A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

XLIV./1.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.EU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2014. JANUÁR 14.

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

Rászorulóknak és időseknek segítettek a diákok

Jótékonysági akciókkal és ajándékgyűjtéssel járultak hozzá a rászorulók karácsonyához a XII. kerületi iskolák diákjai. A hegyvidéki gyerekek a virányosi idősek otthonában élőkre is gondoltak, őket ünnepi műsorral lepték meg.

Két karácsonyi akcióban is részt vettek a Semmelweis Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium tanulói, akik a környező országokban működő magyar óvodáknak, iskoláknak és gyermekotthonoknak gyűjtöttek tartós édességeket, játékokat, társasjátékokat, könyveket, valamint tisztálkodási szereket. A Baptista Szeretetszolgálat cipősdoboz-akciójához is csatlakoztak, és közel száz játékokkal, írószerekkel, édességgel teli csomagot juttattak el a szervezőkhöz.

A Rákóczi Szövetség, a Kapcsolat 2007 Kulturális Egyesület és a Szent László Társulat programja keretében jó állapotú játékokat, könyveket, ruhaneműt, édességet gyűjtöttek a Virányos Általános Iskola diákjai. Adományuk határon túli társaikhoz kerültek. Szintén a határon túli magyar gyerekeknek okozott örömet a Mikulásgyár-program, melynek részeként játékokkal teli meglepetéscsomagok készültek az iskolában. Az ajándékozás mellett, a szokásoknak megfelelően, a virányosi diákok a helyi idősek otthonába is ellátogattak, hogy pásztorjátékukkal örömet szerezzenek a magányos és beteg embereknek.

A zenéé és a táncé volt a főszerep a Normafa Óvoda hagyományteremtő fellépésén is. A Süni vegyes csoport a Téli ünnep című műsorát adta elő a Városháza Parkban megrendezett adventi programsorozaton (ahol először szerepelt kerületi intézmény).

Az Age of Hope Alapítvány szervezésében adománygyűjtő kampánynak adott otthont a Városmajori Gimnázium. Az iskola aulájában kihelyezett hatalmas dobozok rekordidő alatt megteltek, az ajándékok nehéz körülmények között élő gyerekek karácsonyát tették boldogabbá. Nagy sikert aratott a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium Luca-napi vására is, amelynek közel hétszázezer forintos bevételét az egyik kerületi szociális intézménynek ajánlják fel.

Immár ötödik alkalommal ajándékozták meg az Arany János Általános Iskola és Gimnázium alsós tanulói az erdélyi Válaszúton működő szórványkollégiumban nevelkedő szegény sorsú magyar gyerekeket. A Sashegyi Arany Iskolaalapítvány felhívására az idén minden eddiginél több, összesen 174 csomag gyűlt össze. Az akció a szervezők szándéka szerint a nemzettudatot, a hazaszeretetet és a lelki összetartozás érzését is erősíti.

(mm.)

A Normafa Óvodába járó gyerekek a Téli ünnep című műsort adták elő a Városháza Parkban

Hamar megteltek a dobozok a Városmajori Gimnáziumban

FOTÓK: MAROS MIHÁLY, SÁRKÖZY GYÖRGY

Ünnep a virányosi idősek otthonában

Átadták a felújított Városmajort

A Hegyvidék első térfigyelő kamerarendszerét építette ki az önkormányzat a Városmajorban. A fejlesztéseknek köszönhetően megújult, megszépült a park, és bővültek a sportolási lehetőségek is.

Véget értek a felújítási munkák a Városmajorban. Nemcsak vonzóbb, hanem biztonságosabb is lett a környék: a sokak által látogatott parkban épült ki a Hegyvidék első térfigyelő kamerarendszere.

A fejlesztéseket Pokorni Zoltán polgármester mutatta be helyszíni sajtótájékoztatón. Elmondta, hogy a nagy felbontású képeket rögzítő tizenhárom kamera felvételeit a hegyvidéki közterület-felügyelet munkatársai figyelik.

Az átdolgozott tervek alapján, a főváros 150, valamint a kerület 60 millió forintos hozzájárulásával fejlesztették a parkban a közvilágítást, harminchárom új kandelábert szereltek fel. Több helyen megújult a növényzet, utcabútorokat cseréltek le, teljesen átépült a templom mögötti „fogadótér", továbbá új, zárt kutyafuttatót alakítottak ki, valamint egy már meglévő futtatót bekerítettek. A Maros utcai teniszpályák park felőli, düledező kerítését balesetveszély miatt újjáépítették.

„Örülünk, hogy ebben a formában valósult meg a Városmajor fejlesztése" – mondta el lapunknak Püspöki Gábor és Sipos Péter. A Párbeszéd Magyarországért helyi képviselői szerint örvendetes, hogy a civilek bevonásával végül olyan terv készült, amely találkozott a parkhasználók többségének igényeivel.

Pokorni Zoltán a sajtótájékoztatón felidézte, hogy a közbiztonság javítása érdekében korábban a park bekerítését tervezték, erről azonban letettek. A kerítésépítés szükségességét ugyanis sokan vitatták, illetve a templom műemléki környezete miatt a költségek is túl magasak lettek volna.

Bővítették a Városmajorban a sportolási lehetőségeket is, szabadtéri fitneszgépeket, pingpongasztalokat helyeztek ki, valamint egy Magyarországon újdonságnak számító parkourpályát hoztak létre, amelyet akrobatikus mozgásformák gyakorlására is használhatnak a fiatalok. Felújították a focipályákat, a nagyobbat a világításnak köszönhetően immár esténként is lehet használni. Az itt található reflektorokat hamarosan mozgásérzékelővel egészítik ki, hogy csak olyankor világítsanak, amikor játszanak a pályán.

z.

A fejlesztéseket a polgármester *(jobbra)* mutatta be a helyszínen

FOTÓK: SÁRKÖZY GYÖRGY

Szabadtéri fitneszgépeket, helyeztek ki, utcabútorokat cseréltek le a megújult városmajori parkban

Helyükre kerültek a parkolásgátló oszlopok

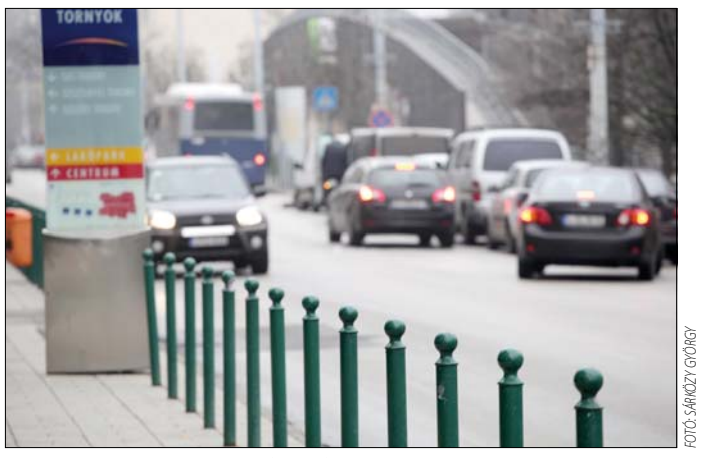
A gyalogosokat védő és a szabálytalan parkolást megakadályozó öt fémoszlop tűnt el a Dolgos utcában, ahol ismeretlenek egyszerűen lefűrészelték az egyenként több tízezer forint értékű pollereket. Érdekesség, hogy mindez egy üres telek előtt történt, ahol vélhetően a tulajdonos nemrégiben szabálytalanul, közútkezelői engedély nélkül alakított ki kaput. A hiányzó pollereket az önkormányzat pótolta.

Tavaly több mint száz parkolásgátló oszlopot kellett javítani a Hegyvidéken, ezek többségét gépkocsik döntötték ki. Jó néhány esetben szándékosan rongálnak: ilyenkor az „élelmes" autósok azért tüntetik el az oszlopokat, hogy parkolási zónához nem tartozó területen – elsősorban járdán – tudjanak megállni. Ez történt tavaly a MOM Park üzletközpont melletti járdaszakaszon is, ahol több poller tűnt el, ezek azonban később előkerültek.

Újra és újra kidöntötték az oszlopokat a Városmajor utca villamosfordulóhoz közeli szakaszán, ahol a közterület-felügyelet erélyes fellépésének köszönhetően sikerült megszüntetni a parkba parkolást, és azóta a pollereknek sem esik bántódásuk. Az autók rendszeresen kárt tettek a Diós árok parkolóját a járdától elválasztó oszlopokban, ezért ezeket az elmúlt év végén az önkormányzat erős, ütésálló, úgynevezett „U" oszlopokra cserélte le.

Még tavaly év végén megkezdődött a Tusnádi utcai sérült sebességcsillapító borda javítása. A megsüllyedt részt már helyreállították, a fekvőrendőr előtti és az azt követő szakaszon kivágott néhány négyzetméteres darabon azonban a kivitelező nem tudott dolgozni. Ennek oka, hogy a fővárosi aszfaltkeverő telepeket (egy kivételével) a fűtési szezon miatt leállították, így az ünnepek előtt nem lehetett meleg aszfaltot rendelni. A kivitelező ígérete szerint amint ismét elindul a termelés, a hiányzó burkolatot jó minőségű és tartós, AC-11 jelű hengerelt aszfalttal pótolja.

(m.)



FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Az oszlopok a gyalogosokat is védik

Január 31-ig kell megújítani a parkolási engedélyeket

Január 31-én járnak le a tavaly kiadott lakossági és vállalkozási várakozási hozzájárulások. Érdemes minél előbb kiváltani az idei évre érvényes engedélyt, mert annak hiányában a kerületben élőknek is fizetniük kell a parkolásért. Nem kell megújítani a gyermekszállítás miatt igényelt engedélyeket, ezek ugyanis a nevelési-oktatási év végéig használhatók.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Háztartásonként egy autó után jár ingyenesen parkolási engedély, és az a lakóhely szerinti zónában érvényes

Január legelején az önkormányzat megkezdte az idei évre szóló várakozási hozzájárulások kiadását. Nincs szükség előzetes bejelentkezésre, a polgármesteri hivatal alagsorában kifejezetten erre a célra kialakított irodában érkezési sorrendben fogadják az ügyfeleket.

A jogosultság feltételei nem változtak, a háztartásonként egy autó után ingyenesen járó – csak az adminisztráció 2000 forintos költségét kell megfizetni – parkolási engedély továbbra is kizárólag a lakóhely szerinti zónában érvényes.

A főváros döntése értelmében a parkolási díj a Diós árok 1. szám előtt és a Szendi árok–Németvölgyi út–Stromfeld Aurél út–Apor Vilmos tér által határolt övezetben a mindenkori BKV-vonaljegy árával megegyező összeg, ezen a területen egy parkolóhelyen legfeljebb három órán keresztül lehet megállni. A kerület fennmaradó díjfizető része négyórás várakozási övezetbe került, itt reggel 8 és este 6 óra között a BKV-jegy árának 75 százalékába kerül egyórai parkolás.

A kerületi engedélyeket a fővárosi díjfizetési területeken, így a Szilágyi Erzsébet fasoron, a Széll Kálmán téren és a Magyar jakobinusok terén sem fogadják el a parkolási ellenőrök. Könnyítés ugyanakkor, hogy az övezethatárokon mindkét szomszédos zónára kiadott engedély használható.

Egy háztartáson belül a második autó után igényelt engedély díjköteles, ennek mértékét a fővárosi rendeletben foglaltak alapján a legkedvezőbben határozta meg a kerület, míg a harmadik autóra már nem adható ki hozzájárulás. Ebben az esetben a beérkezés időrendje határozza meg, hogy melyik autó kap ingyenes, illetve kedvezményes árú várakozási hozzájárulást, és melyik kérelmet kell elutasítani. Parkolási engedélyt a cégek is kérhetnek, a XII. kerületi telephellyel vagy fióktelepp el rendelkező vállalkozások 30%-os kedvezményre jogosultak.

Az engedélyek kiadásához szükséges igénylőlap a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán személyesen beszerezhető, valamint a parkolási tájékoztató címszóra kattintva letölthető az önkormányzat honlapjáról (www.hegyvidek.hu). A kiállítás 2000 forintos díját az ügyfélszolgálaton kapott postai csekken lehet befizetni, vagy a 12001008-00155297-04100008 bankszámlaszámra kell utalni.

Fizető parkolással kapcsolatos ügyekben az önkormányzati tulajdonú FÁBER Kft. jár el, kivételt jelent ez alól a kerület egyik része (a Fogaskerekű utca, Pethényi köz, Határőr út, Csaba utca, Goldmark Károly utca, Székács utca, Galántai utca, Orbánhegyi út, Stromfeld Aurél út, Levendula utca, Nárcisz utca, Muskátli utca, Szendi árok, Apor Vilmos tér, Jagelló út, Lejtő út, Fürj utca, Sirály utca, Fürj utca, Jagelló út, Böszörményi út, Kék Golyó utca és Városmajor utca által határolt terület), amelyen 2016-ig a Centrum Parkoló Kft. parkolási ellenőrei dolgoznak.

(-ály)

A parkolási ügyfélszolgálat címe: Kék Golyó utca 19/d. Nyitva tartás: hétfő, kedd, csütörtök 9.00–17.00, szerda 9.00–18.00, péntek 9.00–16.00. Pénztári nyitva tartás: hétfőtől csütörtökig 9.00–16.00, péntek 9.00–13.30 (ebédidő: 12.00–12.30). Telefonos ügyfélszolgálat: 877-8512. Fax: 877-8532. Internet: www.hegyvidekiparkolas.hu. E-mail: ugyfelszolgalat@hegyvidekiparkolas.hu.

Tájékoztató a parkolási engedélyek kiadásáról

Tisztelt Ügyfelünk! A parkolási engedélyek kiadásának feltételeit a fővárosi közgyűlés és a Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat rendeletei határozzák meg. A rendeletek és mellékleteik honlapunkon elérhetők.

A lakossági engedélyek kiadásának legfontosabb szabályai:

Lakossági várakozási hozzájárulás kérelemre annak adható, akinek:

– állandó lakóhelye a várakozási övezet területén van,

– az általa megjelölt

a) egy darab személygépkocsira, melynek a kérelmező az üzembentartója,

b) a munkáltatótól kizárólagos használatba kapott egy darab, a munkáltató által üzemben tartott, vagy lízingelt személygépkocsira, ha az a) pontban megjelölt gépjárműre lakossági várakozási hozzájárulással nem rendelkezik.

Kiadás feltételei:

– 2000 Ft költségtérítés megfizetése,

– érvényes lakcímkártya (személyi igazolvány) bemutatása,

– érvényes forgalmi engedély bemutatása,

– helyi adó vagy más jogcímen az önkormányzattal szemben tartozás ne álljon fenn,

– fővárosi parkolási társasággal szemben 30 napnál régebbi tartozása ne álljon fenn,

– munkáltatótól kizárólagos használatba kapott gépjárműre kért engedély esetén az alábbiakra is szükség van:

  – igazolás a gépjármű kizárólagos használatáról (cégjegyzésre jogosult által aláírva),

  – igazolás a munkáltató székhelye szerint illetékes önkormányzattól, hogy a munkáltatónak gépjárműadó-tartozása nincs.

A minden gépkocsira megfizetendő 2000 Ft költségtérítés díján túl lakásonként az első személygépkocsira kiadott engedélynek nincs további költsége, a második gépkocsira igényelt engedély után azonban a környezeti besorolás alapján további éves várakozási díjat kell fizetni, amelynek mértéke a lakóhelyen fizetendő egyórai parkolási díj kettőszázötvenszerese.

Az EURO 3 környezetvédelmi besorolás 30%, az EURO 4-es 50%, az EURO 5-ös besorolás 70% kedvezményt biztosít. A teljesen elektromos üzemű járművek esetén a kedvezmény mértéke 100%.

Harmadik és további gépkocsikra várakozási hozzájárulás nem adható ki.

Az engedély kizárólag személyesen vagy meghatalmazott útján, aláírás ellenében vehető át.

A 2014. évre szóló engedélyek kiadása 2014. január 2–31. között az önkormányzat ügyfélszolgálatán történik.

Tájékoztatónk a legfontosabb tudnivalókat tartalmazza. Kérjük, hogy konkrét ügyben a részletek tisztázása érdekében telefonon vagy személyesen keresse fel önkormányzatunkat.

Postai nyitva tartás

A Hegyvidék Központban 2013 októbere óta működő posta látogatottsága és a forgalom időbeli eloszlása indokolttá tette, hogy a Magyar Posta Zrt. a postai szolgáltatóhely munkanapokon érvényes nyitvatartási idejét a központban működő kormányablak nyitva tartásához igazítsa. Január 1-je óta a posta hétfőtől péntekig 8 és 20 óra között, szombaton 10 és 14 óra között tart nyitva.

Nem csak az alma mosolyog

Az elmúlt két évben már megszokhatták a Városmajorban lakók, hogy szerdánként termelői piac van a plébánia mellett. Most már azonban heti három alkalommal, hétfőn, szerdán és pénteken várják a vásárlókat a kerületi Fidesz-szervezet kezdeményezésére létrejövő árusítóhelyen.

– Maga piacfelügyelő? – kérdezi egy úr, miközben jegyzetfüzettel a kezemben faggatom Barát Józsefet, a Szövetség az Élő Tiszáért Egyesület elnökségi tagját a városmajori plébánia előtt kialakított piacon.

– Nem, a Hegyvidék újság munkatársa vagyok, a bővülő piacról írok.

– Akkor jó – válaszolja immár a nevét is elárulva Czakó Imre –, mert nagyszerű kezdeményezésnek tartom ezt a piacot. Igazi finomságokat lehet kapni, az imént épp almalevet kóstoltam. De nem csak a friss zöldségek, gyümölcsök miatt jövök ide szívesen! Tudja, a nyarakat én is Nagykörűn töltöm, ahol nyugdíjasként kertészkedem, és több közeli ismerőssel is találkozom. Gondoltam már arra, hogy én is eladom itt, amit megtermelek, de a rendszerességet nem tudnám vállalni.

– Egyre több termelő tart velünk – veszi át a szót Barát József –, különösen így, hogy gyakrabban jövünk. Kétéves folyamat ért be mostanra. Összeszokott a csapatunk, és a helyiek értékelik, hogy együtt tudunk működni velük, így például rendszeresen lehet kapni szörpöt és hamarosan kenyeret, amit hegyvidékiek készítettek. A lényeg, hogy az eladásra kínált portéka a mi elveink szerint, vagyis kézműves termékként, lehetőleg kímélő eljárással készüljön, vagy teremjen meg. Számunkra nagyon fontos, hogy ne csak az alma mosolyogjon, hanem az árusok és a vásárlók is! Senkinek nem akarunk konkurenciát teremteni, de piachoz szeretnénk juttatni a termelőinket. Mindezt persze úgy, hogy nem az árversenyt nyernénk meg, hanem kifizethető árakat szabunk. Ez kell a rendszerünk működőképességéhez. Aki itt vásárol, biztos lehet abban, hogy friss, hazai, kistermelői, megfizethető, jó beltartalmú és kímélő módon megtermelt árut kap. Azt tapasztaljuk, hogy Budapesten szívesebben járnak az emberek termelőkhöz vásárolni, erős a piaci nosztalgia. A vevők egyre gyakrabban találkozhatnak innovatív termelőkkel, akik nyitottak az új fajtákra, és szívesen fel is dolgozzák a terményeiket. Márpedig a vidéknek ez a jövője, és nekünk kötelességünk, hogy ebben segítsünk. Nézzen csak körül, benne járunk a télben, mégis milyen gazdag a kínálat! Vehet négyféle retket, hétféle hagymát, négyféle káposztát, hatféle krumplit vagy akár hétféle almát a saláták, paprikák, paradicsomok, dió, mák, mogyoró, mandula, füstölt áru és a sok finom sajt mellett, és akkor a teljes kínálatot fel sem soroltam. Azt szeretnénk, ha egy-két év múlva már az egész városban ismernének minket.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A vásárlók és a termelők is elégedettek

– Mindegyik eladó nagyon kedves – mondja Barát Józsefnek egy idős úr, aki addig a felesége kezét fogva sétált az árusítóasztalok előtt. – A múlt héten például töpörtyűt kerestem, és most hoztak is, külön nekem. Erre az évre még több árut és dupla hasznot kívánok maguknak!

AI

Díjazták a betlehemépítőket

A régi és új betlehemépítők változatos kompozíciókkal, technikai megoldásokkal idézték fel a bibliai történetet az ötödik alkalommal megrendezett pályázaton. A legkülönlegesebb munkák alkotói a MOM Kulturális Központban rendezett ünnepségen vehették át díjaikat.

„A világ legismertebb történetét meséljük el a betlehemekkel gyermekeinknek és magunknak. A közös munka során azonban szeretetet és kapcsolatokat is létrehozunk, ami legalább annyira fontos, mint a betlehemi történet újból és újból való felidézése" – jelentette ki a kerület polgármestere az „Építsünk közösen betlehemet!" címmel meghirdetett program záróeseményén. Pokorni Zoltán elmondta: az alkotómunkával együtt töltött idő meghitt pillanatai azok, amelyek miatt ötödik alkalommal is kedvet éreztek a hegyvidéki közösségek, hogy belefogjanak újabb betlehemek építésébe.

ELTE Gyakorló Általános Iskola

Fonti Krisztina alpolgármester, a zsűri tagja köszöntőjében arra emlékeztetett, hogy az elmúlt években közel 130 betlehemet építettek a kerületi közösségek – a korábban felállított alkotások egy részéből jubileumi kiállítást rendeztek a Sirály sétányon. Ezúttal húsz új mű került ki az utcákra a családi, baráti csapatok, óvodai, iskolai, intézményi és egyházi közösségek jóvoltából. Alkotásaik, ahogy az alpolgármester fogalmazott, ötletesek, szépek és vidámak; a zsűri tagjainak is sok örömet okozott a betlehemek megtekintése.

