



XLIII./7.

HEGYVIDÉK

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.EU

• MEGJELNIK KÉTHETENTE •

2013. ÁPRILIS 9.

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

Jótekonysági gyűjtés húsvéttól pünkösdhétfőig

Speciális gondozást igénylő gyerekekkel foglalkoznak a kerületben azok az intézmények, amelyek támogatására gyűjtést hirdetett a Hegyvidék Központ az önkormányzattal, valamint a felső-krisztinavárosi plébániával együttműködve. A negyvennapos jótekonysági akcióban pünkösdhétfőig várják a „Hegyvidék Segítőinek” felajánlásait.

A kerületi Fejlesztő Napközi Otthon, a Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskola, illetve a Vakok Batthyány László Római Katolikus Gyermekotthonát támogathatjuk anyagilag a Hegyvidék Központ húsvétkor elindított, „Hegyvidék Segítői” címmel meghirdetett adománygyűjtő akciója keretében. A sérült fiatalokkal foglalkozó intézmények támogatására a Hegyvidéki Önkormányzat tett javaslatot, ám hogy ezek közül melyik lesz a kedvezményezett, azt az üzletház látogatói dönthetik el voksaikkal.

A felajánlott összegek célját a helyszínen felállított szavazóur-



Pokorni Zoltán, Györgydeák Márton és Balassa László már szavazott a kedvezményezett intézményre

nánál egy nyomtatott boríték kitöltésével, valamint az urnazárást követően az interneten, a www.facebook.com/hegyvidekkozpont facebook.com/hegyvidekkozpont címen induló szavazás során lehet megjelölni. A közönség által kiválasztott intézmény javára a

gyűjtést kezdeményező Hegyvidék Központ jelentős összeget kíván felajánlani.

„Az általunk támogatásra javasolt, fontos munkát végző kerületi intézményekre a hétköznapiakban kevés figyelem esik, húsvét

alkalmából azonban ismét végiggondolhatjuk, miben tudunk segíteni” – mondta el az adománygyűjtés első napján a Hegyvidék Központban rendezett

sajtótájékoztatót a kerület polgármestere. Pokorni Zoltán hangsúlyozta, hogy a csekélyebb összegű adományoknak is nagy súlya van: egy kispénzű idős ember 100 forintja lehet, hogy értékesebb, mint egy több ezer forintos támogatás, „az adomány értékét ugyanis leginkább az határozza meg, mennyi marad a pénztárcában”. A polgármester bízik a kezdeményezés sikerében, hiszen, mint fogalmazott, „a jótett lehetőségét örömmel üdvözlő és kereső közösség él itt, a Hegyvidéken”.

A karitatív akció támogató Felső-krisztinavárosi Keresztelő Szent János Plébánia papja,

Györgydeák Márton szerint „adakozni mindig jó azok számára, akik rászorulnak”. Úgy véli, nem a kezdeményezés célja, ezért közösségük szívesen segíti a támogatásra szoruló fiatalok, illetve az őket gondozó intézmények nehéz helyzetének javítása érdekében szervezett gyűjtést. A plébános megjegyezte: ilyenkor, a húsvéti ünnepkörben a jótekonyságnak hagyomány van a katolikus egyházban.

„Már a tavaly októberi nyitás előtt megfogalmazódott bennünk, hogy szomszédunkkal, a plébániával együttműködve jótekonysági programot indítunk el. Györgydeák Márton plébános úrral közösen döntöttünk úgy, hogy húsvétkor hirdetjük meg negyvennapos karitatív akciónkat – avatta be a kezdeményezés hátterébe a jelenlévőket Balassa László, a Hegyvidék Központ vezetője. Az igazgató kiemelte: egyik fő céljuk, hogy megmutassák, a központ a XII. kerület fontos szereplője – nemcsak gazdasági szempontból, hanem a társadalmi felelősségvállalást tekintve is.

z.

Korszerű műszerek a házi orvosi ügyeletnek

Új defibrillátort, EKG-készüléket, valamint vérnyomás- és vércukorszintmérőket adományozott az önkormányzat a felnőtteket ellátó házi orvosi ügyelet számára. A korszerű eszközök összértéke mintegy 1,2 millió forint.

(OEP) finanszírozza, ez az összeg azonban csak a bérekre, valamint a legszükségesebb, mindennapi fogyóeszközök beszerzéséhez elegendő – az eszközpark megújítására, az újonnan megjelenő innovatív készülékek megvásárlására nem áll OEP-forrás a szolgáltatók rendelkezésére.

„Joggal várják el a hegyvidéki polgárok, hogy felkészült és megfelelő minőségű eszközökkel felszerelt orvosok menjenek ki hozzájuk szükség esetén; ehhez az önkormányzat igyekszik minden támogatást megadni” – jelentette ki az egészségügyi területért felelős alpolgármester a Beethoven utcai rendelésben megtartott át-

adóünnepségen. Kovács Lajos elmondta: az önkormányzathoz az elmúlt években egyetlen panasz sem érkezett a szolgáltatók tevékenységével kapcsolatban, ami jelzi, megfelelő színvonalon végzik munkájukat.

„Korszerű és jól használható eszközöket kaptunk, amelyek értékes segítséget nyújtanak a mindennapi munkánkban” – hangsúlyozta az Orvosi Ügyelet Nonprofit Kft. szakmai igazgatója, Dr. Dankó Alpár külön kiemelte az új, kiváló minőségű, félautomata defibrillátort jelentőségét, amelyet ugyan ritkán kell alkalmazni, de amikor szükség van rá, a beteg élete múlhat rajta.

Az ügyelet orvosa az új EKG-készülékkel kapcsolatban elmondta, sikerült az egyik legkorszerűbb műszert beszerezni: jó minőségű felvételeket készít, egyszerűen kezelhető, emellett digitalizálni, tárolni képes az adatokat. Amennyiben szükséges, a digitalizált felvételek e-mailben, csatolt fájlként elküldhetők egy kardiológus szakorvoshoz, így a konzultáció lehetőségét is biztosítja a hordozható diagnosztikai műszer.

z.



Fontos orvosi eszközökkel gazdagodott a rendelés

Ennek ismeretében a Hegyvidéki Önkormányzat a 2012. évi Egészségügyi Alapellátás pénzzaradványát, mintegy 1,2 millió forintot az ügyelet mindennapi munkáját segítő műszerek, orvosi eszközök beszerzésére fordította. Ily módon félautomata defibrillátorral, EKG-készülékkel, továbbá vérnyomás- és vércukorszintmérőkkel, sürgősségi táskával, oxigénpalackkal, illetve egy ahhoz tartozó állvánnyal és gáznyomás-szabályozóval gazdagodott a házi orvosi rendelés.

ÚJ GYERMEKESBÉZETI ÜGYELTI REND

A Heim Pál Gyermekkorház Madarász utcai részlegén április 1-jén megszűnt a gyermekesbészeti ügyelet, ezzel összefüggésben pedig megváltozott az ügyeleti rend a fővárosban és környékén. Jó hír a hegyvidéki családoknak, hogy hétfő kivételével a hét minden napján továbbra is a Szent János Kórház (XII. Diós árok 1.) tart gyermekesbészeti ügyeletet, így a legtöbb napon nem kell messzre vinni a gyermeket baj esetén. Hétfői napokon a XII. kerület gyermekesbészeti ügyeletét a Bethesda Gyermekkorház (XIV., Bethesda utca 3-5.) biztosítja. Szintén hétfő éjszakánként a gyermektraumatológiai ügyeletet, illetve a polytraumatizáltakat (több szervrendszer sérülésével járó esetek) a Heim Pál Gyermekkorház (VIII., Üllői út 86.) ügyelete fogadja – áll az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat közleményében. Keddtől vasárnapig tehát a Szent János Kórház tart gyermekesbészeti és gyermektraumatológiai ügyeletet. Vasárnaponként a János kórház nemcsak a budai régió, hanem a teljes főváros és az agglomeráció gyermekesbészeti ügyeletét ellátja, ilyenkor szükség esetén a Heim Pál kórház biztosít háttérkapacitást.

Már szavazhatunk a Kaszás-díj jelöltjeire



Bányai Kelemen Barna, a 2012-es díjazott, Pokorni Zoltán polgármester, Halász János államtitkár és Szűcs Gábor, a Mozaik egyesület elnöke

A nyáron immáron hatodik alkalommal adják át a Kaszás Attila-díjat, amely a magyar ajkú színművészek méltó szakmai és emberi elismerésén túl a névadó szellemi hagyatékának ápolását szolgálja. A kitüntetést azok a színművészek kaphatják meg, akik az átadást megelőző évadban kiemelkedő művészi teljesítményük mellett jelentős közösségépítő szerepet is vállaltak társulatukon belül.

„A díjról nem egy kuratórium, vagy politikusok határoznak, hanem a teljes szakma választ ki saját mércéje szerint három jelöltet, akik közül a közönség dönti el, ki részesüljön az elismerésben” – mondta az áprilisi jelöltbemutatót Pokorni Zoltán, aki 2008-ban a Mozaik Művészek Egyesülettel közösen kezdeményezte a díj alapítását. A kerület polgármestere a MOM Kulturális Központban rendezett eseményen bejelentette: idén Borovics Tamás (Szegedi Nemzeti Színház), Nyári Oszkár (kaposvári Csiky Gergely Színház) és Vass

György (Új Színház) színművészre szavazhat a közönség május végéig a www.kaszasattiladij.hu oldalon. Májustól telefonon és SMS-ben is lehetőség lesz a voksolásra. (A három jelöltet közzétevező lapszámunkban mutatjuk be – a szerk.) A díjátadó gálának a Pécsi Országos Színházi Találkozó (POSZT) ad otthont júniusban.

A szervezők a díjátadást megelőző időszakot egy tárlattal egészítették ki, amely Kaszás Attila személyét és munkásságát mutatja be különleges fényképek, valamint barátok, pályatársak írásos visszaemlékezései segítségével. A kiállítás április 30-ig látható a kerületi polgármesteri hivatal folyosógalériájában. A megnyitón Halász János, az Emberi Erőforrások Minisztériumának kultúráért felelős államtitkára hangsúlyozta: Kaszás Attila emlékező oltár olyan erényen bejelentette: idén Borovics Tamás (Szegedi Nemzeti Színház), Nyári Oszkár (kaposvári Csiky Gergely Színház) és Vass

sz.

Kert- és közösségépítő pályázat

„Tiszta udvar, rendes ház – 2013” címmel idén is meghirdette kertszépítő pályázatát az önkormányzat a hegyvidéki társasházak számára. Az értékelés során a zsűri a kertek kinézete mellett a közösségi összefogást veszi leginkább figyelembe – azok az épületek esélyesek tehát a fődíjra, ahol a lakók többsége részt vesz a ház körüli munkákban.

A kerület sűrűn lakott részein némelyik társasházhoz csak egy szűk udvar tartozik, míg a kertvárosias negyedekben óriási zöldterület veheti körbe az épületeket. Am ahogy egy nagy kert, úgy egy kis belső udvar is lehet hangulatos, kellemes, ha azt a lakók a magukénak érzik és rendszerben tartják.

Elsősorban erre kívánja ráirányítani a kerületi lakóközösségek figyelmét a Hegyvidéki Önkormányzat az idén ötödik alkalommal meghirdetett „Tiszta udvar, rendes ház” elnevezésű pályázatával. Várják mindazon társasházak jelentkezését, ahol a lakótársak együttes erővel igyekeznek szebbé tenni, zöldebbé varázsolni környezetüket.

A zsűri tagjai a korábbi évek tapasztalatai alapján idén is sok

féle kert nevezésére számítanak. „Számátalan kiváló példát láthatunk az elmúlt esztendőkből – mondta Solymoss-Gáspár Fruzsina, az önkormányzat munkatársa, a pályázat koordinátora. –



A tavalyi győztes kert (Csorna utca 5.)

Az egyik ház körül például fűszernövényeket természetettek, amelyeket rendszeresen fel is használtak a közös grillpartik alkalmával. Egy másik kert a kis dísztavával, illetve különleges páfrányaival tűnt ki a mezőnyből, míg az egyik nagy, városias környezetben húzódo társasház

cserepes virágokkal, pihenőpáncsokkal és más hasonló kerti eszközökkel mutatta meg, hogyan lehet barátságossá tenni egy betonnal burkolt, rideg udvart. A Böszörményi úton pedig egy

várja, amelyek eddig még nem pályáztak, de természetesen azokat sem zárják ki a versenyből, akikkel korábban már találkozott a zsűri. Valamennyi jelentkező ház, ahol rendszerben tartják a

kertet, oklevelet, valamint az egykori országos környezetszépítő mozgalom hagyományait felelevenítő „Tiszta udvar, rendes ház” feliratú táblát kap ajándékba.

A leginkább szemgyönyörködtesítő, illetve a lakókat legjobban összekovacsoló kerteket értékes díjakkal jutalmazzák. Az oklevelet és a táblákat a nyár elején, a Hegyvidéki Napokon adják át ünnepélyes keretek között a lakóközösségeknek, míg a tárgyaltakat – a kert ápolásához, díszítéséhez hasznos eszközöket – a szervezők elviszik a díjazott társasházaknak.

sz.

■ *Meghosszabbított jelentkezési határidő! A Hegyvidéki Önkormányzat április 22-ig várja a társasházak jelentkezését a pályázatra.*

Csokoládepapír-gyűjtés jótékonyági céllal

A hegyvidéki polgármesteri hivatal dolgozói is csatlakoztak ahhoz az országos csokoládepapír-gyűjtő akcióhoz, amelynek keretében a gyűjtők a csomagolásokért járó forintokat jótékonyági célra ajánlhatják fel. Az önkormányzat munkatársai egy gyermekvédő egyesület munkáját segítik részvételükkel.

tatív célt is támogathatunk, hiszen minden egyes darab leadott műanyag alapú csokoládécsomagolásért – legyen az bármilyen márkájú – két forintot írnak jóvá. Az így összegyűjtött pénzt fél évente fel lehet ajánlani egy általunk választott jótékonyági vagy nonprofit szervezet számára.

A csokoládepapír-gyűjtő akcióhoz mára mintegy négyszáz csapat csatlakozott, közel kétszáz

ezer csomagolást küldtek el a TerraCycle-hoz. Az egyik közösség munkáját a Hegyvidéki Önkormányzat dolgozói is segítik: február eleje óta már két nagy kartondoboz telt meg csokoládepapírokkal a polgármesteri hivatalban. A gyűjtéssel a Fészek Gyermekvédő Egyesületet támogatják, amely nevelőszülői és helyettes szülői hálózatot működtet az országban, emellett egy átme-

neti gyermekotthont is fenntart Erdén, ahol krízishelyzetbe került gyerekeket gondoznak.

Jó hír, hogy a TerraCycle nemrégiben a chipscsomagolások begyűjtését is elindította, ami a csokoládepapír-gyűjtéssel megegyező módon és célokkal zajlik. A Chio termékek gyártója, az Internack Magyarország Kft. szponzorálásával, de márkától függetlenül gyűjthető a puffasztott snackek, sós pálcikák, krékek, percek, sós magvak, pattogatott kukoricák csomagolóanyagai.

Magánszemélyek, csoportok, vállalatok és szervezetek egyaránt regisztrálhatnak a programra a www.terracycle.hu weboldalon. A csokik esetében legalább kétszáz darab, míg a snackeknél minimum másfél kilogramm (körülbelül 250 darab) csomagolóanyagot lehet beküldeni a TerraCycle címére. A csomagküldésért a gyűjtőknek nem kell fizetniük, annak költségeit ugyanis a szponzoráló cégek átvállalják.

z.



Már két nagy kartondobozt megtöltöttek az önkormányzatban dolgozók

Környezetvédelmi, illetve jótékonyági céllal indította el tavaly a csokoládepapír-összeváltást a világ több mint húsz országában hulladék-újrahasonosítással foglalkozó TerraCycle magyarországi képviselője (a Milka termékek forgalmazója, a Kraft Foods támogatásával). Környezetünket azzal védhetjük, hogy a feleslegessé vált csomagolások nem szeméttelre vagy égetőmübe, hanem egy feldolgozóhelyre kerülnek, és azokból újabb hasznos műanyag termékek készíthetnek.

A gyűjtéssel ugyanakkor kari-

Rádióamatőr-verseny a gyermekvasút napján

Töretlenül népszerű a gyerekek és a felnőttek körében is a gyermekvasút, ezért minden bizonyosan sokaknak jó hír, hogy április 13-án ismét megrendezik a hagyományos kisvasúti napot. A program délelőtt 10 órakor a Szechenyi-hegy állomáson kezdődik, ahol térzenével várják a rendezvényre érkezőket. Innen indul 10.45-kor egy alkalmi különvonat, amelyen menet közben bemutatókat tartanak az óvodások

és általános iskolások számára kidolgozott erdőismereti foglalkozásokból.

A szerelvény elidőzik a Szépjuhászán állomáson, ahol bemutatják a vasúti forgalmi iroda működését, továbbá természetismereti előadásokat, foglalkozásokat tartanak a családoknak a Pilis-i Parkerdő Zrt. közreműködésével. A különvonat 13.30-kor indul tovább. A hűvösvölgyi végállomásnál a látogatók végigjárhat-

ják a Gyermekvasutas Múzeumot, vasútművelő-bemutatót nézhetnek, illetve szakmai vezetéssel körbemehetnek a vonatási telepen.

Belpót a rendezvény napján 9.30 órától lehet váltani a Szechenyi-hegyi állomáson. A teljes árú jegyért – ami érvényes a különvonaton utazásra, a programokon való részvételre, valamint egy hűvösvölgyi ebédre – 1500 forintot, a 6–14 éves gyerekeknek 900 forintot kell fizetni, míg a hat éven aluliak számára díjmentes a részvétel.

A gyermekvasút napján különleges versenyt szervez a MOM Rádióklub. A Hűvösvölgyből 11.30-kor induló 215-ös szerelvényen, valamint hét állomáson a hegyvidéki klub tagjai adó-vevő készülékeikkel megpróbálják felvenni a kapcsolatot a budapesti és a főváros környéki rádióamatőrökkel. Azok, akiknek ez a leg-

több állomással sikerül, meghívást kapnak egy gulyáspartira, amelyen az eredményükért járó oklevelüket is átvehetik.

Már hónapokkal ezelőtt megkezdtek az esemény szervezését a főrendező és „főszakács”, Gál Béla URH-szakosztályvezető irányításával – árulta el lapunknak Matzhon Jenő, az 1969 óta a MOM Kulturális Központban működő rádióklub elnöke. A programhoz támogatásokat is sikerült találniuk: a fővárosi önkormányzattól pályázati úton anyagi hozzájárulást kaptak, a Hegyvidéki Önkormányzat részéről pedig Pokorni Zoltán polgármester a fővédnöki tisztséget vállalta el.

z.

■ *További információk a gyermekvasút napjáról, valamint a rádióamatőr-versenyről: www.gyermekvasut.hu, www.ha5kfu.kfti.hu/kozlemeny.html*

Veszélyes támfal az Árnyas úton

Omlásveszély miatt teljes szélességében lezárta az önkormányzat az egyik Árnyas úti társasházhoz tartozó támfal előtti úttestet. Mint az előzetes szakértői vizsgálat során kiderült, a támfal mögötti gázvezeték fektetése, a kiásott, közel másfél méteres árokban összegyűlt víz pedig megrongálta az amúgy is rossz állapotú falazatot. A balesetveszély mielőbbi megszüntetése érdekében a kerületi építési hatóság gyorsított eljárásban adta ki a helyreállításra vonatkozó kötelezést a lakók, illetve a társasházban kisebbségi tulajdonos önkormányzat számára.

Mivel a támfal átépítéséhez elengedhetetlen építési és kivitelezési tervek elkészítése várhatóan hosszabb időt vesz igénybe, a munkálatok megkezdéséig – az autós és gyalogosforgalom biztonsága érdekében – az önkormányzat saját költségén gondos-

kodott az érintett útszakasz lezárásáról. Az autós forgalmat megakadályozó terelőkorlátokat helyeztek ki a támfal előtti úttestre, továbbá az Árnyas út mindkét bevezető oldalán zsákutcát jelző táblák, tájékoztató feliratok, valamint két-két villogó lámpa figyelmeztetnek a megváltozott közlekedési viszonyokra.

Mindezek ellenére az első napokban többször előfordult, hogy a járművezetők, nem törődve a veszélyhelyzettel, egyszerűen elhúzták a terelőkorlátokat. Bár az útfelügyelők rendszeresen ellenőrizték a helyszínt, és szükség esetén visszatették az út szélére tolt korlátokat, ez nem bizonyult hatékonyknak. Ezért az önkormányzat betonból készült, úgynevezett unicity elemekkel helyettesítette a könnyen mozgatható bójákat.

(m.)



A biztonság érdekében lezárták az érintett útszakaszt

Felmérés a digitális átállás támogatásához

A Központi Statisztikai Hivatal a törvényi rendelkezések, valamint a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatósággal (NMHH) kötött együttműködési megállapodás alapján felméri az állami támogatásra jogosultak körét a földfelszíni televíziós műsorszórás digitális átállásához kapcsolódóan. A Digitális Átállás Támogatási Program keretében a rászorulókat állami segítséggel juthatnak hozzá a digitális műsorszórás vételéhez szükséges eszközökhöz.

Először felméri a jogosultak körét, majd kiértékelik az igényeket, ezután következhet a beszerelés. Az érintetteket az NMHH által megbízott szerelők keresik fel, akik ingyenesen telepítik a digitális adás vételéhez szükséges set-top boxot és/vagy antennát. Amennyiben az adott körzetben nem fogható a digitális földfelszíni sugárzás, akkor a digitális műholdas adás (DVB-S2) vételéhez szükséges eszközöket telepítik a szakemberek.

Támogatásra az a magánszemély jogosult, aki az adott háztartásban állandó lakóhellyel rendelkezik, és ott kizárólag analog földfelszíni műsorszórási vétellel televíziózik. További feltétel a rászorultság: rászorultnak minősül az, aki szociális ellátásban részesül, illetve aki betölti vagy betöltötte a 70. életévét, és a nyugdíjának, nyugdíjszerű szociális ellátásának, illetve egészségbiztosítási ellátásának együttes összege nem haladja meg a mindenkori nyugdíjminimum kétszeresét. Állami támogatás háztartásonként egy rászoruló számára adható.

Az érintettek a felmérés kezdete előtt levélben kapnak tájékoztatást arról, hogy felkeresik őket. A munkát a Központi Statisztikai Hivatal sorszámozott fényképes igazolvánnyal rendelkező megbízottjai végzik el 2013. június 30-ig.

sz.

Új és megszűnt üzletek

ÚJ ÜZLETEK. *Fűrj utca 2.* – konyhafelszerelési üzlet. *Nagenyed utca 6.* – kerékpárüzlet. *Apor Vilmos tér 11–12.* (Hegyvidék Központ) – Glamour Beauty parfüméria. *Alkotás utca 11.* – Outlet ruhaüzlet. *Városmajor utca 28/a* – egyedi kerámiaüzlet. *Alkotás utca 53.* (MOM Park Bevásárlóközpont) – Reserved ruházati üzlet. *Magyar jakobinusok tere 6.* – Gyros ételbár. *Márvány utca 29.* – Surferpoint sportszer. *Városmajor utca 3/a* – ABC élelmiszerüzlet. *Krisztina körút 2–4.* – fitotéka, drogéria. *Alkotás utca 53.*

(MOM Park Bevásárlóközpont) – SPAR élelmiszer-áruház. *Alkotás utca 53.* (MOM Park Bevásárlóközpont) – számítógépes és telekommunikációs üzlet.

ÜZEMELÉST MEGSZÜNTETŐ ÜZLETEK. *Németvölgyi út 36–38.* – Bárányfelhő könyv- és játékbolt. *Székes utca 11.* – textilüzlet. *Csaba utca 12.* – vegyeskereskedés. *Alkotás utca 53.* (MOM Park Bevásárlóközpont) – Match élelmiszerüzlet. *Nagenyed utca 5.* – kerékpárüzlet. *Kék Golyó utca 4.* – Franco fagyalatozó. *Németvölgyi út 22.* – használtcikk-üzlet.

NYOMVONAL CSILLEBÉRCRE

A Budaörsi Önkormányzat kétfélmillió forintot különített el a városból a Csillebércre vezető kerékpáros nyomvonal elkészítésére, az engedélyeztetési eljárás már folyamatban van. A Budaörsi-kopárakon átvetető részen, a már meglévő úton nem szokványos kerékpárutat alakítanak ki, hanem nyomvonalat, hogy a hegyikerékpárosoknak legyen hol átjárniuk a védett területen. A XII. kerületi szakaszon már létezik az aszfaltozott út, amely Csillebércre vezet fel.

Szintén friss közlekedési hír, hogy a BKV újabb autóbuszjáratokat vezet be az első ajtós felszállási rendet április 13-tól. A XII. kerületben ez a 155-ös, a 156-os és a 212-es buszt érinti.

K. I.

Végig a békesség útján

Ismét elindultak a zarándokok

A Hegyvidéket is átszelő Magyar Zarándokút és a zarándokszállások minden évben tavasztól késő ősziig várják a testi-lelki megújulásra vágyókat. A 2013-as nyitó zarándoklatot március 29-én indították el Esztergomból, a rossz időjárási körülmények miatt

A spanyolországi El Camino mintájára létrehozott Magyar Zarándokút, szent helyeket érintve, Esztergomból vezet Máriagyűdre, s alapja lehet majd a Czestochowa és Medjugorje között tervezett nemzetközi zarándokútnak. A kijelölt, „felfestett” útvonalon 20-35



Zarándokok a Gellért-hegyi Sziklatemplomnál

azonban kimaradt az Esztergom-Budapest szakasz, így teljesen csak húsvéthétfn, a Gellért-hegyi Sziklatemplomtól kezdtek el útjukat a zarándokok.

Az idei első csapatban Eperjes Károly színművész viszi végig a vándorzását, akinek Schmittné Makray Katalin adta át a „stafétabotot”. A nyitó zarándoklat április 14-én ér Máriagyűdre.

„Évről évre népszerűbb a Magyar Zarándokút, az önkormányzat által fenntartott hegyvidéki zarándokszállásra is egyre többen érkeznek” – összegezte tapasztalatait Fonti Krisztina, aki a Magyar Zarándokút Önkormányzati Társulás munkájában a XII. kerületet képviseli. Az alpolgármester elmondta, hogy folyamatosan zajlik a közel ötszáz kilométeres zarándokút fejlesztése – a hegyvidéki szakaszon az idén új útjelző táblák kihelyezésével kívánják segíteni a zarándokokat.

kilométerenként követik egymást a zarándokszállások.

