00: 2-2 pálya (4 fő).
A részvétel hegyvidéki lakcímkártya + fényképes igazolvány felmutatásával történik érkezési sorrendben a klub recepcióján. (Squashnál egy fő egy napon egy pályára és maximum 1 óra foglalhat helyet, illetve játszhat.)

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára ingyenesek, a költségeket a Hegyvidéki Önkormányzat viseli. A részletes programot keressék a www.budapesthegyvidek.hu honlapon és a hirdetőtáblán. További információ: XII. kerületi Hegyvidéki Szabadidősport Központ, 1123 Budapest, Csörsz utca 2-4. Telefon/fax: 319-92-92, Lódy Katalin sportszervező – 06-30-860-3470. E-mail: sportcenter12@freemail.hu, titkarsag@hegyvideksport.hu.

Hegyvidéki Olimpia: mindenki győztes volt

Tógába öltözött, a görög városállamok díszes zászlai alatt felvonuló gyerekek vették birtokukba néhány órára a Dr. Koltai Jenő Sportközpont pályát. Az ókori játékokat felidéző, második alkalommal megrendezett Hegyvidéki Olimpián a kerület ötödikes diákjai mérték össze tudásukat.

Az országban egyedülálló Hegyvidéki Olimpiát tavaly szervezte meg először az önkormányzat és a XII. kerületi Szabadidősport Központ. A rendezvény sikerét jelzi, hogy idén a Semmelweis-gyakorló és a Thomas Mann iskola is csatlakozott, így az önkormányzati fenntartású intézményekkel együtt tíz iskola tizenöt csapata, összesen több mint háromszáz diák vett részt rajta.



Fáklyagyújtás tükrökkel (Fonti Krisztina, Pokorni Zoltán és Rétai Gábor)

A nagyszabású sportnap a történelemórákon tanultakkal együtt segíti az ötödikes diákokat, hogy megtapasztalják az antik görög kultúra szellemiségét, amely hitet tett a sport és a versenyzés tisztasága mellett. Bár jelentősen nőtt a rajthoz állók száma, a szabályok változatlanok maradtak; az iskolák csapatai még februárban sors húzással döntöttek el, melyik görög városállam színeiben, illetve zászlai alatt áll-



Több mint háromszáz diák állt rajthoz a különböző versenyszámokban

nak majd a startvonalra. A gyerekek maguk készítették el saját tógáikat, illetve Argosz, Athén, Chalkisz, Delphoi, Epheszosz, Ithaka, Korinthosz, Marathon, Megalopolisz, Megara, Milétosz, Mükéné, Samos, Szirakuza és

talmasabb nyer, hanem az, aki mellé az istenek állnak. Létrejött a mai értelemben vett sport, amelyben nemes vetélkedés során dől el a győzelem. „Ahhoz azonban, hogy égi segítséget kapjunk, állhatatosnak, kitartónak kell lennünk” – hívta fel a gyerekek figyelmét Pokorni Zoltán, aki szerint minden sportágban, versenyben az a legfontosabb, hogy képesek legyünk legyőzni saját gyengeségeinket, az emberre olyanra jellemző gyávaságot és lustaságot.

Az ókori olimpiai himnusz elhangzása után a gyerekek görögül mondták el az eskü szövegét, és ennek hegyvidéki változatát magyarárt is megismertették. Az eskütételt követően lobbant fel az olimpiai láng a pálya közepén elhelyezett és a verseny ideje alatt folyamatosan égő, nagyméretű fáklyán, amelyet a hagyományokhoz híven napfény és tükrök segítségével gyújtottak meg.

A feladatokat az ókori játékok eredeti számai alapján állították össze, ügyelve arra, hogy a 10-11 éves gyerekek gond nélkül teljesíthessék a próbatételeket. A küzdelmeket az 1500 méteres maratoni futás vezette be, ezt követte a kislabdahajtás, a 100 méteres futás, a távolugrás, a tízszer 100 méteres váltó és a gyerekek körében legnépszerűbbnek bizonyuló grundbirkózás. Bár ezúttal nem volt eredményhirdetés, a csapa-

tok nagy elzántsággal vetették magukat a küzdelembe, láthatóan komolyan vették a kihívást.

A lelkesedést emelte ki a mexikói olimpián kötöttfogású birkózásban aranyérmes szerző Varga János, aki úgy véli, nem lehet elég korán „megfertőzni” a gyerekeket a sporttal, az olimpia eszméjével. „A kiugró eredmények eléréséhez nem elég tehetségesnek lenni, legalább ennyire fontos a szorgalom és az elhivatottság. Ezek a bárki számára elsajátítható tulajdonságok szükségesek ahhoz, hogy valaki igazán nagy bajnok legyen” – mondta.

Pokorni Zoltán szerint a viadóló legnagyobb erénye, hogy valódi inspirációt, legyőzésre váró próbatételt jelent a gyerekek számára. „Nem rangsoroljuk a versenyzőket, azt szeretnénk, hogy

mindenki győztesnek érezze magát, ezért mindnyájan arany emlékérmeket kapnak” – tette hozzá a polgármester, aki külön kiemelte, hogy a Hegyvidéki Olimpia nem kosztímös tornaóra, hanem olyan átgondolt pedagógiai nevelőprogram, amely a tanórai ismeretanyagot ülteti át a gyakorlatba.