Flóra-Terézia Angyalkák

Pokorni Zoltán és Fonti Krisztina a MOM Kulturális Központban rendezett ünnepségen díjakat adott át a legkülönlegesebb betlehemeket készítőknek. A gyermekek kategóriájában elismerést érdemelt ki az ELTE Gyakorló, valamint a Németvölgyi Általános Iskola csapata, míg a felnőttek között a Kő Papír Olló Kreatív Labor tagjai és a MOM Kulturális Központ munkatársai részesültek jutalomban. A „vegyes" – gyermek és felnőtt – csapatok esetében a Flóra-Terézia Angyalkákat és a Betlehem Manufaktúrát emelte ki a zsűri.

Senki sem távozott üres kézzel a jó hangulatú díjátadóról

Különdíjat három kategóriában osztottak: közösségépítésért a Kulturális Szalon, a korszerű, 21. századi technikák alkalmazásáért a Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség, az ökológiai szempontokat szem előtt tartó, környezetbarát munkáért pedig a Zölderdő Óvoda nevelőtestülete kapott jutalmat. Egyébként mindenkinek járt emléklap, aki részt vett az önkormányzat által meghirdetett pályázaton, illetve bemutatták korábbi alkotását a jubileumi kiállításon.

FOTÓK: SÁRKÖZY GYÖRGY
Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség

Az emléklapok mellett egy DVD-t is átvehettek a készítők. Ezen a Hegyvidék Televízió riportja látható arról, hogyan zajlott karácsony előtt a betlehemépítés. Külön elismerésben részesült két kerületi alkotó, dr. Drén Csabáné babaházkészítő és Orient Enikő textilművész, amiért sikerrel szerepeltek a huszadik országos betlehemi jászolpályázat kiállításán.

Kő Papír Olló Kreatív Labor

sz.

Hallévacsora a Svábhegyen

„Együnk együtt, legyünk együtt aranyvasárnap!" címmel szervezett immár ötödször karácsonyváró hallévacsorát a Svábhegyi Református Egyházközség és az Istenhegyi Szent László Plébánia. A Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával létrejövő jótékonysági akció bevételét a két felekezet szegényei közt osztották szét.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY
Fonti Krisztina segített a hallékimérésben

Régi hagyományt elevenített fel a Svábhegyi Református Egyházközség és az Istenhegyi Szent László Plébánia, amikor négy évvel ezelőtt, Béres Attila presbiter kezdeményezésére, svábhegyi hallévacsorát szervezett. A néhány nappal karácsony előtt megrendezett program a helyi közösség erősítése mellett a jótékonykodásra is alkalmat adott: az ötszáz adag hallé eladásából származó bevételt a plébánia és a svábhegyi gyülekezet szegényei kapták meg.

„Mindenkit arra kértünk, ha teheti, helyben fogyassza el az ételt – mesélte a hallé kimérésében is részt vállaló Fonti Krisztina alpolgármester. – A vacsora ugyanis nem csupán az adománygyűjtést szolgálja, hanem lehetőséget teremt arra is, hogy a hegyvidékiek, az egymást csak látásból ismerők elbeszélgessenek egymással a finom étel mellett. Ezért választottuk az »együnk együtt, legyünk együtt« mottót, ami az asztalhoz ülők nagy számát látva, úgy tűnik, elérte célját."

Az önkormányzat mellett kerületi vállalkozások (köztük a hallét biztosító FH Gasztro is) a kezdeményezés mellé álltak. A vendégeket köszöntő Berta Zsolt szerint a hagyomány hozzájárul a „tegyünk együtt" gondolat megvalósításához. Hiszen – ahogyan arra a Svábhegyi Református Egyházközség lelkipásztora rámutatott – a hallévacsora a lokálpatriotizmus és az együvé tartozás érzésének erősítésén kívül a rászorulók megsegítését is szolgálja.

A szeretet jelenlétére hívta fel a figyelmet az Istenhegyi Szent László Plébániát vezető Kocsis István, aki arra emlékeztette a jelenlévőket, hogy amikor jótékonykodunk, valójában „azt a fényességet adjuk tovább, amit két évezreddel ezelőtt Jézus Krisztustól mindnyájan a magunkévá tehettünk". Ehhez járult hozzá a svábhegyi közösségi program, amely ismételten bebizonyította: adni nagyobb boldogság, mint kapni.

Béres Attila egy történetet is megosztott lapunkkal. „Még novemberben a buszon egy ismerősöm megkérdezte, lesz-e az idén is halvacsora. Mint kiderült, azért volt kíváncsi, mert tavaly ennek köszönhetően tudta megvenni a télire való krumplit, lisztet és cukrot." A református gyülekezet presbitere hozzátette, ez is azt mutatja, jó helyre kerül a hegyvidékiek adománya.

(m.)

Ismét segítettek a hegyvidékiek

Két teherautónyi tartós élelmiszert, ruhát és könyvet ajánlottak fel a Hegyvidéken élők a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Feszty Árpád utcai melegedője számára. Az adományokat Pokorni Zoltán polgármester adta át a rászorulóknak.

Harmadik alkalommal szervezett a Hegyvidéki Önkormányzat téli jótékonysági adománygyűjtést a Magyar Máltai Szeretetszolgálat által működtetett Feszty Árpád utcai melegedő javára. A tartós élelmiszerek, ruhaneműk és a szeretetszolgálat kifejezett kérésére gyűjtött könyvek két teherautót töltöttek meg.

Az adományokat átadó Pokorni Zoltán polgármester kiemelte, hogy az elmúlt három évben minden alkalommal megduplázódott a felajánlások száma. „A hegyvidékieknek köszönhetően közel százzsáknyi ruhaneműt, több karton könyvet és nagy mennyiségű tartós élelmiszert hoztunk, amit az önkormányzat hatvan rúd bejglivel egészített ki" – tette hozzá. Egyúttal annak a reményének is hangot adott, hogy a szeretetszolgálat segítségével egyetlen fedélnélkülinek sem kell az utcán töltenie az éjszakákat.

Morva Emília, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat közép-magyarországi régióvezetője elmondta, hogy a nappali ellátás keretében a melegedőben nyolcvan-száz, míg az éjjeli menedékhelyen negyven hajléktalant tudnak fogadni. A téli krízisidőszakban további huszonnégy fekhelyet képesek biztosítani.

A szakember hangsúlyozta: ez a 96 zsáknyi ruhanemű nagy segítséget jelent a hajléktalanok számára a hidegebb napokon, a tartós élelmiszereket pedig hetekig tudják használni a konyhájukon. Az intézmény továbbra is várja a felajánlásokat, a következő időszakban a takarók és meleg ruhák mellett cipőkre, bakancsokra, valamint zoknikra, sálakra, sapkákra és kesztyűkre is szükség van.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY
Pokorni Zoltán adta át az adományokat

mm.

Ünnepi ebéd rászorulóknak

Ezúttal is megvendégelte a kerületben élő idős, rászoruló embereket az önkormányzat. A Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ Kiss János altábornagy utcai étkezőjében százötven adag étel került a karácsonyi díszbe öltöztetett asztalokra.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY
Kovács Lajos is segédkezett az étel felszolgálásában

Hagyomány a Hegyvidéken, hogy az adventi időszakban az önkormányzat ünnepi ebédre hívja a kerület rászoruló nyugdíjasait. A Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ Kiss János altábornagy utcai étkezőjében felszolgált karácsonyi ebédre ezúttal százötvenen kaptak meghívást.

„A tizenkettedik kerületben sem csupa jómódú nyugdíjas lakik, sajnos, nálunk is élnek segítségre szoruló idős emberek. Az ő karácsonyukat szeretnénk megszépíteni az ünnepi ebéddel, amit adományként ajánlott fel az egyik kerületben működő, közétkeztetéssel foglalkozó vállalkozás" – foglalta össze a kezdeményezés előzményeit a szervírozásban közreműködő Pokorni Zoltán.

Mint a polgármester elmondta, a helyszínválasztással szerettek volna még inkább az idősek kedvében járni: „Korábban az adventi vásár keretében rendeztük meg ezt az ünnepi programot, az idén viszont újítottunk, mert úgy gondoltuk, zárt helyen, feldíszített asztalok mellett kellemesebb lehet elkölteni az ebédet. Így esett a választás a Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ étkezőjére, ahol sikerült az alkalomhoz minden tekintetben méltó körülményeket teremteni."

A burgonyával, lilakáposztával körített csirkecomb felszolgálásában aktívan segédkező Kovács Lajos alpolgármester arra hívta fel a figyelmet, hogy az önkormányzat már most azon dolgozik, jövőre ne turnusokban, hanem egyszerre tudják fogadni a meghívottakat.

Elégedett volt a vendéglátással Dulai Andrásné és férje, akik elsősorban a társaság miatt jelentkeztek. Elmondták, hogy rendszeresen részt vesznek a MOM Kulturális Központban működő nyugdíjasklub programjain, így szereztek tudomást erről a lehetőségről.

Patay Mária megtisztelőnek nevezte, hogy a Hegyvidék polgármestere személyesen vitte ki számára az ebédet. Egyúttal köszönetet mondott az önkormányzatnak a kerületben igénybe vehető szociális étkeztetésért, melynek révén ő maga immár évek óta diétás ebédre jogosult.

(em.)

Kós Károly-díjas a Minerva

Kós Károly-díjat kapott a Minerva Térinformatikai Rendszer, amit a CompArt Stúdió Kft. szakemberei fejlesztettek a Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából. A részletes adatbázis rendszeres aktualizálásának köszönhetően a szakemberek és az önkormányzat munkatársai ma már pontosan nyomon tudják követni az épületeket és környezetüket érintő változásokat.

Kós Károly születésének 130. évfordulója alkalmából ünnepélyes keretek között felavatták az erdélyi születésű magyar építész hegyvidéki emlékművét. A jubileumi évfordulón ugyanakkor egy másik említésre méltó esemény is történt: a belügyminiszter elismeréseként két Hegyvidékhez kötődő szakembergárda, a kerület térinformatikai rendszerét fejlesztő CompArt Stúdió Kft. építész és számítógépes szakembereinek csapata, valamint a Budát is keresztülszelő Magyar Zarándokút megálmodói, egy építészekből álló lelkes közösség vehette át a 2013-as Kós Károly-díjat. A szakmai kitüntetést a helyi építészeti örökség védelme és az építészeti hagyományok őrzése területén kimagasló eredményeket elérő személyeknek, közösségeknek ítélik oda minden esztendőben.

A díjazott CompArt Stúdió ügyvezető igazgatója, Buda Miklós elmondta, a hegyvidéki főépítészi iroda jelölte cégét a díjra, de több más önkormányzat is csatlakozott ajánlóként, ugyanis a III., a VIII. és a XVII. kerületben, valamint Esztergomban is az itteni mintára alakították ki a Minerva névre hallgató térinformatikai rendszer helyi változatait. A Hegyvidéken 2003-ban kezdték el a polgármesteri hivatal megbízásából a térkép alapú digitális adatbázis létrehozását azzal a céllal, hogy az ügyintézés során az egyes ingatlanokra vonatkozó, különböző típusú adatokat ne az irattárakban kelljen külön-külön megkeresni, hanem számítógépen, mindössze egy cím megadásával egyszerre lehessen megjeleníteni ezeket.

Az ortofotók a térinformatikai rendszer alapját képezik

Az adatok között archív dokumentumok is megtalálhatók, amelyeket több forrásból gyűjtöttek össze a rendszer elindításakor: az önkormányzat adattárában, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben, a Fővárosi Tervtárban, a Fővárosi Szabó Ervin Könyvár képeslaptárában, továbbá egy pincében tárolt, pusztulófélben lévő egykori IKV-raktárban fellelt irattárat digitalizáltak. Sőt, hogy minél inkább teljes legyen az archívum, a Hegyvidéken élőket néhány évvel ezelőtt arra kérték, töltsenek fel minél több régi fényképet a hegyvidek.hu címről elérhető térképre.

Szabó-Kalmár Éva, az önkormányzat főépítészi irodájának vezetője arra emlékeztetett, hogy korábban még több száz, kisebb területegységekre vonatkozó rendezési terve volt a kerületnek, ezeket később tették egységessé. A fővárosban az elsők között készült el az egész kerületet lefedő egységes rendezési terv az ehhez kapcsolódó ortofotókkal, azaz függőleges irányú, mérhető légi felvételekkel együtt, amelyek a térinformatikai rendszer alapját képezték. A kerületi igényeknek megfelelően kifejlesztett Minerva az évek során kibővült a többi között a közműnyilvántartással, a földhivatali alaptérképpel, valamint a négyirányú légi fotókkal, így az épülethomlokzatok látványát minden oldalról sikerült dokumentálni.

A rendszer adatbázisát időről időre aktualizálják, például a négyirányú légi fotózás eredményeképpen rendszeresen kiderül, mi az a változás, ami előre bejelentett módon történt, s melyek a szabálytalan beavatkozások. A frissítések mellett fejlesztések is zajlanak. A megvalósításra váró tervek között szerepel, hogy a kerületi Városrendezési és Építési Szabályzatban ne kelljen egy-egy területre vonatkozóan kibogarászni az előírásokat, hanem a kiválasztott ingatlanokról egyetlen gombnyomással megismerhetők legyenek az érvényes szabályok.

Ugyancsak tervezik, hogy az önkormányzat vagyonkataszteri adatbázisát összehangolják a Minervával. Emellett a két évvel ezelőtt elkezdett, a kerületi parkokat, fasorokat érintő fakataszteri felmérés adatait is szeretnék integrálni a rendszerbe.

k.

■ *A CompArt Stúdió Kft. mellett Kós Károly-díjat kapott a Magyar Zarándokút építészcsoportja is, amelynek tevékenységéről következő számunkban olvashatnak.*

Egyeztetés a Normafáról

A lovas túrázók is elmondták véleményüket

Újabb egyeztetés történt a Normafa tervezett rehabilitációjával kapcsolatban, Pokorni Zoltán polgármester legutóbb a Magyar Lovas Turisztikai Szövetség elnökével folytatott megbeszélést. Lóska János a találkozón elmondta, hogy a közelmúltban jött létre a Bejárható Magyarország Program, amelynek célja, hogy az ország turisztikai célpontjait környezetkímélő sporttevékenységek által, például gyaloglás, természetjárás, kerékpározás, vitorlázás és túrakenuzás, illetve lovaglás révén ismerjék meg az emberek.

A szervezet vezetője jelezte: nagy örömmel vennék, ha a Normafa rekonstrukciója során kialakítható lenne olyan lovas útvonal, amely lehetővé tenné a vidék bejárását anélkül, hogy a tereplovasok zavarnák a gyalogos túrázókat, kerékpárosokat, futókat, pihenni vágyókat. A megbeszélésen egy lovas pihenő kialakítása is felvetődött. A tárgyalópartnerek megállapodtak abban, hogy a szövetség feltérképezi a Normafa és környéke erdészeti és turistaútvonalait, ezt követően pedig javaslatot tesz az önkormányzatnak a felmerült elképzelések megvalósításához.

z.

Kerületi szolgáltatók honlapjait díjazták

A Magyar Marketing Szövetség és az Internet Marketing Tagozat kihirdette „Az Év Honlapja” pályázat nyerteseit. A 2013-as esztendő legjobb weboldalainak járó díjakra huszonöt kategóriában összesen 333-an pályáztak. Kerületi szolgáltatók is indultak a versenyen, közülük a szakmai zsűri döntése alapján az egészségügy és a kereskedelem kategóriában a Budai Egészségközpont *(képünkön a honlapjuk)*, valamint a MOM Park Bevásárlóközpont vehette át a legjobb internetes oldalaknak járó elismerést. A legnépszerűbb közösségi oldalon zajló szavazás nyertese egyébként a last minute színházjegyeket értékesítő maesteszinhaz.hu lett, amelyet a kultúra kategóriában is az első helyre rangsoroltak.

(d.)

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 40/2013. (XII. 20.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT 2013. ÉVI KÖLTSÉGVETÉSÉNEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 143. § (4) bekezdés b) pontjában kapott felhatalmazás alapján, az államháztartásról szóló 2011. évi CXCV. törvény 34. § (5) bekezdésében meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

(1) A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 2013. évi költségvetéséről szóló 12/2013. (III. 5.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete (a továbbiakban: Ör.) 1. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„1. § (1) A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) Képviselő-testülete az Önkormányzat 2013. évi költségvetési bevételek előirányzatait 12 296 568 ezer forintban, tárgyévi költségvetési kiadások előirányzatait 12 564 583 ezer forintban határozza meg. A tárgyévi költségvetési bevételek és kiadások különbözeteként a 2013. évi költségvetési hiány összege 268 015 ezer forint.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az (1) bekezdésben megállapított költségvetési hiány belső finanszírozását 300 698 ezer Ft felhalmozási célú és 104 967 működési célú előző évi pénzmaradvány felhasználásával, külső finanszírozását 137 650 ezer Ft finanszírozási célú kiadás figyelembe vételével biztosítja.

(3) Az Önkormányzat 2013. évi költségvetésének bevételi főösszege belső és külső finanszírozási műveletekkel együtt 12 974 418 ezer forint, mely a kiadási főösszeggel egyező.”

2. §

(1) A Ör. 2. §-ának (1)–(2) bekezdése helyébe a következő rendelkezések lépnek:

„(1) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2013. évi működési költségvetésén belül a

- személyi juttatásokat 2 534 911 ezer forintban,
- munkaadókat terhelő járulékokat és szociális hozzájárulási adót 664 838 ezer forintban,
- dologi kiadásokat 5 591 565 ezer forintban,
- egyéb működési célú kiadásokat 418 363 ezer forintban

állapítja meg.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2013. évi felhalmozási költségvetésén belül a

- beruházások előirányzatát 1 395 683 ezer forintban,
- felújítások előirányzatát 861 125 ezer forintban,
- egyéb felhalmozási célú kiadások előirányzatát 906 182 ezer forintban

állapítja meg.”

(2) Az Ör-nek az 1. § (1) bekezdésében megjelölt kiadási és bevételi főösszeg előirányzat-csoportok, kiemelt előirányzatok szerinti összegeit meghatározó 1. és 2. melléklete helyébe e rendelet 1. és 2. melléklete lép.

(3) Az Ör-nek

a) az 1. § (1) bekezdés szerinti bevételi-kiadási főösszegen belül az önállóan működő, az önállóan működő és gazdálkodó intézmények kiemelt bevételi és kiadási előirányzatait, a Polgármesteri Hivatal kiemelt bevételi és kiadási előirányzatait és az Önkormányzat kiemelt bevételi és kiadási előirányzatait kiemelt feladatok szerinti bontásban, továbbá kötelező és önként vállalt önkormányzati, valamint államigazgatási feladatokat összesítve meghatározó 3. melléklete helyébe e rendelet 3. melléklete lép;

b) az Önkormányzat Képviselő-testülete a Polgármesteri Hivatal és az Önkormányzat feladatainak részletes előirányzatait meghatározó 4/a–4/c melléklete helyébe e rendelet 4/a–4/c melléklete lép;

c) a beruházási kiadásokat feladatonként meghatározó 5. melléklete helyébe e rendelet 5. melléklete lép;

d) a felújítási kiadásokat célonként meghatározó 6. melléklete helyébe e rendelet 6. melléklete lép;

e) működési és felhalmozási célú pénzeszköz átadását államháztartáson kívülre és a működési célú támogatás értékű kiadásokat meghatározó 7. melléklete helyébe e rendelet 7. melléklete lép;

f) az Önkormányzat költségvetési tartalékainak előirányzatait meghatározó 8. melléklete helyébe e rendelet 8. melléklete lép.

3. §

Az Ör. 4. §-ának (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az egyes intézményekhez kapcsolódó költségvetési létszám előirányzatot, amely a feladatok ellátását szolgáló álláshelyek számát jelenti, főfoglalkozású, teljes munkaidejű foglalkoztatottra átszámítva, a 3. melléklet szerinti intézmények esetében 633,25 főben, a Polgármesteri Hivatal esetében 231 főben állapítja meg. Az Önkormányzat Képviselő-testülete a közfoglalkoztatottak éves létszám-előirányzatát 47 főben határozza meg.”

4. §

(1) Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.

(2) Az Önkormányzat költségvetési intézményei és a Polgármesteri Hivatal felhatalmazást kapnak arra, hogy e rendelet mellékletei szerinti részletezésben jóváhagyott előirányzat-módosításokat költségvetésükben átvezessék és az abban foglaltakat végrehajtsák.

Gottfriedné dr. Tusor Gabriella sk. jegyző — *Pokorni Zoltán sk.* polgármester

A rendelet mellékletei a Polgármesteri Hivatal Képviselői Csoportjánál és az Önkormányzat www.hegyvidek.hu honlapján, közérdekű adatok címszó alatt tekinthetők meg.

■

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 41/2013. (XII. 20.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT TULAJDONÁBAN ÁLLÓ KÖZTERÜLETEK HASZNÁLATÁRÓL SZÓLÓ 10/2013. (III. 4.) BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETE RENDELETÉNEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. § (5) bekezdés 2. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat tulajdonában álló közterületek használatáról szóló 10/2013. (III. 4.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete rendeletének (a továbbiakban: Ör.) 4. § (2) bekezdés i) pontja helyébe a következő rendelkezés lép:

(Közterület-használati hozzájárulást kell beszerezni:)

„i) építési, hibaelhárítási munkával kapcsolatos létesítmények (például: építési állványzat, munkaterület körülhatárolása, irodakonténer, konténer és tartozékai stb.), valamint építmények és törmelékek elhelyezéséhez, fennmaradásához, tárolásához;”

2. §

Az Ör. 6. § (6) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(6) A közterület-használati hozzájárulás iránti kérelmet az Önkormányzat Polgármesteri Hivatalához az erre a célra rendszeresített formanyomtatványon kell benyújtani.”