A hagyományokra alapulóan kialakított útvonalra a természetben (földutakon, turistaösvényeken) vezet, de érinti a közbeső települések belterületeit. Átvezet a Pilisen, a Kiskunsági Nemzeti Parkon és a Mecsekben. A szállások kedvezményes igénybevételéhez zarándokútlevél kell kiváltani. Legalább 100 kilométernyi zarándoklat megtétele után zarándokoklevél kérhető.

Az útvonal teljes hossza több időszakban is teljesíthető, akár több év alatt. Noha az út mindenkinél mást és más jelenthet, a kezdeményezők hisznek benne, hogy a zarándoklatnak morális és mentális tisztító, rendező hatása van: megfogalmazásuk szerint a Magyar Zarándokút a „barátság, békesség, szeretet, elmélyülés és megnyugvás útja”.

z.

Ne parkoljunk buszmegállóba!

Az utóbbi hetekben több autós is megkereste problémájával a Hegyvidéki Önkormányzatot. Mindannyian azt sémlemeztek, hogy az Alkotás utcában és a Böszörményi úton a villamospótló járatok számára ideiglenesen kijelölt buszmegállókban hagyott járműveket elszállította a Budapest Főváros Közterület-felügyelet (BKFk). A kocsi csak a 10 ezer forintos bírság és a szállítás több mint 20 ezer forintos költségének megfizetését követően kapták vissza.

Vácsi János alpolgármester ezzel kapcsolatban hivatalos választ kért a BKFk-tól. Mint kiderült, a vonatkozó szabályozás – a 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. § (4) 1. pont és (5) 4. pont, valamint a fővárosi önkormányzat kezelésében lévő főútvonalak, közutak és közterületek kijelöléséről szóló 432/2012. (XII. 29.) Korm. rendelet – értelmében a fővárosi közterület-felügyelet január elsejétől jogosult elszállítani a tömegköz-

lekedési megállót jelző tábla előtt 15, utána pedig 5 méteren belül parkoló járműveket, függetlenül attól, hogy a megálló használatban van-e.

A bírság alapesetben 10 ezer forint, ám ha az autós fél éven belül már elkövetett hasonló szabálysértést, emelkedik az összeg. Ehhez jön az elszállítás és az esetleges tárolás díja.

Jó tudni, hogy ilyen esetekben is él az értesítési kötelezettség, azaz ha az okmányirodán az autós megadta a telefonszámát, a közterület-felügyelő SMS-ben vagy telefonon megkísérli elérni az üzemeltetőt. Ettől számítva az autó használatának negyed-órása van, hogy elvigye a járművet, igaz, a szabálytalan parkolás miatt kiszabott bírságot mindenképpen meg kell fizetnie. A telefonszámot utólag is bejegyzik a forgalmi engedély-nyilvántartásba!

(m.)



Néha még a busz sem tud beállni a megállóba

Termelői piac a Hegyvidéken

Naponta friss, hazai terményekkel várják a vásárlókat több helyszínen a XII. kerületben

Április végén elindult a hegyvidékiek által régóta várt termelői piac program: a ceglédi kistérség, azaz albertirsai, dánszentmiklósi, tápiószőlősi, ceglédberceli és nagykőrösi termelők maguk szállítják és kínálják eladásra friss, minőségi terményeiket. A kereskedelmi lánc, a viszonteladók kiiktatásával közvetlen, személyes kapcsolat jön létre a termelők és a vásárlók között, így az ár is alacsonyabb lehet.

A nagy múltú ceglédi gyümölcs-termesztő kistérség gazdái terményeik közös értékesítése érdekében termelő- és értékesítő szervezeteket hoztak létre, közös hűtőházat építettek, és innovatív kezdeményezésekkel – gyümölcslegyártással, gyümölcsaszalással, brikettáló üzem, falusi turisztikai szállások építésével – igyekeznek

megyében van –, akkor a fuvarozási költség nem rakódik rá az árra, nem kell tartósítani sem ezeket az élelmiszereket különböző kémiai anyagokkal, ami a távoli szállításhoz amúgy ma már rutineljárás. Bízunk abban, hogy a munkanapokon működő, több helyszínen létrejövő piaci rendszer hamar bevalik. A lényeg, hogy egészséges legyen, és olcsóbb a szokásos bolti, kereskedelmi forgalomban kialakult árnál.

Hol lesznek az árusítások?
– Az önkormányzat melletti kis téren, a Jókai iskola melletti területen, a János kórház előtti villamosfordulónál, a Zölderdő Óvoda előtti parkolóban, illetve a Farkasréti temetőnél lévő villamos-végállomáson, de természetesen további javaslatokat is várunk.

Mikor kezdődik?
– Április 30-án nyitjuk meg hivatalosan Fazekas Sándor vidékfejlesztési miniszter úrral, de

– Nem klasszikus zöldséges standok lesznek, és nem kereskedők, hanem alapvetően a saját termékeiket kínáló gazdák, akik ily módon saját nevükkel is felelősséget tudnak vállalni az áruk minőségéért. Az is fontos cél, hogy elérhető áron, adott esetben akár több tíz százalékkal olcsóbban lehessen hozzájutni a szezonális termékekhez, mint például a multinacionális áruházak üzleteiben. Ez persze a termelőknek is többletmunkát jelent, de hosszú távon a piacuk bővülése miatt megtérül a ráfordított energia. Terveink és elvárásaink szerint az ideny befolyásolja, hogy mikor mi kapható. Eper például csak akkor, amikor már szabadföldön is megterem, akkor azonban igazi dömpingmennyiségben, elérhető áron, hogy a hegyvidékiek megvásárolhassák a befőzéshez való gyümölcsöt, ami nem lesz ugyan vákuumfóliás, csak ládában szállított, talán kicsit poros is – de megfizethető, garantáltan jó minőségű és hazai!

– Másfél éve fogalmazódt meg bennem, hogy mi lenne, ha a termékeinket ötven kilométeres körben közvetlenül tudnánk eladni, főleg a Hegyvidéken – tette hozzá Takács Ildikó.

Miért volt fontos, hogy ebben a kerületben?

– Már elég régen kötődöm ide, a gyerekeim is ide járnak iskolába, és az elmúlt időszakban többször árusítottunk itt, mindig jól fogadtak bennünket. Felvettük a kapcsolatot az önkormányzat vezetőivel, akik nyitottak voltak az elképzelésünkre.

Hány termelő vesz részt a programban?

– Tizenöt család hozta létre a Ker-Tész Termelő és Értékesítő Szövetkezetet. Vannak köztük hideghűtéses hajtással foglalkozók, akik salátát, újhagymát, retket, paprikát, paradicsomot, palántákat és fűszernövényeket termelnek, ők azok, akik az első piaci napon is megjelennek már. Aztán jönnek a szezonak meg-



A termelői piac hangsúlyozottan nem bio piac lesz, és nem is klasszikus zöldséges stand, a gazdák a saját termékeiket kínálják majd idényjelleggel

fenntarthatóbbá tenni gazdaságaikat. Csatlakoztak a Global-GAP elnevezésű minőségirányítási rendszerhez, a termelők ezzel biztosítják terményeik minőségét és biztonságát.

A gazdák kezdeményezésére jött létre a Termelő.Hu Kft., amely kidolgozta a termelői piaci kereskedelem újszerű modelljét, ami először a Hegyvidéken valósult meg. A modell alapja a naponta más helyszíneken megrendezett termelői piac, ahol a minőség, friss, magyar termények, a termelők és a vásárlók közvetlenül találkoznak egymással.

Az országos átlagnál környezet- és egészségtudatosabb hegyvidéki lakosság igényeinek megfelelően a Hegyvidéki Önkormányzat eddig is támogatta a termelői piac jellegű kezdeményezéseket a kerületben. Ennek köszönhetően sikeresen működik a biopiac a MOM Kulturális Központ területén, valamint 2012-ben – a Svábhegyi Pünkösdi Búcsú keretében – a ceglédi kistérség termelői és az önkormányzat között együttműködés valósult meg, létrehozva ezzel a termelők és a fogyasztók közti közvetlen kapcsolatot.

Miért fontos a Hegyvidéknek, hogy ilyen termelői piac létrejöjjön? – kérdeztük a rövidesen induló programról Pokorni Zoltán polgármestert.

– Azért, hogy olcsóbb és egészségesebb zöldséget, gyümölcsöt tudjunk vásárolni közvetlenül a termelőktől. Ha közeli a termőhely – és a ceglédi kistérség Pest

április közepén már próbáuzem-szerűen elkezdjük az árusítást. Bízom benne, hogy a hegyvidékiek szívesen veszik majd a terményeket, és abban is, hogy a termelők később is úgy gondolják, megérte belevágniuk.

Miért nem rögzített, állandó helyen lesz az árusítás? – kérdeztük Kovács Lajos alpolgármestertől.

– A Hegyvidék települészervezete miatt nincs állandó piactérnek megfelelő területünk. A kezdeményezés célja, hogy magyar termelőktől az egészséges, hazai áru szervezetten jusson el a hegyvidékiekhez, ezért a területi adottságaink is figyelembe véve nem klasszikus piacot alakítunk ki, hanem harminc-negyen négyzetméteres, úgynevezett piaci pontokat, ahol alkalmanként nyolc-tíz termelő árusítja a saját portékáját. Öt helyszínen lesz ilyen piaci pont heti rendszerességgel, öt hétköznapra igazítva, a szombat pedig megmarad a már közkedvelt és jól ismert biopiacnak.

Ezek a termények nem bio-ruknak lesznek?

– Nem, de a minőségbiztosítás követelményeinek megfelelő termékek, amelyek előállításában az élelmiszerlánc nyomon követhetősége érvényesül. Például, ha valaki megvesz egy almát, tudhassa, ki termelte azt, egészen onnan kezdve, hogy mikor telepített, hogyan kezelt fáról, mikor szüretelték, utána hogyan tárolták, és hasonlókat.

Hogyan képzeljük el ezeket a piaci pontokat?

Takács Ildikó és Trón Miklós lassan másfél éve szervezi, hogy a kistérség termelői bekapcsolódjanak a programba. Hogy nekünk, vásárlóknak miért jó lehetőség ez a piaci forma, az világos, de kíváncsiak voltunk arra is, ők miért tartják szerencsésnek.

– Minden terméknek az a jó, ha a legrövidebb úton jut el a fogyasztóhoz.



Sokan szívesen vásárolunk termelőtől

tóig – mondta Trón Miklós, akinek számocáját, cseresznyéjét, meggyét, szilváját, almáját és az azokból készült százszázalékos gyümölcsleveit hamarosan mindenki megismerheti a Hegyvidéken. – Az előző nap délutánján, vagy aznap hajnalban leszedett termés délelőtt a fogyasztóhoz kerül, megőrizve frissességét. Ez nemcsak az áru minősége szempontjából jó, de azért is, mert nincsenek közben árat tágitó lépcsők, így a termelő és a fogyasztó is jobban jár.

felelő szabadföldi zöldségek, gyümölcsök. Amíg szezonja van, az éppen aktuálisan termő gyümölcsöt folyamatosan termelői áron kínáljuk.

Mekkora területről tudják majd ellátni a hegyvidékieket?

– Összesen közel háromszáz hektár gyümölcsös művelnek meg a tagjaink, úgyhogy nagy

bátorsággal ki lehet jelteni, hogy folyamatosan meglesz az utánpótlás. Csak legyen igény arra a vevőkben, hogy nagy mennyiségben akarjanak friss, ellenőrizhető és ellenőrizhető minőségű gyümölcsöt és zöldséget vásárolni.

– Reméljük – tette hozzá Trón Miklós –, hogy ha fél év múlva beszélgetünk, már sikerekről és kölcsönös elégedettségről tudunk beszámolni.

JE

Oviparádé: hegyvidéki magánóvodák a legjobbak közt

A közelmúltban megrendezett Oviparádét megelőző átfogó felmérés több hegyvidéki magánóvodát is a legjobbak közé sorolt. Összeállításunkban a Busy Bee – Szorgos Méhecskék, a Happy Kids International és a Micimackó Kuckója nevelési programjait, szolgáltatásait mutatjuk be, nem elfeledve, hogy e három intézményen kívül további kiváló, önkormányzati és magánkézben lévő óvodák várják a hegyvidéki gyerekeket.

SZORGOS MÉHECSKÉK

A Távcso utcai Busy Bee – Szorgos Méhecskék az oviparádés felmérésben maximális pontszámot szerzett az ellátottság és a kiegészítő szolgáltatások, illetve maximumhoz közelít a nevelés és az infrastruktúra szempontjai alapján. A családi légkörű óvoda a Normafánál várja a gyerekeket, szeptembertől ovibusssal is megközelíthető lesz. A tárgyalási nyelv az angol, de naponta másfél órással, játékos magyar foglalkozást is tartanak a négyévesnél nagyobbaknak. Az intézményt Nágel Anna vezeti, ő válaszolt kérdéseinkre.



Rajzolni, festeni a Happy Kids óvodásai is nagyon szeretnek

Mi a pedagógiai programjuk lényege?

– Óvodapedagógusként hiszek abban, hogy a gyerekeknek elsősorban mozgásra, játékra és a pedagógus személyében „meghallgató, segítő közönségre” van szükségük. Minden „feladatot” játékként oldunk meg. Komoly hangsúlyt helyezünk a testedzésre a mindennapokban. Beszerezzük, illetve támogatóinktól megkapjuk azokat a játékokat, kiegészítő eszközöket, amelyek a sokféle módszer legjavát felhasználó pedagógiai fontos segédeszközök. Fontosnak tartom, hogy nem használunk számítógépet, inkább arra tanítjuk meg a gyerekeket, hogy az információkat milyen hagyományos utakon lehet megtalálni – a számítógép amúgy is „utoléri” őket.

– Gondolom, nemcsak az itteni jó levegő miatt lett az egyik legélelmezőbb óvoda az önkéntesek?

– Nagyon fontos a gyerekek életkezeltése, lehetőséget adunk a vegetáriánus menüválasztékre, figyelembe tudjuk venni a különböző ételallergiákat, de egy cukorbeteg volt óvodásunk kezeltését is

mi szervezzük. Hetente háromszor kapnak a gyerekek főzeléket, gyümölcsöt pedig mindennap. Szűrt vizet iszunk, naponta húsz perc testnevelést tartunk – most éppen a nagyon népszerű dzsúdófoglalkozás zajlik „Bandi bácsi”, azaz Németh Endre, a Testnevelési Egyetem tanára vezetésével –, aztán az eddigi foci, néptánc és balett mellé beérkezett a zumba is. Kihaszaljuk a jó levegőt, amint az időjárás megengedi, az étkezések és a délutáni alvások a teraszra „költöznek”, és rengeteget játszunk az udvaron.

Mire terjed ki az ugyancsak elismert művészeti nevelés?

– Mindig aktív tevékenységhez, alkotáshoz kapcsolódó fejlesztést végzünk, vagyis egy-egy élményt rajzolással, festéssel, gyurmázással is feldolgozunk. Minden héten megvan a kiemelt témája, azt járjuk körül. Nagyon büszke vagyok az eredményeinkre, ezek a rendkívül felkészült munkatársainknak köszönhetőek. Mindnyájunknak több végzettsége van, így az óvodapedagógus mellett védőnő, fejlesztő pedagógus, logopédus, tehetségfejlesztő, tanító, pszichológus, közoktatási szakértő – mindez a négy munkatárs sokrétűségét bizonyítja.

Mik a legfontosabb nevelési céljai?

– A nevelési programunk inkább nemzetközi, mint magyar, a gyerekeket egyénileg készítjük fel leendő iskolájukra. Olyan pedagógus segít ebben, aki tanítói diplomával is rendelkezik, és ismeri a budapesti nemzetközi iskolákat,



Dzsúdófoglalkozás a Szorgos Méhecskékéknél

azok tanmenetére készíti fel az óvodásokat, akikről egyébként nagyon jó visszajelzések érkeznek. A magyar gyerekek számára anyanyelvű foglalkozásokat tartunk, illetve azoknak a külföldieknek is van heti két magyar foglalkozás, akik ezt igénylik. Rengeteg sportprogramunk van, naponta más-más jellegű mozgásformával, és nagyon fontosnak tartjuk azt is, hogy naponta kétszer a szabadban, a friss levegőn játszanak a kicsik.

A legjobb felszereltség?

– Évente megújítjuk az eszközeinket. Minden évben részt veszünk a külföldi továbbképzéseken, kiállításokon, és az ott látottak közül megvásároljuk azt, amiről úgy gondoljuk, segíti a képzést.

Nyolcvanhat gyerek jár az óvodába, a velük foglalkozókat is a legjobbak közé sorolták a felmérésben.

– Rengeteg óvodapedagógus, dajka, asszisztens jelentkezik az óvodában. Először néhány napig nálunk dolgoznak, s ha úgy látjuk, hogy megfelelő a szakmai felkészültségük, és be is tudnak illeszkedni közénk, akkor közös



A bábos torna a kedvenc a Micimackóban

döntés szerint választjuk ki az új munkatársakat. A tavaszi szünet után ma jöttek először a gyerekek, és mint hallottuk, többen már nagyon várták ezt a napot. Ez a legnagyobb elismerés számunkra.

MICIMACKÓ KUCKÓJA

A legjobban felszerelt, a legjobb nyelvi ismereteket nyújtó, a legjobb művészeti nevelést adó és a legjobb szakember-ellátottsággal rendelkező óvodák közé tartozik a Micimackó Kuckója. A Rózsa közben található intézmény pedagógiai elveiről és gyakorlatáról Varsányi Tamásné, az óvoda alapítóját és Pintérné Tasnádi Ági vezető óvónőt kérdeztük.

Mi az, ami a szülőket ebbe az óvodába vonzza?

– Elsősorban a családi légkör és a szülőkkel ápolott közvetlen, rendszeres napi kapcsolat – kezdte Varsányi Tamásné. – Vegyes csoportunkat kis csoportokra bontjuk, így egy pedagógus átlagosan hat-nyolc gyerekkel foglalkozik. Emellett délutánonként egyéni fejlesztésben részesülnek az óvo-

dások. Három pedagógus foglalkozik velük, ügyelve arra, hogy minden játékos formában történjen. Kollégánk, „Norbert bácsi” révén pedig férfinéműt is kaphatnak.

Az óvoda felszereltsége igazán sokszínűnek tűnik.

– Minden olyan eszköz a rendelkezésünkre áll, amivel a foglalkozásokat interaktívvá tehetjük: a logikus gondolkodást fejlesztő játékok, többféle hangszer, amellyel a gyerekek is zenélhetnek, az összes nemzet népmesegyűjteménye, számos angol nyelvű mesekönyv és természetesen szakkönyv. Emellett Montessori-eszközök, valamint az Ayres-torna eszközeinek segítségével speciális fejlesztésre is lehetőségünk van. A kreatív foglalkozásokhoz mindig megfelelő, környezetbarát anyagokat használunk, például saját készítésű gyurmát – lisztből, sóból, olajból, citromsavból és ételfestékből, hogy akkor se legyen baj, ha netán megkóstolja az óvodás.

Előkelő helyen végeztek a legjobb nyelvismereti képzés mérésében is.

– Kidolgoztuk a magyar gyerekek angol nyelv-tanítását, az angol pedagógus csak angolul szól óvodásainkhoz, és előttük egymással is csak ezen a nyelven beszélgetünk. Így olyan közeget tudunk teremteni, amelyben azonnal ellenőrizhető a gyerekek fejlődése. Emellett úgynevezett tudatosított foglalkozásokat is tartunk, ezeken az időjárásról, a csoportról és egyéb napi témákról ejtünk szót.

Mi a helyzet a művészeti neveléssel?

– Néptáncot és népzene-t oktattunk, de nagy hangsúlyt helyeztünk a hagyományos óvodai élet elemére is, hiszen a mondókák, körjátékok, versek mindkét nyelven nagyon fontosak. A Kodály-módszer szerint foglalkozunk a gyerekekkel, és ezt a külföldiek is élvezik. A magyar anyanyelvi játékoknak nagy szerep jut a későbbi olvasástanulásban, ahogyan a mozgásnak és a zenének is meglesz az eredménye az olvasás mellett a matematikai képességek és a zenei hallás megalapozásában. A kreatív foglalkozások eredményei pedig folyamatosan láthatók az óvoda falain, asztalain. Az éppen most folyó bábos torna – a péntek esti táncos táncos mellett – a gyerekek kedvence, még azokat is serkenti, akik esetleg kevésbé mozgékonyak.

A. I.

Lezárultak a gimnáziumi felvételek

Mint az már köztudott, idén januártól a Klebelsberg Intézményfenntartó Központ hatáskörébe tartoznak az általános iskolák mellett a korábban önkormányzati fenntartású középiskolák is. Az idei felvételi eredményekről és a változásokról Fodor Gábor, a KLIK tankerületi igazgatóját kérdeztük.

– Vannak az iskolák életében meghatározó pontok, amelyek sosem változnak – kezdte Fodor Gábor –, ugyanakkor folyamatosan az érdeklődés középpontjában állnak. Ilyen az elsősök beírása, a középiskolai felvételi és az érettségi. Ezek az események jogszabályok által jól körülhatárolt rendszer szerint működő eljárások. A jelenlegi – 2000-ben életbe léptetett, jogilag egységes szabályozott és számítógépes szoftverrel támogatott – felvételi eljárási rendre azért volt szükség, mert a négy-, illetve a hatosztályos gimnáziumok felvételi eljárásai jelentősen eltértek egymás-

Bővül a középiskolai paletta szakpárokkal, tagozatokkal?

– A Városmajorban egy képzéssel bővült a tagozati kínálat. A korábbi évekhez képest egyszerre indul, a kilencedik évfolyamon: ének-zene, biológia, matematika, informatika és spanyol vagy német nulladikos nyelvi előkészítő képzés. Az Arany János nem változtatta meg az eddigi beiskolázási gyakorlatát, profilját, és a Tamási Áron sem, amely már második éve nem tud portugál nyelvi előkészítő tagozatot indítani. Ilyen az elsősök beírása, a középiskolai felvételi és az érettségi. Ezek az események jogszabályok által jól körülhatárolt rendszer szerint működő eljárások. A jelenlegi – 2000-ben életbe léptetett, jogilag egységes szabályozott és számítógépes szoftverrel támogatott – felvételi eljárási rendre azért volt szükség, mert a négy-, illetve a hatosztályos gimnáziumok felvételi eljárásai jelentősen eltértek egymás-

A változások hogyan érintik a hatosztályos, illetve két tan nyelvű középiskolákat? Mire készüljenek azok a gyerekek, akik ezekbe járnak?

– A törvényi előírások szerint a most felvételt nyert, hatosztályos



Biológiai előkészítő

tól. Ezért szabályozták azt, hogy mely iskolák tarthatnak felvételt, központi írásbeli feladatsorokat dolgoztak ki az eljárásrend mellé, kijelölték a felvételi vizsga napját. A szoftver a diákok által megjelölt középiskolai sorrend, a központi dolgozat eredményei és a férőhelyek alapján sorolja be a diákokat a különböző iskolákba.

Mik az idei általános tapasztalatok?

– A tankerületben három gimnáziumban, az Arany Jánosban, a Városmajorban és a Tamási Áronban felvételiztek a diákok. Minden probléma nélkül zajlott le, szabálytalanság sehol nem történt.

Milyen létszám alakult ki?

– Ezt csak azután tudjuk, miután az intézmények megkapják az Oktatási Hivatal győri központjában feldolgozott adatokat, amelyeket április végére várunk. Általánosságban elmondható, hogy a kerületben három-tizenegyszeres volt a túljelentkezés.

(ai.)

Óvodai nyílt napok

KIMBI Óvoda (Tállya utca 22.): április 9-én 9.00–11.00-ig.
Mackós Óvoda (Németvölgyi út 46.): Bocs-Váró április 25-én 8.30–12.00-ig és 16.00–17.00-ig.
Normafa Óvoda (Normafa út 30.): a májusi beiratkozást megelőzően nyílt délelőtt a székhelyen április 17-én és április 24-én; a tagóvodában április 23-án 9.00–11.00-ig. A kerületben lakó szülők gyermekükkel együtt ismerkedhetnek az óvoda nevelőmunkájával.
Süni Óvodák. A Németvölgyi út 29-ben április 11-én és 25-én. Az Orbánhegyi út 18-ban április 17-én.
Táltos Óvoda (Lejtő út 41.): április 19-én 9.00–12.00-ig.
Városmajori Óvodák: A Városmajor Óvodában (Városmajor utca 59/b) április 11-én 8.00–11.30-ig, a Cserey Tagóvodában (Cserey utca 8.) április 11-én 10.00–11.30-ig.
Zugliger Óvoda (Zalai út 2.) április 11-én 10.00–12.00-ig.

Miért fontos a rendőrség?

Hegyvidéki gyermekrajzpályázat

A XII. kerületi Rendőrkapitányság kerületi gyermekrajzpályázatot hirdet a 3-6, 7-9 és 10-14 éves korosztályok számára

„MIÉRT FONTOS A RENDŐRSÉG?”
címmel.

A rajzok témája: „Mit gondoltok a rendőrök munkájáról, a nyomozói és járőri tevékenységéről, illetve a címben megfogalmazott gondolat szerint miért fontos a rendőrség munkája a mindennapokban?”

A pályázati anyagokat Hoffmann Kornél rendőr százados, a BRFK XII. kerületi Rendőrkapitányság vezetője és az általa kijelölt szakmai zsűri bírálja el.

A pályaművek mérete: A/4 vagy A/3.
Beküldési határidő: 2013. május 15.

A pályaművek hátoldalára olvashatóan írják rá a **gyermek nevét, életkorát, címét és az oktatási intézmény nevét.**

Az eredményhirdetést a Hegyvidéki Napok keretében rendezik a Gesztenyés kertben 2013. június 1-jén (a pontos időpontról értesítik a díjazottakat).

A pályázati anyagokat az alábbi címre szíveskedjenek eljuttatni:
BRFK XII. kerületi Rendőrkapitányság, XII., Maros utca 3-5.
Postacím: 1525 Budapest Pf. 61.

További információkat Nagy Edit rendőr főtörzsőrmester ad az érdeklődők számára. Telefon: 457-5663.

Testvériskola-látogatás a Németvölgyiben

Tavaly nyárasdi testvériskolájukba látogattak el a Németvölgyi Általános Iskola diákjai és kísérőik, akik megható és szeretetteljes fogadtatásban részesültek a családközi oktatási intézményben. Idén az 1848-as megemlékezés alkalmából egy ottani tanulócsoport érkezett, ajándékkul épp ezért egy nemzetiszínű marcipántortát is hozott, amelyet a Nemzeti dal díszített.

A németvölgyiek igyekeztek a nyárasdihoz méltó gazdag programot szervezni. Az ismerkedést szolgáló játékos tanórák, a Sándor-palota, a Magyar Nemzeti Galéria, valamint más várbeli látványok megtekintése mellett a látogatás napjára időzítették a



Ajándék marcipántorta a Nemzeti dallal

hatvani XX. Magyar Tjark Országos Tjarké Biennale anyagából megrendezett iskolai kiállítás kezdetét.