A sikerélmény személyiségformáló erejére utalt a versenyt értékelő Fonti Krisztina alpolgármester, amikor arról beszélt, hogy minden diák részvételével az aranyérmre, hiszen le tudta győzni önmagát. És ez a legfontosabb – fűzte tovább a gondolatot –, hiszen mindenkinek vannak gyorsabbak, ügyesebbek, erősebbek, éppen ezért csak azok lehetnek sikeresek, akik túl tudnak lépni saját gyengeségükön.

Am.



A grundbirkózás volt a legnépszerűbb szám

Szárnyal a Hegyvidék–YBL

Továbbra is csupán egy pont választja el a feljutást jelentő első helytől a jelenleg a vízilabdabajnokság második vonalában szereplő Hegyvidék–YBL WPC csapatát. A XII. kerületi alakulat a legutóbbi mérkőzésén imponáló különbséggel, tizenkét góllal verte a Hírös Kecskemétet.

Zsinórban harmadik hazai mérkőzését nyerte meg a Hegyvidék–YBL WPC vízilabdacsapat, amely ezúttal a Hírös Kecskemétet győzte le a Csörsz utcai Sportmax nyitott medencéjében. Az újabb siker azt jelenti, hogy a

gárda tartja a lépést az OB I/B-t jelenleg egy ponttal vezető Kaposvárral. A cél tehát továbbra is a feljutás az első osztályba, a csapat pedig ennek megfelelően arra készül, hogy minden hátralévő meccsét megnyerje.

Így volt ez a Kecskemét elleni találkozón is, amelyen a hegyvidéki pólósok már az első negyedben egyértelműsítették az erőviszonyokat. A 4–2-es vezetést a második negyedben sikerült megduplázni, 8–4-gyel fordultak a csapatok. Érthetően jó volt a hangulat a medence partján, amit csak tovább fokozott a félidőben megtartott közönségzsorakoztató kvízzjáték. A Hegyvidék–YBL játékosai kapcsolatos kérdésekre

PÓLÓMECCSEK A SPORTMAXBAN

A Hegyvidék–YBL WPC vízilabdacsapata a következő három mérkőzését is hazai környezetben, a Sportmaxban játssza. A Kaposvár elleni rangadót június 11-én rendezik, de rendkívül izgalmasnak ígérküz az egy héttel korábbi, a Hegyvidéki Napok programsorozat egyik sportos fénypontjának számító KSI elleni mérkőzés is. A bajnokság utolsó fordulójában az Agyal-Vasasoz látogat a gárda.

A hátralévő mérkőzések meneteiről:

Május 28. 18.00 Hegyvidék–YBL WPC–Szegedi Vízipólósuli

Június 4. 15.30 Hegyvidék–YBL WPC–KSI SE

Június 11. 18.00 Hegyvidék–YBL WPC–Kaposvári Vízilabda Klub

Június 18. 10.00 Agyal-Vasas SE–Hegyvidék–YBL WPC (Szőnyi út)



A Hírös Kecskemét sem jelentett komoly akadályt

helyesen válaszolók ajándéktárgyakkal gazdagodtak.

A meccs második felében, ha lehet, még nagyobb sebességre kapcsolt a Hegyvidék–YBL, és a harmadik játékrészben gólt sem kapva újabb három góllal terhelte meg az ellenfél kapuját. Az utolsó negyed igazi jutalomjátékot és hat hazai gólt hozott, a vége 17–5 lett, ami az eddigi legnagyobb arányú hegyvidéki pólós győzelem a rájátszás során.

Az eredményességet és főképp a kevés kapott gólt emelte ki Köllő Tamás edző. Mint elmondta, ezúttal nem csupán erőnlétben, hanem a játék minőségében is riválisuk fölé kere-

kedtek. „Kitűnően működött a védelmünk, a mindössze öt gól önmagáért beszél. Öröm, hogy az előre játékban is hatékonyak voltunk, a tizenhét találat önbizalom-növelőnek sem utolsó. Megyünk tovább a megkezdett úton, amelynek vége reményeink szerint a feljutás lesz” – hangsúlyozta a szakember, aki arra kérte a kerületi sportbarátokat, hogy minél többen jöjjenek ki az uszodába a hátralévő négy meccsre, és buzdítsák a csapatot.

A mérkőzésekre a Hegyvidéki Önkormányzat jóvoltából továbbra is ingyenes a belépés.

Em.

Buborék-sporttáborok

Idén is a városmajori uszoda közreműködésével szervez sporttáborokat a Buborék Úszóiskola. A június 20-án kezdődő táborokba négyéves kortól várják a mozgani szerető gyerekeket. A focitáborban délelőtt műfivőn – rossz időben a tornacsarnokban – játszanak, az úszásoktatás délután lesz. Különleges élményt ígér a kalendertábor, ahol lovaglásra, falmászásra, quadozásra, de görkorsolyázásra is lehetőség nyílik.

Az úszótáborban az úszás-tanítás mellett kedvük szerint focizhatnak, vagy akár a vízilabdával is megismerkedhetnek a résztvevők, míg a második alkalommal megrendezett ping-pong táborban a kerületben működő BSE szakedzői avatják be őket a játék rejtelmeibe, és naponta egyszer úszásleckét is kapnak. Három turnusban zajlik az intenzív úszásoktatás, a kisvízben vízhez szoktató és kezdő, a nagy-medencében mély vízhez szoktató, félhaladó és haladó csoportok indulnak. Ismét megrendezik a tinnye lovas tábor, ahol ijazni is megtanulhatnak a jelentkezők. További információk: www.buboreksport.hu.