3. §

Az Ör. 13. § (8) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(8) A közterület-használati díjat egy összegben, a közterület-használatot engedélyező határozat jogerőre emelkedését követően, a használat megkezdése előtt kell megfizetni.”

4. §

(1) Az Ör. 14. § (2) bekezdés d) pontja helyébe a következő rendelkezés lép:

(Az Önkormányzat polgármestere a közterület-használati díjat mérsékelheti vagy elengedheti:)

„d) kiállítás, sport- és kulturális célú használat esetén;”

(2) Az Ör. 14. §-a a következő (3) bekezdéssel egészül ki:

„(3) Az Önkormányzat polgármestere a (2) bekezdésben meghatározottakon túl a közterület-használati díjat mérsékelheti vagy elengedheti, ha a közterülettel tartósan egyesített vendéglátó-ipari terasz üzemeltetése átmenetileg szünetel, az üzemeltetés szünetelésének időtartamára, legfeljebb azonban 4 hónap időtartamra, amennyiben a közterület-használati díj megfizetése a kötelezett számára – különös tekintettel jövedelmi, vagyoni viszonyaira – jelentős vagyoni hátrányt jelentene.”

5. §

Az Ör. 15. § (9) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(9) Az (5) bekezdés szerint megállapított használati díjat a jogellenes közterület-használatról rendelkező határozat jogerőre emelkedését megelőzően benyújtott kérelemre, az első fokú eljárás során a polgármester mérsékelheti, ha a kérelmező a hozzájárulás nélküli vagy hozzájárulástól eltérő közterület-használatot megszüntette, és az (5) bekezdésben megállapított használati díj megfizetése számára – különös tekintettel jövedelmi, vagyoni viszonyaira – aránytalanul nagy vagyoni hátrányt jelentene. A mérsékelt használati díj összege nem lehet kevesebb, mint az egyébként irányadó közterület-használati díj másfélszerese.”

6. §

Az Ör. 18. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„18. § (1) Az e rendeletben nem szabályozott eljárási kérdésekben a közigazgatási hatósági eljárás és szolgáltatás általános szabályairól szóló 2004. évi CXL. törvény rendelkezéseit kell alkalmazni.

(2) Közterület filmforgatási célú használata esetén e rendeletet a Filmtv.-ben és a települési önkormányzat tulajdonában álló közterület filmforgatási célú használatához kapcsolódó részletes szabályokról szóló 205/2013. (VI. 14.) Korm. rendeletben foglalt eltérésekkel kell alkalmazni.”

7. §

Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.

Gottfriedné dr. Tusor Gabriella sk. jegyző — *Pokorni Zoltán sk.* polgármester

Megállapodás a közterület-felügyeleti feladatokról

A főváros tulajdonában vagy kezelésében lévő hegyvidéki közterületeken tizenhárom ügytípus esetében a kerületi közterület-felügyelet intézkedhet – egyebek közt ezt tartalmazza az a fővárossal kötendő szerződéstervezet, amelyet decemberi ülésén fogadott el a képviselő-testület.

Legutóbbi ülésükön a képviselők támogatták, hogy a közterületek rendjére vonatkozó szabályok hatékonyabb betartatása érdekében új megállapodást írjon alá a kerület és a főváros. Az egyezség alapján a fővárosi tulajdonú vagy kezelésű utakon és közterületeken tizenhárom ügytípusban a kerület felügyelete intézkedhet: ezek közé tartozik egyebek mellett az engedélyhez kötött tevékenységek szabályszerűségének ellenőrzése, a közterületek rendjére és tisztaságára vonatkozó jogszabályok által tiltott tevékenységek megakadályozása és szankcionálása, továbbá a rendszám nélküli, engedély nélkül tárolt járművek eltávolítása.

Budapest útjain a fővárosi közterület-felügyelet feladata marad a szabálytalanul elhelyezett, a forgalom biztonságát vagy a közbiztonságot veszélyeztető járművek elszállítása. A kerület teljes területén szintén a főváros foglalkozik a kóbor állatok befogásával és elhelyezésével, a tömegközlekedési járműveken a jegyellenőrök munkájának támogatásával, valamint a taxidrosztok szabályszerű használatának ellenőrzésével. A főváros és a kerület ugyanakkor a Hegyvidék egészén közösen léphet fel a szemetelőkkel, a korlátozott forgalmú övezetekbe engedély nélkül behajtókkal, a mozgáskorlátozott-igazolvánnyal visszaélőkkel vagy a tiltott helyen szeszesitalt fogyasztókkal szemben.

Többletpénz az óvónők béremeléséhez

A képviselő-testület döntött a 2013-as költségvetési rendelet módosításáról. Szűtsné Kiss Zsuzsanna, a polgármesteri hivatal pénzügyi és költségvetési irodájának vezetője elmondta: az óvodapedagógusok béremeléséhez és az óvodai feladatellátás finanszírozásához kapcsolódó magasabb összegű állami támogatás, valamint a Krisztinavárosi Bölcsőde bővítéséhez megítélt plusztámogatás révén jelentős többletbevételhez jutott az önkormányzat.

Vincze Géza (MSZP) az akadálymentesítésre elkülönített keret törlését és a környezetvédelmi kiadások csökkentését nehezményezte, az irodavezető válaszából azonban kiderült: az akadálymentesítés önálló sorként valóban megszűnt a költségvetésben, az erre elkülönített pénzt azonban az eredeti célnak megfelelően használták fel a KIMBI Óvoda és a Krisztinavárosi Bölcsőde fejlesztése során. A környezetvédelmi keret egy részének átcsoportosítása szintén csak technikai jellegű változtatás volt, ebből az összegből egy fakataszteri felmérést finanszíroztak.

Pontosították a Hegyvidéki Önkormányzat tulajdonában lévő közterületek használatára vonatkozó szabályokat. Váczi János alpolgármester kiemelte, hogy ezentúl a hibaelhárítási munkákkal kapcsolatos létesítmények, építmények és törmelékek elhelyezéséhez, fennmaradásához, valamint tárolásához is közterület-használati hozzájárulást kell beszerezni. Mindenféle sport- és kulturális célú használat esetén lehetővé vált a közterülethasználati díj mérséklése, míg a filmforgatásokkal kapcsolatos előírásokat az új törvényi szabályozáshoz igazították.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Költözik a Városmajor utcai orvosi rendelő

A képviselők elé kerültek a Kerületi Városrendezési és Építési Szabályzat módosításának tervezetére beérkezett, hatósági és civilszervezetek által megfogalmazott vélemények. Az Istenhegyi út 60. alatti ingatlan övezeti átsorolásával lehetővé válna, hogy újabb szolgáltató funkciók jelenjenek meg a „Lóitató téren", ezáltal is erősítve annak alközponti szerepét. A Temes utca lépcsős szakasza alatti, közvetlenül az újonnan felavatott Kós Károly-szobor mellett található parkolóterületet „forgalomcsillapítható úthálózat" övezetből gyalogos övezetbe kívánják átsorolni, hogy a lépcső átépítését követően ezt a részt is megújíthassák.

Módosították a Gazdasági Ellátó Szolgálat alapító okiratát, a Városmajor utca 12. alatti, felnőtteket ellátó háziorvosi rendelő ugyanis a Böszörményi út 20.-ba, az önkormányzati kézben lévő irodaház földszintjére – a korábbi posta helyére – költözik. Erre azért van szükség, mert a Városmajor utcai rendelő helyiségcsoportját bérelte az önkormányzat, a bérleti szerződést pedig a tulajdonos ez év január 31-ével felmondta.

A kerületi óvodák alapító okiratait is átvezettek változtatásokat. A dokumentumokban ezentúl a tehetséggondozás, valamint a táplálékallergiás ellátás biztosítása is megjelenik, a Normafa Óvoda nevét pedig a német nemzetiségi csoport miatt németül is feltüntetik (Kindergarten Normafa).

Vagyonkezelői szerződések a Normafáról

Új emléktáblát helyeznének el Radnóti Miklós költő tiszteletére a Hegyvidéken. A tábla a javaslat szerint a Diana utca 15/b számú, a versekben Tündérlaknak nevezett épületre kerülne, arra a házra, ahol a költő néhány boldog nyarat töltött feleségével, Gyarmati Fannival.

A szenvedélybetegek nappali ellátására már van fennálló szerződése az önkormányzatnak a Magyar Máltai Szeretetszolgálattal, a képviselő-testület azonban úgy döntött, hogy ellátási szerződést köt a kerületben működő – a református egyház által fenntartott – Válaszút Misszióval is, amely elsősorban a szerhasználati problémákkal küzdő fiataloknak igyekszik segítséget nyújtani. Kovács Lajos alpolgármester elmondta, hogy a Válaszút Misszió a feladatellátást térítésmentesen vállalja a kerület számára, az ellátási szerződés révén ugyanakkor a fenntartó hozzájuthat az állami normatívához.

A jelzőrendszeres házi segítségnyújtás 2013. július 1-jétől állami feladattá vált, de az elmúlt fél évben – a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatósággal kötött megállapodás értelmében – változatlanul a kerület tartotta fenn a szolgáltatást. Kovács Lajos tájékoztatása szerint rövidesen megtörténik a feladat átadás-átvétele, ám addig is – hogy az átállás zökkenőmentes legyen – 2014 első negyedévére újabb megállapodást köt az önkormányzat az állami intézménnyel.

A képviselő-testület felhatalmazta a polgármestert, hogy kösse meg az önkormányzat, valamint a tulajdonosi jogokat gyakorló Magyar Nemzeti Vagyonkezelő Zrt., illetve a Nemzeti Földalapkezelő Szervezet közötti szerződéseket a normafai földterületek vagyonkezelésbe vételével kapcsolatban. Sipos Péter (Párbeszéd Magyarországért) érdeklődésére Pokorni Zoltán elmondta, hogy a terület kezelésére és a rehabilitáció előkészítésére 2014-ben 620 millió forintot biztosít az állam.

sz.

Közmeghallgatást tartott az önkormányzat

Főként közlekedéssel kapcsolatos kérdéseket intéztek a polgármesterhez és a képviselő-testülethez a szokásos éves közmeghallgatáson megjelent hegyvidékiek. Számos más témában is elhangzottak javaslatok, észrevételek a lakók részéről.

Az elmúlt egy év legfontosabb feladatainak ismertetésével indította az önkormányzat képviselőtestületének közmeghallgatását a kerület polgármestere a Virányosi Közösségi Házban. Pokorni Zoltán elmondta: a közigazgatási rendszer átalakítása során számos hatósági jogkör, amely nem függ össze szorosan az önigazgatással, az önkormányzatoktól visszakerült az államhoz.

A korábban a polgármesteri hivatalban működő hegyvidéki okmányiroda átköltözött a Széll Kálmán térre, míg az ősszel megnyílt az ország első okmányirodai feladatokat is ellátó kormányablaka a Hegyvidék Központban. A Széll Kálmán téri okmányiroda a kedvező elhelyezkedése miatt rendkívül nagy forgalmat bonyolít le, ezért a helyiséget – amelynek az önkormányzat a tulajdonosa – szeretnék kibővíteni a felette lévő ingatlanok megvásárlásával.

Nagy átalakítás zajlott az oktatás területén is: az iskolák irányítása állami feladat lett, az épületek fenntartásáról változatlanul az önkormányzat gondoskodik. Pokorni Zoltán hangsúlyozta, úgy gondolják, a kerületnek továbbra is szerepe van az oktatásban, ezért arra törekednek, hogy bővíthessék az iskolán kívüli szolgáltatások körét.

A polgármester arról is beszélt, hogy a kerület jogot kapott mintegy 350 hektár erdőterület kezelésére. A Normafa tervezett rehabilitációja kapcsán jelenleg is zajló Natura 2000-es természetvédelmi hatásbecslésekkel kapcsolatban Musicz László, a vizsgálatokat végző csoport vezetője kiemelte, munkájuk célja, hogy megfogalmazzák, egy-egy területegységen belül mit lehet megvalósítani az elképzelésekből viszonylag kis beavatkozással, és mi az, amitől tartózkodni kell, vagy el kell vetni természetvédelmi szempontok miatt.

A közmeghallgatáson megjelent érdeklődők közül elsőként az Irhás árok fejlesztéséért küzdő lakossági csoport vezetője, Hölzel Gábor kért szót, és köszönetet mondott az önkormányzatnak az elmúlt hat év munkájáért, mindenekelőtt az elkészült járdáért és az új játszótérért. Egy úr azt panaszolta el, hogy megbüntették a feleségét, mert leesett a gépkocsijuk szélvédője mögé kihelyezett mozgássérült-igazolványa. Mint kiderült, a parkolóőr a főváros rendelete alapján jogosan rótta ki a büntetést, amit később a kerület parkolási társasága méltányosságból elengedett. A polgármester felhívta a figyelmet, hogy kezdeményezésére a fővárosi közgyűlés rendeletben szabályozta, meghatározott esetekben a mozgássérültek parkolási igazolványa is bemutatható legyen utólag.

Építkezési szabálytalanságokra hívta fel a figyelmet egy lakó a Kissvábhegyről. A polgármester válaszából kiderült: bejelentésére korábban már foglalkoztak a szóban forgó, Gaál József úti építkezéssel, de most ismét megvizsgálják az ügyet. Másvalaki közlekedésszervezési problémákról beszélt, például a Kék Golyó és a Ráth György utca, valamint az Istenhegyi út kapcsán.

A Harangvölgy egyik lakója azt tette szóvá, hogy az utcájukba nem jutnak el télen a hókotró járművek, emiatt a mentők sem tudnak ott közlekedni, amikor a völgyben baleset éri a sízőket, szánkózókat. Egy asszony köszönetet mondott, amiért az önkormányzat megkezdte a Diós árokba torkolló lépcsők helyreállítását. Kitért arra is, hogy a Diós árok burkolatának felújítása óta megnőtt a forgalom, és nagy sebességgel száguldoznak az autósok. Felső Gábor, a környék önkormányzati képviselője kiemelte, az utcában jelentősen javult a helyzet, amióta fekvőrendőröket építettek, de ha szükséges, további beavatkozásokra is sort kerítenek.

Kovács Tamás, a János Kertészet vezetője szerint a szabálytalanul parkoló szülők miatt áldatlan állapotok jellemzik a Hegyvidéki Mesevár Óvoda környékét, és azt javasolta, létesítsenek korlátozott parkolási zónát a Kútvölgyi lejtőn. A kertészmérnök egy szakmájához kapcsolódó ötletet is felvetett: úgy vélte, nem kellene fizetni azért, hogy elvigyék a kertekben keletkező zöldhulladékot, helyette inkább komposztálótelepet lehetne létrehozni a Hegyvidéken, hogy helyben maradhasson a kerti növényeket tápláló értékes anyag.

A közmeghallgatás utolsó kérdései között ingatlanmegosztási ügy is szóba került. Egy házaspár nehezményezte, hogy nem tudják megosztani Fodor utcai lakásukat, amelyet gyermekeik nevére íratnának. Szabó-Kalmár Éva, a polgármesteri hivatal városrendezési és főépítészi irodájának vezetője elmondta: az érintett ingatlan az országos szabályozás értelmében kertvárosias övezetbe esik, így épületenként legfeljebb hat lakás alakítható ki, és ennél az előírásnál enyhébb szabályokat nem határozhat meg a kerület.

z.

FOTÓK: SÁRKÖZY GYÖRGY

„A pszichológia örök szerelem és jó házasság egyben”

A gyermekek, családok érdekében végzett kimagasló szakmai munkája elismeréseként Budapestért-díjat kapott Szöllősiné dr. Vári Zsuzsa pszichológus. A Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XII. kerületi tagintézményének vezetője több mint harminc éve dolgozik a kerületben, és szerencsésnek érzi magát, hogy álmát megvalósítva gyerekekkel foglalkozhat.

■ *Másfél évvel ezelőtt egyetlen pszichológusként vehette át a Bárczy István-díjat, nemrégiben pedig a Budapestért-díjjal ismerték el munkáját. Ezek a kitüntetések alkalmat adnak a számvetésre?*

– Természetesen nagy megtiszteltetésnek tartom a díjazásokat egyrészt a munkám, másrészt a szakma elismerése szempontjából. Valóban, ez jó alkalom is a számvetésre: megfelelően teszem-e a dolgom, azt teszem-e, amire hivatott vagyok. Fontos a pszichológia egésze miatt is, hiszen ehhez a szakmához „mindenki ért”, de csak kevesen ismerik el, kezelik a helyén. Ilyenkor rivaldafénybe kerül, jóleső érzéssel bólogatnak, hogy tényleg, ez is valami…

■ *Egy korábbi interjúban azt mondta, a pszichológia az örök szerelme.*

– Pontosítanék: örök szerelem és jó házasság is egyben. Csak ismétlem magam, szerencsés vagyok, rátaláltam arra, amiben jól érzem magam, és mások használára lehetek. Édesapám vezetett erre az útra, míg édesanyám érzelmileg és egzisztenciálisan támogatott.

■ *Harmincnégy éve dolgozik a kerületben és foglalkozik gyerekekkel, azt megelőzően viszont egészen más területen tevékenykedett.*

– Noha a szocializmusban teljes foglalkoztatottság volt, mégis nehezen lehetett állást találni. Édesapám börtönpszichológusként dolgozott, az ő segítségével sikerült elhelyezkednem a Kozma utcai fegyház megfigyelőrészlegén. Nem ez volt az álmom, de jó iskolának bizonyult. Megtanultam profi módon használni a diagnosztikus eszközöket, hiszen az egyes elkövetőknél a beszámíthatóságról kellett nyilatkozni. Közben folyamatosan ott motoszkált a fejemben, hogy gyerekekkel akarok foglalkozni – ezt a régi vágyamat sohasem adtam fel.

■ *Hogyan került a Hegyvidékre?*

– Véletlenül! Rendszeresen kopogtattam a megfelelő ajtókon, hogy állást találjak az oktatási rendszerben, ami két és fél év után sikerült. Nem volt elképzelésem arról, hogy egyik kerület jobb-e a másiknál. Tősgyökeres angyalföldiként jól éreztem magam ott, nem vágytam Budára. Persze, a harmincnégy év alatt sokféle kötődés alakult ki a tizenkettedik kerületben élő családokkal, a kollégákkal. Két-három nemzedék életében vehetek részt, ez a bizalom igazi kitüntetés a számomra.

■ *Nemrégiben jelentős változások történtek, a nevelési tanácsadó átalakult. Milyen feladatokat jelent az ön számára az új intézmény irányítása?*

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Szöllősiné dr. Vári Zsuzsa pszichológus Budapestért-díjat kapott

– Pedagógiai szakszolgálat lett a hivatalos megnevezés, ennek egy részfeladata a nevelési tanácsadás. Az átszervezés, bővülés nagyon nagy munka, az interjú kereteit szétfeszítené a sok bonyodalom felsorolása. Újfajta vezetési stratégiát kell tanulnom, bevezetnem ahhoz, hogy tartani tudjuk a korábban elvárt szakmai szintet. A nehézségek ellenére is szép feladat egy komplex, több társszakmát egyesítő szervezet létrehozása.

■ *A nevelési tanácsadó sokak számára valami távoli, megfoghatatlan „hivatal” volt, nem lehetett pontosan tudni, milyen segítséget nyújt a családoknak, főképpen a gyerekeknek. Röviden összefoglalva mi az önök dolga?*

– A most már pedagógiai szakszolgálattá bővült, kilenc alapfeladatot ellátó szolgálat egyfelől az egészséges gyerekeknek segít tanulási, beilleszkedési, magatartási problémák esetén, amelyek a normál fejlődés velejáróiként vagy kisebb-nagyobb zökkenőiként jelentkeznek. Pszichológiai és pedagógiai, más esetben logopédiai, gyógytestnevelői segítséggel átlendítjük a fejlődésben megakadtakat. Kisebb részben gyógyítjuk, kezeljük a nehezebb problémákkal küzdő, valamilyen fogyatékossággal élő gyerekeket, például a korai fejlesztés területén komplex szakmai csapatmunkával.

■ *Meg tudta valósítani azt, amit szeretett volna?*

– Szerénység nélkül mondhatom, hogy megvalósítottam az eredeti álmom: ütőképes csapatot, hatékony szervezetet kovácsoltam össze, kiemelkedő szakmai színvonalon végezzük a munkánkat. Elismertté, elfogadottá tettem a pszichológiai segítséget a társintézmények és a lakosság körében. Nem „ciki” segítséget kérni tőlünk bármilyen életkorban, bármilyen életvezetési problémában, kisebb-nagyobb hullámvölgy esetén. Aki megfordul nálunk, biztos lehet abban, hogy diszkréten, szakmailag korrekten kezeljük a gondjait. Budapesten is kiemelkedő hírnévnek örvendünk, hozzájárultunk a nevelési tanácsadó hungarikummá válásához.