Tompá Z. Mihály, a Hatvani Galéria vezetője a megnyitón ki- tért arra, hogy a Zagyva-parti város fontos állomása volt a szabadságharcnak, hiszen az 1849-es dicsőséges tavaszi hadjárát első győztes csatája éppen ott zajlott, április 2-án. A honvédseregnek számára megannyi sikert hozó harc Buda visszafoglalásával végződött. (A forradalom idején egyébként Nyárasd mellett is lezajlott két ütközet. Az első, amely a komáromi vár védőinek első csatája volt, győzelemmel végződött, a második – már az oroszok bevonulása után – balul sikerült.)

A nyárasdi látogatása emlékeztetésre sikerült, amit bizonyí-

tanak az utána készült fogalmazások is. Az egyik kislány, Fröhwald Karin ezt írta: „Igaz, jártam már Budapesten, a mostani út azonban különleges volt. Az izgalmas városnézés sok látványosság közül a Sándor-palotát emelném ki, hiszen nem mindennapi esemény, hogy Magyarország köztársasági elnökének hivatalában járhatunk, s magas rangú idegenvezető (dr. Szőke László, a KEH Külügyi Igazgatóságának vezetője) kalauzol bennünket. A helyreállított termekből valósággal áradt a történelem. A Nemzeti Galériára sajnos kevés időnk jutott. Ha tehetem, születémmel együtt újra bejárom a galériát és az egész Várat. A németvölgyiekkel jól éreztem magam, közvetlenek voltak mind a diákok, mind a tanárok. Azóta interneten tartjuk a kapcsolatot.”

Egy másik kislány, Marczel Krisztina sorai: „A budapesti testvériskolánkban nagyon kedvesen fogadtak minket. Hamar összeismerkedtünk, majd körbevezettek bennünket a kicsit sem kicsi iskolájukban. Legjobban a jól felszerelt szaktantermek tetszettek (főképp a történelmi). A játékos tanórákon közelebb kerülhettünk a németvölgyis diákokhoz. Ebéd után egy felemelő március 15-i műsornak lehettünk tanúi. A Hatvani Galériából érkezett festmények megtekintése után búcsút vettünk az iskolától, majd megtekintettük a budai Vár nevezetességeit: a Sándor-palotát kívül-belül, a Nemzeti Galéria néhány híresebb képét és különféle történelmi helyszíneket. Vezetőink közben régi sztorikat meséltek nekünk (például: Hunyadi László lefejezése). Nem mindennapi élmény volt. Kísérőinktől nem vettünk könnyes búcsút, hiszen május végén ők jönnek hozzánk a németvölgyi hetedikeseikkel.”

Kérész Gyula

Születésnap Diana Fesztivál



A zenei programban egykori és jelenlegi növendékek is szerepeltek

kolai első, valamint a gimnáziumi kilencedik évfolyamon az idei évtől kifejezetten sportiskolai osztályok is indulnak.

Szintén a sportvonal erősítését szolgálja, hogy a tervek szerint további egyesületeket vonnak be a közös munkába, ahogyan más sportágak reményeiket is szívesen fogadják – hangsúlyozta az igazgató, aki elmondta, hogy a születésnapon érdemes visszatérni az eddigi sikerekre, és tisztelni a kiemelkedő diánsportolókat. „Szeretnénk, ha a jelenlegi diákjaink házon belül találnának példaképeket, és arra törekednének, hogy a nyomdokaikba lépjenek. Sok tanulónk keményen dolgozik a kiemelkedő sportsikerek reményében, így biztosan lesz megfelelő utánpótlás” – zárta beszédét Steiner László.

A példamutatáshoz hozzájárulhat az aulában létrehozott „Csilla-

gok fala”, amelyen hollywoodi mintára öröklítik meg az iskola büszkeségeinek nevét. Elsőként a négyszeres világ- és háromszoros Európa-bajnok Tamara kajakos, az Európa-bajnok úszó, Verrasztó Evelyn, az Eb-ézüstérmes úszó, Verrasztó Dávid, a ritmikus gimnasztikában világkupa-bronzérmes Topic Dária, valamint az olimpiai résztvevő szőrfős, Detre Diána került be a „halhatatlanok” közé.

A háromnapos programban a híres sportolók mellett az élet más területén ismertté vált egykori diánsok is szerepet kaptak. Kedvenc festményeit, különleges hangulatú képeit hozta el Margócs Viktória. A Jóban Rosszban című televíziós sorozatban játszó színésznő elmondta, hogy bár egykor ő volt a „fura lány”, ennek soha nem érezte a hátrányát.

„Hogy végül színész lettem, abban nagy szerepe volt az iskola szabad szellemiségének, annak, hogy senki nem akart beskatulyázni, vagy éppen korlátozni a személyiségemet. Ugyanakkor a tudást megkövetelték, nálunk az volt a sikk, ha valaki jól tanult, és eredményeket tudott felmutatni. Közönnetel tartozom a tanáraimnak, akik támogatták a művészi ambícióimat” – emlékezett vissza gimnáziumi éveire Margócs Viktória.

Szintén a pedagógusok segítségét emelte ki az egyéni kiállítással jelentkező Kroó Anita, aki két alsós tanítóját tartja gyerekkori mentorának. „Téri néni és Linda néni mindent elkövetett annak érdekében, hogy megszeretessék velünk a művészeteket – mondta. – Rengeteget rajzoltunk, ami számomra nagyon fontos volt, hiszen már óvodásként kijelenttem, hogy belőlem bizony festő lesz. Ezért jártam külön iskolai szakkörbe, ahol Margit néni egyengette az utamat – neki is köszönhetem, hogy megvalósítottam az elképzeléseimet, és 2011-ben lediplomáztam a Magyar Képzőművészeti Egyetemen.”

Bár nem a Dianába járt, mégis nagy örömmel vette a felkérést, hogy megmozgassa a fesztivál résztvevőit Katus Attila. Az önkormányzat ingyenes Sportos, edzett Hegyvidék programjában is szerepet vállaló többszörös aerobik-világbajnok szerint a sport az egészséges élet alapja, ezért mindenkit arra biztat, hogy szakítson időt a rendszeres testmozgásra.

„Akkor lehetünk sikeresek a mindennapokban, ha rendelkezünk az ehhez elengedhetetlenül

szükséges energiával, kitartással, illetve célokkal. A sportban pedig mindezek megtalálhatók, ezért lényeges, hogy ne feledkezzünk meg a mindennapos mozgásról. Ha így teszünk, lassabban öregszünk, kisebb eséllyel betegszünk meg, az ép testben pedig elénk is sokkal jobban éri majd magát” – sorolta a sportolás előnyeit Katus Attila, hozzátéve, hogy a Semmelweis-gyakorlóiskola diákjai láthatóan tisztában vannak a sport személyiségformáló erejével.

A mozgalmal sportbemutatók mellett látványos homokanimáció-show, zenei produkciók, tűzijáték, valamint különféle családi rendezvények szórakoztatták az ünneplőket.

MM.

Koncertekkel, családi programokkal, kiállításokkal és látványos tűzijátékkal ünnepelte harmincadik születésnapját a Semmelweis gyakorlóiskolájá. A háromnapos Diana Fesztiválon az intézmény egykori és jelenlegi tanulói is felléptek.

Éppen harminc esztendővel ezelőtt nyitotta meg kapuit az egykori Diana Utcai Általános Iskola és Gimnázium. Az intézmény 2007-től a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karának gyakorlóiskolájaként, immár Semmelweis Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium néven fogadja a diákokat.

Az első évtizedben a kosárlabda országos sikerei tették ismertté a Dianát, amelynek hírnevét számos élsportoló öregbítette és öregbíti ma is – kezdte köszöntőjét az iskola harmincadik születésnapja alkalmából rendezett Diana Fesztiválon Steiner László igazgató. Kiemelte a Vasassal hat évvel ezelőtt megkezdett együttműködést is, ami azért fontos, mert az akadémia labdarúgó nemzetközi sikerekkel örvendeztetik meg az iskolát. Az eredményeket látva a Magyar Olimpiai Bizottság 2012-ben lehetőséget tett, hogy az intézmény csatlakozzon a magyar utánpótlás-nevelésben kulcsszerepet játszó országos sportiskolai rendszerhez. Ennek köszönhető, hogy az általános is-



Különleges sportbemutatók szórakoztatták az ünneplőket

FOTÓ: SÁRKÓZSY GÖRÖGY

Különleges matekóra

Negyedik alkalommal fogadott japán egyetemi küldöttséget a Virányos Általános Iskola. Ezúttal négy felsőoktatási intézményből, köztük a nemzetközi hírű Shiga Egyetemről érkeztek vendégek, akik az intézményben folyó szakmai munkát tanulmányozták.

A szakemberek részt vettek egy alsós matematikaórán, amelyen a gyerekek problémamegoldó képességére és a tanár-diák kapcsolatra voltak kíváncsiak. Nobuyuki Kurebayashi, a Shiga Egyetem oktatói karának vezetője lapunknak elmondta, hogy meglepte az oktatási eszközök sokszínűsége, valamint a tanórán tapasztalt folyamatos interakció. A professzor példamutatóan ér-

tékelte a virányosi gyerekek tudását, illetve azt, hogy bátran bekapcsolódtak a feladatok megoldásába, nem csupán résztvevői, alakítói is voltak az órának. Külön kiemelte a tanító felkészültségét, a játékos, ugyanakkor a tudás elmélyítését hatékonyan szolgáló egyéni oktatási módszereket. Nobuyuki Kurebayashi szerint ezek olyan értékek, amelyeket érdemes lenne meghonosítani a japán oktatásban.

A Virányos Általános Iskolában tett látogatásukat követően a küldöttség tagjai a Károli Gáspár Református Egyetemen, valamint a Városmajori Gimnáziumban vettek részt bemutatóórákon. (m.)



A japán vendégek hasznos tapasztalatokkal gazdagodtak a Virányosban

FOTÓ: SÁRKÓZSY GÖRÖGY

Olasz diákok budapesti időutazása

Kiemelt óraszámában sajátíthatják el a diákok a neolatín nyelveket a Tamási Áron iskolában. A tanulást segíti a testvériskolai program, amelynek keretében legutóbb az észak-olasz Bassano del Grappa középiskolájából érkeztek tanulók a Hegyvidékre.

Nulladik osztályban heti tizen-négy, azt követően a hagyományos gimnáziumi évfolyamokon hetente négy órában tanulnak neolatín nyelveket a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségű Gimnáziumba járó gyerekek. Még hozzá eredményesen, hiszen az intézmény rendre jól szerepel a különböző tanulmányi versenyeken.

Az olaszok közül az utóbbi három évben többen bejutottak az OKTV második fordulójába, tavaly pedig élőbeszéd kategóriában két első és egy harmadik helyet szereztek, valamint ketten dícséretben részesültek. Letették névjegyüket a legrangosabb méretűnek számító Festival d'Italiano versenyen is, ahonnan fordításban hozták el az első díjat. Teljesítményük értékét növele, hogy vetélytársaik szinte kizárólag két tannyelvű iskolából érkeztek.

A sikerekben az intézmény pedagógusainak munkája mellett komoly szerepe van a hatékonyan működő testvériskolai hálózatnak, amelynek köszönhetően a

hozzánk, ami a gyerekeknek kiváló lehetőség, hogy gyakorolhassák a nyelvet. A közösen töltött idő a vendégeinknek is hasznos, mert megtapasztalhatják, hogyan él egy



A közösen eltöltött idő hasznos az olasz és a magyar fiataloknak is

FOTÓ: SÁRKÓZSY GÖRÖGY

tamási gyerekek anyanyelvi környezetben csiszolhatják tudásukat. A kapcsolat kétirányú, hiszen diákcsereprogram keretében a külföldi iskolák tanulói is rendszeresen ellátogatnak a Hegyvidékre.

Márciusban az észak-olaszországi Bassano del Grappa középiskolájának tizenkettődiké tanulóit fogadták. „A csereprogram lényege, hogy a diákok egy hetet családként töltenek el, így jobban megismerik egymást és a házigazda országot. Most az olaszok jöttek

hozzájuk hasonló korú budapesti fiatal” – sorolta a program előnyeit az iskola olasz kapcsolatait kialakító Csap Ágnes pedagógus.

A Tamási igyekezett izgalmas programokat szervezni, és egy kicsit jobban bevonni a város mindennapi életébe a Liceo Brocchi diákjait. Ennek részeként nagyobb hangsúlyt kapott az 1956-os emlékhelyek felkeresése, már csak azért is, mert ezzel kapcsolatban otthonról hozott feladatok is volt az olasz gyerekeknek.

„Ha külföldre kirándulunk, előtte mindig keressük egy olyan történelmi eseményt, amelyik még élénkén él az adott ország lakóinak lelkében, amiről lehet beszélni a szemtanúkkal. Ezúttal az 1956-os forradalmat választottuk, január óta egy projekt részeként foglalkoztunk az események feldolgozásával. Ebben nagy segítségünkre szolgáltak a neves újságíró, Indro Montanelli tudósításai, amelyekben először volt olvasható, hogy október huszonharmadikán nem ellenforradalom, hanem népfelkelés tört ki Magyarországon” – mesélte az olasz csoportot kísérő Uta Molin, aki elmondta, hogy egyfajta időutazáson vettek részt, hiszen megpróbálták az eredeti helyszíneken rekonstruálni a forradalom legfontosabb történéseit. A vendégekre a Terror Háza Múzeum gyakorolta a legnagyobb hatást, itt ugyanis szembesültek a tanulmányaik során megismert borzalmak valóságával.

Természetesen vidámabb programokon is részt vettek az olasz iskola tanulói, legjobban a Belváros és az éjszakai panoráma tetszett nekik, de megemlézték azt is, hogy a város felfedezése közben milyen könnyen tudtak kapcsolatot teremteni kortársaikkal. Szerintük ez Olaszországban sokkal nehezebben megy.

(-aly)

Betegségre is utalhat a hajhullás

Hajhullás és megelőzés címmel tartott előadást az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetemen dr. Tihanyi Lilla. A Budai Egészségközpont bőrgyógyász szakorvosa elmondta, hogy a nagyarányú hajvesztés legtöbbször örökletes okokra vezethető vissza, azonban betegségek is okozhatják, ezért érdemes minden esetben orvoshoz fordulni.

Egy átlagos ember testén mintegy ötmillió szőrtüsző, azaz hajhagyma található, ebből a fejtetőn 70-150 ezer hajszál alakul ki. A legsűrűbb a szőke haj, valamivel kevesebb szállal büszkélkedhetnek a sötét hajúak, míg a vöröseknek van a legkevesebb. Igaz ugyanakkor, hogy a szőke a legkevesebb, ezért ránézésre kevesebbnek tűnhet a vastag szálú feketénél.

Kétféle hajszál különböztethető meg: a nagyon világos, szinte észrevehetetlen vellus és a terminális pigmentált. A 97 százalékban keratinból és 3 százalékban vízből álló haj a leggyorsabban növekedő szövet, havonta átlagosan egy centiméterrel lesz hosszabb.

Ha a nyugalmi fázistól függetlenül csökken a látható haj mennyisége, kopaszodásról beszélhetünk. A fokozott hajhullás lehet heggedéssel járó, ami legtöbbször valamilyen betegségre – például autoimmun rendellenességre – vezethető vissza, és sok esetben végleges kopaszodást okoz. A nem heges csoportba tartozó foltozott hajhullást valamilyen gyulladáshoz góc váltja ki.

A töredezettség elsősorban a nőket érinti, míg a gyakran gombák miatt kialakuló, fertőzéses

eredetű hajvesztés szerencsére egyre ritkább. Létezik traumás hajhullás is, ez azonban nem jár végleges hajvesztéssel. A leggyakoribb az androgén alopecia, a férfias hajhullás, ami a nőket is érintheti. Ebben az esetben a hajvesztés fokozatai jellegzetesek, általában mindenkinél ugyanúgy jelentkeznek, és a fejbőr azonos részét érintik.

tesztoszteronra alakul. Mivel genetikailag kódolt rendellenességről van szó, ezért nehezen kezelhető. Napi hatvan-nyolcvan hajszálvesztés még normális, száz felett érdemes orvoshoz fordulni.

A vizsgálat során az orvos először a fejbőr épségét ellenőrzi, gombákat, korpát keres. Ez utóbbira azért kell figyelni, mert a le-

sapkát. Nőknél a prevenció része az egyébként népszerű dauer, a festés, a hajsütés, valamint a hajvasalás elhagyása, de legalábbis ritkítása. Ajánlatos ritka fogú fésűt használni. A sampon és a festéket érdemes mindig bő vízben kimosni, glicerintartalmú kondicionáló szereket alkalmazni és az UV-védelemről gondoskodni.

Helyi kezelésben segíthetnek a koffein és a minoxidil, illetve az alkoholos szerek, ezek ugyanis felerősítik a vérrellátást. A minoxidil megvastagítja, láthatóvá teszi a pihezőroket – ha az eredeti hajszűrűsége nem is állítja helyre, de szép eredmények érhetők el használatával. A koffein az utolsó néhány év nagy felfedezése, hatása, hogy lokálisan fokozza a keringést a hajhagyma körül, ezenkívül bizonyos mértékig gátolja a tesztoszteron átalakulását.

Az utóbbi években egyre többen választják a hajbeültetést, amit a nők is bátran kipróbálhatnak. Ma már a FUE technikát használják, graftokat ültetnek át helyi érzéstelenítésben a kopasz területekre. A jövő a hajklónozás, ezzel a módszerrel gyakorlatilag korlátlan mennyiségű hajhagymát lehet beültetni – nehézséget okoz ugyanakkor, hogy a klónozás során rákos sejtek is kialakulhatnak. Végleges megoldást hozhat az ECM, azaz az extracelluláris (sejten kívüli) mátrix beültetése, erre azonban még évtizedekig várni kell.

mm.



A vizsgálat során először a fejbőr épségét ellenőrzi az orvos

Bár alapvetően esztétikai kérdés, mégsem szabad elhanyagolni, ugyanis a fejtetőn bekövetkező hajvesztés az UV-sugárzás szempontjából is problémát okozhat – ezért nagyon fontos, hogy kopaszodás esetén mindig gondoskodjunk megfelelő védelemről a nap ellen. Használjunk kalapot, sapkát, illetve napvédő krémet.

Az androgén hajhullás oka, hogy a tesztoszteron dihidro-

váló bórlemezeket alatt nehezebben jut tápanyaghoz a hajhagyma, ráadásul jobban ki van téve a gombás fertőzéseknek. Létezik mikroszkópos vizsgálat, amivel a hajhagymák minőségét lehet meghatározni, míg a laboratóriumi elemzés az esetleges gyulladást mutatja meg.

A megelőzés nagyon nehéz, egyedül a korpásodást tudjuk elkerülni. Ennek érdekében, amikor csak lehet, ne viseljünk zárt

Erdei tűzgyújtás: csak óvatosan!

Bármilyen furcsán hangzik, de a nyirkos, esős kora tavaszi időszakban is könnyen lángra kaphatnak az erdőben lehullott levelek és más növényi hulladékok. A tüzeket az esetek kilencvenkilenc százalékában valamilyen emberi hanyagság okozza.

Az elmúlt években folyamatosan nőtt a tavaszi erdőtüzek száma. Ennek okai az éghajlati szélsőségekben, a kevesebb csapadékban, a magasabb éves átlaghőmérsékletben, a hótakaró nélküli telek sorozatában, valamint az emberi mulasztásban keresendők. Akár egyetlen elhajított égő cigaretta, vagy a rosszul eloltott tábornút tragédiát okozhat (a legjobb, ha a paraszat nem csupán vízzel locsoljuk le, hanem földdel is betemetjük), a hóolvadás után még

amikor az erdő talaján lévő avar, egyéb elhalt növényi részek, illetve kisebb méretű cserjék kapnak lángra. Ezek nagy intenzitású égés esetén koronátüzzé fejlődhetnek, ami már jelentős kárt, akár a teljes vegetáció pusztulását okozhatja.

A megelőzés érdekében a vidékfejlesztési miniszter, illetve az erdészeti hatóság (a budai erdőt a Pili Parkerdő Zrt. kezeli) tűzgyújtási és erdőlátogatási tilalmat rendelhet el a leginkább veszélyeztetett időszakokban. Ilyenkor az erdőben – beleértve a kijelölt tűzrakóhelyeket is –, valamint az erdőterületektől számított kétszáz méterrel belüli tilos tüzet rakni. A kétszáz méteres sávban a kerti sütés csak abban az esetben engedélyezett, ha az esetlegesen lokálisan terjedő tűz megakadályozásához rendelkezésre állnak a szükséges eszközök. Akkor járunk el helyesen, ha a tábornút mellett kézszenlétben tartunk egy nagy vödör vizet, homokot és tűzoltó berendezést!

Szintén a tüzesetek számának visszaszorítását, illetve a levegő tisztaságának védelmét szolgálja a fővárosban az avar- és a kerti zöldhulladék-égetés tilalma. Ennek megszegői több tízezer forintos bírságra számíthatnak.

A szabályok betartását a Hegyvidéki Közterület-felügyelet munkatársai ellenőrzik. Az aktuális tűzgyújtási tilalomról a www.erdotuz.hu honlapon olvashatók friss információk.

(em.)



Tűzgyújtási tilalmat is elrendelhetnek

alvó erdő ugyanis tele van nagy mennyiségű, könnyen és gyorsan égő elszáradt növénymaradékkal.

Magyarországon az úgynevezett felszíni tüzek a jellemzők,

FOGSORRÖGZÍTÉS 2013

Rögzíttesse fogorát
MINI IMPLANTÁTUMOKKAL!

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

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



VÉGRE NYUGODTAN BESZÉLHET, MOSOLOGYHAT ÉS EHETI KEDVENC ÉTELEIT!

Az Ön megoldása:

Dr. Faluhelyi Péter fogorvosi rendelője a Margit híd pesti hídfőjénél, a Pozsonyi út elején.

Bővebb információért:

Tel: 239 20 83 • mobil: 20/929 0701

www.fogsorrogzites.hu

www.drfuluhelyi.com

TELJESKÖRŰ FOGORVOSI ELLÁTÁS

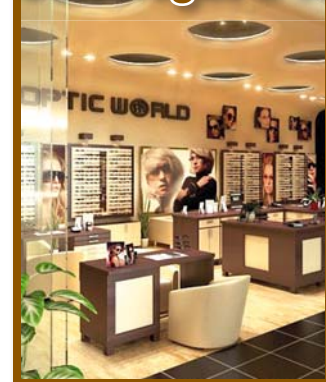


3M ESPE

www.mini-implantatum.hu

3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ

Összefogás a cukorbetegéért az Optic World-ben



Több szakmán átvélő összefogás eredményeként alakult ki hazánkban a cukorbetegség szemészeti szövődményeinek rendszeres felügyelete. Az összefogás szereplői az Első Magyar Optikus Zrt. és a Semmelweis Kft. akik a szemorvos társaság és a Diabétes társaság szakmai támogatásával fejlesztették ki jövőbetűző rendszerüket.

A vizsgálólátogatás célja, hogy minden hazánkban élő cukorbeteg ember szemfenéki vizsgálatát előírt módon évenkénti rendszerességgel el tudjuk végezni. Jelenleg Magyarországon élő regisztrált cukorbetegek száma 750.000 fő, számuk azonban folyamatosan nő. A növekedés mértékét mutatja, hogy a WHO a cukorbetegséget járvánnyá nyilvánította.

Sok gondot okoz a cukorbeteg számára a szemfenéki szövődmény évenkénti rendszeres vizsgálata, mivel a szemorvosok kapacitása nem teszi lehetővé a gyors bejutást az egészségügyi ellátásba. Sokszor hónapokat kell várni mire a páciens át tud esni a vizsgálaton.

Nem szabad könnyelműen venni a vizsgálat jelentőségét ugyanis a szemfenéki szövődményeket minél hamarabb diagnosztizálják annál nagyobb az esélye, hogy a látásvesztést, vagyis a vakaságot meg tudjuk előzni melynek következtében mintegy ezer honfitársunk veszt el látását évente.

A cukorbetegség szemfenéki elváltozásának jellegzetessége továbbiakban, hogy a kezdeti stádiumban jól kezelhető látásromlással nem jár, amennyiben időben észreveszik az állapotot lézeres kezeléssel stabilizálni lehet.

Az új rendszer felülmúlhatatlan előnye, hogy a vizsgálat szembogár tágitása nélkül valósul meg, ezzel mentesítjük a pácienseket a pupilla tágitás kellemetlen folyamatától, így autóval is nyugodtan jöhetnek hozzánk a vizsgálatra várók. Technikai érdekesség, hogy a kamera egy elötétített helyiségben az emberi szem számára nem látható infravörös tartományban végzi a vizsgálatot teljesen fájdalommentesen.

Az elkészült fényképeket a Semmelweis Egyetemen értékelik ki nemzetközileg képzett szakemberek klinikai orvosok felügyelete alatt.

Üdönság továbbiakban, hogy nem csak a felvételek készítését el és továbbítjuk Magyarországon egyik legismertebb szemészeti klinikájára, hanem a fényképeket 10 éven keresztül meg is őrizük és minden vizsgálat alkalmával a régebbi felvételeket az elemző értékelők számára rendelkezésre bocsátjuk, akik szemünk sorsát több éves távlatban is nyomon követhetik.

Minden cukorbetegnek rendszeres leg-
alább évenkénti szemfenéki vizsgálaton kelle-
ne részt venni.

Többek között a várólista megszűnését remélik a résztvevők egy olyan rendszer kiépítésével.

A vizsgálatot a szemfenéki pupilla tágitás nélküli fényképezésre alkalmas, úgynevezett funduskamerával végzik.

Természetesen más, a szemfenéket érintő probléma és elváltozás lefényképezésére is alkalmas a rendszer. (macula degeneráció, magas vérnyomás, stb.)

A képeket 10 évig tárolják és így módon az évek alatti változásokat a kiértékelő orvosok követhetik és levonhatják a következtetéseket.

Országos összefogás a szemünk világáért, ami ~ 800.000 cukorbeteg és közel még annyi embert érint, akik még nem tudnak meg-
le-
le-
le-
le-

vő betegségről, illetve ugyanennyien tartózkodnak a diabetes előszobájában. Számukra épült fel az EMO Optika Belvárosi Szemészeti Kiállítás, amely a Semmelweis Egyetem által alapított Semmelweis Egészségügyi Kft, az Első Magyar Optikus Zrt, a Magyar Diabetes Társaság és a Szemorvos Társaság összefogásának eredménye.

Az országban jelenleg 10 kamerával felszerelt optikában működik a szűrőhálózat.

A vizsgálat és a felvételek készítése néhány perccel vesz igénybe, várólistát nem vezetnek be, ha szükséges a rendelkezésre álló időt hosszabbítják meg.