■ *A pszichológia többféle elmélet, nézőpont alapján foglalkozik az emberrel. Önhöz melyik irányzat áll a legközelebb?*

– A hetvenes években a pszichológia egyetemi szintű tudomány volt, mégis a megtűrtség határán állt, így nagyon sok külföldi előadót, tudóst hívtak meg, hogy népszerűsítse és elfogadottabbá tegye. Kiváló hazai és külföldi mesterektől tanulhattam! Saját recept alapján állítottam össze a terápiás hozzáállásomat: főként a komplex rendszerszemlélet és a rogersi humanisztikus elmélet mentén, nem feledve a freudi, klasszikus alapokat sem. Gyerekekkel és családokkal foglalkozva ezek a hatékonyság sarokpontjai.

■ *A rangos szakmai és társadalmi elismerések birtokában kitűzött valamilyen újabb elérendő célt?*

– Mindenekelőtt munkára sarkallnak a családoktól kapott pozitív visszajelzések. További muníciót jelentenek a sikeresen megoldott problémák, a hatékony segítségnyújtás, a kreativitást igénylő értő figyelem és a folyamatos megújulás, hiszen ezek nélkül e hivatás nem létezhet. Tulajdonképpen ez folyamatos megújulást is jelent, az elismerések ezek kiegészítői, amelyek még nagyobb lendületet adnak. Kényelmes lett volna learatni a létrehozott munka gyümölcsét, megpihenni, de ez nem adatott meg. Az intézmény átszervezésének lebonyolítása, az új csapat létrehozása igazi kihívás – ez most a legfontosabb. Később, ha időm engedi, könyvet szeretnék írni, összefoglalni, amit megtanultam, és átadni azt a mesterségbeli tudást, ami ebből átadható.

Knp.

Fitneszgála a Csollány-növendékekkel

A fitnesz és a showtánc versenysport, egyben életforma – hirdeti a Csollány Fitness SE. Az Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban működő egyesület növendékei látványos gálán mutatták be tudásukat.

A Csollány Fitness SE szeptember óta már heti háromszor két órában tart gyerekeknek fitnesz- és showtánc-órákat az Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban. Jelenleg tizenkilenc diákkal foglalkozik, a növendékek döntő többsége hegyvidéki.

„A fitnesz különösen összetett sportág, magában foglalja a ritmikus gimnasztika, a talajtorna és az aerobik erényeit. Segít elsajátítani a helyes testtartást és a megfelelő mozgáskultúrát, egyúttal megismerteti a gyerekeket az egészséges életmóddal” – beszélt a sportág előnyeiről Kovács Antal edző.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Versenysport és életforma egyben

Az edzések mellett rendszeresen versenyeznek is a növendékek, akik az évek során jelentős színpadi rutinra tesznek szert. Ennek előnyeit, felnőve, az élet számos területén kamatoztathatják.

Érdemes minél hamarabb megismerkedni a sportággal, a Csollány Fitness SE edzője szerint az a legjobb, ha a gyerekek már első osztályos korukban eljárnak a foglalkozásokra. Ugyanakkor soha nem késő, hiszen van olyan versenyzőjük, aki csak tízévesen ment le először edzésre, és ma már nemzetközi szinten is szép eredményeket ér el.

„Aki öt-hat esztendős korában elkezd foglalkozni a fitnesszel, két-három éven belül bátran indulhat versenyeken. Az első lépcső az úgynevezett dance kategória, ott elég, ha a gyermek egy rövid koreográfiát mutat be. Ezután következik a B-, valamint az A-kategória, ez utóbbiban a showtánchoz hasonlóan világversenyeket is szerveznek” – mondta a szakember, aki Kovács Sárával közösen készíti fel a gyerekeket. Sok segítséget kapnak az egyesület névadójától: Csollány Szilveszter időről időre személyesen ellenőrzi az iskolában folyó munkát, és a nyári táborokba is ellátogat.

Aki szeretné, hogy gyermeke csatlakozzon az egyesülethez, a 70/416-7734-es telefonszámon érdeklődhet.

(em.)

Szellemi torna az olimpiákról

Minden évben különleges „agytornával” zárul a Hegyvidéki Diákolimpia versenysorozatának első felvonása. A hagyományosan a MOM Kulturális Központban megtartott vetélkedőben az ötkarikás játékokkal kapcsolatos kérdésekre kell válaszolniuk a kerületi általános iskolák 7–8. osztályosaiból, valamint középiskolásokból verbuválódó négyfős csapatoknak. Segítségképpen a couveri és a tokiói olimpia legérdekesebb pillanatait, műhelytitkait idézte fel.

Nagy sikert aratott az alkalmi kiállítás, ezen az iskolákban készített, a téli olimpiák helyszíneit megörökítő makettek kaptak helyet. Ötletes alkotások születtek, a legizgalmasabb talán a Virányos Általános Iskola fúrógéppel működtetett sífelvonója volt. Az írásbeli teszten megszerzett pontok, valamint a makettek értékelése alapján a tíz általános iskola közül – a tavalyi évhez hasonlóan – a Zugligeti csapata, míg a négy középiskolából a szintén címvédő Városmajori Gimnázium szerezte meg az első helyet.

FOTÓ: MAROS MIHÁLY

Képes fejtörő, totó, keresztrejtvény is szerepelt a feladatok közt

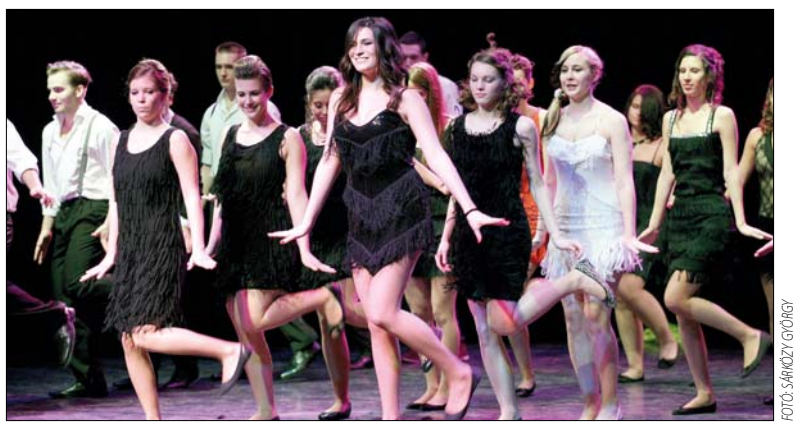
M.

■ **Végeredmény.** *Általános iskolák:* 1. Zugligeti, 2. Tamási Áron, 3. Pannonia Sacra. *Középiskolák:* 1. Városmajori Gimnázium/I., 2. Városmajori Gimnázium/II., 3. Tamási Áron.

Kitűzték a végzősök szalagjait

A hagyományokhoz híven táncos-zenés szalagavató bálokkal búcsúztatták végzős diákjaikat a kerületi középiskolák. A Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium a MOM Kulturális Központ színháztermében rendezte meg nagyszabású műsorát.

Fellépett a Csillag születik című tehetségkutató műsor második szériájának győztese, Tabáni István énekes, és vele együtt a 12. évfolyam kórusa, majd egy-egy duett erejéig mikrofont ragadott néhány kiváló hangú diák is. A Bihari néptáncegyüttes szilágysági táncokat adott elő, míg az iskola tanulóiból álló Szivárvány táncegyüttes show dance programmal, a Rock and Magic névre hallgató csapat akrobatikus rock and rollal, az Amazonok-csoport pedig fitneszprodukcióval állt a közönség elé.



FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A végzős 13/a és 13/b tanulóinak osztálytáncait az 1920-as évek világa ihlette, de műsoron volt az elmaradhatatlan bécsi keringő is. Az „a” osztály és a tanárok mindezek mellett egy meglepetésprogrammal is készültek: bajor sörtánccal dobták fel a hangulatot. Hajnal Gabriella igazgató a szalagtűzés alkalmából tartott rövid beszédében azt emelte ki, hogy a szalagavató az öröm, a tánc napja, az elkövetkező hónapokban a tanulásé lesz a főszerep, májusban ugyanis a felvételik miatt komoly megméretés vár a diákokra.

k.

MOM KULTURÁLIS KÖZPONT
XII., CSÖRSZ UTCA 18.
319-9854/202, 203, 204, 207, 212
WWW.MOMKULT.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Szabadpolc és Momlounge minden hónap utolsó péntekjén 15.00–19.00. Könyvcserebere szabadon a Sirály sétányon. Vigye el régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, és cserélje be a Szabadpolcon található könyvek bármelyikére! A könyvállomány folyamatosan cserélődik és újul a programban részt vevők arányától függően. A becserélhető könyvek száma maximum tíz darab. A szervezők kérik, hogy csak jó állapotban lévő könyveket vigyenek. Momlounge: a látogatók kényelmes székeken, halk zeneszó mellett olvasgathatnak, beszélgethetnek. Amíg hideg az idő, egy pohár meleg teával várják a látogatókat!

Zurgó Dió és Táncház január 17-én és 31-én 18.00 és 20.00. Moldvai csángó népzene, tánctanítás, daltanítás. Muzsikál: Zurgó együttes. Táncot tanít: Soós Réka és Fülöp Attila. Betáncoló: gyerekenként 300 Ft. Jegyárak: 500 Ft, 300 Ft (diákjegy). Jegyek a helyszínen kaphatók. www.zurgo.hu

Papó Zenedéje január 18-án 10.00. Óvodásoknak, kisiskolásoknak ajánlják ezt az interaktív előadást, hogy minél hamarabb megismerjék a magyar népzenét és annak hagyományos hangszereit. Papó, azaz Nagyapa mesél benne a régi, falusi zenélési alkalmakról, a zene gyógyító és jobbító szerepéről. Mondókákat, dalokat és történeteket idéz fel a dorombról, tekerőlantról, kobozról, dudáról, cimbalomról és egyéb zeneszerszámokról. Jegyár: 200 Ft/fő, Hegyvidék Kártyával díjtalan, de a koncert csak regisztrációs jeggyel látogatható. Jegyvásárlás a mom.jegy.hu oldalon, regisztrációs jegy igényelhető a MOM jegypénztárában.

Domi Bábjátéka. Január 19. 10.30 Gyurka, Zsuzsa és a zsugori gazda. Klasszikus bábok, klasszikus mesék. Belépő váltható az előadás előtt a helyszínen. Jegyár: 800 Ft/fő, csoportos jegy (minimum 3 főtől) 600 Ft/fő.

A Solti György Zeneiskola újévi hangversenye január 19-én 18.00. Az iskola növendékeinek és tanárainak, valamint a Hegyvidéki Solti György Zenekarnak a közös újévi koncertje. 1. rész: A Solti György Zeneiskola növendékeinek és művésztanárainak műsora. 2. rész: W. A. Mozart: Figaro házassága – keresztmetszet. Jegyár: 1000 Ft, 600 Ft (diák/nyugdíjas, Hegyvidék Kártya). Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu honlapon, valamint a MOM jegypénztárában. A kedvezmények online nem érvényesíthetők.

M. Kass Judit kiállítása január 20-ig látható. A belépés díjtalan.

Lyukasóra Klub január 21-én 19.00. Mi az a Lyukasóra? Költőkből, színészekből, irodalmárokból álló összeszokott baráti társaság tagjai kalauzolják egymást és a nézőket a költészet izgalmas világába. Lazítanak, sztoriznak, játszanak és szabadon választott versekkel próbálják meg beugratni egymást. Vidám és bánatos anekdoták, no meg remek versek elevenednek meg a pódiumon. Játszótárs a közönség is, hiszen itt, aki mer (és tud), az nyer! Online klub: facebook.com/lyukasoraklub. Élő előadás! A magyar kultúra napja alkalmából a belépés díjtalan. A rendezvény díjtalan regisztrációs jeggyel látogatható.

Magyar Állami Népi Együttes: Naplegenda. A magyar kultúra napja alkalmából január 22-én 19.00. A Naplegenda című táncos produkcióval az alkotók egészen eredeti látvány- és hangzásvilágot hoztak létre. A koreográfus, Mihályi Gábor a magyar népzene legsodróbb erejű motívumait ötvözte és állította színpadra a Magyar Állami Népi Együttes közreműködésével, Nikola Parov a kelet-európai népzenei tradíciókból táplálkozva eredeti, új zenei világot alkotott. A Naplegenda friss, kreatív, szellemében 21. századi táncszínházi előadás. Jegyár: 3200 Ft, 2500 Ft, 1800 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában.

Az ember tragédiája – filmvetítés a magyar kultúra napja alkalmából január 23-án 18.00. Jankovics Marcell Kossuth- és Balázs Béla-díjas magyar rajzfilmrendező, grafikus, könyvillusztrátor, kultúrtörténész, író nagy ívű adaptációjában, Az ember tragédiája című animációs filmben a vizuális költészet és filozófia teszi még komplexebbé és rejtelmesebbé Madách monumentális színdarabját. A belépés díjtalan, a rendezvény regisztrációs jeggyel látogatható. Regisztrációs jegy váltható a MOM jegypénztárában.

Kaláka: Ragyog a mindenség – lemezbemutató koncert január 25-én 10.30. Erdélyi költők gyermekversei. Közreműködik: Becze Gábor, Gryllus Dániel, Gryllus Vilmos, Radványi Balázs. Jegyár: 1600 Ft. Egyéves kor alatt a belépés díjtalan. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárában, valamint a www.kalaka.hu honlapon.

Babakoncert január 27-én 10.30. Előadói a Duodolcissimo tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei: Kutor Noémi (hárfa), Gudor Judit (klarinét). Műsorukban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamait sorakoztatják fel. Jegyár: 800 Ft/gyerek, 200 Ft/kísérő. Hegyvidék Kártyával 500 Ft/gyerek, 100 Ft/kísérő. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárában, valamint a mom.jegy.hu oldalon.

Nyugdíjasklub január 29-én 14.00. Új név, változatlan tartalom. A kéthetente jelentkező program tartalmas kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasok számára. A belépés díjtalan.

Hitelest január 29-én 18.00. Kultúra és sport – kerekasztal-beszélgetés. Résztvevők: Kemény Dénes, Mocsai Lajos, Gyurta Dániel. Moderátor: Riskó Géza. A belépés díjtalan.

Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem. Január 30. 18.00 Dr. Ferenc Mária: A leggyakrabban előforduló gerincbetegségek konzervatív (nem műtéti) kezelésének irányelvei. A szabadegyetem szervesen kapcsolódik a Hegyvidéki Szűrőszombatok programsorozathoz, az előadások mindig arról a betegségcsoportról szólnak, amelynek kivizsgálására két nappal később a Szent János Kórházban kerül sor. Az előadásokat követően bio-élelmiszerkóstoló várja az érdeklődőket. A belépés díjtalan.

SZIFON. Kommunikáció szavak nélkül január 31-én 18.00. A Szülő Is Fontos (SZIFON) program interaktív előadása óvodáskorú vagy kisiskolás gyermekek szüleinek, nagyszüleinek. Az előadásokon önkéntes szakértők osztják meg tapasztalataikat, tudásukat az adott témában. Az előadás interaktív, kérdéseket lehet feltenni, vagy akár e-mailben (szifonprogram@gmail.com) előre elküldeni. További információk a programról: www.facebook.com/ASZIFON. Jegyár: 500 Ft. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárában, valamint a www.mom.jegy.hu oldalon.

Beszélő Babakezek csütörtökön 9.30. Pillants bele babád gondolataiba! Hatékony kommunikáció a babákkal már a beszéd megindulása előtt is. A babajelbeszéd segíti a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek köteléket. Előzetes jelentkezés szükséges: info@babakezek.hu, 06/20-479-2829. www.babakezek.hu,facebook.com/babakezek.

Csillagszemű kedden 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.

Iciri-Piciri táncház szerdán 17.00–17.30, csütörtökön 10.10–10.40. Játékos néptánctanítás néptáncpedagógus vezetésével 1–4 év közöttieknek. Folyamatos csatlakozási lehetőség. A szervezők kérik, hogy mindenki vigyen váltócipőt. További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

Labdás Tücsök Torna szerdán 10.00. Mozgás-masszázsterapeuta vezetésével, 6 hónapostól 4 éves korig. A korlátozott csoportlétszám miatt előzetes bejelentkezés szükséges. További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

Tücsök-zene hétfőn 9.30 és 10.10, kedden 9.30, 10.10 és 17.00, pénteken 11.00. Személyiségfejlesztő ritmus–ének–zene-foglalkozás zenetanár vezetésével, már 6 hónapos kortól 4 éves korig. Folyamatos csatlakozási lehetőség. További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

A világ körtáncai szerdán 18.30–20.30. Válogatás a világ népeinek legszebb körtáncaiból. Női csoport. A résztvevők görög, balkáni, breton, izraeli, afrikai, ír, amerikai és a világ minden tájáról összegyűjtött autentikus néptáncok mellett szakrális és meditációs körtáncokkal is megismerkedhetnek. Minden alkalommal más összeállítás van, így a tánckészséggel rendelkezők bármikor csatlakozhatnak. Információ: 319-6145, 06/20-579-5035, www.festomuvesz.hu/istenes.

Hiphop-tánctanfolyam. Kedden, csütörtökön 18.00–19.00: kezdő, középhaladó 12–16 éves korig. Kedden, csütörtökön 19.00–20.00: kezdő hiphopalapok, break 14 éves kor felett. Szerdán 16.30–18.00: kölyökhiphop. Információ: Szőllősy Előd, 06/70-390-5713, 06/30-989-4130, 06/70-612-9149, elod@moderntanc.hu.

Szivárvány showtánc kedden 17.00–18.00, csütörtökön 16.00–17.00. Modern showtánc kategóriában (jazz, hiphop, funky, balett, társastáncok) 7 éves kortól. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400).

Grace Mozgásművészeti Stúdió hétfőn, kedden és pénteken 15.30–19.00. Korosztálynak megfelelő csoportbeosztás szerint. 3–4 éves korosztály: játékos táncelőkészítő gimnasztika, a helyes testtartás elsajátítása. 4–6 és 6–8 éves korosztály: klasszikus balett alapképzés, a helyes testtartás elsajátítása, arányos, szép izomzat kialakítása. 9–12 éves korosztály: klasszikus balett alapképzésre épülő modern és jazztánctechnika. Az oktatás kis létszámú csoportokban történik. Információ: Stubna Enikő, 06/30-994-3118, www.mmistudio.hu.

Rock and Magic hétfőn és szerdán 16.00–17.00. A Rock and Magic Sportegyesület felvételt hirdet kezdő tanfolyamra minden táncolni vágyó fiatalnak, aki szívesen kipróbálná a rock and roll alapjait. Jelentkezni lehet az órákon folyamatosan, vagy telefonon Szalma Lillánál, a 06/70-586-6111-es telefonszámon.

Művészi torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskolában hétfőn, kedden és csütörtökön 16.00–19.00, heti kétszer 45 vagy 60 percben. Testképző, mozgásfejlesztő gimnasztika kézi szerekkel, Berczik Sára módszere alapján, 4 éves kortól. www.omisk.hu. Információ: 200-0138, 06/20-946-0848, iroda@omisk.hu.

Nia kedden 19.30. Az amerikai születésű Nia táncalapú mozgás, örömforrás, terápia és alakformálás. Mindenki számára elérhető kortól és nemtől függetlenül. Vezeti: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, modern koreográfus.

Baba-mama klub hétfőn, kedden és csütörtökön 10.30–11.30. A baba játszik, a mama tornázik. Alakformáló női torna gyerekfelügyelettel. Baba és mama közös helyszínen. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari táncművész. Belépő: 700 Ft/alkalom, bérlet 7000 Ft/11 alkalom. Információ: 06/30-973-2331.

Óvóka hétfőn és szerdán 9.00–12.00. A népművészet játékos megismerését szolgáló, zenés, táncos, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mesterségeket felelevenítő, komplex, tematikus, kiscsoportos foglalkozássorozat. Folyamatos csatlakozással a 7 éven aluli korosztálynak. Információ: Csiszér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csiszer.jolan@freemail.hu.

Sahaja jóga kedden 18.30–20.30. A tanfolyamon való részvétel ingyenes, de a terembérlethez való önkéntes hozzájárulás lehetséges. Információ: Jinda Józsefné, 203-2496.

Tortadekorációs tanfolyam vasárnap 10.00–17.00. Kezdő, intenzív tanfolyam. Információ: www.desszertmester.hu.

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

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja február 12-én 18.00. Magyar őstörténet. Részletes program a következő számban.

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ
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!

Szabadság vándorai természetjárók klubja január 15-én 18.30. Kassa–Tátra–Késmárk. Magas Tátra, Poprádi-tó, Szilézia ház és a Tarpataki vízesések. Előadó: dr. Nagy Géza. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

APS Stúdió január 24-én 18.00. Útinapló. Természeti csodák ***Izlandon***. A Föld tizennyolcadik, Európa második legnagyobb szigete, a tűz és jég világa. Vulkánok, gejzírek, fjordok gyönyörű természetfotókon. A fényképeket készítette: Szalai Sándor. Előadó: Szalainé Tímár Júlia. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Virányosi Társasjáték Klub január 25-én 13.00–20.00. A Magyar Társasjátékos Egyesülettel közösen szervezett klubba várnak minden játszani vágyó és szerető érdeklődőt általános iskolás korosztálytól a nyugdíjasokig. A belépés díjtalan.

Harmónia Táncklub. Január 25. 19.00–23.00 Felnőtt farsang. Klubvezető: Székely Attila. Belépés csak álarcban!

Kertbarát Kör. Január 28. 16.30 Szobanövények téli ápolása. Előadó: Komiszár Lajos egyetemi adjunktus. Klubvezető: Bartók Sándor. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Virányosi Filmklub. Január 30. 13.00 Egy cipőben. A belépés díjtalan.

Skandináv Klub. Január 31. 18.30 Ibsen és Joyce szellemi és művészeti kapcsolata – filmes, felolvasásos előadás. Előadó: Mák Mihály irodalomtörténész. Klubvezető: Szabó Péter. Belépődíj: 500 Ft, a klubtagoknak ingyenes.

Erdélyi tájakon. Porzsolt Erzsébet gyergyószentmiklósi festőművész kiállítása. A kiállítás képei feltárják Erdély szépségeit, romantikus tájait. Ingyenesen megtekinthető február 5-ig, előzetes egyeztetés után (200-8713).

(Folytatás a 10. oldalon)

A SZECESSZIÓ MESTEREI A HEGYVIDÉKEN 3.

Medgyaszay István, „az építészet Bartókja”

Medgyaszay István

Medgyaszay (Benkó) István 1877-ben született Budapesten, 1959-ben hunyt el ugyanitt. Édesapja, Benkó Károly kőműves, építész volt. Az Építő Ipariskola elvégzése után Medgyaszay István 1900-tól Bécsben dolgozott, majd beiratkozott a Képzőművészeti Akadémiára, valamint egyidejűleg a bécsi Műszaki Főiskolára.

Két év után átment a budapesti Műegyetemre, 1903-ban a Nemzeti Panteon tervével elnyerte a Magyar Tudományos Akadémia Gundel-díját. A következő évben szerezte meg mérnöki oklevelét. Benkó vezetéknevét 1906-ban anyai nagyanyja, Medgyaszay Kornélia után változtatta meg.

Székelyföldön, Németországban, Svájcban, Franciaországban járt tanulmányutakon 1904 és 1906 között. Egyiptomban és Szudánban megismerte a Nílus menti ókori kulturális emlékeket, majd Indiába utazott. Párizsban tanulmányozta a vasbeton építészet akkori legjelentősebb eredményeit, ezt követően épületein újszerű vasbeton szerkezeteket, dekoratív mellvédrácsokat, ablakkereteket alkalmazott.

Kovácsoltvas korlát

Műveiben elsősorban az erdélyi népi építészet – mint kiapadhatatlan forrás – elemeit használta fel, de hatott rá a Távol-Kelet művészete, és előfutára volt az organikus építészetnek is. Hosszú tanulmányútjai eredményeit korszerű vasbeton építési anyagra fogalmazta át, így eredeti, sajátos világot teremtett, amelyet az életművéről készült dokumentumfilm rendezője, Zajti Gábor Bartók Béla zenei univerzumához hasonlított.

Ebben a szellemben születtek jelentősebb épületei: a Veszprémi Petőfi Színház, a Soproni Petőfi Színház, a Nagykanizsai Színház, Rárósmulyadon a Szent Erzsébet-templom, Püspökladányban a római katolikus templom, Budapesten a Baár-Madas Református Leánynevelő Intézet. Szakírói tevékenysége is kiemelkedő. Benkó István néven jelent meg: Körösfő; Egy-egy székely házról, faluról; Népünk művészetéről. Medgyaszay István néven: A vasbeton művészi formáiról; A hun–magyar ókori művészet (Székfoglaló beszéd, 1927); Művészet és népművészet.

A Hegyvidék jellegzetes épületegyüttese a Kiss János altábornagy utca 55–59. számú bérházcsoport, amely Medgyaszay 1927-ben megnyert I. díjas tervpályázata alapján 1928–29-ben épült fővárosi köztisztviselők részére. A földszint plusz háromemeletes, magas tetős épületek U-alakú alaprajzzal, belső udvart alkotva valósultak meg, közöttük fásított szabad területtel.

A Kiss János altábornagy utca 55–59. alatti bérházcsoport 1928–29-ben épült

Épületenként négy lépcsőház vezet fel az emeletekre. A lakások alapterülete 35–130 négyzetméter között változik. A lábazat a földszint magasságában rusztikus terméskő burkolat, a felső szintek homlokzatfelületét változóan függőleges, ferde, halszálkás, rovátkolt díszítésű vakolat alkotja.

A homlokzatok jellegzetes elemei az íves záródású loggiák és az épületenként eltérő mintázatú, előre gyártott betonelemekből készült erkélymellvédek, amelyek az erdélyi, faragott deszkából kialakított tornácokra emlékeztetnek. A tengelyben lévő utcai és udvari főbejáratok felett Márton Ferenc 1929-es, színes sgraffitói díszítik a házakat. A csíkszentgyörgyi születésű festő és szobrász főleg székely témájú alkotásokat festett. Az 55-ös számú épületen népies jelenetek, az 57-es szám bejárata felett két táncoló lányalak, falán szarvasvadászat, az 59.-nél népi szólások, életképek láthatók.

Ki kell emelni a lépcsőházak pávamintával – Medgyaszay jellemző motívumával – díszített, kovácsoltvas korlátait. Az épületek folyamatban lévő, szakszerű műemléki helyreállítása szívügye a házak gondnokának, Vargáné Szilágyi Erzsébetnek. A viszonylag jó állapotban megmaradt sgraffitókat is restaurálják. Medgyaszay hasonló stílusban több lakóépületet tervezett, például a budaörsi úti „városi házakat”. *(Forrás: Rosch Gábor: Hegyvidéki épületek; fotók: Rosch Gábor, Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény, Varga Péter.)*

A Kiss János altábornagy utcai bérlakások együttese emberközpontú arányaival, eredeti homlokzati kialakításával, korszerű lakásaival, a kertek gazdag növényzetével korát megelőzően a telepszerű lakóházépítés követhető példája. Napjainkban is érvényes művészi elveit egyik legjelentősebb épülete, a Veszprémi Petőfi Színház tervezésekor Medgyaszay így fogalmazta meg:

„A népek világküzdelmében csak erős és eleven kultúrával tarthatjuk felszínen magunkat. Ebben érintkezik a nemzeti cél a magasabb örök emberi céllal. Az eleven kultúra nem élősködik az idegen elmúlt korok művein, hanem alkot újat a maga életéből, a maga lelkéből valót. Alkossunk hát mi is újat, a mi népünknek valót, a mi népünk formakincséből, és formáljuk azt a mi lelkünk szerint. És mindenek előtt legyünk őszinték érzésben, formában és anyagban. Ne csináljunk vakolatból római kőpárkányt, ne öntsünk gipszből bécsi barokk márvány cifraságokat, és ne aggassuk azzal tele palotáinkat. A magyar ember szereti az egyszerűt, a világosat és a nyugodt komolyságot. Kevés szavú a nép igaz fia, férfiasan hallgat, de ha megszólal, értelmes és szabatos, vagy ragyogó világos, mint a Kelet költészete. Legyünk mi is egyszerűek az építkezéseinkben, ne féljünk a nagy, nyugodt, sima felületektől, de ha díszeset akarunk itt-ott, az legyen igaz anyagból és egészen eredeti, legyen becsületes, legyen magyar és igazán szép, mint a faragott hímes rokka meg a varrottas pereces kendő, amit a legény meg a lány ad egymásnak szeretetből.”

Az épületeket színes sgraffitók díszítik

A homlokzatok jellegzetes elemei az íves záródású loggiák

Beöthy Mária
építész

A Magyar Iskolaszanatórium

A svábhegyi iskolaszanatórium 1936. október 4-én nyílt meg a fogaskerekű Svábhegy állomásával szemközti, Mártonhegyi út 6. alatti telken. Az ötholdas park nagy része Dreher Jenő és felesége, Haggenmacher Lili ajándéka révén jutott a Magyar Iskolaszanatórium Egyesület birtokába.

Az avató közjogi méltóságok és a tudományos-társadalmi élet kiválóságai jelenlétében zajlott. Az intézmény első tanulmányi vezetője Korpás Ferenc, fenntartója a Magyar Iskolaszanatórium Egyesület volt, felügyeletét a vallás- és közoktatásügyi miniszter látta el.

Az iskola célja a gyenge testalkatú, betegségre hajlamos vagy súlyosabb betegség után erősödésre szoruló gyerekek gyógyítása, tanítása, nevelése volt. A diákok állandó orvosi felügyelet mellett tanultak, vizsgáztak, így nem maradtak el tanulmányaikban. Az intézet egész évben, tehát nyáron is működött. Tantermei naposak, levegősek voltak, s tavasztól őszig a kertben tartották a foglalkozásokat. Az öt nagy terem nem átlagos osztályteremként működött: a fiatalok az egyikből a másikba jártak át, attól függően, mikor melyik tanárral volt órájuk.

A Magyar Iskolaszanatórium Egyesület svábhegyi elemi iskolája 1937. március 8-án nyílt meg mint nyilvános jogú elemi iskola, bentlakó fiú- és lánynövendékek számára. Négy osztállyal indult, Schmeisser Irén okleveles tanítónő vezetésével. A tandíj az állami iskolákéval azonos mértékű volt.

A svábhegyi iskolaszanatóriumba akkoriban csak gimnazista, reálgimnazista, kereskedelmi iskolai és polgári iskolai fiúnövendékeket, valamint elemi iskolai fiú- és lánynövendékeket vettek fel. Középiskolai lánynövendékek részére szolgáló részt az egyesület akkor még nem épített.

(b)

FOTÓ: HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY
Gyenge testalkatú, betegségre hajlamos gyerekek jártak ide

Mozi iskolapadokkal

A Hegyvidéken a közelmúltban több népszerű mozi is működött, az Alkotásba, vagy épp az Ugocsába Pestről is szívesen jártak át a filmkedvelők. A Rege inkább a helyiek által látogatott és kedvelt filmszínház volt, mivel kicsit távol esett a város vérkeringésétől.

A Rege út 15. szám alatti telken 1943-ban – Szemlőhegyi Fischer József tervei alapján – „Gyopár” néven Bauhaus stílusú üdülőszállót építettek. A világháború és az államosítás után SZOT Szabadság üdülőként üzemelt tovább, főleg KISZ-es és úttörőrendezvényeknek adott otthont. Az 1960-as évek elején egy épületrésszel bővítették, amely előadóteremként működött, még a Rendőrtiszti Főiskoláról is jártak oda hallgatók. Ebből a teremből alakították ki később a Rege mozit – így történhetett meg, hogy a jegyvásárlók mindvégig iskolapadokból nézték a filmeket…

FOTÓ: HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY
Előadóteremből alakították ki a nézőteret

Az épület egy ideig párhuzamosan működött előadóteremként és filmszínházként, majd kizárólagosan a Fővárosi Moziüzemi Vállalat (FŐMO) kezelésébe került. A nézőtér másik egyedi megoldása volt, hogy a gépház a fél erkély beépítésével készült el, ezért csak a másik (jobb) oldalon helyeztek el padsorokat. A FŐMO megszűnésével a mozi sorsa is megpecsételődött. Az eredeti szálló-épületben ma társasház működik.

Aki többet szeretne megtudni a Regéről és társairól, látogasson el a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény Beethoven utcai épületébe! A „Gyerünk a moziba be…” című kiállítás egy nem is olyan rég elmúlt, de valószínűleg már soha vissza nem térő korszakba enged bepillantást, az egykori „csőmozik” hangulatát felidézve.

B. A.

Öndivatbemutatóért rangos győzelem

A győztesek a Robert Capa Kortárs Fotográfiai Központban vették át az első helyezettnek járó díjat

Több mint ezer pályázó közül nyert a Budai Rajziskola csapata azon a versenyen, amelyet a decemberben felavatott budapesti Robert Capa Kortárs Fotográfiai Központ első pályázatára készített. A hét másodéves Öndivatbemutató című videoprojektje eszköztelenül is látványos módon reflektál az emberi kiszolgáltatottságra.

A budapesti Robert Capa Kortárs Fotográfiai Központ első pályázata arra a kérdésre várt választ, vajon az alkotók szerint hogyan fotózna ma Robert Capa, illetve miként gondolnak a pályázók az intézmény névadójára. A kiírásra november elejéig több mint hatszáz pályázat, összesen ezeregy munka érkezett be. A legjobbakat a múlt év végéig láthatta a közönség.

Az 1,6 millió forint összdíjazású pályázat fődíját a nemzetközi zsűri a Budai Rajziskola fotográfiai szakának ítélte az Öndivatbemutató című videoprojektjéért. A további díjakat az Origo fotórovata, Lakatos Benedek, Szőnyi István és Sopsits Árpád nyerte el.

Lázár Zsuzsa, a Budai Rajziskola vezetője lapunknak elmondta, számukra nem a pályadíj nagysága jelentős igazán, inkább az a nagy eredmény, hogy a másodévesekből álló csapat elismert fotósokat utasított maga mögé. A rajziskolában folyó tevékenység sokszor később, vagy a diákok iskolarendszerű képzésében kamatozik. „Tanítás közben mindig azt erősítjük, hogy a munkára való nagy odafigyelésnek belső szükségletnek kell lennie. Egy ilyen győzelem abban is segít, hogy ez ne csupán tanári intelem legyen, hiszen megerősíti a valóság" – fogalmazott az igazgató.

A győztes pályamű alapjául Hajas Tibor 1976-os, Öndivatbemutató című filmjét választotta a héttagú csapat, Asztalos Tamás, Kratochwill Ferenc, Lisztes Edina, Matos Gergő, Ryan Spencer, Szekeres Szilvia és Tajti Krisztián (segítőjük Lisztes Edina fotóművész-tanár volt). Az ironikus hangvételű parafrázis sajátos, eszköztelenül is látványos módon reflektál az emberi kiszolgáltatottság változataira, például a különböző webes és egyéb adatszolgáltatások veszélyeire.

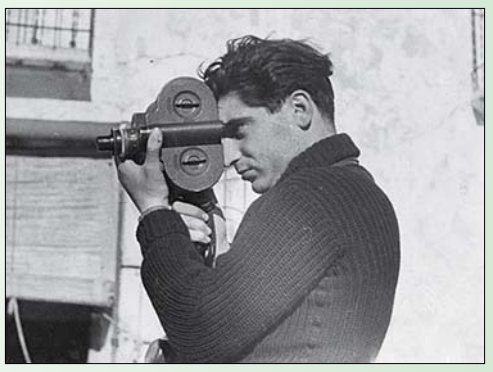
A Robert Capa Kortárs Fotográfiai Központ megnyitása Balog Zoltán, az emberi erőforrások minisztere szerint egy régi adósság lerovását is jelenti, hiszen a huszadik század nagy magyar fotográfusai méltók arra, hogy életművüket tanulmányozzák. „André Kertész, Munkácsi Márton, Robert Capa vagy Brassai képei nemcsak a múltat, hanem a kortárs fotográfiát is meghatározzák" – emelte ki a politikus, aki bejelentette, hogy a tavalyi 155 milliót követően ebben az évben további 198 millió forinttal támogatja a kormány a központ működését.

Antal Ildikó

Lisztes Edina fotóművész-tanár és Tajti Krisztián munka közben

Robert Capa Friedman Endre néven született Budapesten 1913-ban. A huszadik század egyik legjelentősebb fotósa, elsősorban dokumentaristaként, haditudósítóként tartják számon őt. Rövid élete során öt csatatéren készített felvételeket: a spanyol polgárháborúban, a japánok kínai inváziójakor, a második világháború európai hadszínterein, az első arab–izraeli konfliktusban és Indokínában.

A második világháború idején Londonban, Észak-Afrikában, Olaszországban, a normandiai partraszállásnál és Párizs felszabadításakor is dokumentálta az eseményeket. Egy ottani induló újság szerkesztőinek meghívására 1954-ben Japánba utazott, ekkor kérte fel a Life magazin, hogy „ha már úgyis ott van", tudósítson az Indokínában nyolc éve zajló függetlenségi háborúról.



Bombariadó (Bilbao, 1937)

Május 25-én reggel egy francia ezreddel gyalog indult el felderítőútra a laoszi határvidéken. Útközben a francia katonákat, a leégett, kifosztott falvakat és a temetetlen halottakat fotózta. Miközben egy dombra kapaszkodott fel, hogy látképeket készítsen, taposóaknára lépett. Nemcsak híres fotói – mint például a D-nap, vagy A milicista halála – maradtak fenn utána, de ma már szinte közhelyként idézett mondata is: „Ha nem elég jók a képeid, nem voltál elég közel."

Szenior Akadémia a Testnevelési Egyetemen

Tavaly szeptember 30-án indult útjára a Testnevelési Egyetem Szenior Akadémia az 50 év feletti korosztály számára. A szervezők – dr. Jakabházy László, Kowacsics Rita és dr. Nagy Ildikó – szándéka elsősorban olyan közösségi tér megteremtése volt, ami tudást ad, közösséget épít, és ténylegesen segíti a szeniorokat életminőségük javításában. E generációhoz ma hazánkban 3,8 millió fő tartozik, számuk pedig egyre nő. Egyfajta harmadik kor egyetemeként működve az akadémia úttörő abban, hogy az ismeretterjesztésen kívül a sportkurzusokon meg is mozgatja hallgatóit, hiszen a fő cél nemcsak a szellemi, hanem a fizikai fitten tartás is. Épp ezért teniszeztek, gyalogoltak, táncoltak, rendszeresen túráztak a résztvevők. A sportolási lehetőségek köre jelentősen bővül a második félévben, a felmért igényekhez igazodva. A következő szemeszter január 27-én 17 órakor indul, a nyitó előadást Vitray Tamás tartja a Testnevelési Egyetem aulájában. Február 3-án prof. dr. Papp Lajos szívsebész lesz az előadó. További információk: szenior.akademia@gmail.com.

Már az 500-at is meghaladja a regisztrált hallgatók száma

Tudta, mi a színház

Emléktáblát avattak Petress Zsuzsa tiszteletére

FOTÓK: PEREGI ZSOLT

Felföldi Anikó és Csomós Miklós az emléktáblánál

Emléktáblát avattak Petress Zsuzsa tiszteletére egykori lakóhelyénél, a Kiss János altábornagy utca 41. számú ház falán. A kiemelkedő tehetségű primadonna személyét Felföldi Anikó, a Budapesti Operettszínház művésze, valamint a 2001-ben elhunyt művésznő fia, dr. Gyulai-Gaál Szabolcs idézte fel az avatóünnepségen.

Prima Donna, azaz első asszony. Petress Zsuzsa az volt. A csárdáskirálynő, a Marica grófnő, A víg özvegy főszereplője tulajdonképpen minden koronás főt eljátszott operettországban – emlékezett egykori pályatársára Felföldi Anikó színművésznő.

Ahogy a hegyvidéki emléktábla avatását kezdeményező MASZK Országos Színészegyesület elnökségi tagja fogalmazott: Petress Zsuzsa „jó helyen volt, amikor a tehetséget osztogatták", hiszen csodálatos hangja mellett tartása, szakmai tudása, vonzó megjelenése és iróniába hajló színészi tehetsége is volt. „Elmondhatjuk róla, hogy ahhoz a generációhoz tartozott, amelyik tudta, mi a színház, hogy kell tisztelni, szeretni, hogy kell szenvedni érte" – jelentette ki barátjaként és volt kollégájaként a Budapesti Operettszínház tagja.

Petress Zsuzsa fia, dr. Gyulai-Gaál Szabolcs a fővárosi önkormányzat által szervezett ünnepségen lapunknak elmesélte: édesanyja 17 éves korában kezdte a szakmát, és 65 éves koráig aktívan dolgozott. Még be sem fejezte a Színiakadémiát – utolsó éves volt –, amikor a Fővárosi Operettszínház szerződtette.

„A főiskolán prózai szakon végzett, de Gáspár Margit, az operettszínház direktora felfedezte csodálatos hangját, így lett belőle énekes színész" – beszélt a sikeres karrier kezdetéről Gyulai-Gaál Szabolcs. Édesanyja tehetségének illusztrálásaként felidézte, hogy az 1953-ban bemutatott Állami Áruház című filmben ő volt az, aki egyszerre játszott és énekelt is – a többi szereplő esetében ugyanis más mondta a prózai részt, és más kölcsönözte az énekhangot.

A hegyvidéki kötődések kapcsán elmondta: Petress Zsuzsa a Mester utcában lakott, de 1951-ben – az ő születésekor – átköltöztek a Ráth György utcába. 1956 után a Tóth Lőrinc utcában találtak otthonra, majd 1962-ben a Kiss János altábornagy utca 41.-ben egy újonnan épült szövetkezeti lakást vehettek birtokba. „Anyám nagyon szerette ezt az egykor csendes, nyugodt környéket, ahol mindenki ismerte" – tette hozzá.

A 2001-ben elhunyt művésznő december 11-én lett volna 85 éves, ebből az alkalomból a MASZK Országos Színészegyesület kezdeményezésére avatták fel az emléktáblát. A főváros koszorúját Csomós Miklós kultúráért felelős főpolgármester-helyettes hozta el, míg a magyar színészek nevében Felföldi Anikó, a Budapesti Operettszínház részéről pedig Drucker Péter karigazgató helyezte el az emlékezés virágait a Stremeny Géza szobrászművész által készített táblánál.

z.

Petress Zsuzsa színművésznő, operettprimadonna 1928. december 11-én született Budapesten. 1950-ben végzett a Színház- és Filmművészeti Főiskola színművész szakán, de már 1949-ben leszerződtették az operettszínházhoz. Miskolcon és Kaposváron játszott 1966 és 1969 között, majd ismét a Fővárosi Operettszínház tagja lett. Operettek primadonnaszerepeiben, később musicalszerepekben is nagy népszerűségre tett szert. Elsősorban klasszikusokban remekelt, de elősegítette a korszak „termelési operettjei", mint a Palotaszálló, vagy az Állami Áruház sikerét is. Számos lemezfelvételt készítettek vele, gyakran vendégszerepelt külföldön. Az Egyesült Államokban élt 1974-től, ezért ritkábban lépett fel itthon; egy időben New Yorkban énekelt egy éjszakai klubban. Művészi munkáját 1954-ben Jászai Mari-díjjal ismerték el, 1974-ben Érdemes művész, 1986-ban Kiváló művész lett. Hosszan tartó, súlyos betegség után 2001. március 4-én hunyt el, a Farkasréti temetőben helyezték örök nyugalomra.