A funduskamera által készített képet egy külön erre a célra fejlesztett speciális zárt informatikai hálózaton keresztül juttatják el a Semmelweis egyetem kiértékelő központjába, mely az egyetem szemorvosainak felügyelete alatt működik.

Itt a nemzetközi gyakorlattal rendelkező specialiták készítik el a vizsgálat eredményét és továbbítják az Optikába.



Bár minden tizedik honfitársunk cukorbeteg még kevesen tudják, hogy a cukorbetegségnek számos komoly szövődménye lehet, mely vakaságot is okozhat.

Ennek következtében ma Magyarországon évente ~ 1.000 ember veszíti el látását – pedig az időben elvégzett szűrővizsgálatokkal a szövődmény ma már kezelhető.

A közel egymillió cukorbeteg számára tehát létfontosságú, hogy speciális indokok nélkül is évente egyszer szemészeti szűrővizsgálaton vegyen részt.

A szemészeti szakrendelők leterheltsége miatt erre nincs elegendő kapacitás.

Budán egyedül a Mammút II-ben, az Optic Worldben érhető el a vizsgálat.

(x)



OPTIC WORLD
A TISZTALATI SZABOTÓZÓ

Mammút II. fszt.
Bejelentkezés:
+36 30 333-9900, +36 1 315-1132,
e-mail: mammut@opticworld.hu

Muskátliosztás és virágültetés

A kellemes, rendezett utcákép, a növényekben gazdag közterületek hozzájárulnak ahhoz, hogy jobban, otthonosabban érezzük magunkat szűkebb lakókörnyezetünkben. Az önkormányzat éppen ezért évről évre virágokkal ajándékozza meg a Hegyvidéken élőket.

„Jó lenne, ha minél több kerületi ablakra, erkélyre és belső udvarra növények kerülnének, éppen ezért az idén minden eddiginél több, összesen húszezer tő, nagyobb részben piros, illetve lilá és fehér tiroli muskátli talál majd



Április végén folytatódik a virágültetés a közterületeken

gazdára” – mondta el Kovács Lajos alpolgármester. Április 27-én reggel 9 órától hat helyszínen, a polgármesteri hivatal melletti kis téren, a városmajori plébánia előtt, a Zugligeti Bölcsődénél, a Diana parkban, a Pagony utcai Tesco mellett, valamint a Rácz Aladár úton, az orvosi rendelő parkolójában várják a kerületi polgárokat.

„Az szeretnénk, ha senki nem maradna virág nélkül, ezért az elvihető mennyiséget egy tálcában, azaz tíz tőben határoztuk meg. Cserébe elfogadjuk könyvado-

mányokat. A muskátli a készlet erejéig mindenkinek ingyenesen jár, a kiszállítás érkező sorrendben történik” – beszélt a részletekről Kovács Lajos. Az önkormányzat főleg megkímélt állapotban lévő szépirodalmi, ismeretterjesztő és ifjúsági köteteket, illetve még nem használt, kisiskolásoknak szóló, az olvasás, írás elsajátítását segítő tankönyveket vár. Az adományok szortírozás után határon túli magyar nyelvű könyvtárakba, oktatási intézményekbe kerülnek.

Az időjárás alakulásától függően április végén a közterületeken is folytatódik a virágosítás. Az önkormányzati tulajdonú Hágó Kft. a Németvölgyi út 46., valamint az Eötvös út 2. előtti zöldterületeken, a Diana utca és Gyöngyvirág út, a Győri út és Bán utca, illetve a Fodor utca és Pagony utca sarkán, a víztorny melletti kőkeresztnél, a Hegyalja út–Sashegyi út sarkán és az Istenhegyi út–Péthényi út sarkán több ezer begóniát, báronyvirágot és vinkarózsát ültet el.

A Márton Áron téren, a szobor környezetében kialakított virágágyásba, valamint a Normafa-parkolójában található zöldsávba most először kerülnek palánták. A szakemberek gondoskodnak arról, hogy a növények egész nyáron virágozzanak, hetente négy alkalommal – a szárazabb nyári időszakban akár többször is – meglocsolják az ágyásokat.

A szokásoknak megfelelően május elején a lámpaoszlopok is virágdíszbe öltöznek. A Böszörményi úton, az Apór Vilmos téren és a Csörzs utcában összesen hatszáz cserép egész nyáron át virágzó futómuskátlit helyez ki az önkormányzat.

Ismét tilosban járnak a vaddisznók

Az elhúzódó tél miatt nehezebben jutnak élelemhez a vaddisznók, ezért a városban próbálnak táplálékot keresni. Elsősorban ennek köszönhető, hogy az utóbbi időben a Hegyvidéken is egyre többször észlelték a nyomukat. Nagyon fontos, hogy a lakók tartózkodjanak az állatok etetésétől, a vaddisznók számára vonzó kerti zöldhulladéktól pedig ne a kertek végében, vagy az erdőszélen szabaduljanak meg.

Az utóbbi hetekben többször előfordult, hogy vaddisznók tévedtek be lakott területekre, ráadásul az erdőszéli utcáknál lényegesen távolabb, az Orbán térig, illetve a Kútvolgyi útig is eljutottak. Több bejelentés érkezett a Szechenyi-hegy és a Hunyad-órom környékéről is, a megszokottnál viszont kevesebb a korábban az állatok kedvencének számító Irhás árok térségéből. A viselkedésük nem változott, általában kisebb kondákba verődve túrják szét a kerteket, élelem után kutatva felborítják az utcára kitolt kukákat, illetve



(m) Nehezen találják élelmet

széttépik a zöldhulladékkal teli zsákotokat.

Mindezt a saját bőrén tapasztalta meg az Istenhegyi út egyik mellékutcájában élő Tóth Endre, aki lapunknak elmondta, hogy nemrégiben az ő kertjében is megjelent néhány vaddisznó. „Valószínűleg nagyon éhesek le-

mellé (a műanyag hulladékgyűjtők a Hágó Kft. Királyhágó utcai központjában is megvásárolhatóak).

Sajnos, a felhívások és figyelemfelkeltő kampányok ellenére továbbra is előfordul, hogy emberek élelmet szórnak ki a kertek végében, illetve etetik a vaddisznókat.



A befogott vadaknak szőrük szála se görbül, rövid időn belül szabadon eresztik őket távol a Hegyvidéktől

hetek, mivel a komposztálóból gyakorlatilag mindent felfaltak – mesélte. – Sajnálom őket, ugyanakkor fontosabb a családom, a gyakorta nálunk tartózkodó unokám testi épsége, ezért tavasszal megerősítem a kerítésünket. Arra már régóta ügyelek, hogy a házunk előtt ne legyen semmilyen vadcsemege. Remélem, az új kerítéssel végleg megszabadulhatunk a hivatlan látogatóktól.”

Ezen dolgozik a Hegyvidéki Önkormányzat is, amely arra kéri a lakókat, hogy a sövényvágás, fűnyírás után összegyűjtött gallyakat, lombokat és nyeseiket soha ne hordják ki az utcára, vagy az erdő szélére, és az FKF Zrt. zöldhulladék-zsákjait is csak közvetlenül az elszállítás megkezdése után helyezték ki a kukák

Így pedig kárba vesztethetnek azok az erőfeszítések, amelyek arra irányulnak, hogy az állatok ne hagyják el természetes élőhelyüket.

A legegyszerűbb védekezési mód a vaddisznók ellen a fizikai akadályok alkalmazása. Mivel a hagyományos fonott drótháló nem igazán biztosít védelmet, érdemes legalább félméteres, erős betonlappal ellátott, vadbiztos kerítést építeni. Ez alatt ugyanis a legerősebb vaddisznó sem képes átbújni. Bár sokan azt gondolják, hogy a kereskedelemben kapható vadriasztó szerek, illetve a nejlonharisnyába csavart és időnként meglocsolott emberi haj hatásosnak bizonyulnak, ezek sem jelentenek hosszantartó védelmet, szagukat ugyanis megszokják az állatok.

Jelenleg három befogót üzemeltet az önkormányzat, még-

hozza sikeresen, hiszen tavaly huszonhat, idén áprilisig további négy állatot sikerült csapdába csalni. Március végén vaddisznóhajtást tartott a Pílisi Parkerdő Zrt., így a természetes módon elhullott példányokkal együtt tovább csökkent a hegyvidéki utcákra betelepült populáció száma.

A lakók is kérhetnek befogást, ilyenkor a nagyméretű ketrecet az érintettek kertjében állítják fel. A tapasztalatok szerint a kihelyezett csalinak köszönhetően rövid időn belül sikerül „fűlön csípni” a tilosban járó vadat. Rendkívül humánus megoldásról van szó, a vaddisznót ugyanis a befogás során nem éri bántódás, ráadásul rövid időn belül visszanyeri szabadságát a Pílisi Parkerdő valamelyik távolabbi Buda környéki vadaskertjében, ahonnan már biztosan nem talál vissza a Hegyvidékre.

Mindemellett továbbra is elérhető az önkormányzat információs vonala: a +36-20-215-6995 telefonszámon elsősorban az állatok észlelésével kapcsolatos bejelentéseket várják.

(mm.)

Hamarosan végre itt a tavasz – ideje kiültetni a muskátlikat

Ha lassan is, de megérkezett a tavasz; a pincékből, garázsokból előkerültek az erkélyládák. A leggyakoribb növény, amit ezekbe ültetni szoktunk, a muskátli, amelyet most, az önkormányzat április 27-i virágosítási akciója során könnyedén beszerezhetünk.

Az előrejelzések szerint mostantól végre igazi tavasi idő vár ránk. A márciusi rövidebb meleg időszakok már előcsalogatták a legkorábbi virágokat, és a védett helyen telelő növények is életre keltek. A sötét pincékben a muskátlik – ebben az esetben a hagyományos (álló) muskátlik – is elkezdtek hajtásokat nevelni. Persze, ezek a világos hajtások nem igazán életképesek, ráadásul a metszés során le is kell vágni őket, ám létük felhívja a figyelmet a sürgősségi tavasi feladatokra.

A muskátli teleltetésének alapvetően három módja terjedt el. A ládába ültetett növényt sokan a hideg idő elől egyszerűen a világos lépcsőházakba menekítik, ahol még hetekig virágoznak, aztán lassan leáll fejlődésük, elszáradnak leveleik, és várják a tavaszt. Ezek a muskátlik hajtának ki legelőször tavasszal, abban az esetben, ha vizet is kapnak a téli hónapokban.

A második módszer a muskátlik kiásása, a föld eltávolítása és a növények száraz papírszakokban, dobozokban vagy krumplisháló-

ban történő teleltetése. Ilyenkor a növény se fényt, se vizet nem kap, ebből következően nem is fejlődik, vagy csak későn kezd neki.

A harmadik lehetőség a legkevésbé közkedvelt, mert sok munkával jár, és jelentős helyet igényel. A kiásott tövekről alaposan le kell rázni a földet, majd „fejfel lefele” felakasztani egy levegős, sötét és száraz helyiségben. Azok,



akik vállalják ezt, természetesen elégedettek az eredménnyel, és arról számolnak be, hogy a tövek szinte károsodás és veszteség nélkül vészlik át a telet.

A kiültetés első és egyik legfontosabb feladata a metszés, amely alapvetően meghatározza a következő évi virágzást és fejlődést. Általános szabály, hogy aki szeretné megkímélni növényeit, ezért csak nagyon óvatosan metsz, végül csekélyebb eredménnyel számolhat, mint az a hobbikertész, aki bátrabban nyúl a muskátlikhoz, és jobban bízik a későbbi növekedésben.

A teleltetés után előkerülő tövekről mindenképpen le kell vágni a sérült, vagy beteg hajtásokat. Sokszor előfordul, hogy a lemeteszett hajtás belsejében barnás el-

színeződés látszik. Ilyenkor érdemes olyan mélyen levágni, ahol már egészséges a tö. Szintén el kell távolítani a sötétben fejlődő, vékony és halvány hajtásokat. Érdemes az idős, többéves ágakat is lemeteszni, akár többször.

A fennmaradó hajtásokat kéthárom rügyre szokás visszavágni, úgy, hogy nagyjából ujjnyi vastagságú ág maradjon. A lemeteszett, egészséges hajtások nedves homokba ültetve szaporításra is felhasználhatók. A sűrűn növe hajtásokat azért célszerű ritkítani, mert a tömört lombzat lassabban szárad ki, fogékonyabb a betegségekre. Végül, ha a tö még mindig elég bokros, el lehet gondolkodni a kettéosztásán

is. Ha elkészültünk a metszéssel, és már látjuk, hány tövel számolhatunk, elő kell készíteni az ültetőedényeket. A hagyományos muskátlik számára érdemes szélesebb és mélyebb ládákat választani, hogy gyökereik szabadabban fejlődhesselek.

Az edényeket töltsük fel a kereskedelemben kapható muskátli- vagy tápanyagban gazdag kerti földdel. Ügyeljünk arra, hogy a felesleges víz szabadon eltávozhasson, és ne károsítsa a gyökereket. Az ültetés után már csak egy feladat marad: az öntözés, amit öszir rendszeresen kell végezni. Ha így teszünk, az áttelelt muskátlik gyors fejlődésbe kezdenek, és egész nyáron gazdagon virágoznak.

(Barta)

Muskátli osztás a Hegyvidéken

ÖLTÖZTESSE VIRÁGBA KERTJÉT VAGY BALKONJÁT!

Ha ön hegyvidéki lakos, látogasson el

az alábbi helyszínekre, ahol a Hegyvidéki Önkormányzat 10 darabos muskátli palántával ajándékozza meg önt (a készlet erejéig).

A virágokért cserébe könyvadományokat kérünk.
Hozza el megunt, de jó állapotú szépirodalmi, ismeretterjesztő, ifjúsági vagy gyermekirodalmi témájú könyvét,

hogy az ön segítségével gyarapíthassuk a határon túli magyar nyelvű könyvtárak gyűjteményeit.

A könyvgyűjtés és a muskátli osztás helyszínei:

- Polgármesteri Hivatal melletti kis tér
- Városmajori Plébánia előtt
- Zugligeti Bölcsőde
- Diana park (Jókai Mór Általános Iskola előtt)
- Pagony utcai Tesco előtt
- Rácz Aladár utcai orvosi rendelő előtti parkoló

www.hegyvidek.hu
www.facebook.com/Hegyvidek

Pókereposzt tervez a gyermekkönyvíró

Varró Dániel elköltözött ugyan, de lélekben hegyvidéki maradt

Szeret pókereposztot tervezni, mostanában gyermekverseket és mondókákat ír, nagy sikerű színházi műfordításait pedig egyelőre nem akarja kiadni. Bár néhány hete elköltözött a XII. kerületből, lélekben továbbra is hegyvidéki maradt. Napjaink egyik legsikeresebb kortárs költőjét, Varró Dánielt faggatta Kemény András az U10 Könyvbarát Klubban.

Egy tősgyökeres hegyvidéki irodalmár volt a vendége az Ugocsa utcai könyvtárban működő U10 Könyvbarát Klubnak. A játékos, nyelvi leleményekkel teli verseivel a kicsik és nagyok körében egyaránt komoly népszerűségnek örvendő Varró Dániellel a klub állandó házigazdája, Kemény András beszélgetett.

„Alig féléves voltam, amikor a kerületbe jöttünk, a Németvölgyi út környékén töltöttem az egész gyermekkorom, hogy mást ne mondjak, a lépcsőmászást is itt sajátítottam el – kezdte a bemutatkozást a kortárs költő. – Aztán néhány hónapja mégis Pilisszentivánra költöztem, aminek két örömteli oka van. A kisfiaimról van szó, nekik köszönhető, hogy belevágtunk a nagy kalandba, és kerestünk egy kertes házat. Korábban elképzelni sem tudtam, hogy elhagyom Budapestet. Most azért már kezdem megérteni, milyen sokat számít a csend és a természet, ami Pilisszentivánon mindenki számára elérhető.”

Első költői próbálkozásai is a gyermekkorához köthetők, így Varró Dániel gyorsan visszakanyarodott hegyvidéki gyökereihez. Mint elmondta, minden a hiúságának köszönhető, hiszen egyrészt féltékeny volt nővére, Zsuzsára, aki szeretett verseket írni, másrészt az irodalomórán osztályfőnökétől, Fülöp Évától megtudta, hogyan is lehet valaki országosan ismert ember: ehhez nem kell mást tenni, mint Arany Jánoshoz és Petőfi Sándorhoz ha-

sonlóan megírni egy elbeszélő költeményt.

„Gondoltam, mi sem egyszerűbb, én is követem a példájukat. Így született meg a Nyuszika, aztán a Nyuszika estéje és a Nyuszika szerelme, amikhez rajzórán a többiek illusztrációkat készítettek. Az eposz-sorozat megjelent a Dömötör nevű iskolánapon ötven példányban, pillanatok alatt elkopkodták. Ha nem is lettem sztár, de egy ötöst azért kaptam irodalomórán, ráadásul mindenki jól járt, hiszen a bevételből alaposan felhízott az osztálykassza” – emlékezett vissza az iskolás évekre az azóta számos nagy sikerű kötetet jegyző író.

Az Alternatív Közgazdasági Gimnáziumban Gaszner Tibor egyengette az útját, tőle rengeteget tanult. Például azt, hogy az igazi költő legyen reménytelenül szerelmes, mert másképp nem lehet jó verset írni. De ugyanez igaz a pokoljárásra is, mert a szenvedésből csak jó süllhet ki – már ha a poézisról van szó.

A világ fájalmát magára vevő kamaszként sok ilyen verset írt, ennek ellenére a tanácsok egy részét nem fogadta meg. Már csak azért sem, mert bevallása szerint inkább a hosszú, fecsegős, nem pedig a szikár, rövid sorokat szereti. Mégis Gaszner Tibornak köszönheti, hogy végül költő lett, ő volt ugyanis az első kritikus.

„Közölte, hogy nem jó, amit csinálok, ezért fogtam magam, és kidobtam a verses füzetemet. Aztán mégis úgy döntöttem, hogy márpedig költő leszek. Ez volt az a bizonyos nagy fordulópont, kiderült, hogy a vers nem csak úgy jön, hanem minden sorba rengeteg munkát és tudást kell befektetni. Akkor jöttem rá, hogy ismerni kell a versformákat, a ritmusokat, a verszenét és sok más. Különben az olvasó nem fogja

megérteni, mit is akarok közölni vele. Ehhez a rácsodálkozáshoz segített hozzá a tanári dörgedelém” – beszélt a költészet tudományáról a szerző.

Később az egyetemen Géher István és Lator László véleménye

rokkant. Ezért is van az, hogy most már, „öregem” – 34 éves – cetlizik, vagy beírja az okostelefonjába a hirtelen támadt ötleteket.

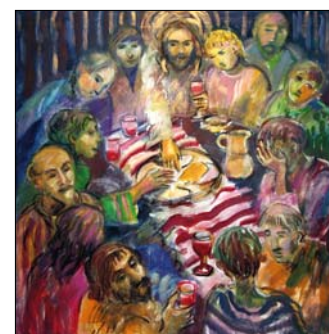
Kicsit más a műfordítás. Először 15 éves korában ültetett át dalszövegeket angolból magyarba, de ennek hamar vége lett, és inkább Shakespeare-szövegekre koncentrált. „Létezik angolul a könnyű vers fogalma, amit a legnagyobb költők is gyakorta alkalmaznak. Nekem tetszik a hozzáállásuk, hogy ezt a műfajt is komolyan veszik, ezért fordítok szívesen ilyen költeményeket, illetve a nonsense-eket, amiket Kosztolányi badarnak nevezett.”

Innen már csak egy lépés volt a színházi műfordítás. Fialat angol szakos költőként a Kés a tyúkban volt az első munkája, ami jól sikerült, és egyre több felkérést kapott. Azon egyelőre nem gondolkodik, hogy a fordításokat, átíratokat könyv formájában is kiadja, habár igény lenne rá, hiszen a nézőktől rendszeresen érkezik a kérdés, hogy hol lehet hozzájutni a szövegváltozatokhoz.

Szeret pókereposztot tervezni. Ennek van is hagyománya a családjában, nagypapja rendszeresen kijárt a parkba ultizni és sakkozni. Innen eredeztethető a kártya iránti vonzalma, ami a költő számára egyszerre taktika, pszichológia és stratégia – meg persze társasági esemény.

Varró Dániel szerencsésnek tartja magát, hogy már első köteté, a Bögge azúr remek kritikákat kapott, és az olvasók is szerették. Aztán jött a Túl a Maszat-hegyen című verses meseregény és a szerelmes verseskötet, a Szívdezzert, amit a kritikusok nem, a közönség viszont nagyra tartott. Terveiről annyit árult el, hogy biztosan ír még gyermekkönyvet, ahogyan egy pókereposzt is érlelődik benne.

KnP.



Végheő Klára: Utolsó vacsora

Nemcsak húsvét idején aktuális a Galéria12 kávézóban április 13-ig látható Szenevésztől a feltámadásig című csoportos kiállítás. Ahogy a megnyitón Kovács Lajos alpolgármester is kiemelte: „A cím ugyan az ünnep három napját idézi, de annál sokkal többet adnak nekünk ezek az alkotások. Az ember élete tele van kihívásokkal, olykor szenvedéssel is, ezek között

az örömek, a felemelő pillanatok jelentik a megváltást.”

Székács Zoltán, Nádas László, Károlyi András, Tóth József, Szamos Iván, Orient Enikő, Angyal Júlia, Németh Andrea, Berzy Katalin, Schrammel Imre, Nagy Gábor György, Végheő Klára, Kecskés Ágnes, Fürjesi Csaba, Borza Teréz, Donát Lajos, Magyar Gábor, Pató Károly és Ferdinánd Judit más-más módon és eszközzel fogalmazta meg a kereszténység legnagyobb ünnepének üzenetét. „Ki a realitás konkrétságában, ki csak szimbólumokban, ki épp csak sejtetve – mondta a tárlatot megnyitó Feledy Balázs művészeti író. – Tizenkilenc művész, tizenkilenc értelmezés, az azonban közös bennük, hogy mind tudatosan végiggondolt, értelmező műveket alkottak.”

(i.)



Kovács Lajos alpolgármester (jobbra) köszöntötte az alkotókat

Smooth Jazz Klub: Zolberték örömszenéltek

Vérpezsdítő funky forrásította fel a márciusi télen a Jókai Klubot a Zolbert együttes koncertjén. Albert Zoltán szaxofonos saját nevéből alkotta a „blikkfango” elnevezést, amely egyre ismertebb márka a fővárosi jazz-színtéren.

A Zolbert zenéjéből energia és életöröm árad, a többnyire gyors funkuszámok a színvonalas szórzókatatás iskolapéldái. Az ötös fogat vezetője szólókarrierjét megelőzően az elmúlt években sokféle stílusban, több közismert formációban muzsikált: találkoztunkunk vele az Unisexben, az Up!-ban és a nagy feltűnést keltő Grover Washington Jr. Emlékeznekarban is. Mint komponista szintén szép sikereket mondhat magának, legutóbb Greek Coffee című szerzeményével megnyerte az I. Zuglói Smooth Jazz Dalversenyt.

A mostani koncerten is bizonyította zeneszerzői képességeit, pedig igen visszafogottan csak egyetlen saját opusza (Frappé) szerepelt a repertoáron, amely azonban szervesen illeszkedett a nagynevű szerzők dalai közé. A fűvös fenomén három hangszeren is remekelt (tenor-, alt- és szoprán saxofonon), Riskó Tibor volt az est másik hőse, aki a gitárjáték magasságát mutatta be. Lőrincz Ádám billentyűzött, Hailig Gábor basszusgitározott, Nagy Zsolt atombiztosan diktálta a ritmust.

Az ambiciózus fiatalberek olyan oldott légkörű klubhangulatot teremtettek, ami igazán hiányos manapság. A harmóniák, dallamfűzések, groove-ok és zenéjük általános hangzása képe a funky-soul stílus legnagyobb mestereit idézte fel a lelkes hallgatók számára. Emlékezetes pillanatok voltak a szaxofonosnak a gitárossal (Heaven) vagy a billentyűssel (Electric) folytatott

improvizatív „párbeszédei”, valamint a fűvös hangszer megválasztása a számok karakterének, hangulatának megfelelően. A funkys hangulatot fényeffektusok fokozták.

Richard Elliot Candice Dance és Bill Withers Lovely Day című száma, amely az 1970-es évek nagy slágere volt, tenoron hangzott el, míg Eric Darius Steppin' Upja, vagy Everette Harp Monday Speakease altzaxofonon. Egyedül Boney James Sweet Thingjében került elő a szoprán, de a gitárszólót követően újra tenorra váltott a „vezér”. Nagyon élvezetes volt Mike Phillips When It Comes to Loving Me dalának előadásakor a billentyűs Hammond-imitációja is, sőt, a dobosnak is módja volt megmutatni „oroszlánkörmeit”.



Albert Zoltán szaxofonos

Ez a lényegre törő, feszes ritmusú zene élőben az igazi, így érvényesülnek maradéktalanul a stílusirányzat alapértékei. Persze, „házi használatra” be kell érniük a lemezekkel. Nos, ez a projekt megérdemli, hogy korongra kerüljön, és érdemes odafigyelni arra is, hol lépnék fel Zolberték.

Márton Attila

Könyvtárakat egyesít a díjazott pedagógus

Győri Gáspár-émlékdíjat kapott Lázárné Szanádi Csilla, az ELTE kerületi gyakorlóiskolájának könyvtárostánára. A kitüntetett, akárcsak a díj névadója, „könyvtárakat épít”: most épp a gyakorlóiskola általános és középiskolai gyűjteményeinek egyesítése miatt kell egy új, jól használható bibliotékát létrehozni.

Régi vágya teljesült, amikor 2007-ben az ELTE gyakorlóiskolájához került mint könyvtárvezető – árulta el szakmai ambíciói kapcsán Lázárné Szanádi Csilla a kerületi könyvtárostánára munkaközössége által rendezett díjtadó ünnepségen. A Győri Gáspár-émlékdíjjal kitüntetett pedagógus, mint mesélte, a hegyvidéki Tanítóképző Főiskolán szerezte első, tanítói diplomáját, s az ott töltött évek alatt határozta el, hogy a könyvtárostánári pályát választja. Döntésében nem

kis szerepet játszott Dercsényi Krisztina, a tanítóképző gyakorlóiskolájának könyvtárosa, aki megszerette vele ezt a hivatást. Szanádi Csilla pedagógusi pá-



Lázárné Szanádi Csilla

lyáját 1982-ben a józsefvárosi Németh László Általános Iskolában kezdte, munkája mellett Szombathelyen a könyvtárostánára, később Pécsen az informatikus-könyvtáros szakot is elvégezte. Először 1996-ban került a Hegy-

vidékre, öt évig a Magyar Iparművészeti (a mai Moholy-Nagy Művészeti) Egyetem könyvtárosaként dolgozott, aztán három esztendőre a Diana utcai Általános Iskola és Gimnázium (a jelenlegi SOTE-gyakorlóiskola) könyvtárostánára lett. 2004-ben az I. kerületi Szent Benedek Általános Iskola és Két Tanítási Nyelvű Gimnázium könyvtárának vezetését vállalta el, onnan jött az ELTE hegyvidéki gyakorlóiskolájába, ahol az általános és középiskolai könyvtárak irányítását kapta feladatául.