(Folytatás a 7. oldalról)

Kerekítő Tippentő hétfőn 10.00–10.40. A Kerekítő Tippentő-foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. A 40 perces foglalkozásokon néphagyományunkból merített ölbeli játékok, mondókák és dalok közt kalandoznak, kötetlen módon ízlelgetik a magyar néptánc alapjait. Cirókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, tánccal színesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Hangszervarázs zenetanoda. Dúr-moll ovi. Iskola-előkészítő 6–7 éveseknek kedden 13.00–15.45. Komplex, 3 órás foglalkozás. Moderato zeneovi 4–5 éves középsősöknek kedden 16.00–16.45. A gyermekek megtanulják a furulya és a kottaolvasás alapjait, mely folyamatot saját módszertani kotta- és játékfüzettel teszik érdekessé és egyszerűvé. Zenével fejlesztik a logikai gondolkodásukat, a beszédüket, a koordinált mozgásukat. Allegro zeneovi 5–7 éveseknek (a Moderato folytatása) kedden 16.55–17.40. A kicsik elmélyítik tudásukat a kottaolvasásban és a furulyázásban. Ebben az évben 2 kottafüzettel és 3 játékfüzettel ismerkednek meg. A foglalkozást vezeti: Nagy Izabella. Információ: Kiss Cecília, 06/30-936-1711; Nagy Mária, 06/30-936-2040, info@hangszervarazs.hu, www.hangszervarazs.hu.

Csiri-biri torna szerdán 9.30–10.30. A babatornára 3 éves korig várják a már járni tudó, izgő-mozgó kis tornászokat. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Információ: Országczky Ildikó, 30/389-5500. Vezeti: Mráz Kata.

Málna Móka – Bilibo Babatorna csütörtökön 10.00. Játékos foglalkozás, amelyen mondókákon, dalocskákon keresztül ismertetik meg újfajta mozgásformákkal a gyerekeket. Labdákat és egy olyan különleges, kreatív eszközt használnak, mint a Bilibo. A foglalkozáson a kicsiknek játszva fejlődik az egyensúlyérzékük, és ügyesedik a mozgásuk, ezek pedig pozitívan hatnak a beszédfejlődésre is. Játszanak a színekkel, a formákkal, és van mindig olyan játék is, ami az évszakok változásához, vagy az aktuális ünnepekhez kapcsolódik. A mókás foglalkozások egy kis játékkal, vagy bábbal kísért mesével végződnek, amibe a gyerekek is kedvük szerint bekapcsolódhatnak. Olyan kisgyermekeket várnak szüleikkel, akik már stabilan tudnak járni, és szívesen játszanak közösségben. Az újonnan csatlakozóknak az első foglalkozás ingyenes január 31-ig! A további alkalmak árai: 1200 Ft (egy alkalomra), a fiatalabb testvéreknek díjmentes. Bérlet: 6000 Ft (hat alkalomra, a váltástól számított négy hónapig érvényes). Vezeti: Andó Sára Noémi. 06/70-224-5242. www.malnaszorp.hu

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

Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00, kivétel minden hónap második keddi napja. Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitnesz latin alaptánclépésekkel. Tánctudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezeti: Borbély Enikő (06/30-984-0100). Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom.

Judo hétfőn 15.00–16.00 4 éves kortól, óvodás és általános iskolás gyerekek részére. A judo a harcművészetek egyik legkifinomultabb formája, amely az önfegyelemre és a lágy küzdőszellemre 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 reflexük és mozgáskoordinációjuk jelentősen fejlődik. Vezetőedző: Rajcsányi Gergő (06/30-221-9992, grajcsanyi@hotmail.com). Másodedző: Herédi Ákos (06/30-363-3361). Részvételi díj: 5000 Ft/hó. Előzetes jelentkezés szükséges.

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek hétfőn 17.05–17.50, csütörtökön 16.00–16.45 és 16.45–17.30. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, 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: 10 000 Ft/hó.

Csillagszemű Táncegyüttes. Néptánctanítás szerdán és pénteken 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.15–17.45 kisiskolásoknak. Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami-díjas, Érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. Információ: www.csillagszemu.hu.

Társastánc. Kezdő: szombaton 14.00–15.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/10 alkalom. Versenytánc, előkészítő: vasárnap 14.00–15.00, haladó: vasárnap 15.00–17.00. Összevont standard: szombaton 16.00–17.00. Összevont latin: szombaton 17.00–18.00. Klubvezető: Székely Attila (titti@mail.datanet.hu, www.harmoniatancklub.hu). Részvételi díj: 6000 Ft/hó.

Ifjúsági sakkszakkör 6 éves kortól minden szerdán 16.30–18.00. Vezeti: Rollinger Károly. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, 1600 Ft/hó, 4800 Ft/fél év.

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

Latin-amerikai tánctanfolyam szerdán 20.00–21.00. Részvételi díj: 1500 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, www.harmoniatancklub.hu).

Bless you gym. Női, speciális, zenés torna korhatár nélkül. Bármikor elkezdhető. Javítja a tartást, ritmusérzéket, egyensúlyt, formálja a testet. A nőies mozdulatok, az élvezetes koreográfia kikapcsolnak a mindennapokból, felfrissítik a szellemet. Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00; pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00; szombaton, vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 10 000 Ft/24 alkalom.

Rajztanoda csütörtökön 18.00–20.00. Felvételi előkészítés, festészeti technikák. Portré, csendélet, mozdulatvázlatok és rajz oktatása. Vezeti: Z. Szabó Zoltán festőművész. Információ: 06/30-314-4638. Részvételi díj: 11 000 Ft/hó.

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. Vezeti: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1100 Ft/alkalom, 3200 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 fejleszti szervezetünk és idegrendszerünk egészségi állapotát. A légzéssel összekapcsolt nyújtó és lazító testhelyzetek, gyakorlatok erősítik izmainkat. Bármikor elkezdhető. Vezeti: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom.

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. Vezeti: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés, információ: 355-9477.

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

Kismama-torna kedden és pénteken 12.00–13.00. Felkészülés a szülésre tornával, relaxáció, légzéstechnika, vajúdási helyzetek elsajátítása, praktikus tanácsok szüléshez és csecsemőgondozáshoz. Vezeti: Krizsánné Bucsú Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

Hastánc szerdán 19.00–20.30. Minden korosztálynak, nyugdíjasoknak kedvezmény. Vezeti: Hódiné Fodor Mária, 06/30-950-7468. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges.

Baba-mama klub kedden és csütörtökön 9.00–10.00, kivétel minden hónap második keddje. 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. Vezeti: Borbély Enikő fitneszoktató. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 9000 Ft/10 alkalom.

Namasté – Asperger kortárs klub autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második és negyedik vasárnapján 16.00–18.00. Változatos programokkal várják a fiatalokat: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítséget nyújtanak a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezeti: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

JÓKAI KLUB
1121 Budapest
HOLLÓS ÚT 5.
t/f.: 395-8284
www.jokaiklub.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Bran-koncert és táncház január 18-án. 17.00 Táncház. 19.00 Kedvenc képeink (vetítéssel egybekötött előadás). 20.00 Bran-koncert. Belépődíj: 1000 Ft, gyerekjegy 600 Ft. www.bran.hu

Bakos Tamás grafikusművész papírmerítéses képeinek és Varga Gábor festőművész selyemfestményeinek közös kiállítása január 20-ig látható.

Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek. A következő tanfolyam január 28-án indul. Kezdő: kedden 9.00–11.00, haladó: kedden 11.00–13.00. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. A hallgatók három alkalommal, esetenként két-két órában sajátítják el az alapokat, amelyek segítségével képesek lesznek hasznos és érdekes információkat önállóan megkeresni, illetve távoli ismerőseikkel e-mailben kapcsolatot tartani. A foglalkozások kis csoportokban folynak, mindenki külön számítógép előtt ül. Részvételi díj: 3000 Ft/fő/kurzus. Vezeti: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnikai oktató.

ARC. Gyermekalkotások a Jókai iskolából. Megnyitó: január 31-én 14.30. Hatodik alkalommal mutatkozik be a Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola tematikus vizuális művészeti alkotásaival, ARC címmel. A kiállítást Hellnerné Nádor Ildikó igazgató nyitja meg. Közreműködnek: az iskola tanulói. A kiállítás megtekinthető: március 1-jéig.

ÚJ! **Maminbaba** hétfőn 10.00. Te is kisbabás anyuka vagy? Szeretnél mozogni, de a babádtól nem tudsz elszakadni? A kimerítő tornákat nem neked találták ki? Itt a helyed! Próbáld ki most! Gyógytornász-hordozási tanácsadó ajánlásával. Tüzes latin ritmusok, jókedv, aktív mozgás a babáddal együtt, díjmentes hordozókölcsönzéssel. Információ: Zátonyi Kinga, 06/70-454-6116, www.maminbaba.hu, www.facebook.com/Hordozoslatinfitness. Első alkalom: január 20.

Akrobatikus rock and roll pénteken 16.15–18.30. Vezeti: Fekete Kinga tánctanár (06/70-424-9423). Magic Kid Dance: 16.15–17.00 (3–6 éves korig). Magic Stars versenyző rocky: 17.00–18.30. Folyamatos csatlakozási lehetőség, az első óra ingyenes!

Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul és óvodásangol. Óvodás és kisiskolás angol csütörtökön 17.00–18.00. Vezeti: Endre Judit (06/30-313-6822). Babaangol csütörtökön 8.00–11.00 (22–36 hónapos korú gyermekek részére). Előjelentkezés szükséges! Részvételi díj: 10 000 Ft/hó. www.helendoron.hu

Csiri-biri torna pénteken 9.30–10.15. Vezeti: Országczky Ildikó. A foglalkozásokon minden mozgásformát dalok, mondókák kíséretében hajtanak végre. A Csiri-biri tornán 3 éves korig várják a már járni tudó, izgő-mozgó babákat. Testvérkedvezmény: 50%. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom (a bérlet három hónapig érvényes). www.csiri-biri.hu

Ju-jitsu szerdán 16.30–18.00 és 18.30–20.00. Vezeti: Derkényi László (06/20-323-8160). A ju-jitsu egy rugalmas küzdősport, ami a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

Klasszikus balett hétfőn 16.15–17.00 és 17.00–18.00, szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodáskortól. Vezeti: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Részvételi díj: heti egy óra részvétellel 8800 Ft/8 alkalom, heti két óra 14 400 Ft/16 alkalom.

Jazzbalett iskoláskortól csütörtökön 16.30–17.30. Részvételi díj: heti egy óra részvétellel 8800 Ft/8 alkalom, heti két óra részvétellel 14 400 Ft/16 alkalom.

Művészi torna szombaton 9.30–15.00. Vezeti: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897). Berczik Sára módszere alapján, zongorakísérettel. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika. Kezdő: óvodásoknak, kisiskolásoknak 4 éves kortól. Középhaladó: alsó tagozatosoknak. Haladó 1.: felső tagozatosoknak. Haladó 2.: 15–20 éves korig. E-mail: patakiri@freemail.hu. Zongorán kísér: Gabora Mária. Részvételi díj: 3400 Ft/hó, illetve 6000 Ft/hó. Testvéreknek, valamint féléves tandíj egyösszegű befizetése esetén kedvezmény.

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) hétfőn 9.00–13.00, kedden 8.00–12.00. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Információ: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesbories@t-online.hu.

Szivárvány Táncszínház showtánc- és hiphopoktatás kedden 17.00–19.00, csütörtökön 17.30–18.30. Vezeti: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Formációs tánc, showtánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Részvételi díj: 10 000 Ft/hó.

Tücsök-zene hétfőn 10.10. Információ: Gál Gabriella, 06/30-999-4945. Személyiségfejlesztő foglalkozás zenetanár vezetésével, a legfogékonyabb időszakban, 6 hónapos kortól 4 évesig. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel. Testvéreknek kedvezmény, szülőknek, kísérőknek ingyenes. www.tucsok-zene.hu

Zumba fitnesz gyerekeknek kedden 16.00–16.45. Zumbatomic: kifejezetten gyerekekre szabott játékos-táncos foglalkozás többségében latin zenére. Célja, hogy a gyermekek közösségben együtt élvezzék a zenét, a táncot, átéljék a mozgás és az egészséges életmód örömét. A foglalkozások által nő önbizalmuk, fejlődik motorikus koordinációs, koncentrációs, valamint kifejezőkészségük. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893, www.krisztinanemeth.zumba.hu). Ár: 6000 Ft/hó.

Zumba tiniknek. Kifejezetten tini résztvevőkre szabott zumba fitneszórák. Nagyszerű csapattal és pörgős, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, 12 éves kortól. Edzések: csütörtök 15.30–16.30. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893, www.krisztinanemeth.zumba.hu). Ár: 6000 Ft/hó (heti 1 alkalom).

ÚJ! **Ritmikus gimnasztika felnőtteknek** kedd–csütörtök 19.00–20.00. A ritmikus gimnasztika mozgásanyagára épülő kondicionáló, alakformáló tréning szabadon és kézi szerekkel. Fejleszti az állóképességet, erőnlétet, mozgáskoordinációt, javítja a testtartást. Sportági előképzettség nem szükséges. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 500 Ft/10 alkalom. Információ: 06/30-665-5396, fittflower@gmail.com.

Meridián torna kedden 16.00–17.00. Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredes kínai tapasztalatok alapján. A 3-1-2 meridián torna a meridiánokból áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Nincsenek mellékhatásai, bármikor, bárhol gyakorolható. Vezeti: Hóka Ildikó (06/70-301-6788). A tornán való részvétel ingyenes.

Angolnyelv-oktatás kezdők, újrakezdők és fontolva haladók részére saját tempóban, kis csoportban szerdán 10.00–11.00. Tandíj: alkalmanként 2000 Ft, havonta 8000 Ft. Oktató: Rigó Judit nyelvtanár (06/70-553-9357).

Bujutsu-Kai Kenshin-ryu szerdán 18.30–20.30. Vezeti: Horváth Attila (06/20-945-3901). Jelentkezni személyesen edzésnapokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos jelentkezési lehetőség!

Törzsi fúziós hastánc hétfőn 18.30–19.30. A hastáncnak egy különleges válfaja, amiben az afrikai, közel-keleti és ázsiai elemek, valamint a modern tánctechnikák találkoznak. Várnak mindenkit a nyílt szintű órákra. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Ár: 1600 Ft/alkalom, 11 000 Ft/8 alkalom. Vezeti: Ládonyi Borbála (06/20-998-8586).

Etka erőgyűjtő módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Vezeti: Nyerges Margit, az Etka-jóga erőgyűjtő módszer oktatója (06/30-354-4399). Részvételi díj: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes).

Hatha jóga pénteken 9.30–11.00, csütörtökön 18.30–20.00. Vezeti: Pazonyi Mónika jógatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 6500 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes.

Zumba fitnesz hétfőn, szerdán és pénteken 11.00–12.00, kedden és csütörtökön 20.00–21.00. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893). Részvételi díj: 60 perc 1500 Ft/alkalom, 12 000 Ft/10 alkalom. 90 perc 2000 Ft/alkalom, 18 000 Ft/10 alkalom.

Nyugdíjasklub csütörtökön 14.00. Január 16. Filmklub: Éjfélkor Párizsban. Január 23. A Természettudományi Múzeum megtekintése. Január 30. Örökzöld dallamok. Komlós András zongorázik. Várják a kerületi nyugdíjasokat! Tagsági díj: 100 Ft/fél év.

B.A.C. Jókai Táncklub hétfőn 18.30–20.30. Klubvezető: Juhászné Vágvölgyi Györgyi szakosztályvezető, nívódíjas, Csokonai-díjas táncpedagógus. A táncegyesület fiatal, lelkes tagjait a versenyekre készülés, a tánc szeretete összetartó, jó hangulatú közösséggé formálta. A versenytáncosok évek óta kiemelkedő eredményeket érnek el hazai és külföldi versenyeken. E-mail: jokaitancklub@gmail.com, www.jokaitk.uw.hu, 06/20-213-0604.

Színházjegy-árusítás minden páratlan hét szerdáján 15.00–18.00-ig Bódi Évánál (06/20-213-0479).

LÍVIA-VILLA
XII., KÖLTŐ UTCA 1/A
TELEFON: 395-8284
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Ahol a madár se jár. Mesemondó est január 16-án 19.00. Ez egy olyan este, ahol látszólag semmi különös nem történik. Aztán mégis… Felnőtt emberek összeülnek, mesélnek egymásnak, hallgatják és alakítják a mesét, nevetnek, szomorkodnak közösen.

Téged is vár a MaMa. A Magyar Matematika Baráti Köre Matematikai Csodák Villája kedden 10.00–16.00. Az ELTE munkatársai a Csodák Palotája mintájára rendhagyó matematikafoglalkozások keretében mutatják be a matematika, a művészetek és a technika kapcsolatát. A többi között kézműves jellegű barkácsmatek-foglalkozást, műhelyt, illetve szakkört szerveznek. 7–77 éves korig várják az érdeklődőket. A csoportos foglalkozásokra a hoszafe@gmail.com címen lehet jelentkezni.

Barabás VILLA
RENDEZVÉNY KÖZPONT

XII., VÁROSMAJOR UTCA 44.
TELEFON: 201-6607
INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU
WWW.BARABASVILLA.EU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

20 litográfia – Stefanovits Péter kiállítása január 18-ig. Megtekinthető: hétköznap 10.00–18.00, szombaton 10.00–12.00. Finisszázs: január 16-án 18.00. Szemadám György festőművész-író beszélget az alkotóval. Információ: 201-6607.

Ismeretlen ismerősök január 22-én 18.30. Kondor Katalin vendége Kudlik Júlia televíziós bemondó. A belépés ingyenes.

Relaxációs csoportfoglalkozás Molnár Emese pszichológussal január 29-én 17.00. Belépő: 500 Ft.

Karácsonytól farsangig az Art's Harmony Trióval január 29-én 18.30. Korok-zenék, új zenei sorozat. A belépés ingyenes.

Vad horgolók klubja szerdán 15.00–17.00. Információ: 06/30-952-0740.

Szabad egy táncra? Tiborcz Zsuzsa társastánctanfolyama. Kezdőknek hétfőn 18.45–19.45, haladóknak hétfőn 19.45–20.45. Belépő: 3600 Ft/4 alkalom. Információ: 06/30-952-0740.

3-1-2 meridián torna szerdán 9.00–10.00. Információ: 06/30-952-0740. A belépés ingyenes.

A MOM KULTURÁLIS KÖZPONT PROGRAMJAI
A BARABÁS VILLÁBAN:

Újév-köszöntő zenével, borokkal és neves borászokkal január 31-én 17.00. Újév-köszöntő borkóstoló és népzenei koncert a MOM Kulturális Központ szervezésében a Barabás Villában. Meghívott vendégek: Gálné Dignisz Éva, az év bortermelője 2013-ban, dr. Eperjesi Imre nyugalmazott egyetemi tanár, Zilai Zoltán, a Magyar Borakadémia főtitkára, a Rosalia igazgatója. A borászvendégekkel közös borkóstoló, kötetlen beszélgetés borokról, borkészítésről, gasztronómiáról. Zenél: Tündök zenekar. Szakmai partner: Magyar Szőlő és Borkultúra Nonprofit Kft., a Rosalia szervezője. Jegyár: 1000 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek korlátozott számban válthatók a MOM jegypénztárában. Információ: 319-9854/202, 203, 204, 207, 212. www.momkult.hu

Barabás Miklós Emlékhónap február 4–23. A MOM Kulturális Központ a Barabás Villában a művész akvarelljeiről és grafikáiról készített nemes másolataiból rendezett kiállítással és egy előadás-sorozattal tiszteleg a festő, a villa egykori tulajdonosa és lakója emlékének. A kiállítás megtekinthető: hétfőtől szombatig 10–18 óráig, kivéve zártkörű rendezvények esetén. Bővebb információ: 319-9854/222, 06/70-380-5553.

Barabás Miklós itáliai utazása február 6-án 18.00. Előadó Hessky Orsolya, a Magyar Nemzeti Galéria munkatársa, művészettörténész. Az egyik legjelentősebb műcsoport az 1834–1835-ös itáliai tanulmányúton készült akvarellek sorozata, amelyeket Barabás az angol akvarellfestészettel megismerkedve, annak hatására készített. A belépés díjtalan. Információ: 319-9854/202, 203, 204, 207, 212. www.momkult.hu

Barabás Miklós portréi papíron február 13-án 18.00. Előadó: Veszprémi Nóra, a Magyar Nemzeti Galéria munkatársa, művészettörténész. A művész a reformkor első számú mestereként számos reprezentatív megrendelésnek tett eleget, nagy portréi mellett azonban igen sok képmást készített el papírra is, akár szinte végleges, rendkívül finoman kivitelezett formában, de akadnak ceruzával felvázolt, nagyvonalú tanulmányai is. A belépés díjtalan. Információ: 319-9854/202, 203, 204, 207, 212. www.momkult.hu

Barabás Miklós tájképei és a városmajori fák február 20-án 18.00. Előadó: Bajkay Éva művészettörténész. Barabás városmajori villájából gyakran indult sétára a parkban, ahol elsősorban a fák szépsége nyűgözte le. Korábbi tájakvarelljei mellett a Városmajor fáiról készített grafikái alkotnak fontos sorozatot. A belépés díjtalan. Információ: 319-9854/202, 203, 204, 207, 212. www.momkult.hu

GALÉRIA 12
XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.
TELEFON: 395-0336
BORZA@JOBECK.HU

Székács Zoltán festőművész kiállításának megnyitója január 27-én 19.00.

KULTURÁLIS SZALON
XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 34/A
TELEFON: 202-2509

Budai Lisztérzékenyek találkozója január 15-én 17.30.

Hétköznapi élet Pest-Budán. Pászli István társalgóköre, beszélgetés tudományokról, kultúráról, érdekességekről január 16-án 14.00.

Kézműves-foglalkozás január 20-án 10.00. Virág Szilvia vezetésével, az anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezést kérnek.

Kíváncsiskodók klubja január 20-án 14.00. Klubvezető: Nagy Katalin.

A Trianon Társaság találkozója január 21-én 18.00.

Idősek Egészségiskolája január 22-én 14.00. Tarnai Irén: Egészséges táplálkozás időskorban. A Budai Egészségközpont és az Országos Gerincgyógyászati Központ közreműködésével.

Fiatal Rák-barát Klub találkozója január 22-én 18.00.

Léleképítő könyvek baráti köre. Január 24. 14.00 Brian Tracy–Christina Tracy Stein: Csókold meg a békát! Hogyan változtasd a negatívat pozitívvá? Klubvezető: Szép Ilona.

A hét csakra titka I. Konta Fanni előadása január 27-én 14.00.

Szalon Egyetem. Január 29. 14.00 Kölcsey Ferenc Himnusza. A magyar kultúra napja.

Királynőképző dr. Domján Mihály szakpszichológus, családterapeuta vezetésével január 29-én 18.00. Inspirációk és gondolatok hölgyeknek, hogy elfogadják az élet által felkínált koronát.

A főváros környezete, eltűnt falvak. Pászli István társalgóköre, beszélgetés tudományokról, kultúráról, érdekességekről január 30-án 14.00.

Családépítő klub január 30-án 19.00.

Hegyvidéki Bélyeggyűjtők és MOM-208 bélyeggyűjtők találkozója január 31-én 13.00.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornával hétfőn 9.00. A tornát vezeti: Haide Éva. A részvétel díjmentes.

Nyugdíjastorna páros héten hétfőn 16.00, páratlan héten hétfőn 8.00. A részvétel díjtalan.

Intim torna kedden 8.30. A részvétel díjtalan.

Nagyi-torna Valival kedden 9.30. Információ: 06/30-306-0760.

Baba-mama klub angolul (MEC) kedden 10.30. A MEC olyan klub, ahol édesanyák gyermekükkel együtt (körülöttük) cseveghetnek angolul. A részvétel díjtalan.

MOM-nyugdíjasok klubja kedden 13.00. Részvétel csak tagoknak. Jelentkezés és érdeklődés: Fisher Péterné, 466-4973, 06/20-394-5473.

Nia szerdán 8.30 Balázs Mari modern koreográfus, Blu Belt Nia-oktató vezetésével.

Mazsola Muzsika szerdán 10.00. Barangolás a zene birodalmában a legkisebbekkel (6 hónapostól 3 éves korig). További információk: Bogdán Dóra, 06/30-205-5703, www.mazsola-muzsika.hu.

Gerinctorna szerdán 10.45 és 11.30. Érdeklődés: Glatz Zsuzsa, 06/30-295-1833.

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 8.30. Előzetes jelentkezés szükséges. A részvétel ingyenes.

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 10.00. Előzetes jelentkezés szükséges: Papp Etelka jógaoktató, 06/30-619-2139.

Szupernagyi népdalkör kéthetente csütörtökön 13.30 (csak páros héten). Énektanár: Bucsai Anikó. Alapító: Karcagi Éva.

Pászli István klubja kéthetente csütörtökön 14.00 (csak páratlan héten). Társalgás érdekességekről, tudományról, kultúráról, hagyományokról.

Tánc a Szalonban csütörtökön 16.00. Tánctanár: Bojtor Marika. A részvétel ingyenes.

Alakformáló női torna pénteken 8.00. A részvétel ingyenes.

Tánclépésről tánclépésre pénteken 9.00. Tánctanár: Bojtor Marika.

Gerinctorna pénteken 10.00. Érdeklődés: Glatz Zsuzsa, 06/30-295-1833.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornával pénteken 11.00. A tornát vezeti: Pál-Szabó Gabriella. A részvétel díjtalan.

Kölyökpolc pénteken 16.00. Kiskakukk Játszóház kisiskolásoknak Kakuk Andrea vezetésével. A részvétel ingyenes.

Gyermektorna szombatonként 10.00. Érdeklődés a helyszínen.

Meditációs jóga szombatonként 15.00 és 17.00. Érdeklődés a helyszínen.

KOMOD SZÍNHÁZ
XII., KIRÁLYHÁGÓ UTCA 5/B
TELEFON: 06/30-487-4409
(MINDENNAP 17.00 ÉS 19.00 KÖZÖTT)
WWW.KOMODSZINHAZ.HU
KAPCSOLAT@KOMODSZINHAZ.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Január 16. 19.00 Szóval, én uralkodnék a vágyaim felett!?

Január 18. 15.00 Hamupipőke.

Január 18. 19.30 Szeretők – Az érzékek titkos ösvényein.

Január 23. 19.00 PszichoAn(n) alízis.

Január 24. 19.00 A gammasugarak hatása a százszorszépekre

Január 30. 19.00 Szeretők – Az érzékek titkos ösvényein.

Január 31. 19.00 Szóval, én uralkodnék a vágyaim felett!?

BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM
XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.
TELEFON: 356-4294
WWW.SZINHAZIINTEZET.HU

Gobbi 100 – jubileumi kiállítás a színészmúzeumban Gobbi Hilda születésének századik évfordulója tiszteletére. A nagyszabású tárlatot február 23-ig lehet megtekinteni, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

■■■■■■

U10 Könyvbarát Klub az Ugocsa utcai könyvtárban. Kemény András, a Papirusz Book Kiadó vezetője beszélget könyvekről, kultúráról, irodalomról és művészetekről. Január 20. 18.00 Vendég: Rados Virág magyartanár, újságíró, A visszakapott élet, a Bipoláris – Egy mániás depressziós nő regénye, az In flagranti – Forró fürdő, hideg zuhany és a Bántalmazó házasság című, részben önéletrajzi ihletésű kötetek szerzője. A részvétel ingyenes.

■■■■■■

Aktuális gondolatok. Pódiumbeszélgetés Szemerei János evangélikus püspökkel a Keresztény Értelmiségi Fórum soron következő alkalmán a Budahegyvidéki Evangélikus Templomban január 27-én 18.30. Cím: XII., Kék Golyó utca 17.

■■■■■■

A KDNP XII. kerületi szervezete február 11-én 16.30-kor tartja hagyományos megemlékezését a kerületi II. világháborús Turul-emlékműnél a Budapest ostromakor elesett katonahősökről és polgári áldozatokról.

■■■■■■

Az MSZP XII. kerületi szervezete jogi tanácsadást tart hétfőnként 17.00–19.00-ig. Előzetes bejelentkezés: 356-5728, 06/20-466-8364, bp12@mszp.hu.

■■■■■■

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

■■■■■■

Hozzátartozói csoport a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Félsziget Klubházában. A csoport célja a közös sors megélésén túl egymás segítése olyan egyéni, házi, hatásos viszonyulások átadása, amelyeket kipróbáltak, ami az egyes családokban bevált. Az aktuálisan megoldatlan helyzetekre közösen keresnek megoldást. Helyszín: Félsziget 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 klubházvezető (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 Gyermekjóléti Központ lakáscsereklubja 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 Gyermekjóléti Központ szabadidőklubja várja az érdeklődőket minden páros hét szerdáján 14.00–15.30. Helyszín: XII., Beethoven utca 7–9. II. emelet. Telefon: 319-9299.

■■■■■■

Napközi Plusz. A Svábhegyen működő Napközi Plusz tanulószobája 2014-ben is díjmentesen várja a tanulási problémákkal, olvasási, számolási, szövegértési gondokkal küzdő általános iskolás tanulókat. Tevékenységük az Istenhegyi Szent László Plébánia keretei között zajlik. Jelentkezés, felvilágosítás: Horváth László, 06/20-985-5137, vagy a napkoziplusz@fw.hu e-mail címen.

■■■■■■

Levendulamag Gyermekház. Dalolka zenés foglalkozás 10 hónapos kortól kisiskoláskorig Kárász Eszterrel minden kedden 17.00. Információk: www.karaszeszter.com. Pitypalatty tematikus foglalkoztató 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.

■■■■■■

Ringató foglalkozás a Budahegyvidéki Református Egyházközség templomának gyülekezeti termében (XII., Böszörményi út 28.) minden hét péntekjén 9.30–10.00 és 10.15–10.55. Információ: Hazay Annamária, 06/30-377-2693. A foglalkozások az óvoda előtti korosztálynak szólnak, néhány hónapostól 3 éves korig. Családi bérlet: 4000 Ft/5 alkalom. Egy foglalkozás részvételi díja: 1000 Ft/család. Vedd ölbe, ringasd, énekelj! www.ringato.hu, www.hazay.hu

■■■■■■

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónapostól 4 éves korig, élő hangszerjátékkal, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcsér, trambulin, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rácshinta, libikóka) segítik elő, és persze egyetlen óráról sem hiányozhat a száz színes labda! Időpontok: szerdán 9.30 (Mini csoport) és 10.10 (Menő Manó Torna csoport). Cím: MOM Sport, XII., Csörsz 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 próbaórára 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. Kerámiaklub nyugdíjasoknak. „Aranykezű" gyermekeknek kreativitást és koncentrációt fejlesztő foglalkozások egész évben. Helyszín: XII., Sion lépcső 8. (az Arany János iskola kerámiaműhelyében). Információ: Ferenczyné Saás Kinga, 06/20-986-8601, skmuhely@hotmail.com, www.keramia-skmuhely.hu.

■■■■■■

Lendülj formába! 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.

■■■■■■

Szív- és érrendszeri betegség megelőzésére és kezelésére kardio- és gerinctorna gyógytornász vezetésével a Városmajori Gimnázium konditermében minden hétfőn és szerdán 17.00–18.00. Információ: 06/30-275-7950.

■■■■■■

HEGYVIDÉK HARCOSAI KÜZDŐSPORT AKADÉMIA
XII., CSABA UTCA 7/A
TELEFON: 06/20-333-5599
WWW.HEGYVIDEKHARCOSAI.HU

Ütős sportok: boksz, kempo, judo, MMA, brazil ju-jitsu, női önvédelem, kettlebell, krav maga, Aikikai aikido. A Facebookon is lehet jelentkezni!

Kölyökjudo minden kedden és csütörtökön 16.00–17.00 (kis csoport), 17.00–18.30 (nagy csoport). Játékos judoedzések 6–12 éves fiúknak és lányoknak. Az edzések során a gyerekek játékos formában sajátítják el a judo alaptechnikáit és eséstechnikáit. Tagdíj: 8000 Ft/hó. További információk: Rajcsányi Gergő, 06/30-221-9992, grajcsanyi@hotmail.com.

Gyermek showtánc-tanfolyam szombatonként. Tanár: Murgács Beatrix. Elsősorban 6 és 14 év közötti gyermekek számára. A tanfolyamra jelentkezni a 06/20-339-8019-es telefonszámon, vagy személyesen a Csaba utca 7/a alatt lehet.

■■■■■■

Shuhari Dojo
JAPÁN KULTURÁLIS ÉS HARCMŰVÉSZETI KÖZPONT

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

■■■■■■

Játékos fejlesztés kicsiknek és nagyobbaknak (0–10 év) a nagymozgás, a finommozgás, a beszéd- és a részképességek időarányos fejlődése érdekében. Korai fejlesztés, felkészülés az iskolára, részképesség-fejlesztés, mozgásfejlesztés óvodásoknak és iskolásoknak a Bukfenc Fejlesztő Kuckóban.

A pirog önálló élete

A pirog főként az oroszoknál, valamint a finneknél és a lengyeleknél népszerű harapnivaló. A dundira töltött tésztáról a legrégebbi írásos emlék az oroszoké, minden valószínűség szerint tőlük jutott el ez az étel a szomszédos országokba.

A tésztája hagyományos és kelesztett, összetevői: liszt, cukor, élesztő, vaj vagy margarin, tojás és tej. Sütnek belőle nyitott és zárt, kerek és szögletes formákat, nagyokat és kicsiket. Mint annyi csodás ételt, ezt is a maradék felhasználására találták ki, de végül önálló életre kelt. A töltelékben remekül el lehet rejteni sült vagy főtt húst, bármilyen zöldséget, gombát, és létezik édes, gyümölccsel töltött változata is. A legismertebbek: a húsos, a káposztás, a húsos-káposztás és a meggyes.

A betyárleves kitűnő indító a pirogos finomságokhoz

BETYÁRLEVES PULYKAHÚSSAL

Ez a leves a pirog tökéletes „nyitánya". Megtisztítunk 1 fej vöröshagymát, finomra aprítjuk, majd apró kockákra vágunk 10 deka füstölt szalonnát. Egy közepes lábasban, nem túl erős lángon megforrósítunk 3 evőkanál olajt, és először a hagymát, aztán a szalonnát szórjuk rá, majd kevergetve, 2-3 perc alatt megkapatjuk.

A lángot a legkisebbre vesszük, amíg 40 deka pulyka felsőcombfilét kb. 2 centis kockákra vágunk, és gyorsan azt is a hagymás alapra dobjuk, majd negyed kiló csiperkegombát megtisztítva, cikkekre vágva az előzőekhez adunk. Lefedjük, és bő 10 percig közepesnél gyengébb lángon pirítjuk.

Megfűszerezzük 1 kiskanál jóféle piros, édesnemes vagy csemege pirospaprikával, meghintjük 2 púpozott evőkanál liszttel, átforgatjuk, és újabb 1 percig pirítjuk, majd felöntjük másfél liter húsleveslével (lehet leveskocka is). Újból óvatosan átkeverjük néhányszor, és felforraljuk. Hozzáadunk 1-1 kiskanál enyhén csípős és csemege Piros Arany krémet, valamint 1 kis csokor apróra vágott (ha szárított: púpozott kiskanálnyi) kaprot.

Kis lángon tartva 25 percig forraljuk. Ha híja volna valamiben, pótoljuk, és nyomban tálaljuk.

PIROG SZŰZPECSENYÉVEL, KOLBÁSSZAL

Kb. 37 fokra melegítünk fél liter tejet. Nyolcvan deka lisztet összeforgatunk 1 púpozott kiskanál sóval és 2,5 deka belemorzsolt élesztővel, hozzáadunk 2 evőkanál olajt és a langyos tejet. Közepesen kemény tésztát dagasztunk belőle. Letakarjuk, és meleg helyen kb. 45 percig kelesztjük.

Közben bőven van időnk a töltelék összeállítására. Megtisztítunk 30 deka csiperkegombát, egy araszny vaskosabb póréhagymát, majd mindkettőt vékonyan felszeleteljük. Kicsumázunk 1-1 piros és zöld kaliforniai paprikát, és kis kockákra vágjuk őket. Ezután 40 deka kissé csípős füstölt kolbász bőrét lehúzzuk és vékonyan felkarikázzuk.

Egy serpenyőben felhevítünk 3 evőkanál olajt, megfuttatjuk benne a gombát, rádobjuk a paprikákat és a pórét, tovább pirítjuk, majd lefedjük, és pár percig így pároljuk. Óvatosan, nehogy a zöldségek elveszítsék roppanós állagukat!

Lehúzzuk a tűzről, és 35 deka reszelt sajtot forgatunk a zöldségekbe, majd félretesszük. Lehártyázunk 60 deka sertés szűzpecsenyét, és 16 kis szelet érmére vágjuk, aztán 3 deka megolvasztott vajon hirtelen megkapatjuk, sózzuk, borsozzuk.

A közben megkelt tésztát enyhén belisztezett gyúródeszkán rúddá sodorjuk, szintén 16 szeletre vágjuk, és kis gombócokká formázzuk. Végül 2-3 milliméter vastag, kör alakú lepényekre nyújtjuk. A korongok egyik oldalára sajtos-gombás ragut halmozunk, erre 1-1 szűzpecsenyét „ültetünk". A tészta másik felét ráhajtjuk, a tésztaszéleket a találkozásnál villával lenyomkodjuk.

A pirogokat sütőpapírral bélelt tepsire sorakoztatjuk, 15 percig pihentetjük, majd lekenjük 1 felvert tojással. Előmelegített sütőben, közepesnél nagyobb lángon, kb. 220 fokon 12 perc alatt arany barnára sütjük. Jófajta, könnyű, száraz fehérbort kortyoljunk hozzá, mondjuk, egy keceli ezerjót, 11 fokra lehűtve!

Töltött csoda vörösboros mártással

GOMBÁS-SZALONNÁS PIROG VÖRÖSBOROS MÁRTÁSSAL

Ezzel a töltött csodával könnyebb elbánnunk, egyúttal időt is nyerünk, ha mélyhűtött leveles tésztát használunk hozzá. Egy meglisztezett gyúrólapra fektetjük a tésztát, hogy felengedjen. Közben elkészítjük a tölteléket. Megtisztítunk 2 kisebb fej (kb. 8 deka) vöröshagymát, egészen finomra felaprítjuk, s ha van, 1 csokor snidlinget (metélőhagymát) is hozzáadunk, de ez utóbbi el is maradhat.

Szűzpecsenyével is ízletes

Felszeletelünk 40 deka megtisztított csiperkegombát. Csíkokra vágunk 10 deka vékonyra szelt húsos császárszalonnát (sliced bacont), és egy serpenyőben kisütjük a zsírját. Egy másik serpenyőben, 5 deka olvasztott vajon megfonnyasztjuk a hagymát és a gombát. Sózzuk, borsozzuk.

Ezután 10 deka mozzarella és 10 deka Gruyere sajtot lereszelünk, majd összeforgatjuk a hagymás gombával, valamint a zsírjától lecsöpögtetett ropogós szalonnával. Meghintjük 1 csokor frissen aprított petrezselyemzölddel, és lehúzzuk a tűzről.

Éppen felengedett a leveles tésztánk, így máris kinyújthatjuk 2-3 milliméter vastagra, s kiszabhatjuk 4 részre. A tésztalapok egyik felére elosztjuk a gombás-szalonnás tölteléket, majd ráhajtjuk a tészta másik felét, a tésztaszélek találkozását villával alaposan megnyomkodjuk, hogy összetapadjanak.

A tésztatáskákat sütőpapírral bélelt tepsire sorakoztatjuk, a tetejüket megkenjük 1 felvert tojással. Előmelegített sütőben, a közepesnél erősebb lángon (kb. 220 Celsius-fokon) 15 percig szép világos pirosra sütjük.

Addig marad időnk a mártás elkészítésére: 4 deci száraz vörösbor egynegyede 4-5 percnyi gyenge párolás után elpárolog, kissé besűrűsödik. Ekkor 2 deci sűrű főzőtejszínt simára keverünk 1 csapott kiskanálnyi étkezési keményítővel, majd a borhoz adjuk. Kóstolás után enyhén sózzuk, borsozzuk.

Tálaláskor a pirogokat ezzel a mártással körülöntve, zöldsalátalevelekkel és 1-2 cikk paradicsommal kínáljuk. Italajánlatunk: kétéves szekszárdi pinot noir, 18 fokra behűtve.

Járay Mari

Életet adó felelősség

Az új év kezdetén sokan megfogadjuk, hogy az igazán fontos dolgokkal többet foglalkozunk majd. Az igazán fontos dolgok között pedig leginkább az egészség szerepel, főleg akkor, ha van olyan ember a környezetünkben, aki komoly betegséggel folytat küzdelmet.

Az elmúlt tíz évben egyre nő azoknak az embereknek a száma, akik tudatosan foglalkoznak az életminőséggel és ez a szemlélet nemcsak a vásárlási döntéseikben, a környezet védelmében, hanem a rendszeres orvosi ellenőrzéseken való részvételben is megmutatkozik.

Sokak számára már nem kérdés, hogy jobb évente rászánni az időt a fogászati, szemészeti kivizsgálásokra, mint komoly költségeken rendbe hozatni az évek alatt elhanyagolt problémákat. Nem is beszélve a nőgyógyászati, kardiológiai, urológiai és egyéb szűrővizsgálatokról, amik számos esetben életet mentenek. Ma már nemcsak a jog területére érvényes az a mondás, hogy az ismeret hiánya nem mentesít a következményektől: a pácienstnek és az orvosnak is nagyon nehéz olyan diagnózissal szembesülni, ami néhány hónappal korábban még jó gyógyulási esélyt jelentett volna.

Dr. Kricskovits Ágota orvosigazgató, belgyógyász szakorvos

Érdemes rászánni az időt és meghallani az orvosok figyelmeztetését, hiszen nem győzik elégszer mondani: a legnagyobb számban előforduló súlyos betegségek mindegyikéről elmondható, hogy egy időben elvégzett szűrővizsgálattal a tünetmentes, úgynevezett rákmegelőző állapotok diagnosztizálhatóak és jó eséllyel gyógyíthatóak még a rosszindulatú térfoglalás előtt.

A legtöbben azért nem mennek el a vizsgálatokra, mert a feszített munkatempó mellett sok időt vesz el a beutalók és az időpontok kérése, az eredmények megérkezéséig pedig plusz energiákat emészt fel az aggodalom.