A két gyűjtemény működtetésében kezdetben több kollégája is segítségére volt – köztük egykori tanára, Dercsényi Krisztina –, a leépítések miatt azonban mára egyedül maradt. Mivel a következő tanévben már nem indulnak el a középiskolai osztályok, ezért az intézmény ösztönözte az eddig két helyszínen működő könyvtárát, az egyesítés időigényes, fizikailag sem könnyű feladatát pedig most egymaga végzi a könyvtárvezető.

„A tanítóképzőből kerülnek ki a jövő pedagógusai, ezért tartom jelentős szakmai feladatnak a gyakorlóiskolai munkámat: itt

Győri Gáspár (1923–1983) nevét – gimnáziumi oktatói és nevelőintézeti munkése mellett – az iskolai könyvtárak hálózatának kiépítése, az iskolai könyvtárosok szakmai feladatainak meghatározása, valamint a könyvtárostánára szakma elfogadtatásának szándéka tette ismertté elsősorban. Modern könyvtárat teremtett a többi között a Kós Károly és a Virányos Általános Iskola, valamint élete utolsó tizenhárom évében a Táncsics Mihály Gimnázium könyvtárostánáraként. A Virányos Általános Iskolában felesége, Győri Gáspárné vette át tőle a „stafétabotot”.

Százéves házakban ünnepelt a város

Százéves épületek, illetve a hozzájuk kötődő emberi sorsok is megnyíltak az érdeklődők előtt április első hétvégéjén a fővárosban. A Hegyvidéken a Maros utca 10. alatti lakóház, valamint a Nagyenyed utca 11–13. és a Kék Golyó utca 26–28. alatti épületegyüttes mutatta be történetét.

Nemcsak a fővárosban élők, hanem a külföldi turisták körében is egyre nagyobb népszerűségnek örvend a Százéves Házak Ünnepe, amit az OSA Archívum indított el két évvel ezelőtt, és a Kortárs Építészeti Központ (KÉK) szervezett meg immár

tes épület jobb oldalán a szezecsziós jegyeket leginkább hordozó, téglaszalaggal díszített oromfal az emeletrépitéskor eltűnt, később egy nyeregteret megoldással igyekeztek megőrizni a formát.

A bővítések több szakaszban zajlottak: Goldmann Fülöp és neje 1918-ban a déli szárnynál építtették egy toldalékot Balázs Farkas építómesterrel, méltóságos Sternád István úr és neje pedig 1926-ban egy kőkorlátos, fedett teraszt, illetve 1929-ban egy új, második szintet alakítottatott ki. Az épületet a második világháborút követően államosították, 1951-ben az itt lakó Mendelényi László koronauyész és családját kitelepítették. Sokáig a házban élt és alkotott Cserny József Kos-



Maros utca 10.: akkoriban a házbelső esztétikája is szempont volt

harmadik alkalommal. A brit The Guardian napilap nemrég közzétett összeállításában a legjobb európai kulturális események között említette a civil összefogáson alapuló, idén közel ötven helyszínt érintő rendezvényt.

Nem meglepő hát, hogy az építésének századik évfordulójára kinyitó Maros utca 10. alatti házban ott jártunkkor épp egy francia család tett látogatást, és figyelmesen hallgatta az egyik lakó, Göllner László angol nyelvű bemutatóját az épület érdekességeiről. „Inspired by Rodin!” – ismételte álmélkodva a szavait a francia apa, amikor az Auguste Rodin A csók című alkotására emlékeztető, ismeretlen művészről származó díszítoszobrot csodálták meg a lépcsőházban.

Göllner úr aznap már több külföldi látogatót is körbevezetett az épületben, nem hozta zavarba az idegenvezetői feladat. Rutinja annak is köszönhető, hogy korábban utazásszervezővel foglalkozott, „öslakosként” pedig sok érdekességet tudott mesélni az épület történetéről. „1945-ben, az ostrom idején kégett az Attila úti lakásunk, akkor költöztünk ide, a Maros utcába” – idézte fel a százéves házzal való kapcsolata kezdetét a nyugdíjas turisztikai szakember.

A lakók elbeszéléseiből, illetve a KÉK munkatársainak levéltári kutatásai alapján tudjuk, hogy a Maros utca 10. alatti házat – egy hosszú, a Városmajor és a Maros utcát összekötő telek megosztását követően – nagyságos Stadtmüller Gézáné úrnő építtette, a tervezést és a kivitelezést ifjabb Holub József, valamint társa, Hoffman Dezső építómester végezte. Ma tizenkét lakás található itt, de az 1920-as, 30-as években mindhárom szinten csak egy-egy család élt.

A száz évvel ezelőtti terven látható homlokzat jelentősen különbözik a maitól. Az egyemele-

suth-díjas ipari formatervező, a Symposium Társaság elnöke.

A Százéves Házak Ünnepe programjaiban a Nagyenyed utca 11–13., illetve a Kék Golyó utca 26–28. alatt található ikerházak is részt vettek – igaz, az érdeklődők nem mehettek be az épületekbe, néhány lakó, illetve a KÉK önkéntesei a két utcát összekötő udvarban szerveztek családi programokat. A gyerekeknek rajzos foglalkozásokat tartottak, később pedig a Kőműves Kelemen Acoustic Band zenészeinek hangulatos játéka töltötte be a teret.

Bár sokan laknak a két ház-tömbben, sajnos nem igazán volt érdeklődés részükről a házuk udvarán zajló események iránt, így a helyben lakók elbeszélései helyett a kifüggesztett történeti leírásokból tájékozódhattak a látogatók az épületek múltjáról. A tablóból kiderült, hogy a telek hosszú ideig az Alkotás-házhoz tartozó terület része volt, amely a mai, Magyar jakobinusok tere 5–6–7. számú épületek helyén állt.

A száz évvel ezelőtt kialakított, négy lépcsőházas épületegyüttest két testvér, Román Ernő és Román Mikós tervezte, akik 1905 és 1926 között körülbelül nyolcvan budapesti bérház, villa, kisebb ipari üzem tervezésében vettek részt. Az építető a Hitel és Leszámlító Bank R. T. volt.

Bár az ideji „Budapest100” hétvégén százéves házak csak két hegyvidéki helyszínen nyíltak meg részben vagy egészben, valójában több kerületi építmény esetében is lett volna ok az ünneplésre. A KÉK kutatásai szerint az Alma utca 1. és 9., a Fűrj utca 22., az Istenhegyi út 4/c és 4/d, a Kék Golyó utca 20., a Lóránt út 22. és a Székács utca 12. alatti lakóházak, a svábhegyi víztorony (Eötvös út 41.), valamint a zugligeti Szent Család plébániatemplom (Szarvas Gábor út 50.) is ebben az évben ünnepli centenáriumát.

Összhang gondolat és forma között

Kudász Gábor Arion sok szállal kötődik a Hegyvidékhez, a kerületben született, jelenleg a MOME-n tanít. Műveit, egyéni látásmódját számos ország közönsége megismerhette már, legutóbb pedig komoly elismerés érte: Balogh Rudolf-díjjal értékelték művészetét.

– Balogh Rudolf nem akarja a szakmában – mesélte a díj névadójáról Kudász Gábor Arion –, hiszen nemcsak fotográfus és szerkesztő, a Fotóművészet című lap alapítója volt, de a két világháború között az úgynevezett magyaros stílus képviselője is – alföldi gulya, gémeskút a hatalmas felhők alatt... Ma már ez a stílus nem él, ahogy az a fajta falusi élet is kikopott a világból, de akkoriban egy karakteres, filmszerűen látványos atmoszférát teremtő irányzat volt ez, jól beazonosítható stílusjegyekkel. Bár szerintem fiatal vagyok a díjhoz, nagyon örülök neki, mert előttem sokan megkapták olyanok, akiknek a társaságába tartozni megtiszteltetés, még ha virtuálisan is. Többen a hazai fotóművészetet ápolják, köztük van mára világhírűvé lett alkotó is.

■ *Az is hasonlóan kitüntetett érzés lehetett, amikor a világ ötven feltételező fotósa közé sorolták.*

– Ez ennél bonyolultabb történet. Svájcban nyolc éve volt egy ReGeneration című kiállítás. A lausanne-i Musée de l’Elysée fotómúzeum rendezte, amely világszerte művészeti egyetemeket keresett meg, hogy ajánljanak jelenlegi vagy korábbi hallgatókat. A beérkezett sok munkából választottak ki ötven nézőpontot, látásmódot, a mai korszellemet keresve, azt a stílust, ami meghatározó lehet a következő évtizedben. Elvileg

egyszerinek tervezték a kiállítást, aztán öt év elteltével mégis megismételték, világszerte utaztatják az anyagot.

■ *Hány helyen látták?*
– Rengeteg; 2006–2007-ben, két részre bontva, egy év alatt vagy húsz helyen járt. Egyébként idén tavasszal az ott bemutatott Tábor című sorozatom ismét látható lesz itthon, a Magyar Nemzeti Galériában.

■ *A hegyvidékiek is láthatták már a képeit?*

– Igen, a Hegyvidék Galériában és a Barabás Villában is részt vettem már csoportos tárlaton. Ezeket egyébként jobban is szeretem, mert nem hiszek az önálló kiállításban, sokkal inkább a csoportosokon jó esetben tapasztalható megtermékenyítő keveredésben.

■ *A Hegyvidék Galériában édesanyjával állított ki.*

– Igen, ő festőművész volt.

■ *Meghatározó a pályája alakulásában, hogy édesanyja is művész volt?*

– Nagyon. Ott nőtem fel a festékszobában, a színek között. Talán ezért is elképzelhetetlen számomra, hogy valaki ne tudjon rajzolni. Ez olyan, mintha nem tudna írni megtanulni, vagy tán-

colni – pedig alapszinten kerिंगőzni bárki képes lehet. A tehetség persze feltétele, hogy esélyünk legyen a hírnévre, de kiemelkedő tehetség nélkül is el lehet sajátítani a rajzolás tudományát.

■ *Miért épp a fotózást választotta?*



Kudász Gábor Arion fotóművész

– Kamaszként érdekelni kezdett, ráadásul az iskolában egy csinos tanárnő vezette a fotószak-kört... Bár nem ez volt a meghatározó. Az lettem, amivé alakultam. Nem volt elvárás a szüleimtől egyik szakma választása sem, hagyták, hogy én döntsek. A fotográfia mint művészeti ág akkor izgalmas, ha nem önmagával foglalkozik, nem a fényképről szól, hanem olyan irányból használja eszközként, ahonnan nézve a világ érdekes. A fényképezőgép eszköze a vélemény kifejezésére. Például az egyik képem láttán egy kollégám felkiáltott: fények és formák! Nekem viszont ez eszembe sem jutott – a város szerveződéseről szólt, a típus-



Bérház (2008)

Képeslapok a szeretet szigetéről

Zeneiség, poétika, szennvedés és szeretet fotókon a Livia-villában. Az APS kiállítása kapcsán a stúdió vezetője, Abonyi Maya mesélt a missziójukról, prűdériáról, illetve arról, miként varázsolnak csillogást az emberek szemébe.

■ *Hogyan született meg az APS?*

– Miután nyugdíjba vonultam a Főfotótól, azt éreztem, megszűnt körülöttem az élet, hiányzott a kreatív munka, ezért 2000-ban úgy döntöttem, fotóstúdiót hozok létre. Így alakult meg három alapítóval az Akt Portré Stúdió, vagyis az APS. Sajnos, már csak Szita László tagja a csapatnak, aki rengeteg pluszt hozott a klubnak. Aztán évről évre többen és többen letünk. Jöttek a díjak, a sikerek, már két bronzplakkal büszkélkedhetünk. Tagjaink kitartása és szakmai tudása nélkül nem működne ilyen sikeresen a stúdió. Öten közülük fotóművészeti diplomával rendelkeznek.

■ *Az akt kényes műfaj. Nem jelent gondot az emberek prűdériája?*

– A médiában sokkal könnyebb látni... Míg mindig meg kell ítélni, milyen közönségnek készítenék az adott tárlatot. Persze, a művelődési házakba, ahol gyerekek is megfordulnak, tényleg nem célszerű kiállítani ilyen képeket.

■ *Melyek azok a témák, amelyekkel szívesen foglalkoznak?*

– Irodalom, zene, történelem... Immáron hagyomány, hogy minden évben költészet napj kiállítást rendezünk a Virányosi Közösségi Házban. Ilyenkor megnézzük, melyik költőnkhez kapcsolódik valami-



Király Erika: Öreg csomó

lyen évforduló. Az idén Jékely Zoltán a „főhősünk”, április tizenharmadikán nyílik meg a tárlatunk.

■ *Zene? Vers? Egy fotónak lehet zeneisége vagy poétikája?*

– Bizony! Versre és zenére komponáljuk a képeket. Ez nem

olyan, mint amikor utazás közben katingtatunk... El kell mélyedni a műben, hiszen a képen keresztül át kell jönnie az érzelmeknek, a gondolatiságnak. A nézőt meg kell szólítani a fotónak, hogy azonosulni tudjon azzal.

■ *A portré gondolatisága függ a modell személyiségétől?*

– Ez a pillanat művészete, el kell kapni azt a pillantást, arckifejezést, ami jellemző a modellre, ami egyéni. Az emberábrázolás nem könnyű műfaj. A jó portrénak tükröznie kell a modell karakterét, amitől élővé válik a kép.

■ *Mondhatjuk, hogy az APS missziója az embereknek megadni azt az érzelmi katarzist, amit a mindennapokban nem kaphatnak meg?*

– Igen. A kultúrából mindenkinek jár egy szelet! A kiállításaink olyanok, mint egy-egy csokor virág. Remélem és hiszem, hogy jól teszünk. Látom az emberek szemében a csillogást. A megnyitónk mindig komplett műsort adunk elő, a hivatalos rész sosem tart tovább tíz percnél, utána zene, vers, majd Majoros Árpád gondolatsozrász bölcsességei következnek. A vendégek esznek-isznak, közben közönségzava-

sokról, építőelemekről, a generikus városi struktúráról. Nem az érdekel, hogyan fényképezem le, vagy honnan nézne ki a legjobban, hanem az, hogy önmaga legyen.

■ *A Németséggyibe, aztán a Városmajori Gimnáziumba, majd az Iparművészetre járt iskolába, most pedig a MOME oktatója.*

– Igen, a fotográfia szakon tanítok.

■ *Fotózni.*

– Vagy talán inkább gondolkodni. A választott technika mindig valaminek a függvénye, nincs jó vagy rossz. Ami a fontosabb, az összhang a gondolat és megvalósulása, a forma között. Ugyanilyen fontos, hogy a hallgatóknak véleményük legyen, állást foglaljanak. Rákényszerítjük őket ennek kifejezésére.

■ *A tanítás mellett mostanában mivel foglalkozik?*

– Fordítsuk meg! A saját munkám mellett foglalkozom másokkal, így a tanítással is. Elsősorban azok a problémák élveznek, amik éppen foglalkoztatnak. Lassan három éve, édesanyám halála óta dolgozom egy sorozaton, egyszerűsítve így mondanám: az ő emlékére. Azt keresem, hogyan lehet rögzíteni az emlékeket, illetve mi az, ami az emlékek rögzítésével elvész az emberből. A rosszul emlékezés is lehet teremtő tevékenység. Szinte mindent dokumentálok, amit édesanyám hátrahagyott. Ezáltal létrejön egy személy, a tárgyak összefüggéséből, de nem egyértelmű, hogy ez a személy azonos azzal, akihez egykor a tárgyak tartoztak. Innentől fogva hasznos a dolog, mert egyedi példán keresztül általános következtetéshez lehet eljutni. Rövid időn belül akár bemutatásra is kész lehet az anyag. Emellett vannak kisebb-nagyobb folyamatban lévő tárlatok. Április-május izgalmas időszak lesz számomra, például egy ausztriai, olaszországi, luxemburgi kiállítások, valamint az említett bemutatkozással a Magyar Nemzeti Galériában.

Antal Ildikó



Abonyi Maya: Sanyika

zásra invitáljuk őket, hogy válasszák ki a legjobb öt érzés számukra, hogy véleményyt nyilvánítsanak, részesei lehetnek a kiállításnak... Ily módon szeretnénk tisztelni a magyar költők és zenei nagyságok előtt.

■ *Amikor beléptünk a Livia-villába, körbenézett, majd elmosolyodott.*

– Nálunk mindenki felelősségteljesen segíti a klub fejlődését, Baán Kati fáradtságos munkája és tanítása is lehetővé teszi, hogy igazi csapatként működhesünk. A pályázatok és kiállítások is ezt igazolják. Egy nagy család vagyunk, a szó szoros értelmében! Klubunk nyitott és befogadó: a férjek és a feleségek, sőt még a barátok is látogathatják a foglalkozásokat, a „fotóstétákat”, a magánéletben is barátok vagyunk. Ez az a kohéziós erő, ami nemcsak szakmailag, hanem emberileg és érzelmileg is összetart minket. Nagyon büszke vagyok a csapatomra, mert komolyan veszik a stúdiót, van kitartásuk, és a szakmai tudásuk megalapozta a hírnevünket. Az APS olyan, mint a szeretet szigete, a fotók pedig a képeslapok, amelyeket innen küldünk embertársainknak.

Boussebaa Mimi



XII., CSÖRSZ UTCA 18.
319-9854/202, 203, 204, 207, 212
WWW.MOMKULT.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!



„En is világot hódítani jöttem.”
100 éve született
Weöres Sándor.

Versmondó verseny április 12-én 12.00 5-8. évfolyamos diákoknak. 5-6. évfolyamon a kötelező vers Weöres Sándor Déli felhők című költeménye, a szabadon választott verse egy kortárs magyar költő verse. 7-8. évfolyamon a kötelező vers Weöres Sándor: Daráló című költeménye, a szabadon választott verse egy kortárs magyar költő verse. Várnak minden versbarátot a hallgatók sorába! A belépés díjtalan.

Jazzy-koncert. Zseda április 12-én 19.00. Az élő zene varázsa, klasszikus elegancia, finom nőieség, meghitt harmónia. Ismert világsikerek és jazzklasszikusok, úgy, ahogyan csak Zseda énekel, és legismertebb slágerei, ahogyan még csak kevesen hallhatták. Jegyár: 6990 Ft, 6490 Ft, 5990 Ft, 5490 Ft, 4990 Ft, 4490 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu honlapon, az Interticket hálózaton, valamint a MOM jegypénztárban.

Illényi Katica április 13-án 19.00. Közreműködik: Bundzik István trió. Vendégművész: Illényi Csaba. Jegyár: 4900 Ft, 3900 Ft, 2900 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu honlapon, az interticket hálózaton, valamint a MOM jegypénztárban.

Béka király, az elvarázsolt királyfi. Domi bábjátéka április 14-én 10.30. Piroka és a farkas április 28-án 10.30 és 16.00. Klasszikus bábok, klasszikus mesék. Jegyár: 800 Ft/fő, csoportos jegy (minimum 3 főtől) 600 Ft/fő. Belépő váltható az előadás előtt a helyszínen.

Nosztalgia társastánc április 14-én 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Közreműködik: Haraszti Mária, Orsós János. Standard táncok (bécsi keringő, spanyol tangó, angolkeringő), latin táncok (cha-cha-cha, swing, rock 'n' roll). Változó énekes előadók és táncosok. Táncbemutatók között és után: össztánc! A belépés díjtalan.

Bolyki Soul & Gospel április 14-én 19.00. Jegyár: 2990 Ft, 3490 Ft, 3990 Ft, 4490 Ft, 5490 Ft.

Nyugdíjas filmklub és teaház. Április 17. 14.00 A rózsaszín párdúc újra lecsap. Jegyár: 500 Ft/fő, Hegyvidék Kártyával díjtalan.

Kárpátalja. Óvári Árpád előadás-sorozatának következő programja április 17-én 17.30. A digitális feldolgozású vetített képekkel illusztrált sorozat végigvezet a történelmi Magyarország tájain, bemutatja természeti szépségeit, városait, történelmünk emlékeiyeit. Jegyár: 500 Ft/fő, Hegyvidék Kártyával díjtalan.

László Gyula egyesület előadása április 18-án 19.00. A belépés díjtalan.



Társasjáték-találkozó április 20-án 11.00. A Magyar Társasjátékos Egyesület szervezésében rendszeres játéklehetőséget biztosítanak azoknak, akik felnőtt fejjel is vallják: társasozni jó! A belépés díjtalan.

Golgota gospelkórus április 20-án 19.30, április 21-én 15.00, 18.30. Tíz év, 200 tag, 400 mozdulat, 1000 hangszin! Az örömezene elhivatottjai. Tízéves fennállását ünnepli idén a Gulgota gospelkórus, amelynek létszáma

az első nyilvános fellépés óta 30 főről 200 tagra gyarapodott. Az örömezene elhivatottjai lelkesedésükkel, vidám koreográfiával megkomponált előadasmódjukkal magukkal ragadják a hallgatóságot. Jegyár: 2990 Ft, 1990 Ft, 1000 Ft. Jegyek kaphatók a www.golgotagospel.hu honlapon, valamint a MOM jegypénztárban.

Világ kórtáncai április 21-én 16.00. A világ minden tájáról való néptáncok, valamint szakrális és meditációs táncok tanítása. Partner és előképzettség nem szükséges. Felnőtt korosztálynak ajánlott. A táncot vezeti: Istenes Emília. Jegyár: 1000 Ft, 800 Ft.

Dávid Lehel: Képek a falon. Megnyitó: április 23. 18.00. A kiállítás megnyitja: Szepes Hédi művészettörténész. Megtekinthető: május 12-ig. A belépés díjtalan.

A Magyar Evolúciós Orvostudományi Társaság előadása április 24-én 16.30. Előadó: dr. Tóth Csaba belgyógyász, háziorvos. A belépés díjtalan.

Coincidance: Széttáncolt cipellők. Az ir szteptánc bajnokai április 24-én 17.00. Jegyár: 2900 Ft, 2400 Ft, 1200 Ft. Jegyek kaphatók a jegy.hu honlapon, az Interticket hálózaton, a Broadway jegyirodákban, valamint a MOM jegypénztárban.

Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem április 25-én 17.00. Egyensúlyzavarok és megelőzése. A belépés díjtalan.



Jótekonysági est a Csillagszemű Táncgyűttessel április 25-én 19.00. A 20 éves Béres Alapítvány jótekonysági estet rendez a Tűzoltó utcai Gyermekgyógyászati Klinika új intenzív osztályának korszerű felszerelésére. Az esten fellép a Prima Primissima- és Magyar Örökség-díjas Csillagszemű Táncgyűttes. Az est programja: Kalotaszegi mulatság, Kodály: Káliai kettős, Tyukodi táncok, Bartók: Román népi táncok, Kórispataki forgató, Rábaközi táncok, Ót legény tánca, Lőrincrévi mulatság, Vajdakamarási pár, Szatmári táncok. Támogatói belépők kaphatók a MOM Kulturális Központ jegypénztárban kizárólag készpénzért. A támogatói belépővel 10 000 Ft adománnyal járul hozzá a Tűzoltó utcai gyermekklinika új intenzív osztályának életmentő műszerekkel való felszereléséhez.



Szabadpólc április 26-án 15.00-19.00. Könyvserebere szabadon a Sirály sétányon. Vigye el régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szpirodalmi, vagy ismeretterjesztő könyvét, és cserélje be a Szabadpólcra található könyvek bármelyikére. A könyvválomány folyamatosan cserélődik és újul, a programban résztvevők arányától függően. A becserélhető könyvek száma: maximum tíz darab. A szervezők kérik, hogy csak jó állapotban lévő könyveket vigyenek. A látogatók vendégek egy csésze teára. A belépés díjtalan.

Budafoki Dohnányi Zenekar április 27-én 19.30. Műsor: Richard Wagner: Rienzi nyitány, Vinicio Meza: Concerto négy harsonára, Antonin Dvořák: IX. (Újvilág) szimfónia. Közreműködik a Corpus Harsona Quartet: Sütő András, Káip Róbert, Pálinkás Péter, Göröghegyi Gábor. Vezényel: Chelsea Tipton. Jegyár: 3900 Ft, 3200 Ft, 2500 Ft. Jegyek kaphatók a www.jegy.hu honlapon, az Interticket

hálózaton, valamint a MOM jegypénztárban.

Színház a mozivászonon április 29-én 18.30. A hetvenkedő katona. Jegyár: 500 Ft/fő, Hegyvidék Kártyával díjtalan.

Bálint Rezső beszélgetőpartnere Csengeri Attila musicalekes április 30-án 19.30. Beszélgetés életéről, művészetéről, sok meglepetéssel fűszerezve. Jegyár: 2000 Ft, 1500 Ft. Diákjegy: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu honlapon, valamint a MOM jegypénztárban. A kedvezményes jegy online nem vásárolható, kizárólag a helyszínen.

A világ kórtáncai szerdánként 18.30-20.30. Kórtáncok tanítás nőknek és férfiaknak. A résztvevők görög, balkáni, breton, izraeli, afrikai, ír, amerikai és a világ minden tájáról összegyűjtött autentikus néptáncok mellett szakrális és meditációs kórtáncokkal is megismerkedhetnek. Partner és előképzettség nem szükséges. Minden alkalommal más összeállítás van, minden lépést együtt tanulnak meg a résztvevők. Kezdőknek és az idősebb korosztály számára is ajánlott. A foglalkozást vezeti: Istenes Emília. Információ: 319-6145, 06/20-579-5035, www.festomuvesz.hu/istenes.

Baba-mama klub hétfőn, kedden és csütörtökön 10.30-11.30. Alakjavitó torna a mamáknak, óvónői gyermekfelügyelet a babáknak. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari táncművész. Belépő: 700 Ft/alkalom, bérlet 7000 Ft/11 alkalom. Információ: 06/30-973-2331.

Babamasszázs keddenként 10.00. A foglalkozást vezeti: Bajzath Erzsébet IAIM csecsemőmasszázs-oktató. Előzetes jelentkezés szükséges: 06/30-989-2427.



Beszélő Babakezek babajelbeszéd-tanfolyam csütörtökönként 9.30. Hathetes tanfolyam. Korai kommunikáció 6 hónapos-2,5 éves gyermekekkel. A babajelbeszéd lehetővé teszi, hogy hatékonyan kommunikáljanak a babákkal, jóval azelőtt, hogy beszélni tudnának. Megtudhatják, mire gondol a még beszélési nem tudó kisbaba, segíthetnek neki, hogy világosan közölhesse, mit akar, mire van szüksége. A jelelő babák nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak, kevesebbet sírnak. Hat-hét hónaposan elkezdhetnek jelekkel kommunikálni, hamarabb kezdenek el beszélni gazdagabb szókincsrel. Jelentkezés: Zentai Katalin, 06/20-479-2829, info@babakezek.hu, www.babakezek.hu, www.facebook.com/babakezek.

Csillagszemű keddenként 16.00-17.00. Magyar néptánc oktatása 3-7 éves korú gyermekeknek a Timár-módszer alapján. Információ: Timár Böske, 06/30-950-9137.

Csipkeverők baráti köre minden páratlan hét szombatján 10.00-13.00. Információ: Semsey Ágnes, 06/20-573-2775.

Energiamasszázs szombatonként. Csakraharmónizálás. Előzetes jelentkezés szükséges. Információ: Legáth Péter, 06/30-644-4602, peterpraktikak@gmail.com.

English Jolly Phonics csütörtökönként 15.30. Alap angol írásvásak készségfejlesztése 5-8 évesek részére. Folyamatos szó-kincsfejlesztés kézműveskedéssel, ének, szópárok, színek és az adott hangokhoz kötődő szavakon keresztül. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Információ: Mák-Latinyák Teréz, 06/30-911-5708.

Etka-jóga klub csütörtökönként 17.30. Etka anyó által kidolgozott jógatorna, ami karbantartja a gerincet, segít mozgásszervi megbetegedések esetén és segítséget ad a mindennapi életvitelhez. A foglalkozást vezeti: Tóth Livia (321-2952). Részvételi díj: 800 Ft/fő/alkalom.

Biopiac szombaton 6.30-12.00. A további állandó programokról a MOM Kulturális Központban adnak felvilágosítást.

momkult.hu

ZSÉDA
2013.04.12. [P] 19:00

ILLÉNYI KATICA
2013.04.13. [P] 19:00

BUDAPEST BAROKK EGYÜTTES
2013.05.11. [SZO] 19:00

IFJ. BALÁZS JÁNOS HANGOK ÉS SZAVAK
2013.05.29. [SZE] 19:00

BÖSZÖRMÉNYI IRODAHÁZ 'B' FÖLDSZINTI TANÁCSTEREM
XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 24.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja április 10-én 18.00. Dr. Rétvári Bence (parlamentáris államtitkár): Emlékezés Deák Andrássra; Önkényuralmi rendszerek szimbólumainak és utcatábláinak száműzése. Oszváth Kálmán (az Echo Tv és a Mária Rádió szerkesztője, önkormányzati képviselő): Emlékezés a vörös diktatúra áldozatára, Sándor István újpesti mártír szerzetesre.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Az APS Stúdió költészet napi tárlata április 13-án 17.00. Emlékezés Jékely Zoltánra születése 100. évfordulójára alkalmából. Fotóillusztrációs kiállítás a költő műveire komponálva. Megnyitja: Dombi Ilona pedagógus. Közreműködik: Szabó Péter (vers), Majoros Árpád gondolatsozobrász (bölcsességek). Klubvezető: Abonyi Maya. Megtekinthető: április 29-ig, előzetes bejelentkezést követően (200-8713).

Kriston intim torna április 13-14-én 8.30-13.30. Kortól függetlenül, nem csak probléma esetén. Idősek, fiatalok, nők, férfiak, kismamák részére. Az alhas izmait, kötőszöveteket, szerveit védő egészségnevelő program, megelőzési és szövetgyengésből, illetve más

funkciózavarból származó tünetek megszüntetésére, mérséklésére való törekvéssel. A résztvevők lépésről lépésre sajátítják el a rejtett izmok tréningjét önbizalomtól, ügyességtől, életkortól függetlenül. A tréning végén minden hallgató egyéni programot kap problémájától függően. Cél, hogy mindenki megnyíljon önmaga felé. A trénernek abban segítenek, hogy gazdagabban, könnyebben, erővel telve, hittel megerősödve térjenek haza a résztvevők. Vezető: Áldott Katalin (06/20-927-0199). Részvételi díj: 23 000 Ft.

Kriston intim torna haladóknak április 15-től hétfőnként 18.00-19.00. A gátmok tudatos tréningjét együtt végzik azokkal a gimnasztikákkal, amelyek átmozgatják az egész testet. Az így kapott eredmény igen komplex, megoldozza a fizikumot és a szellemet is! Testben és lélekben szépít és fiatalít. Vezető: Áldott Katalin (06/20-927-0199). Részvételi díj: 3000 Ft (bérlet 3 alkalomra), alkalmanként 1300 Ft. Előzetes jelentkezés szükséges.

Szabadság Vándorai természetjárók klubja április 17-én 18.30. Kristályok a természetben. Fotóvetítéssel egybekötött előadás arról, hogyan képződnek a kristályok a környezetünkben lévő anyagokból emberi beavatkozással, és hogyan képződnek a természetben emberi beavatkozás nélkül. Előadó: dr. Gál József. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

APS Stúdió április 19-én 18.00. Klubest és klubfoglalkozás, pályázatok elbírálása, vetítés, későbbi programok tervezése. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Virányosi filmklub. Április 25. 13.00 Shirley Valentine. A belépés díjtalan.

Skandináv Klub április 26-án 18.30. Fiatalító testépítés. Szigeti Magdolna bemutatója a meridián tornáról. Klubvezető: Szabó Péter.

Belépődíj: 500 Ft, a klubtagoknak ingyenes.

Kertbarát Kör április 30-án 16.30. A talaj tápanyag-utánpótlásának szükségessége és lehetőségei a JARA termékeivel. Előadó: Tóth Gábor területi képviselő. Klubvezető: Bartók Sándor. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.



ÜJ! Sminkpont. Pont a te sminked! Háromórás sminktanfolyam indul felhőtteknek április 20-án 11.00-14.00, fiataloknak 15.00-18.00. A tanfolyam ára: 7500 Ft. Jelentkezés: Szabó Ildikó kozmetikus, sminkes, 06/30-930-3246.

Csiri-biri torna szerdán 9.30-10.30. A babatornára 3 éves korig várják a már járn tudó, izgó-mozgó kis tornászokat. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom.

Tücsök-zene csütörtökönként 17.00-17.30. Ritmus-ének-zene-foglalkozás zenetanár vezetésével, 6 hónapos kortól 4 évesig. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel. 10 alkalom + 3 ajándék alkalom: 10 000 Ft/család, 5 alkalom + 2 ajándék alkalom: 6500 Ft/család. Érdeklődés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, www.tucsokzene.hu.

Hangszervarázs zenetanoda. Játékos zenei nevelés óvodásoknak. A foglalkozások csoportjai minimum 6, maximum 12 fővel működnek. A foglalkozás időtartama: 45 perc. Vezetője: Nagy Mária, az Operaház gyerekműsorainak játékmestere. Zeneóvodák: Largo 3-4 éveseknek, zenei játékok és furulya használata kedden 16.00-16.45. Moderato 4-5 éveseknek, saját módszerű kotta és játékeladatok, furulyaismeretek kedden 16.00-17.30. Dúr-moll 5-7 éveseknek, iskola-előkészítő kedden 13.00-16.00. Érdeklődés, jelentkezés: Nagy Mária, 06/30-936-2040, www.hangszervarazs.com,

hangszervarazs@gmail.com; Nagy Teréz, 06/30-936-1713.

Judo hétfőn 15.00–16.00 4 éves kortól óvodás és általános iskolás gyerekek részére. A judo a harcművészetek egyik legkifinomultabb formája, amely az önfegyelmre és a lány küzdőszel-lemre épül, erőszakos mozdulatok (rúgások, ütések) alkalmazása nélkül. Az edzések során a gyerekek játékos formában sajátíthatják el a judo alapjait, az eséstechnikákat, a földharcelemeket és a dobásokat, miközben reflexeik és mozgáskoordinációjuk jelentősen fejlődik. Vezetőedző: Rajcsányi Gergő (06/30-221-9992, rajcsanyi@hotmail.com). Másodéedző: Herédi Ákos (06/30-363-3361). Részvételi díj: 5000 Ft/hó. A tanfolyam megfelelő létszám esetén indul.

Művészi torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 15.20–20.00. Művészi torna a Berczik-módszerrel, iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezető: Mátyás Krisztina. Információ: 200-0138, 06/20-946-0848, www.omisk.hu, iroda@omisk.hu.

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek hétfőnként 16.15–17.00 és 17.05–17.50, csütörtökönként 16.00–16.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerrel, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 9500 Ft/hó.

Csillagszemű Táncgyűttes. Néptáncoktatás óvodásoknak, kisiskolásoknak szerdán és pénteken. 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.15–17.45 kisiskolásoknak. Művészeti vezető: Timár Sándor Állami-díjas, Erdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára és Timár Böske

táncművész. Információ: www.csillagszemu.hu.

Társastánc. Kezdő: szombaton 14.00–15.00. Haladó: szombaton 15.00–16.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/10 alkalom. Verseny tánc, kezdő: vasárnap 14.00–15.00. Verseny tánc, haladó: vasárnap 15.00–17.00. Összevont standard: szombaton 16.00–17.00. Összevont latin: szombaton 17.00–18.00. Klubvezető: Székely Attila. Részvételi díj: 6000 Ft/hó.



Ifjúsági sakkzakkör 6 éves kortól minden szerdán 16.30–18.00. Vezető: Rollinger Károly. Részvételi díj: 1000 Ft/hó, 3600 Ft/fél év.

Élj 100 évet egészségesen 3-1-2 meridián-gyakorlatokkal szerdán 10.30. A tornát dr. Eöry Ajándok tanítványa, Szigeti Magdolna vezeti. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, a teremléti hozzájárulás 300 Ft/fő.

Pilates szerdán 18.00–19.00 Amerikában diplomázott oktatóval. A Pilates torna segít az izomzat feszessé tételében, a karcsúság és a hajlékonyság elérésében. Izületkímélő hatásának köszönhetően hatékony a gerincproblémákra és a testtartás javítására. Remek feszültségcsökkentő, stresszoldó hatású, segíti a szellemi felfrissülést. Vezető: Farkas Judit. Információ: 06/30-224-9050.

Jóga hétfőn 16.30–18.00 kezdőknek és 18.15–19.45 haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség és harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1100 Ft/alkalom, 3200

JÓTÉKONYSÁGI KONCERT

Zsoltárfeldolgozások és dicsérek mellett olasz és koreai egyházi énekek is felcsendülnek az április 14-én 18.00 órakor kezdődő jótékony koncerten a svábhegyi református templomban (XII., Felhő utca 10.).

Fellép: milánói Immanuel Missziós Kórus. Tagjai: koreai fiatalok. Kórusvezető: Kim Young Don.

A közönség kivételes zenei élménnyel gazdagodik, és remélhetőleg hozzájárul a svábhegyi templomépítés támogatásához. A belépés hat éves korig ingyenes, elővételben 800, a helyszínen 1000 Ft, a családoknak elővételben 2500, a helyszínen 3000 Ft. Az ezen felüli adományokat köszönettel fogadják. Bankszámlaszám: 10918001-00000017-35180007.

Ft/4 alkalom, 9000 Ft/10 alkalom. Kezdőknek és haladóknak 1400 Ft/alkalom, 4400 Ft/4 alkalom, 12 000 Ft/10 alkalom.

Sportjóga pénteken 18.00–19.30. A jóga testtudatos torna, edzésmódszer, szellemi gyakorlat, a test fizikai szintjén fejlesztő szervezetünk és idegrendszerünk egészségi állapotát. A légréssel összekapcsolt nyújtó és lazító testhelyzetek, gyakorlatok erősítik izmainkat. Bármikor elkezdhető. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom.



Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00, kivétel minden hónap második keddi napja. Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alaptánc lépésekkel. Táncudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom.

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

Rock and roll táncanfolyam szerdán 20.00–21.00. Részvételi díj: 1500 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477). Információ: www.harmoniatancklub.hu.

Felnőtt művészi torna hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozásokat mindazoknak ajánlják, akik szép és természetes mozgások útján szeretnének eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesterező, olimpiai bajnok. Jelentkezés, információ: 355-9477.

Karbantartó torna kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. Vezető: Krizsánné Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.



Kismamatorna kedden és pénteken 12.00–13.00. Felkészülés a szülésre tornával, relaxáció, légzés-technika, vajudási helyzetek elsajátítása, praktikus tanácsok szüléshez és csecsemőgondozáshoz. Vezető: Krizsánné Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

kiállításátogatás, túrák. Segítségnyújtás a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.



Baba-mama klub kedden és csütörtökön 9.00–10.00, kivétel minden hónap második keddi napja. Várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Az edzés után teázás, beszélgetés. Vezető: Borbély Enikő fitnessoktató. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 9000 Ft/10 alkalom.

Téry Ödön Turista Baráti Társaság kedden 18.30–21.00. Vezető: Mészáros János. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

Gilde – Öregcserekész Klubja minden hónap második péntekén 16.30. Elnök: Elsholtz Lászlóné. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

Alkotók klubja kéthetenként hétfőn 17.30–19.30. Szívesen látják azokat, akik szeretik a jó társaságot, a változatos programokat, szeretnek létrehozni valamit, és alkotásaikon keresztül megmutatni magukat. A programban üvegfestés, mozaikozás és sok más technika is szerepel. Információ, jelentkezés: Süveges Julianna klubvezető, 06/30-393-6443, www.suvegesmuhely.gportal.hu. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év. A kézműves-foglalkozások anyagköltsége alkalmanként fizetendő!

Színházjegy-árusítás minden páros hét szerdáján 16.00–18.00. Bódi Éva, 06/20-213-0479.

(Folytatás a 12. oldalon)

A SOKCSILLAGOS BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

BORTÁRSASÁG
OLSEN
STEFANEL
LA PRALINE
MÉSZÁRSTEAK
CBA PRÍMA
VÖRÖS HOMÁR
DM
LÍRA KÖNYV
OTP

Tegye szebbé a mindennapokat a Hegyvidék Bevásárlóközpont sokcsillagos meglepetéseivel! Legyen szó akár különleges gourmet élményekről, exkluzív divatmárkákról, vagy a napi ügyintézésről, a Hegyvidék Bevásárlóközpontban egy kényelmes úttal mindent megtalál.

XII. ker., Apor Vilmos tér 11-12.
www.hegyvidekkozpont.hu

HEGYVIDÉK KÖZPONT
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT



+ megannyi üzlet és szolgáltatás.

és Bencsik András, a Magyar Demokrata főszerkesztőjének előadása.

Budai Lisztértekenek találkozása április 10-én 17.00.

Kézmműves-foglalkozás április 11-én 13.00. Vezető: Virág Szilvia. Az anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezést kérnek.

Freud hatása Karinthya. Konta Fanni előadása április 15-én 14.00.

Magány, egyedüllet, örege-dés. Molnár Emese pszichológus előadása április 19-én 14.00.

Kambodzsa, Laosz, Thaiföld. Hudanik Zsolt vetítéssel egybekötött úti élménybeszámolója április 23-án 19.00.

Kíváncsiskodók klubja április 25-én 14.00. Klubvezető: Nagy Katalin.

Hegyvidéki családépítő klub találkozása április 25-én 19.00.

MOM-208 Bélyeggyűjtők találkozása április 26-án 13.00.

Polcz Anikó Primavera Kollektív című kiállításának megnyitása április 26-án 18.00. Megnyitja: Madarassy András festőművész. Köszöntőt mond: Fonti Krisztina alpolgármester.

Izmusok a művészetben. Konta Fanni előadása április 29-én.

Nyugdíjastorna páros héten hétfőnként 16.00, páratlan héten hétfőnként 8.00. Jelentkezés, érdeklődés a helyszínen. Ingyenes!

Éj 100 évet egészségesen! 3-1-2 meridián torna minden hétfőn 9.00-10.00 (tartja: Haide Éva) és csütörtökön 11.30-12.30 (tartja: Pál-Szabó Gabriella). Csak kényelmes ruházat, cipő szükséges! Ingyenes!

Teaházi terefe hétfőnként 10.00-12.00. Beszélgetés egy csésze tea mellett. A beszélgetés háziasszonya: Várkonyi Dalma.

Ugrifüles torna hétfőnként 17.00. Gyógytestnevelés óvodásoknak. Jelentkezés, érdeklődés: Pocsaji Andrea, 30/384-7770.

Irodatorna ülő foglalkozás-aknak keddenként 18.00. Jelentkezés és információ: 06/30-306-0760.

Do-in önmasszázs. Öt tibeti gyakorlat, 5-5 alkalom keddenként 8.30. A részvétel ingyenes.

Nagyitorna Valival keddenként 9.30. Tornatanár: Mészárosné Vali gyógytornász (06/30-306-0760).

Baba-mama angol klub keddenként 10.30. Ingyenes!

MOM-nyugdíjasok találkozója minden kedden 14.00-18.00. Részvétel tagoknak. Érdeklődni lehet telefonon: Fisher Péterné, 466-4973, 06/20-394-5473; Tarsoly Imréné, 323-5312, 06/70-455-5684.

Intim torna szerdánként 8.00. Ingyenes!

Hatha jóga segédeszközökkel szerdánként 8.45 (ingyenes csoport, előzetes jelentkezés szükséges) és 10.00.

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökönként 8.45. Előzetes jelentkezés szükséges. A részvétel ingyenes.

Mazsola Muzsika minden csütörtökön 10.30. Barangolás a zene birodalmában a legkisebbekkel (6 hónaposától 3 éves korig). Érdeklődni a helyszínen vagy a 06/30-205-5703-as telefonszámon Bogdán Dóránál lehet. www.mazsola-muzsika.hu

Szupernagyi népdalkör minden páros héten csütörtökönként 13.30-15.30. Énekτανár: Bucsay Anikó. Alapító: Karcagi Éva.

Tánc a szalonban páratlan héten csütörtökön 15.00, páros héten csütörtökön 15.30. Táncτανár: Bojtor Marika. A részvétel ingyenes.

Tánclépésről tánclépésre Bojtor Marika vezetésével péntekenként 8.00.

Zumba Gold 60 éven felülieknek péntekenként 9.00. Széken ülve végezhető, táncos torna. Tartja: Ferencz Szilvia táncτανár. A részvétel ingyenes.

Gerinctorna minden pénteken 10.00 és 10.45. Jelentkezés és érdeklődés: Glatz Zsuzsa, 06/30-295-1833.

Kölyökpólc. Kiskakukk Játzóház pénteken 16.00.

Úvegfestő-tanfolyam Süveges Julianna vezetésével szombaton 10.00. Részvétel 2500 Ft/alkalom.

Népek tánca vasárnaponként 16.00. Táncτανár: Bojtor Marika.



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMŰZEUM XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16. TELEFON: 356-42-94 WWW.SZINHAAZINTEZET.HU

Barboncás Társulat: Fekete Kisasszony április 18-án 10.00 és 15.00. A bábszínházi sorozat következő előadása tréfás vásári játék faragott bábokkal. Belépő: 800 Ft/fő. Információ: Szébenyi Ágnes, 375-11-84/105, 06/20-575-8065, szebényi.agnes@szinhaziintezet.hu.

KOMOD SZÍNHÁZ

XII., KIRÁLYHÁGÓ UTCA 5/B

TELEFON: 06/30-487-4409

(MINDENNAP 17.00 ÉS 19.00 KÖZÖTT)

WWW.KOMODSZINHAAZ.HU

KAPCSOLAT@KOMODSZINHAAZ.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Április 19. 19.00 nevelésEST!

Április 20. 19.00 A gammasugarak hatása a százszorszépekre.

Április 12. és április 30. 20.20 KoMod Éjszakai Színház. Szóval, én uralkodnék a vágyaim felett?

Április 13. 19.00 Gomboc Ben-ce „to Atlantis” akusztikus koncertje.

Április 24. 19.00 Gyévcoska menni Szingapúr.

■■■■■■

HEGYVIDÉK KÖZPONT

BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

XII., APOR VILMOS TÉR 11-12.

WWW.HEGYVIDEKKOZPONT.HU

A Hegyvidék Bevásárlóközpont áprilisban is ingyenes programokkal várja a látogatókat.

Dumaszház

Dumaszház április 20-án 17.00. Fellép: Hadházi László.

■■■■■■

Beszélgetések az anyatej és a szoptatás fontosságáról, valamint az ezekkel kapcsolatos problémákról minden hónap második szerdáján 10.00-12.00. Ingyenes előadások meghívott szakértőkkel. Várandós kismamákra is számítanak! Időpontok: április 10., május 8., június 12. Helyszín: Fidesz-iroda, XII., Királyhágó tér 4. Bővebb információ: Jáky Ildikó, 375-7411, 06/20-539-9330.

■■■■■■

Keresztény Értelmiségi Fórum április 22-én 18.30: Trianon mai szemmel – pódiumbeszélgetés. Előadó: dr. Szakály Sándor egyetemi tanár, történész. Helyszín: Budahegyvidéki Evangélikus Templom, XII., Kék Golyó utca 17.

■■■■■■

Újra indult a Közéleti Klub. Az MSZP XII. kerületi szervezete április 22-én 17.00 órától a Kiss János altábornagy utca 42-44. alatti MSZP-székházban tartja következő programját. Vendég: dr. Botka László, az MSZP választmányának elnöke, Szeged polgármestere. Téma: Egyedül nem megy? Ugyanitt jogi tanácsadás minden hétfőn 17.00-19.00. Bejelentkezés: 356-5728, 06/20-466-8364, bp12@mszp.hu.

■■■■■■

Carmine Celebrat Kórus hangversenye május 4-én 19.00

a 80 éves Városmajori Jézus Szíve Templomban (XII., Csaba utca 5.). J. S. Bach: Jesu meine Freude, G. Fauré: Requiem, Pókéthy T: Improvizáció a Himnusz felett. Szólisták: Zádori Mária, Duba Szilvia, Koffler Katalin, Mór Gabriella, Kiss Edit, Fodré Lajos, Komáromi Márton, Sárosi Károly. Orgonál: Bednarik Anasztázia. Csellón játszik: Maróth Bálint. Vezényel: Zimányi István. Bevezetőt mond: Lambert Zoltán, a templom kanonok plébánosa.

■■■■■■

Majális a Városmajorban a Színházak Éjszakáján. Családi színházi nap, grillparti, borbemutató és izelítő a Budapesti Nyári Fesztivál 2013 programjából. Számos meglepetéssel és ajándékkal várja az érdeklődőket a Szabad Tér Színház május 4-én, a Színházak Éjszakája alkalmából a Városmajori Szabadtéri Színpadon. A programok nagy része regisztrációhoz kötött, ezért ajánlott a Színházak Éjszakája összes színházába érvényes karszalagot váltani a Szabad Tér Jegyirodában, egyúttal a biztos bejutás érdekében a programokra is előjegyeztetni. Cím: VI., Nagymező utca 68. Nyitva: hétfő-péntek 9.00-17.00. Telefon: 301-0147. Internet: jegyiroda@szabadter.hu. További információk: www.szabadter.hu, www.szhnhazajekszakaja.hu.

■■■■■■

Levendulamag Gyermekház. Dalolka zenés foglalkozás 10 hónapos kortól kisliskorú Káráz Eszterrel minden kedden 17.00. Információk: www.karaszeszter.com. Pitypalatty tematikus foglalkoztatás bölcsődés és óvodáskorúak számára minden pénteken 9.30-11.30. Információk: www.pitypalatty.hu. További elérhetőségek: www.levendulamag.hu, 06/30-249-4389, valamint a Facebookon.

■■■■■■

Ingyenes jogi tanácsadás a KDNP XII. kerületi irodájában minden pénteken 17.00-18.00-ig dr. Egyed István ügyvéd vezetésével. Cím: XII., Schwartz Ferenc utca 3. (bejárat a Kék Golyó utca felől).

■■■■■■

Hozzáértő csoport a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekejélti Központ Félisziget Klubházában. A csoport célja a közös sors megélésén túl egymás segítése olyan egyéni, házi, határos viszonyulások átadása, amelyeket kipróbáltak, ami az egyes családokban bevált. Az aktuálisan megoldatlan helyzetekre közösen keresnek megoldást. Helyszín: Félisziget Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34. Időpont: kéthetente csütörtökön 18.00-19.30. Csoportvezetők: Hanisch Erzsébet szakmai vezető (06/30-760-2422), Farkas Dalma klubházevezető (212-9650). A csoport tagja lehet bárki, akinek családjában, baráti körében pszichiátriai problémában érintett ember él, és vele közvetlen, rendszeres kapcsolatban van. A részvétel ingyenes.

■■■■■■

A XII. kerületi Családsegítő és Gyermekejélti Központ lakáscserklubja várja az érdeklődőket minden páros hét keddjén 16.00-17.30. Helyszín: XII., Beethoven utca 7-9. II. emelet. Telefon: 319-9299.

■■■■■■

A XII. kerületi Családsegítő és Gyermekejélti Központ szabadidőklubja várja az érdeklődőket minden páros hét szerdáján 14.00-15.30. Helyszín: XII., Beethoven utca 7-9. II. emelet. Telefon: 319-9299.

■■■■■■

Ringató foglalkozás a Budahegyvidéki Református Egyházközség templománál



gyülekezeti termében (XII., Böszörményi út 28.) minden héten pénteken 9.30-10.00. Információ: Hazay Annamária, 06/30-377-2693. A foglalkozások az óvoda előtti korosztálynak szólnak, néhány hónaposától 3 éves korig. Családi bérlet: 3500 Ft/5 alkalom. Egy foglalkozás részvételi díja: 800 Ft/család. Vedd ölbé, ringasd, énekelj! www.ringato.hu

■■■■■■

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszerjátékkal, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szívárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rácshinta, libikóka) segítik elő, és persze egyetlen órától sem hiányozhat a száz színes labda! Időpontok: szerdán 9.30 (Mini csoport) és 10.10 (Menő Manó Torna csoport). Cím: Sportmax Hegyvidék, XII., Csórsz utca 14-16. Ingyenes parkolás! Telefon: 06/20-392-1833. www.menomanotorna.hu

■■■■■■

Kindermusik nemzetközi zenei program angol nyelven, 7 éves korig. A foglalkozások szerdán 9.00-kor kezdődnek a Happy Kids Óvodában (XII., Fodor utca 36.). Az első foglalkozás ingyenes. További információk, illetve próbóróra jelentkezés: www.kmzsuzsa.hu, www.happykids.hu, www.kindermusik.com, valamint 356-2440.

■■■■■■

S. K. Műhely – kerámia „saját kezűleg”. Kézi és korongos agyagformálás, díszítés, mázazás, égetés, raku. Felőtteknek kedden 10.00-13.00, szerdán 18.00-21.00, szombaton 10.00-13.00. Kerámia-klub nyugdíjasoknak „Aranykezi” gyermekeknek kreativitást és kon-

centrációt fejlesztő foglalkozások egész évben, kedden, szerdán, csütörtökön 16.00-17.30, pénteken 14.00-15.30 és 16.00-17.30. Helyszín: XII., Sion lépcső 8. (az Arany János iskola kerámiaműhelyében). Információ: Ferenczsné Saás Kinga, 06/20-986-8601, skmuhely@hotmail.com, www.keramia-skmuhely.hu.

■■■■■■

Csatlakozzon a Szakértő Szülők csoporthoz, ahol nyíltan beszélhet a mindennapokban felmerülő gyerekevelési gondokról a témában jártas nevelési és életvezetési tanácsadókkal, és megoszthatja problémáit a többi anyukával. A gyerekeket animátorok várják érdekes programokkal a helyszínen. Az első csoporttalálkózón a részvétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött: 06/20-777-1003. www.szakertoszulok.com

■■■■■■

Autogén tréning. Helyszín: XII., Böszörményi út 34/b. Kapcsolat: relaxalas@gmail.com, 06/30-331-4884. Időpont: egyéni formában megbeszélés szerint, csoportos tanfolyam keretében szombaton 14.00, szerdán 9.30. Tanfolyam időtartama: 12 hét. Ár: 4500 Ft/alkalom (egyéni), 3000 Ft/alkalom (csoportos).

■■■■■■

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

■■■■■■

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

■■■■■■

Drog- és alkoholproblémával küzdőknek és hozzátartozóiknak nyújt segítséget a Választó Misszió Budapestben. Telefon: 224-0122. Cím: XII., Csaba utca 3. Web: www.valasztutiroda.hu, valasztutiroda@freemail.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, laido – a samuráj kardforgatás ősi művészete, Shito-ryu karate, Shuhari karate, Joga, Manó tánc, Dance for Fun, kondi tréning. Egyéb programok, foglalkozások: Origami, Do-in önmasszázs tanfolyam, szerdánként Nikken egészségnevelés, 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, testtartást javító tornaórák 50 év feletti hölgyeknek gyógytornász vezetésével csütörtökönként 10.00-11.00 és 11.00-12.00 a Sportmax Hegyvidék földszinti különteremben (XII., Csórsz utca 14-16.). Részvételi díj: Hegyvidék Kártyával rendelkezők részére 2000 Ft/hó, Hegyvidék Kártyával nem rendelkezők részére 2400 Ft/hó. További kedvezmény 3 havi díj befizetése esetén. Az első óra ingyenes. Információ és jelentkezés: meszaroslaszlo@t-online.hu, 06/30-306-0760.

Minőséget olcsón!

1490 Ft
kötetenként!
A sorozat ára:
43.905 Ft helyett
37.455 Ft.

995 Ft
kötetenként
A sorozat ára:
11.440 Ft helyett
10.000 Ft.

Karl May Művei I. sorozat
30 részes könyvsorozat

Maria Treben előadásai
12 részes könyvsorozat

1695 Ft
kötetenként
A sorozat ára:
43.070 Ft helyett
34.570 Ft.

Nagy csaták
26 részes könyvsorozat

www.dunakiado.hu

Postacímünk:
1106 Budapest, Keresztúri út 8/A.
Tel.: 264-4555, fax: 264-4551
mobil: 06-70-364-7433
E-mail: terjesztes@dunakiado.hu

14 ■ www.hegyvidekujag.eu

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

www.ablakdoktor.hu Fa- és műanyag ajtók, ablakok javítását, illesztését, záruk cseréjét (pl.: két-szárnyú ablaknál), szigetelését vállalom garanciával! Igényesen és becsületesen már 18 éve! A felmérés díjtalan. Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

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

ÜVEGEZÉS. Budai Üveges Budapest, Csörsz u. 1. Tel.: 06/30-357-2798.

REDŐNY (motoros kivételben is), relaxa, szűnyogháló stb. szerelése, javítása garanciával, legolcsóbban! Tel.: 06/70-341-9489, 06/20-341-0043.

REDŐNY-RELUKA, napellenző, szalagfüggöny, aluredőny, motoros is, szűnyogháló, roletta, harmonikaajtó. 6 légkamrás műanyag ablak 7 munkanap alatt. Garanciával. Kiss Zoltán, 06/20-957-5038, 06/1-362-41-12. Honlap: www.kissz.hu

ENERGIATANÚSÍTÁS, hőszigetelési tanácsok, nyílászárócsere. Tel.: 06/30-517-7120. www.fapito.hu

ASZTALOSMUNKÁK

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

ASZTALOS vállalkozás: ajtó-, ablakjavítás, mázolás, zárszerelés, szigetelés, küszöbkészítés, falfürészt, pántok, zsarnokok cseréje, bútorjavítás, szekrények, polcok készítése beszerezéssel. T.: 251-9483, 06/20-381-6703.

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS

ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötnek XII. kerületi lakos, idős személlyel megegyezés szerint. 06/20-447-6204.

INGATLAN tulajdonjogot vásárolnak haszonélvezettel, vagy eltartási szerződést kötnek idős személlyel. Minden megoldás érdekel. Hívjon bizalommal! 06/70-207-1417.

ELTARTÁSÁT, gondozását vállalom idős személyeknek ingatlanért cserébe (haszonélvezettel is). Életjáradékot is tudok biztosítani. 06/20-534-7671.

IDŐS, egyedülálló személyekkel eltartási, gondozási szerződést kötnek. Hívjon bizalommal! 06/70-664-9264.

GONDOLT már rá, hogy eladhatja úgy is a lakását, hogy az Ön maradjon? Kössön életjáradék- vagy haszonélvezeti szerződést megbízható, humán értelmiségi házaspárral! 06/20-522-2543. Kállay Kótsz Zoltán.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

TV-JAVÍTÁS a helyszínen is, garanciával! Tv-videó szerviz, mikrosütő- és háztartási kisgépjavítás. Telefon: 249-3678.

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

MOSÓGÉP-HŰTŐGÉPI Hegyvidéki Gyorsszolgálat. Hűtőgépek, automata mosógépek, villanybojler helyszíni javítása garanciával. A kiszállás díjtalan! Samsung, LG, Electrolux, Zanussi szakszerviz. Tel.: 286-1796, mobil: 06/30-946-3938.

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

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

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

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

FAKIVÁGÁS, veszélyes fák ágankénti lebontással való kivágása. Koronaaalkatás, száraz, beteg részek eltávolítása. Igény szerint ágak darálása, szállítása. 06/20-485-6547, Kovács Sándor.

KERTGONDOZÁST, gyümölcsfa-, szőlőmetszést, permetezést vállalok vidéken is. 06/30-682-4431.

FÜVESÍTÉST, növényültetést vállalunk. Metz Máté, 06/20-349-5395.

FÜNYÍRÁST, sövényvágást, metszést, gazonlást, ásást, kapálást, lombseprést vállalunk. Metz Máté, 06/20-349-5395.

FAKIVÁGÁS, gallyazás, veszélytelenítés alpinechnikával, zöldhulladék-, gallyadarállás, elszállítás. www.greenarbor.hu T.: 06/30-907-5948.

KERTÉPÍTÉS, kertgondozás, metszés, permetezés, fákivágás, szállítás, öreg kertek ifjítása, kerítés-készítés, javítás. Szilágyi Csaba, 06/20-970-7506.

ELHANYAGOLT kertek rendbetétele, fákivágás, gallyazás, sövényvágás, motoros kaszálás elszállítással. 06/30-274-1368.

KERTÁPOLÁS. Végeztesse szakembereinkkel a tavaszi metszést, lemosó permetezést és a rendszeres kertápolási munkákat! 06/30-281-6242. Kék Pipacs Kft.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

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

KÖLTÖZTETÉS ingyenes munkafelmérés. Csomagolás, bútorszerelés, hangszerszállítás. www.diokoltoztetes.hu, 417-1975.

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

KÖNYVELÉS

KÖNYVELÉS, adózás. Tel.: 06/20-823-0207. Fax: 700-1950. www.elektronikusbevallas.hu

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

KÖMŰVESMUNKÁK

HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL: műkövetés, vakolás, festés, tető-, csatornájavítás, -szigetelés, ereszcatorna-tisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestés, mázolás, tapétázást, csempézést gipszkartonozást, szűnyegpadlózat, víz-, villanyzerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpinista-, kőművesmunkát vállal. delab@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

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

LAKÁSSZERVIZ

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! XII. kerületi gyorsszolgálat! Fűrdőszobai lefolyók, mosogatók, társasházi fűcsatornák, udvari és egyéb lefolyók minden típusának falbontás nélküli, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétvégén is! 228-6193, 06/30-921-0948.

LAKATOS, zárszerelő, bádogos, kőműves-, tetőfedő munkák ipari alpinista technikával is. 06/30-900-4238. XII. kerületi vállalkozótól. www.badogos-mester.hu

LAKÁSFELJÚTÁS! Szobafestés, tapétázás, parkettakerakás, parkettacsiszolás, parkettajavítás, csempézés, kőműves-, asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanyzerelés, vízszelvény garanciával. 202-2505, 06/20-251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLAT! Zárnyitást, zárszerelést, hevederzár-szerelést, rácskészítést, lakatosmunkákat. 06/30-299-1211.

KISEBB-nagyobb, külső-belső kőművesmunkát, burkolást, szobafestést, mázolás, teljes körű lakásfelújítást vállalunk anyagbeszeréssel, szállítással is, elérhető áron. Cégünk áfamentességgel élve. 06/20-941-4200.

GARÁZS-és bejárati kapuk, kapunyitó automatikák, zárszerelés, lakatosmunkák, kerítések. Urbanek. Tel/fax: 214-7442, 06/20-978-7429, frimari53@gmail.com.

ÜVEGEZÉS! Kiszállással, takarítással, garanciával, kötetlen munkaidőben. Faablakok utólagos szigetelése. 06/20-337-7135.

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

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

BÁDGOSSZERKEZETEK, cserép-, palatető, tetőszigetelések javítása 1986 óta, kerületi kisiparostól. 249-2664, 06/20-944-9015.

ASZTALOS, lakatosmunkák készítésétől a legkisebb javításig. Mindenre van megoldás. 06/20-411-4349, 249-0329.

LAPOS TETŐK csapadékvíz elleni szigetelése bádgos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Kőműves- és festőmunkák kivételével. 273-1857, 06/20-471-1870.

ALPINISTA munkák: homlokzatfelújítás, lefolyó és ereszcatornák szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyók felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

CSALÁDI és társasházak, nyaralók fadszító elemeinek, homlok- és ereszcázatainak festése és mázolása alpinechnikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

TETŐFEDÉS-bádgozás, pala- és cseréptetők javítása, új tetők készítése. Zsíndelyezés és ácsmunkák. 273-1857, 06/20-471-1870.

CSERÉPKÁLYHA, kandalló, kémény. 06/30-961-8397.

KÉMÉNYBÉLELÉS, kéményjárda acél-, FuranFlex technológiával, ügyintézésel, METAL-VILL KFT. 06/30-688-3683, 06/70-518-1451.

FÜRDŐSZOBÁK, konyhák felújítása, átalakítás! Csempeburkolás, kőművesmunkák, vízszelvény. Anyagbeszeréssel, határidőre, garanciával! 06/20-961-6153.

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, lamináltkerakás. Pap Gábor: 06/30-942-4735, 360-2345. www.festestapetazas.hu

LAKÁS-, épületfelújítás, karbantartás! Kőműves-, burkoló, gipszkartonozó, villanyzerelő, festő-, gáz-, fűtész, festő szakmákban állunk megrendelőink rendelkezésére. 06/30-294-9670.

LAPOSTETŐK, teraszok csapadékvíz elleni szigetelésének felújítása, javítása a csatlakozó kőműves- és bádgos munkákkal, tetők, pincefödémek, homlokzatok hőszigetelése referenciákkal, garanciával. 204-6793, 06/20-934-6993.

TELJES KÖRŰ lakásfelújítást vállalunk garanciával. Ingyenes felmérés és árajánlat-készítés. 06/20-313-3958.

SZOBAFESTÉS-mázolás, tapétázás. Külső homlokzat felújítása. Precíz munka, korrekt ár. 06/70-778-5440.

FELJÚTÁS, új építés, kivitelezés építóműmunka vezetéssel, 30 éve a lakosság szolgálatában. Tel.: +36/1-275-4287, +36/20-912-5600. www.lsi.hu

VILLANYSZERELŐ GYORSSZOLGÁLAT! Hibaelhárítás, villanybojler-javítás, háztartási készülékek bekötése, biztosítótáblák, kapcsolók, lámpatestek cseréje. EPH, érintésvédelmi vizsgálatok. Tel.: 06/20-976-0005.

BÁDGOSS, tetőfedő munkák, javítások, felújítások. 06/20-391-5982, 607-0722.

LAKÁSSZERVIZ! A társasházakban felmerülő összes problémát megoldjuk! Szakképzett állományunk: alpinista, kőműves, festő, víz-, gázszelvény, burkoló, liftszelvény, kertész, könyvelő munkát és jobb lakásbiztosítást, házbiztosítást, pályázati irást vállal. Tel.: +36/70-294-6161. E-mail: idekuldhozzam@gmail.com

TAKARÍTÁS

ABLAKTISZTÍTÁST vállalunk. Metz Máté, 06/20-349-5395.

LÉPCSŐHÁZ-TAKARÍTÁST vállalunk! Metz Máté, 06/20-349-5395.

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

MÁRVÁNYCSISZOLÁST és polírozást vállalunk kiemelkedő referenciákkal, magánüzemeltetésű szállodákig. www.amsystem.org, 06/70-339-3555.

SZŐNYEG-és kárpíttisztítás helyszíni munkavégzéssel, paratkarítással. www.amsystem.org 06/70-339-3555.

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

OLCSÓN: kerti munkák, takarítás, karbantartás szakterülettel, lélekkel. +36/30-418-6663. gold333@freemail.hu

TAKARÍTÁST, gyerekfelügyeletet vállalok. 06/20-252-8266.

ROVARIRTÁST! 15 éves tapasztalattal, gáz-mesteri szakképesítéssel rendelkező cégünk rovar- és rágcsáloirtást vállal Budapestben. Tel.: +36/70-775-8661. E-mail: tamselnok@gmail.com

TÁRSASHÁZ-TAKARÍTÁS! Szakképzett, tapasztalt, udvarias és lakókkal könnyen szót érő kollégákkal várjuk a megrendeléseiket! Tel.: +36/70-775-8661. E-mail: tamselnok@gmail.com

TÁRSASHÁZAK

LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS, -javítás, -cseré, kapcsolóberendezés, fűtővezeték, egyéb szigetelések. Tel.: 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

TÁRSASHÁZAK figyelembe! Független folyók, tetők, lépcsőházak stb. javítása, felújítása, megbízható magyar szakemberekkel, kedvező áron, ingyenes árajánlattal. Tétény-Epszer Kft. 226-4539, 06/20-946-7557.

TÁRSASHÁZKEZELÉS, közös képviselőt korrekt, megbízható módon, referenciákkal. 274-6135, 06/70-561-1174. e-mail: flotthometeam@gmail.com, www.tarsashazkezelebudapest.hu

TÁRSASHÁZAK kezelése, közös képviselők, teljes műszaki, jogi és gazdasági háttérrel. Díjazott épülettel függően, megegyezés szerint. Várkai János, telefon: 213-6613, 06/20-931-1832.

TÁRSASHÁZAK teljes körű kezelése, közös képviselőkkel vállalom szakképesítéssel, több éves gyakorlattal, nettó 1000 Ft-ért/alket/hó. Kérje ingyenes árajánlatot. Hívjon bizalommal! Pek Péter 06/20-206-6990.

TÁRSASHÁZAK közös képviselők, kezelést vállalom. Tel.: 06/20-392-6368.

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

TÁRSASHÁZKEZELÉSI A kerületben lakó közös képviselők vagyunk. Dinamikus és fiatalos lendülettel, egyenes beszéddel, kiváló szakemberháttérrel végzünk a munkánkat! Tel.: +36/70-294-6161. E-mail: idekuldhozzam@gmail.com

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, víz-, gáz-, központi fűtés-szerelés, ázasok, csatornák megszüntetése. 06/20-491-5089, 402-4330.

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

TISZTELT Hölgyem, Uram! Megbízható, korrekt szerelő vállalkozás. Fűtész-szerelés, gázvezetékjavítás, duguláshárítást! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akciót! 402-0627, 06/20-433-1628.

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

GÁZ-, víz-, fűtész-szerelés. Gázvezeték javítása, cseréje. 06/30-944-6513. Web: www.nl-gaz.hu. E-mail: info@nl-gaz.hu.

VÍZSZERELÉS-gyorsszolgálat. Csőrepedés műszeres keresése-javítása. Kamerás csatornavizsgálat, duguláshárítás. Kerti csap vízvezetékcsere ással is. 06/30-914-3588.

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

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

VÍZVEZETÉK-SZERELÉS, vízórásszerelés non-stop! Mosógépek, mosogatógépek bekötése, mosdók, csapok, kádak cseréje! Vízórásszerelés ügyintézésel! 06/30-954-9554.

VILLANYSZERELŐ GYORSSZOLGÁLAT! Hibaelhárítás, villanybojler-javítás, érintésvédelmi vizsgálatok, EPH szerelés. Tel.: 06/20-976-0005.

VÍZ-, FŰTÉSSZERELÉS GYORSSZOLGÁLAT! Csőrepedések, ázasok keresése, mosogató, mosdó, WC-k, kerti csapok javítása, cseréje földmunkával is. Duguláshárítás, egyéb vízszelvényi munkák végzése garanciával. 06/70-227-6291.



HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

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

Heti műsorstruktúránk:

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7.00	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM 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	KÖRKÉP	KÖRKÉP
19.30	KOMMENTÁR NÉLKÜL	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	KOMMENTÁR NÉLKÜL	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	KOMMENTÁR NÉLKÜL	HEGYVIDÉKI MAGAZIN
20.00	ÜTKÖZŐ	EGYÜTT	KULTÚRPONT	LÉLEKEMELŐ	ÍROTT HEGYVIDÉK	DUETT	ALFA ÉS OMEGA
21.00	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK
23.00	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HE			

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

LIDÉRC utcában 130 nm-es sorház eladó. 06/30-944-9335.

ISKOLA utcai, 166 nm-es, felújítandó, polgári lakás eladó. 06/30-944-9335.

100 NM-ES, Pogany utcai sorház eladó. 06/30-944-9335.

XI., AGA utcánál 100 nm-es, alapcincézt ház eladó. 06/30-944-9335.

NÉMETHVÖLGYIN felújítandó, 69 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

MAGASÚTI lejtőnél 2000 nm-es telek eladó. 06/30-944-9335.

KIADÓ és eladó lakásokat és házakat keres osztrák, tengerentúli és magyar ügyféllel 18. éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. Áfa nincs. 398-1501, www.berbead.ingatlan.com.

PARTINGFON Bt., Dezső bási ingatlan-közvetítő 19 éve az önköz szolgálatában. 214-5473, 06/30-973-0113.

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

VERECKE úton 380 nm-es, felújított, panoráma ikerház eladó. 155 000 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

BUDAKESZI út elejénél 48 nm-es, cirkós, napos lakás kocsibeállóval eladó. 16 900 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

HEGYVALJA úton, magas tetős, hatlakásos házban, 65 nm-es, cirkós, emeleti, felújított lakás eladó 23,9 M Ft-ért. www.budaihegyek.hu 06/70-523-1969.

ERMELLÉKI utcában, Bauhaus házban, 57 nm-es, cirkós lakás eladó. 18,9 M Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

BIRÓ utcában 62 nm-es, cirkós, felújított lakás 21 900 000 M Ft-ért eladó. www.budaihegyek.hu. 06/70-523-1969

KÜTVÖLGYEN 120 nm-es, háromhálós, nagy teraszos, cirkós lakás, garázzsal, 43 000 000-ért eladó. www.budaihegyek.hu. 06/70-523-1969.

BIMBÓ út tetejénél négyosztós, panoráma, napos, felújított, 83 nm-es lakás eladó 35,5 M Ft-ért garázzsal. www.budaihegyek.hu. 06/70-523-1969.

SZABÓ ILONKA utcában nappali + kétháló, emeleti, felújított, cirkós lakás eladó 24 500 000 Ft-ért. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

BEFEKTETÉSRE kiválóan alkalmas, panoráma telkek 6 millió Ft-tól XI., Madárhegyen, Rupphegyen, Spanyolréten. Madárhegyi Ingatlaniroda. Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

XI., MADÁRHEGYEN összközműves építési telkek 27,5 M Ft-tól eladók. Madárhegyi Ingatlaniroda. Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

XI., MADÁRHEGYEN 760 nm-es, panoráma-telek nyaralóval, gondozott kerttel 15,5 M Ft-ért eladó. 06/70-275-9064.

I., KUNY DOMOKOS u.-ban 1,5 szobás, erkélyes, új építésű, panoráma lakás a Délinél 21,9 M Ft-ért eladó. 06/20-943-8063.

XI., SASADI úton 1 + 2 szobás, 55 nm-es, erkélyes lakás kocsibeállóval, felújított, szigetelt társasházban, 22,3 M Ft-ért eladó. 06/20-943-8063.

BÖSZÖRMÉNYI-CSÖRSZ u. sarkán utcai, előkertre néző, 25 nm-es, felújított, földszinti lakás, üzletnek is alkalmas, 7,5 M Ft-ért eladó. 06/20-943-8063.

KISS J. alt. utca felső részén déli fekvésű, 92 nm-es, 3,5 szobás, erkélyes, III. emeleti (lift nincs), felújított lakás 31,9 M Ft-os irányáron eladó. 06/20-943-8063.

KERESEK bérbe adó lakást minimum egy évre. 06/30-729-7546.

ELADÓ a II. ker.-ben egy 69 nm-es, garázsos, tárolós, téglaépítésű, teljesen felújított lakás. Érdéklődni a 06/30-540-6883-as mobilon, képeket itt lehet kérni: wewajudi@t-online.hu

XII., MÁRVÁNY u. 31./IV/1.-ben – kétszobás, liftes – sürgősen eladó. 19,5 M Ft. Tel.: 06/30-277-6588.

SASHEGYEN 2 lakás 1 villában (29 nm/12 M Ft + 69 nm/27 M Ft), kerttel eladók. 06/30-605-4091.

TARTSAY V. utcában a MOM Parkra néző, III. em.-i, erkélyes, napos, kétszobás, kis rezsijű, 50 nm-es lakás tulajdonostól eladó. 17,9 M Ft. 201-3252, 06/20-566-2682.

AGÁRDON eladó Arany utcai, 50 nm-es, téglaépítésű, gázkonvektoros nyaraló, 850 nm-es, összközműves telken, 17,9 M Ft. Vagy elcsereim budai téglaalakára. Tel.: 06/30-583-1972.

MOM-NÁL, a Kléh István utcában, félelemlen, 43 nm-es, 1 szobás, részben felújított lakás 12,9 M Ft-ért eladó. 06/20-770-4808.

VESZÉK 1 szoba-hálófülkés öröklakást reális áron a II., XI., XII. kerületekben (magasföldszint előny) magyar, idősebb személyeknek. 06/20-420-8547.

XII., NÁRCISZ u.-ban 48 nm-es, 1 + 1 fül-szobás, erkélyes lakás, kocsibeálló, eladó. 18,9 millió Ft. 06/30-950-2850.

XII., GALGÓCZY u.-ban, 42 nm-es, 1,5 szobás, teljesen felújított lakás 20 nm-es garázzsal, csendes helyen tulajdonostól eladó. (17,5 M Ft + 3 M Ft irányú). 06/30-488-9062.

NYUGODT életvitelhez ideális otthon! Jó áron eladó Telkiben egy több generációknak alkalmas, 340 nm-es, jól alakítható, átriumos ház. Tel.: 06/30-201-9235, 06/20-961-6867.

BUDÁN, a II. kerületben, idilli környezetben eladom 1,5 szobás garzonlakásom. Ingatlanügynökök, kérem, ne hívjanak! Tel.: 06/20-961-6867.

TULAJDONOSTÓL eladó XII., Zsolna utcában 2 szobás, 62 nm-es, kertkapcsolatos, társasházi lakás. Irányár: 22,9 M Ft. Tel.: 06/30-940-5271, 06/20-922-3021.

XII. KERÜLETBEN, Víztoronynál, 67 nm-es lakás + 4,5 nm terasz tulajdonostól eladó. Ár: 27 500 000 Ft. Érdeklődni: 06/30-688-4144.

SOLYMÁR-KEREKHEGYEN 914 nm-es, ós-fás, panoráma saroktelkek 52 nm-es, összközműves házsal (mely bővíthető), eladó. Az udvaron 2 kút és esővízgyűjtő ciszterna található. Ár: 19,8 M Ft. 06/20-918-7634.

ADYVIGETTŐL 6 km-re, összközműves lakóparkban, új építésű, mediterrán csiládi ház, 944 nm-es telekkel, 56,9 M Ft. Nagykovácsi, Kalász u. 4. 06/20-407-4567.

BUDAI VÁRRA néző, I. emeleti, 125 nm-es, nagypolgári, felújítandó, üresen álló lakás eladó. Irányár: 21,9 millió. Tel.: 06/20-213-2071.

ELADÓ egy 63 nm-es, 6. emeleti, konvektoros, 2,5 szobás lakás a Böszörményi-Alkotás u. lakótelepen 17,4 M Ft-ért. Tel.: 06/20-452-7895.

STATIKAI szakvélemény, szakértés, tanácsadás akár azonnali felmérés, engedélyezési, kiviteli tervek készítése. Tel.: +36/1-275-4287, +36/20-912-5600.

XII., CSABA utcai, 47 nm-es, önkormányzati, összközműves bérköltséget nagybörbe cseréltem (kb. 70 nm-ig). Tel.: 06/20-525-6975.

BÉLA KIRÁLY úton 50 nm-es, 1,5 szobás lakás + garázs (első emeleti, déli fekvésű) eladó. 19,9 + 2,5 M Ft. Egy szobás hasonlóra cserélhető érték-egyeztéssel. 395-1126.

KIVÁLÓ BEFEKTETÉS! Tulajdonostól eladó 84 nm-es, felszuterén üzlethelyiség. Forgalmos helyen, Mammút mögött, utcai bejárattal, bérlelővel, vagy a nélkül. Irányár: 19,9 M Ft. +36/20-956-0248.

XII., HOLLÓSY S. u.-ban 2. emeleti, 132 nm-es, felújítandó lakás tulajdonostól eladó. Irányár: 45 M Ft. Tel.: 06/30-279-0603.

BUDAPEST XII., Böszörményi úti, 3. emeleti, 95 nm-es, 3 és fél szobás, erkélyes lakás, liftes, jól karbantartott társasházban eladó. Ár: 32 millió Ft. Tel.: 06/30-971-9915.

SVÁBHEGYEN, a Galgóczy úton, 120 nm-es, körpanoráma, öt szobás, kétkerékes (20 nm)+ tetőteraszos (36 nm) lakás háromlakásos, kertes társasházban, felújítva, garázzsal 69,5 millióért, tulajdonostól eladó. kreatext@gmail.com, 06/20-966-8600.

XII., KÉK GÖLYÖ utcában, homlokzatán és gépészeti felületén teljesen felújított, védett Bauhaus épület 3. emeletén, luxusszínvonalon, az eredeti értékeket megőrizve felújított 135 nm-es, emberi léptékű, igazi polgári otthon eladó. Ár: 59,5 millió. Megtekintés, elérhetőség: http://www.kekgolyo10.coldal.hu

GARÁZS

KIADÓ garázs a Pethényi úton, közel a Szent Orbán térhez, 20 E Ft/hó áron. 06/30-306-6799.

SZABADSÁG-HEGYEN, a Mátyás király út elején biztonságos, korszerű, 18 nm-es garázs, köveszték mellett, hosszú távra kiadó, 15 000 Ft/hó. 06/20-458-0209, 395-1681.

OKTATÁS

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

ANGOL nyelvviszagra felkészítés a MOM Parknál. Tel.: 06/20-392-6368.

MATEKANULÁS félélmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlati pedagógussal a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554. francia.matek@gmail.com, www.francia-matek-tanitas.hu

FRANCIATANÍTÁST vállal tapasztalt pedagógus a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554. francia.matek@gmail.com, www.francia-matek-tanitas.hu

MATEMATIKA JÓ HANGULATBAN. Tanár szakos egyetemista lány középiskolások korrepetálását, érettségire felkészítést vállalja a Budagyöngyénél. 06/20-599-6140.

MATEMATIKA, fizika-, számítástechnika-, kémia tanítás általánostól felsőfokig. ÉRETTSÉGI szaktanártól, webprogramozás. 06/30-709-2362.

NÉMET diplomás nyelvtanártól. T.: 214-2420, 06/20-244-6565.

MATEMATIKÁBÓL, angolból egyetemi szaktanár egyénileg felkészít. 5-től egyetemi szintig. 06/30-749-2507.

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

OKJ dajka, pedagógiai, gyógypedagógiai asszisztens-, kisgyermekgondozó-, gyermekfelügyelő-képzés (nysz.: 01006404). Tel.: 06/30-269-1061, www.kaszaszakkepzes.hu

NYELVVISZGA-ELŐKÉSZÍTŐ tanfolyamok áprilistól, júliustól a XII. kerületben, az önkormányzat mellett. Szintfelmérés április 18-án. Nyelvvizsga helyben. Tandíj: 445 Ft/tanórától. További információ: www.metalingua.hu és 06/30-212-7602.

ANGOL beszéd-készség-fejlesztő, nyelvtani rendszerező és nyelvviszagra felkészítő órák vidám, tapasztalt nyelvtanártól a Márvány utcában. Egyéni és csoportos tanfolyamok, rugalmas időbeosztás. kata.juhasz@rocketmail.com, 06/20-293-9111.

OROSZ nyelv tudását felrészítem, korrepetálom és tetszőleges szintű nyelvviszagra felkészítem. Mobil: 06/30-222-9080.

KEDVES SZÜLŐKI Vállalom normál és speciális tantervű osztályban tanuló gyermekek segítését, fejlesztését. Igény szerint kísérelést, felügyeletet. A szükséges végzettséggel rendelkezem, hívjon bizalommal! 06/20-967-2338.

GITÁR-, basszusgitár-oktatás. 06/30-815-4733.

VEGYES

BÉLYEG, régi képeslap, pénz, kitüntetés, papírrégiség. Vétel-eladás. Marritz bélyegüzlet. Bp. XII., Nagyenyed u. 9. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

SIRKÓ eladó a Farkasréti temetőből. Egyszemélyes, svéd gránitból készült, elegáns, konzervatív, fekete. Értéke harmadéért! Balázs: 06/30-253-3062.

RÉGISÉG

DÍJTALAN lakáskiürítéssel vásárolok bútort, képet, keretet, játékokat, cserépedényt, bördönöket, lámpákat, spejz- és konyhai tartozékokat, ezüstöket. Szellő János. 291-3101, 06/30-347-7713.

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

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

JOZEF ANTIKIVITÁS: Moszkva téri 3. sz. alatti üzletben kézpénzért vásárolok antik bútorokat, festményeket, órákat, csillárokat, ezüst-bronzporcelán dísz tárgyakat, kozinmázás Zsolnayt és teljes hagyatékot. Kiszállítás díjtalan. 315-1582, 06/20-324-2703.

KIRÁLYHOGY TÉR 5. szám alatti antik galériában kézpénzért vásárolok a mai legmagasabb áron arany-, ezüsttárgyakat, antik és modern festményeket. Herendi, Zsolnay-porcelánokat, fali és asztali órákat, teljes hagyatékot, díjtalan kiszállással. 06/20-447-6204.

BUDAI KARÁT GALÉRIA kp.-ért vásárol bútorokat, festményeket, porcelánokat, órákat, szőnyegeket, arany- és ezüsttárgyakat és teljes hagyatékot. Üzlettel: 308-5779. 06/20-451-8270.

GELLÉRT GALÉRIA kp.-ért vásárol bútorokat, festményeket, porcelánokat, órákat, perzsaszőnyegeket, arany- és ezüsttárgyakat és teljes hagyatékot. Üzlettel: 466-4761, 06/20-981-2897.

MINDENFAJTA régiséget vásárolok, faliorát, festményeket, porcelánt, arany-, ezüst- és színesfémeket. Díjtalan kiszállás és értékbécsés. 06/70-207-1417.

TELJES hagyatékot vásárolok, festményeket, porcelánokat, régi szőnyegeket, bizsukat, ezüst-, aranytárgyakat, színesfémeket. Díjtalan kiszállás és értékbécsés. 06/70-664-9264.

KÉSPÉNZÉRT vásárolunk! Aranyat, ezüstöt, festményeket, hagyatékot. Arany: 7200-12 000 Ft. Ezüst: 180-360 Ft. Tekintse meg az interneten: www.louisgaleria.hu. II., Margit krt. 51-53. Tel.: 316-3651.

MAGAS ÁRON vásárolok kézpénzért régi bútorokat, festményeket, csillárokat, porcelánokat, szobrokat, órákat, varrógépet, írógépet, szőrmét, bizsut, hagyatékot díjtalan kiszállással. 06/20-554-7599.

EGÉSZSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogysztás, szénanátha, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyás, üzemorvos vizsgálatok. Arcrevitalizálás biომasszázs. Tel.: 368-6349, 06/20-968-6886.

FOGSOROK, hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérítő. Mozgáskorlátozottakhoz házhöz megyünk! Hétfégy ügyelet. Fogászati háttér biztosított. Tórhé Húvós Katalin fogtechnikai mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06/30-222-3016.

TALPMASSÁZS, talpdiagnosztika, fülgyertyázás, thai lábmasszázs (saját fejlesztésű módszer), hajdiagnosztika, testmasszázs, számítógépes lúdtalpbetét-készítés, hullámmasszázs terápia: nyirokterápiás-fokozás, ödéma, visszerek, cellulitiz kezelés. „Vivien talpai” orvostermésztgyógyász rendelő, II., Filler u. 10/a-b. Tel.: 316-2596, www.vivientalpai.hu.

FÁJDALOMMENTES allergia és gombák vizsgálata. Biorezonanciás terápia: allergia és candida kioldása, bőrbetegségek, szendélybetegségek, légúti, emésztési, mozgásszervi problémák, fejfájások kezelése, stresszoldás. „Vivien talpai” orvos-termesztgyógyász rendelő, II., Filler u. 10/a-b. Tel.: 316-2596, www.vivientalpai.hu

GYÓGYMASSÁZS 06/20-515-3370.

CSONTKOVÁCS akupresszúr Szilágyi Erzsébet faszor 51. alatt. Idegbeépítések, ízületi blokkok, lumbago-isiász megszüntetése. Térdblokkok, gerincérvék, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás foyókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.dgarzo.segitok.hu

GYÓGYPEDIKŰR, kozmetika (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmasszázs) otthonában. Hétfégy is. Tel.: 06/30-206-4801.

GERINCETEGSÉGRE Persolvo Gyógyászalon. hu I. ker., Artilla út 87. 06/30-357-2798. A hirdetésre jelentkezés első 10 ügyfél 1 hónapig ingyen kezelésben részesül.

AKCIÓ! Tavaszi anti-aging arcfratallítással, a **Niko Szépségápolónban**, az Istenhegyi MagánKlinikán. **Kollagén és hialuronsavas-ultrahangos ráncfeltöltés** csak 9800 Ft-ért. **Bővebb információ: www.nikoszalon.hu 06/30-636-0105.**

KÜLÖNLEGES KOZMETIKAI kezelést és masszázst vállalok előzetes megbeszélés szerint. Házhoz megyek. Tel.: 06/70-214-0346.

GYÓGYPEDIKŰRT, manikűrt, sminkelést vállalok otthonában. Első alkalommal 50% kedvezmény. Szakképzett, érettségizett hölgy vagyok. Tel.: 06/20-287-3119.

ÁLLÁS

XII. KERÜLETI, Márvány utcai Duna House ingatlanirodánkba ingatlanértékesítő munkatársakat keresünk. Pályakezdők jelentkezését is várjuk! Fényképes önéletrajzokat a mezes.peter@dh.hu címre várjuk.

IDŐSEK és betegek otthoni gondozását és ápolását vállalja I. ker.-ben lakó, szakképzett nővér. T.: 06/20-365-2455.

SZAKMAI TAPASZTALATTAL rendelkező, 30-as éveiben járó, nagyon kedves **ELADÓ hölgyet** a XII. kerületi cipőüzletünkbe **felvesszünk**. Jelentkezni fényképes önéletrajzzal lehet: **addictedplace@gmail.com**

KIS CÉG keres irodai munkára segítséget. Otthon dolgozás megoldható. Tel.: 06/30-921-0823.

NONSTOP szoláriumba önmagára és környezetére is igényes, nem dohányzó, női munkatársat keresünk! mrenko.szilvi@gmail.com

MEGBÍZHATÓ, gyakorlatlanul rendelkező hölgy takarítást, főzést, gyermekfelügyeletet, házevezést vállal szép munkát kedvelő családoknál. Várom jelentkezését a 06/20-779-9746-os telefonszámon.

TÁRSKERESŐ

SIKERES, megbízható, személyiségközpontú, fényképes társkereső. Társkeresés Ausztria, Németország, Svájc felé is. XII., Ugocsa u. 8/a. R. Zsuzsanna, 06/30-602-0094.

BOLDOGSÁGRA várjuk? Ne várjon tovább, mi megtaláljuk pártját. Budai Társzközvetítő: 06/30-555-8444.

EGYEDÜLLŐ, fiatal úriember idősebb, vonzó hölgyvel ismerkedne. 06/70-207-1417.

FIATAL, 37 éves, egyedülálló hölgy idősebb úriemberrel ismerkedne. Komoly kapcsolatra vágyom. 06/70-664-9264.

KÖNYV

VÁROSFAL ANTIKVIÁRIUM vásárol kézpénzért könyveket, könyvtárákat, hanglemezeket, vitrintárgyakat, képeslapokat, hagyatékot. Díjtalan kiszállás. Tel.: 266-3277, 06/20-803-1044.

NÉMETHVÖLGYI ANTIKVIÁRIUM vásárol antik és használt könyveket, könyvgyűjteményeket, valamint porcelánokat és festményeket is. Címünk: 1122 Bp., Városmajor u. 15. Tel.: 06/70-222-4294 v. 06/20-231-0725. www.nemethvolgyiantikvarium.hu

MEGUNT, kidobásra szánt könyveit boldogan elszállítom. Nem vagyok kereskedő. 06/20-956-4084.

**AJTÓ – ABLAK
REDŐNY – RELUXA
SZÚNYOGHÁLÓ**
Tel./fax: 7-800-200
Mobil: 06 70 625-0494
www.ablak-plusz.hu

WS BUDAI MINTABOLT
Teleshop
a déli pályaudvarnál
XII. Nagyenyed utca 11.
Nyitva:
hétköznap 10⁰⁰-18⁰⁰
hétvégén 10^{00</}

SPORTOS, EDZETT
HEGYVIDÉKTAVASZI
PROGRAMOK

ÚSZÁS
Vasárnap 9.00-12.30.
Testnevelési Egyetem – uszoda (XII, Alkotás utca 44.).
Belépés 12.30-ig, csak XII. kerületi lakcímkártyával! Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!



TESTÉPÍTÉS, ÁTMOZGATÓ EDZŐTERMI SÚLYZÁS, ILLETVE KARDIÓGÉPES EDZÉS
Csütörtök 17.00-19.00.
T2 Fitnesscenter, Jókai iskola (Diana utca 4.), kis épület (bejárat a Felhő utca felől).
Kellmes körülmények között, új kardiógépeken, edzői segítséggel, tanácsadással. Szükséges felszerelés: váltócipő, sportruházat.



AEROBIC
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 17.30-18.30 Jókai Mór iskola (XII, Diana utca 4.). 18.30-19.30 Tamási Áron iskola (XII, Mártonhegyi út 34.).
Szerda 18.30-19.30 Tamási Áron iskola (XII, Mártonhegyi út 34.). 18.00-19.00 és 19.00-20.00 Jókai Mór iskola (XII, Diana utca 4.).
Péntek 17.00-18.00 Arany János iskola (XII, Mérédek utca 1.).



KÍMÉLŐ TORNA
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 17.30-18.30 Tamási Áron iskola (XII, Mártonhegyi út 34.). 18.30-19.30 Jókai Mór iskola (XII, Diana utca 4.).
Kedd 17.45-18.45 Tamási Áron iskola (XII, Mártonhegyi út 34.). 18.00-19.00 Zugligeti Általános Iskola (XII, Zugligeti út 113.).
Szerda 17.30-18.30 Tamási Áron iskola (XII, Mártonhegyi út 34.).
Péntek 16.00-17.00 Arany János iskola (XII, Mérédek utca 1.).



NORDIC WALKING
Hétfő 18.00-19.00.
Fogarasi Siiskola (Piarista sporttelep – XII, Költő utca 38.).
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



„LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB
Szerda 18.00-19.00.
Fogarasi Siiskola (Piarista sporttelep – XII, Költő utca 38.).
Futás, illetve kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással. Edzési állapot felmérése, személyes edzésterv készítése.
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



TENISZ
Hétfő 15.00-16.00.
Fogarasi Siiskola (Piarista sporttelep – XII, Költő utca 38.).
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Április 20.: Mátra-hegység. Túrávezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 8.00 Stadionok autóbussz-pályaudvar. Indulás: 8.15-kor Mátraszentimrére, jegyet Galyletől kell venni (ajánlott elővételben). Útvonal: Galyletől – Nyírjes-bérc – Csórtéti tározó – Nagyvölgy – Vörösmarty-turistaház – Mátraháza – Farkaskút – Sástó. Táv-szint: 14 km, + 350, – 500 méter. Erkezés: 19.00-kor Budapestre. Költség: 2500 Ft.
Május 1-4.: Zempléni-hegység. Túrávezető: Sütő-Nagy István. Szállás: Sárospatak, vendégház, 2-4 ágyas szobák emeletes ágyakkal. Találkozó: 10.00-kor a szállásnál. Utazás: egyénleg. Program: túrák a környéken, városnézés Sárospatakon, Vízszoly, Regéc. Táv: naponta 10-14 km. Erkezés: 18.00 körül Budapestre. Költség: kb. 12 000 Ft + utazás. Túrávezető: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073). Szakosztályi klubest: minden hónap harmadik szerdáján 18.30-kor a Virányos Közösségi Házban. Figyelem! A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!



KERÉKPÁROS TÚRÁK
A pontos útvonalról és időpontról Pál László ad felvilágosítást. Az adott héthévi programjáról csütörtöktől érdemes érdeklődni. Jelentkezés, további információk: 06/70-212-5555, pallaszo@freemail.hu.



NORDIC WALKING A VÁROSMAJORBAN
Szerda 16.30-17.30, péntek 17.30-18.30.
Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervezők biztosítják. További információk: Schwarz Mária, 06/30-961-7731.



MOZGÁS EGYTEME
Különböző típusú fitneszaerobik-órák
Kedd 20.00-21.00.
Testnevelési Egyetem (XII, Alkotás utca 44.), atlétika-csarnok.
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE aerobik-szakosztályának vezetője.
Oktatók: a torna-ig-tánc-aerobik tanszék oktatói, illetve a TFSE edzői, versenyzői.
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!

A programok – a többnapos túrák (szállítás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára ingyenesek, a költségeket a Hegyvidéki Önkormányzat fedezi. A részletes programot keressék a www.hegyvideksport.hu honlapon és a hirdetőknél. További információk: XII. kerületi Szabadidősport Központ, XII, Csörös utca 2-4. Telefon/fax: 319-92-92. E-mail: sportcenter12@freemail.hu, titkarsag@hegyvideksport.hu. Lódy Katalin sportszervező: 06/30-860-34-70.

Sportszakmai életműdíj a hegyvidéki tájfutónak

A magyar tájfutás szolgálatában végzett szerteágazó, több évtizedes tevékenységéért, vezetői, versenybírói, utánpótlás-nevelői és szervezői munkásságáért Skerletz Iván-díjat vehetett át Borosznoki László. A sokszoros ifjúsági válogatott sportember gyermekkorától a XII. kerületben él, nevéhez fűződik a Hegyvidék SE tájfutószakosztályának megalapítása.

■ *A tájfutás sohasem tartozott a legnépszerűbb sportágak közé. Miért éppen ezt választotta?*

– Nem én választottam, hanem a tájfutás választott engem. A mai napig egyszerűen nem tudok nélküle élni... Kicsit komolyabban fordítva a szót, mindent az országos bajnok tájfutó bátyámnak köszönhetek, aki ötven évvel ezelőtt, március tizenötödikén Csobánkán kivitt egy versenyre. Emlékszem, térdig érő hó volt, úgyhogy kicsit húztam is a számat, hogy kicsoda sport ez, ahol szakadó hóesésben is futni kell. Persze teljesítettem a távot, sőt, még abban az évben elindultunk egy másik megméretésen. Ennek ellenére akkor azt gondoltam, hogy nekem a foci jobban tetszik.

■ *Aztán mégis a tájfutás győzött...*

– Egy évvel később a bátyám szólt, hogy legyen sportorvosi igazolásom, mert országos versenyt rendeznek Aggteleken, nekem is ott a helyem. A Honvéd csapatával második lettem, onnan pedig nem volt megállás, életre szóló „házasságot” kötöttem a sportággal.

■ *Melyek pályafutása legfontosabb pillanatai?*

– A Honvédban 1964-től versenyeztem, 1969-ben az országos bajnokságon, már a felnőttek között, egyéniben második, váltóban pedig első helyet szereztem. Sajnos, szívizomgyulladás miatt két évet ki kellett hagynom, csak 1971-ben térhettem vissza, a KFKI versenyzőjeként. A klubválasztás nem véletlen, tősgyökeres tizenötödik kerületi vagyok. A Sportkórházban születtem, gyermekkoromban a Királyhágó téren, később a Kiss János

altábornagy utcában laktam, jelenleg pedig a Hollósy Simon utcában. Huszonöt évesen, 1976-ban hagytam abba a versenyzést.

■ *Hogyan lett sportvezető?*

– A nyolcvanas évek közepén Deseő László sokszoros válogatott, magyar bajnok tájfutó megkeresett, hogy hozzunk létre a kerületben egy eredményorientált szakosztályt. Így alakult meg az első hegyvidéki tájfutószakosztály a MOM SE égisze alatt. Kezdetben tizenötön voltunk, aztán a tagság elkezdett gyarapodni, néhány év alatt eljutottunk oda, hogy meghatározó egyesületnek számítotunk az országban.

■ *Mégis mindent újra kellett kezdeniük. Mi történt?*

– A MOM vállalatot felszámolták, ami az egyesület végét jelentette. Mi viszont folytatni akartuk a megkezdett munkát, ezért létrehoztunk egy saját szakosztályt. Szerencsénk is volt, hiszen 1997-ben létrejött a Hegyvidék SE, amelynek alapítói lehetünk. Azt hiszem, nem vallottunk szégyent, lassan elérjük a századik magyar bajnoki címet, a szakosztály több válogatottal és ifjúsági Európa-bajnoki érmessel büszkélkedhet. A felnőttek között minden évben van olyan hegyvidéki tájfutó, aki kijut a nemzetközi versenyekre, a felnőttválogatott



Monspart Saroltától vette át a díjat

csapatvezetőjeként három világbajnokságon is részt vettem.

■ *Azzal kezdtük a beszélgetést, hogy a tájfutás soha nem volt népszerű sportág. Mi a helyzet jelenleg?*

– Nem eléggé népszerű, ami elsősorban a mostoha körülményekkel magyarázható: az erdőben ugyanis nincs öltöző és zuhanyzó, ezt pedig nem mindenki tudja elfogadni. Szerencsére azért mindig akad tíz-tizenöt olyan szülő, akit ez nem zavar, s arra gondol, hogy a természetben végzett mozgás jó hatással van gyermeke szellemi és testi fejlődésére.

■ *Munkásságát nemrégiben Skerletz Iván-díjjal ismerte el a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség.*

– Azon a bizonyos közgyűlésen én voltam a levezető elnök, csak amikor a díjazott nevéhez értem, akkor vettem észre, hogy saját magamat kellene felkonferálnom. Mondhatom, nagyon meglepődtem, ugyanakkor végtelenül boldog voltam, hiszen a Skerletz Iván-díj a legmagasabb kitüntetés, amit tájfutó megkaphat.

■ *Ráadásul nem is akármilyen vette át az elismerést...*

– Rendkívül sokat jelentett számomra, hogy a díjat az első magyar női tájfutó-világbajnok, Monspart Sarolta, a Magyar Olimpiai Bizottság alelnöke adta át. Több évtizedes

barátság és rengeteg közös élmény fűz össze minket. Hogy csak egyet említsék, 1969-ben egy tatai edzőtáborozáson úgy döntöttünk, nem futjuk végig az előírt harminc kilométeres távot, inkább rövidítünk. Ez rendben is lett volna, azonban rossz úton futottunk le a hegyről, így nem Tarára, hanem Sütőre jutottunk, ahol a határőrök igazoltattak. Mivel nem vittünk magunkkal személyi igazolványt, bekísértek a neszélyi határhoz. Nekem bent kellett maradnom, Sacit viszont kiengedték telefonálni – ő intézte el, hogy Taráról a rendőrség segítségével hozzájussunk a papírjainkhoz, így aztán szerencsésen végződött a kaland.

(-os)

Nemzetközi klasszisokat nevelnének

Ifjú labdarúgók karrierjét egyengeti közösen a Hegyvidék SE és a Vasas Kubala Akadémia

Együttműködési szerződést kötött a Hegyvidék SE és a Vasas Kubala Akadémia. A megállapodás értelmében a letehetősebb hegyvidéki utánpótláskorú focisták a nagy múltú angyalföldi klubnál építhetik tovább karrierjüket.

Országos hálózatot alakít ki a Vasas Kubala Akadémia, amely saját képzési módszereinek átadásával, illetve szakemberek biztosításával segíti a rendszerhez csatlakozó utánpótlás-nevelő sportszervezetek munkáját – köztük márciustól a XII. Kerületi Önkormányzat Hegyvidék Sportegyesületét. Az együttműködés fontos eleme a tehetőségondozás, a szindikátusi szerződés értelmében a klubok legjobb játékosai lehetőséget kapnak arra, hogy az akadémián pallérozódjanak tovább.

A Hegyvidék Sportegyesület (HSE) női és lány labdarúgócsapatai évek óta igen jól szerepelnek, a zömében utánpótláskorú játékosokkal felálló felnőttek jelenleg az NB I élmezőnyéhez tartoznak. Némileg más a helyzet a fiúknál, a szakosztály elsősorban az által-

nos iskolai csapatokra támaszkodik, így kisebb a merítési lehetősége. Ráadásul egyelőre hiányoznak a megfelelő edzőpályák és az infrastruktúra, nincs mód igazi tehetségondozásra.

„A Vasas Kubala Akadémia a tizenkettedik kerület szomszédságában, Pasaréten is fenntart egy edzőközpontot, ezért úgy

legjobbaink, ha kedvet éreznek hozzá, a Vasas utánpótlásában is kipróbálhatják magukat” – foglalta össze az együttműködés lényegét Kovács János, a HSE elnöke.

A Vasas Kubala Akadémia nevében a szerződést aláíró Kovács Norbert arra hívta fel a figyelmet, hogy elsősorban a 14 éven

bakot valamennyi korosztályból szívesen várják.

Az ügyvezető szerint az együttműködés a gyerekek fejlődését szolgálja, hiszen akár nemzetközi szintre is eljuthatnak. További előnyt jelent, hogy az akadémia már több klubbal szerződést kötött, ennek köszönhetően az esetleg elköltöző, lakhelyet váltó fiatalok egy másik egyesületben zavartalanul folytathatják a megkezdett munkát. Budapest jelenleg a Tabán SC, a II. Kerület UFC és a III. Kerületi TVE tagja a hálózatnak. A jövőben közös tornákat, edzőmeccseket szerveznek, amelyeken a hegyvidékiek megmutathatják magukat a Vasas szakembereinek, valamint arra is lehetőség nyílik, hogy a gyerekek alkalmanként bekapcsolódjanak az akadémia edzései.

Mindennek Kovács János annyit tett hozzá, hogy a HSE anyagilag is jól járhat. Amennyiben ugyanis a játékosok később máshová igazolnak, az ér-

tük kapott pénzből a kerületi egyesület is részesedik.

em.

■ *További információk a Vasas Kubala Akadémiáról: www.vkla.hu.*

(-os)



Rétai Gábor (a Hegyvidéki Szabadidősport Központ vezetője), Kovács Norbert és Kovács János

HEGYVIDÉK

HIRDETÉSFELVÉTEL:
H-SZ-CS 9.00-16.00, P 9.00-12.00.

Kiadja: Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET • Felelős szerkesztő: STOFF CSABA • Szerkesztési titkár: ARATÓ SZILVIA • Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujsag.eu>. E-mail: hegyvid@mail.datanet.hu. • Eng. szám: 84-5965 • Nyomdai előkészítés: Alfa Press Design Kft. Felelős vezető: IBOS FERENC ügyvezető igazgató. Tördelőszerkesztő: SZABÓ KÁROLY • Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft., Lajosmizse (www.mhk.hu). Felelős vezető: MAJLÁTH ZSOLT ügyvezető igazgató • **Keretes hirdetések felvétele: 06/30-378-0708, hegyvidekhirdetes@t-online.hu; 328-0316, kovacs.balazs@pypylonmedia.hu. Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494. Apróhirdetéseinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk!** • Terjesztő: Jetpressz Kft. (www.presslog.hu, telefon: 3360-435) • **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza!**