A magánintézmények szolgáltatásai közül a legkeresettebbek éppen ezért azok a szűrőcsomagok, amelyek a szakmai ajánlások alapján egy időpontra szervezik azokat a szakorvosi vizsgálatokat, amik egy teljes kivizsgáláshoz szükségesek. A szűrőcsomagok célja, hogy egyszerűen elvégezhető, a vizsgált személy számára kellemetlenséget nem okozó, alkalmas módszer segítségével mutassa ki a rejtett, tüneteket és panaszokat még nem okozó betegségeket. Ha a szűrővizsgálat eredménye negatív, akkor nemcsak a páciens, hanem az érte aggódó családtagok is megkönnyebbülnek. A negatív eredménnyel záruló szűrővizsgálat lélektani haszonnal is jár, hiszen egészségünk megerősítésének köszönhetően a bennünk lévő feszültség oldódik és energikusabbá, optimistábbá válunk.

Ha az eredmény pozitív, a szűrővizsgálat időben előbbre hozza a diagnózist és a kezelést. Az időnyerés nagyobb esélyt ad a súlyosabb következmények elkerülésére, vagy a teljes gyógyulásra, mintha a páciens a tünetek és panaszok megjelenése miatt fordult volna orvoshoz.

Fontos, hogy a szűrésen először résztvevő páciens előzetes tájékoztatása minden esetben megtörténjen és ez ne csak az előzetes felkészülésre (éhgyomor, vizsgálatok várható ideje), hanem magára a vizsgálatokra is vonatkozzon, hiszen egy laikus számára nem egyértelmű, hogy mi történik pl. a sebészeti szűrővizsgálat során. Amennyiben a pszichés felkészülés lehetőségét megkapja a páciens és egy fél nap alatt meg tudja oldani az összes szükséges orvosi vizsgálatot, akkor a következő alkalommal már talán halogatás nélkül kérni fogja az éves szűrés időpontját. *(x)*

SZŰRÉSEK A TELKI KÓRHÁZ RENDELŐINTÉZETÉBEN:

Komplex szűrés 20-40 év között: 105.000,- Ft
40 év felett: 135.000,- Ft

Vizsgálatok: belgyógyászati szakorvosi szűrővizsgálat, szemészeti szakorvosi szűrővizsgálat, fül-orr-gégészeti szakorvosi szűrővizsgálat, fogászati szűrővizsgálat, komplex hasi ultrahang, mellkas röntgen, EKG (12 csatornás nyugalmi), laborvizsgálatok (vérkép, süllyedés, vércukor, bilirubin, GGT, GPT/ALT, GOT/AST, alk. foszfatáz, kreatinin, KN-urea, koleszterin, HDL-koleszterin, triglicerid, húgysav, nátrium, kálium, kalcium, foszfor, vizelet, székletből vérkimutatás) szükség esetén diétás tanácsadás

Hölgyek részére: nőgyógyászati szakorvosi szűrővizsgálat és cytológia, emlő ultrahang, valamint 40 év felett terheléses EKG, mammográfia + emlő ultrahang és OMD (csontsűrűség mérés teljes testen)

Urak részére: urológiai szakorvosi szűrővizsgálat, sebészeti szűrővizsgálat (proktológia, sérv, visszér) valamint 40 év felett terheléses EKG és PSA-szűrés (prosztatarák szűrése)

Alap szűrés: 88.000,- Ft

Vizsgálatok: belgyógyászati szakorvosi szűrővizsgálat, EKG (12 csatornás nyugalmi), szemészeti szakorvosi szűrővizsgálat, komplex hasi és kismedencei ultrahang, mellkas röntgen, laborvizsgálatok (vérkép, süllyedés, vércukor, bilirubin, GGT, GPT/ALT, GOT/AST, alk. foszfatáz, kreatinin, KN-urea, koleszterin, HDL-koleszterin, triglicerid, húgysav, nátrium, kálium, kalcium, foszfor, vizelet, székletből vérkimutatás)

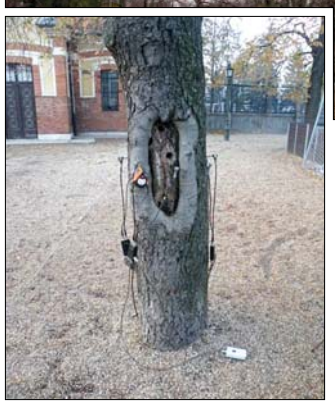
Hölgyek részére: nőgyógyászati szakorvosi szűrővizsgálat és cytológia, emlő ultrahang, valamint 40 év felett mammográfia és emlő ultrahang

Urak részére: urológiai szakorvosi szűrővizsgálat és PSA-szűrés (prosztatarák szűrése)

TELKI KÓRHÁZ
Egészségcentrum
Helyszín: 1121 Budapest, Budakeszi út 36/C
Időpont egyeztetés: 40 372 300

Balesetveszélyes fák a Diana parkban

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY



Műszerrel is megvizsgálták a fákat

Gyönyörűek a svábhegyi Diana park ősöreg vadgesztenyefái, akárcsak a tekintélyes méretű korai juhar-, nyugati ostorfa- és feketedió-példányok. A hatalmas fák közül azonban jó néhány állapota mára kritikussá vált, amire az önkormányzat által tavaly decemberben végeztetett állapotfelmérés derített fényt.

A felmérés során a park összes – szám szerint nyolcvanhat – fájánál megvizsgálták a gyökérzet, a gyökérnyaki rész, a törzs, a koronaalap, valamint a korona állapotát. Statikai értékelés is készült arról, mennyire bírnák a fák törzsei egy nagyobb vihar esetén a szél nyomását. A törzsön belüli odvasodásokat, korhadásokat „Fakopp 3D" akusztikus tomográffal diagnosztizálták: a műszeres elemzés előnye, hogy – szemben a próbafúrásokkal – nem okoz sérüléseket, így a beteg törzsű növényeket is biztonságosan lehet vizsgálni.

„A park egészére kiterjedő vizsgálat kilenc fa kivágását elkerülhetetlennek ítélte, több esetben pedig ifjítást, gallyazást ajánlott" – ismertette a balesetveszély-elhárítás érdekében szükséges intézkedéseket Torma László kertész műszaki ellenőr. A városfejlesztési iroda munkatársa elmondta, hogy a faápolási munkálatokat a tervek szerint január harmadik hetében végzik el. Ezek mielőbbi megkezdése azért fontos, mert a közelben található a Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola és a nemrégiben átadott új sportpálya is, amely a családok körében is nagy népszerűségnek örvend.

sz.

Virágzó pillangóorchideák a lakásban

Az elmúlt években az orchidea az egyik leggyakoribb szobanövénynyé vált. Akár bevásárlás közben, áruházakban is megvásárolhatjuk az év minden szakában. De a gyönyörűen virágzó orchideák gyakran csak rövid ideig kápráztatják el tulajdonosukat, és elmarad az egyébként rendszeres, akár fél évig is elhúzódó virágzás.

A legnagyobb karriert befutó orchidea a pillangóorchidea, amely változatos színekben kapható, és nevelése nem okoz gondot. Sokszor a kertészetekben egyszerűen csak orchideaként emlegetik, hiszen úgyis mindenki erre a csoportra gondol először. A rengeteg fajt számláló rokonság egyedeit keresztezések sorozata által lélegzetelállító gazdagságban lehet megvásárolni.

A növény a trópusi fák ágain kapaszkodva éli életét, így próbál meg fényhez jutni az egymás fölé záródó lombkoronaszintek között. Gyökerei ezért nem a tápanyag felszívására, hanem a növény rögzítésére specializálódtak. Mivel rendszerint szabadon állnak, zöldes színűek, és besegítenek a leveleknek a fotoszintetizálásban is. Viszont a vizet nem viselik jól.

A szobában a növényt kéregdarabok közé ültetve tartják, ami azonban csak a stabilitása miatt fontos. Sokszor átlátszó orchideacserépben árulják a töveket, ami megosztja a kertésztársadalmat. Egyesek szerint a gyökerek ezen keresztül is fotoszintetizálnak, ezért nem is szabad kaspóba tenni a növényt. Mások szerint a pohárban lévő gyökerek fehérek maradnak, ezzel bizonyítva, hogy fotoszintetizálásról szó sincs.

Mindkét elmélet ésszerű, és valószínűleg mindkettő tartalmaz részigazságokat. Az azonban sokszor megfigyelhető, hogy az akár átlátszó pohárban, akár kaspóban nevelt orchideák gyökerei a talajszint fölé emelkednek, azaz „keresik" a fényt. Ez mindaddig nem káros folyamat, amíg a növény egészen ki nem „mászik" az edényéből.

A gyökerek sajátosságai miatt az öntözést is a többi szobanövénytől eltérő gyakorlat szerint kell végezni. Az orchideák ugyanis, ha megfelelően párás a levegő, megelégszenek heti egy öntözéssel. Ilyenkor lehetőleg esővízzel vagy felforralt és lehűtött csapvízzel alaposan öntözzük meg a töveket, vagy töltsük fel a kaspót. Fél óra elteltével aztán

öntsük le a vizet, és csepegtessük ki a cserepet, hogy se az edényben, se alatta ne maradjon víz. A pangó víz könnyen a gyökerek rothadásához vezethet.

Mivel a növény nem tud tápanyagot felvenni a fakéregtalajból, különös gondot kell fordítani a tápoldatozásra. Gyakorlatilag nincs nyugalmi periódusa, akár egész évben tápoldatozhatunk egyszer, legfeljebb kétszer havonta.

Az egészséges orchidea folyamatosan fejlődik, leveleket, gyökereket nevel, virágszárat fejleszt, virágzik. A virág nevelésekor rendszerint elszárad egy-két öreg levél, de ezeket a tő gyorsan képes pótolni, és a tenyérnyi, fényeszöld levelekből álló lomb évről évre növekszik. A pillangóorchideák évente virágoznak, egy virágzás 5-6 hónapig is eltarthat, így akár az a – kertészetben elég ritka – eset is előfordulhat, hogy port kell törölni a virágokon…

A gondozás része a virágszár kitámasztása is. A gyakran fél méter magas szárak ugyan erőteljesek, de hajlamosak a fény felé elhajolni, ezért érdemes már növekedésük alatt fapálcához rögzíteni őket. Erre tökéletesen megfelelnek az apró hajcsatokhoz hasonló csipeszek, amelyeket a legtöbb orchidea megvásárlásakor a növénnyel együtt megkapunk.

Természetesen az orchideák nevelése során is felléphetnek nehézségek. A leggyakoribb a kártevők megjelenése a téli fűtési szezonban. A száraz levegő és a virágnevelés legyengíti a töveket, ezt használják ki a rovarok, hogy megtelepedjenek a növényen. Ha a tő környezetében apró, ragacsos mézharmatcseppeket találunk, akkor már ott vannak a pajzstetvek és társaik a leveleken, csak még esetleg nem vettük észre őket.

A virágokon feltűnő kártevőket – ha nem nagyon erős a fertőzés – nem érdemes leszedni, mert azok könnyen letörhetnek, és az elvirágzás után úgyis levágjuk az egész szárat. A leveleken lévőket langyos vízzel lemoshatjuk a merev, vastag levéllemezekről. Olyan komoly invázió ritkán jelentkezik, ami kémiai növényvédelmet tenne indokolttá.

Egyre több hegyvidéki ablakban láthatók valóságos kis kiállítások az évek alatt gyűlő orchideákból. Ezek nemcsak tulajdonosaikat, hanem minden arra járót megörvendeztetnek a sötét téli napokon.

(Barta)

FOTÓK: BARTA ISTVÁN

FIGYELEM! VÁLTOZÁS A FELNŐTT HÁZIORVOSI ELLÁTÁSBAN!

A Budapest XII. kerület, Városmajor utca 12. szám alatti, felnőtteket ellátó háziorvosi rendelő

2014. február 1-jétől új helyen,

a **Budapest XII. kerület, Böszörményi út 20–22. szám alatti irodaház földszintjén**
(volt posta) várja betegeit.

A betegrendelés 2014. január 30–31-én és február 3-án az átköltöztetés miatt ezeken a helyszíneken szünetel, de a betegek ellátását a Hegyvidéki Önkormányzat ez idő alatt is biztosítja.

A felsorolt napokon a betegek ellátását biztosító helyekről a városmajori háziorvosi rendelőben, a Hegyvidék újságban, valamint az önkormányzat honlapján (www.hegyvidek.hu) nyújtunk tájékoztatást.

Az érintett háziorvosok rendelési ideje és telefonszáma az új rendelési helyen változatlan marad.

Dr. Moldován Erzsébet, tel.: 355-2993
Rendelési idő:
Hétfő, szerda: 8:00–12:00
Kedd, csütörtök: 15:00–19:00
Péntek: változó

Dr. Turnai Diana, tel.: 355-3018
Rendelési idő:
Hétfő, szerda: 15:00–19:00
Kedd, csütörtök: 8:00–12:00
Péntek: változó

Dr. Kenyeres Zsuzsanna, tel.: 355-3364
Rendelési idő:
Hétfő, szerda: 8:00–12:00
Kedd, csütörtök: 15:00–19:00
Péntek: változó

Dr. Holvay Endre, tel.: 355-3084
Rendelési idő:
Hétfő, szerda: 15:00–19:00
Kedd, csütörtök: 8:00–12:00
Péntek: változó

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

ABLAKJAVÍTÁS, www.ajtoablakdoktor.hu 20 éve vállalom igényesen, becsületesen fa- és műanyag ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárak cseréjét, festését, szigetelését 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos Tel.: 06/70-550-0269.

2014.-RE, pályázattal megrendelhető dryvit hőszigetelés és műanyag ablak cseréje. 06/20-283-2378.

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

LAKATOS: ajtó-, ablakzárak cseréje, szigetelése. Rácsok készítése. Tel.: 06/20-945-0316.

ZÁRAK szerelése, javítása 0–24 óráig. Megbízható mérnök. 06/30-863-7680.

ABLAKSZIGETELÉS, ablakcsere kedvező áron! Megrendelés: 06/70-235-0886.

ASZTALOSMUNKÁK

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

ASZTALOS vállal: ajtó-, ablakjavítást, zárszerelést, szigetelést, küszöbkészítést, falfúrást, pántok, zsanérok cseréjét, bútorjavítást, szekrények, polcok készítését beszereléssel. Kiszállás díjtalan. 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 kötnék XII. kerületi lakos, idős személlyel megegyezés szerint. 06/70-328-1414.

IDŐSOTTHONI elhelyezéseket kínálunk Budapesten és környékén, számos színvonalas szolgáltatással, esetleges ingatlanbeszámítással. T.: 06/30-330-7784.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

TV-JAVÍTÁS a helyszínen is, garanciával! Távirányító-javítás. Tv-videó szerviz, mikrosütő- és háztartási kisgépjavítás. Telefon: 249-3678, 06/20-961-4400.

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

HEGYVIDÉK SZERVIZ. 1993 óta a kerület lakosai szolgálatában. Hűtőgépek, automata mosógépek, villanybojlerek helyszíni javítása 1 év garanciával, hétvégén is. Javításkor a kiszállás díjtalan. www.hegyvidekszerviz.com 06/1-421-5959, 06/30-942-2946.

MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ javítása és sugárzásmérése, 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 MinDig Tv rendszerek telepítése, beállítása. Készülékhangolások, szerviz. Tel.: 201-5368, 06/20-537-6281.

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

METSZÉST, ásást, kapálást, gazolást, lombseprést, sövényvágást, fűnyírást vállalunk. Metz Máté. 06/20-349-5395.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

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

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

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

KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás! Gyors ügyintézéssel, precíz munkavégzéssel. Igény esetén kartondobozt biztosítok! 10%-os HÉTVÉGI KEDVEZMÉNY. T.: 06/70-214-4235. T.: 280-2542.

KÖNYVELÉS

KÖNYVELÉS, adózás. Tel.: 06/20-823-0207, 202-1165. Fax: 700-1950. www.elektronikusbevallas.hu

KŐMŰVESMUNKÁK

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

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestést, mázolást, tapétázást, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózást, víz-, villanyszerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpinista-, kőművesmunkát vállal. delabt@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

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

FÜRDŐSZOBA-FELÚJÍTÁS anyagbeszerzéssel, garanciával! Csempeburkolás, kőművesmunkák, vízszerelés, villanyszerelés! 06/20-961-6153. www.mesterur.hu

LAKÁSSZERVIZ

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Kerületi gyorsszolgálat. Lefolyótisztítás bontás nélkül azonnal, garanciával. Tel.: 06/20-398-2881.

LAKATOS, zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előtetők. Bádogos-, tetőfedő, ácsmunkák ipari alpinista technológiával. Kőművesmunkák kerületi vállalkozótól. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Szobafestés, tapétázás, parkettalerakás, -csiszolás, -javítás, csempézés, kőműves- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanyszerelés, vízszerelés garanciával. 202-2505, 06/30-251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLAT! Zárnyitás, zárszerelés, hevederzár-szerelés, rácskészítés, lakatosmunkák. 06/30-299-1211.

KŐMŰVESMUNKÁT, szobafestést-mázolást, felújítást vállalok (kisebbet is!) anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Cégünk alanyi áfamentességet élvez! 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.

TETŐTŐL a pincéig! Lakás-, ház-, irodafelújítás minden szakmában, magyar, megbízható szakemberekkel, ingyenes árajánlattal, gyors kezdéssel. Tétény-Épszer Kft. 226-4539, 06/20-946-7557.

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

CSERÉP-, pala- és lapos tetők javítása, kőműves-, bádogos- és alpinista munkák. 06/20-471-1870, 273-1857.

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

KÉMÉNYBÉLELÉS, kéményjárda, szerelt kémény. METAL-VILL KFT. 06/30-688-3683, 06/70-518-1451.

www.999mester.hu Falfúrást, bútorszerelést, takarítást, mindenféle ezermester jellegű munkákat vállalunk! 06/30-960-4525.

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, laminálterakás. Pap Gábor: 06/30-942-4735, 360-2345. www.festes-tapetazas.hu

BÁDOGOS-, tetőfedőmunkák, javítások, felújítások. 06/20-391-5982, 607-0722.

LAKÁSOK, HÁZAK átalakítását, felújítását vállaljuk építészeti, belsőépítészeti tervezéssel. +36/30-274-5297. www.vorosarchitect.hu

TÁRSASHÁZAK

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

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

TÁRSASHÁZAK közös képviseletét, kezelését vállalom. Tel.: 06/20-392-6368.

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

TÁRSASHÁZAK, magánszemélyek, figyelem! Dryvit hőszigetelés, műanyag ablak kedvező áron. 06/20-283-2378.

FELSŐFOKÚ társasház-kezelési és -üzemeltetési bizonyítvánnyal, 13 éves gyakorlattal teljes körű társasházi ügyintézést vállalok. Mobil: 06/20-575-3822.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! XII. kerületi gyorsszolgálat! Fürdőszobai lefolyók, mosogatók, főcsatornák, udvari csatornák minden típusának falbontás nélküli, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétvégén is! 228-6193, 06/30-921-0948.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, víz-, gáz-, központifűtés-szerelés, ázások, csőtörések megszüntetése. 06/20-491-5089, 402-4330.

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

TISZTELT Hölgyem, Uram! Megbízható, korrekt szerelő vállal víz-, fűtésszerelést, gázkészülékjavítást, duguláselhárítást! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akció! 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-, fűtésszerelés. Gázkészülékek 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, duguláselhárítás. Kerti csap vízvezeték-csere ásással is. 06/30-914-3588.

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

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

VÍZVEZETÉK-SZERELÉS, vízóraszerelés! Mosógépek, mosogatógépek bekötése, mosdók, csapok, kádak, radiátorok cseréje! Vízóraszerelés ügyintézéssel! 06-30-954-9554

VÍZVEZETÉK-SZERELÉS, javítások, felújítások. 06/20-391-5982, 607-0722.

RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT — EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK

PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK

- **2014. január 25., 10–14 óráig**
  Bőr- és nemibeteg szűrés
  (dermatoskóp vizsgálat, insolációs ártalom, tanácsadás),
  helye: Szent János Kórház,
  Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.
  Jelentkezés Nicky Emőkénél, előjegyzési telefon: 06-30-6565657, 9-15 óra között

- **2014. február 22., 10–14 óráig**
  Nőgyógyászati szűrés (fizikális vizsgálat, menopausa tanácsadás, rákszűrés),
  helye: Szent János Kórház,
  Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.
  Jelentkezés Nicky Emőkénél, előjegyzési telefon: 06-30-6565657, 9-15 óra között

- **2014. március 29., 10–14 óráig**
  Neurológiai szűrés (stroke megelőző állapotok szűrése, carotis doppler/nyaki erek ultrahang vizsgálata, tanácsadás),
  helye: Szent János Kórház,
  Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.
  Jelentkezés Nicky Emőkénél, előjegyzési telefon: 06-30-6565657, 9-15 óra között

- **2014. április 26., 10–14 óráig**
  Kardiológiai és érsebészeti szűrés
  (EKG, alsóvégtagi doppler/ultrahang vizsgálat, tanácsadás),
  helye: Szent János Kórház,
  Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.
  Jelentkezés Nicky Emőkénél, előjegyzési telefon: 06-30-6565657, 9-15 óra között

- **2014. június 14–15., 10–15 óráig**
  Fül-Orr-Gégészeti szűrés
  helye: Budapest XII. ker., Csörsz u. 14-16., MOM Sport Uszoda és Sportköpont,
  Hegyvidéki Napok – Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen, érkezési sorrendben.

A szűrésekre bejelentkezni az aktuális hónap első munkanapjától lehetséges (kivéve Hegyvidéki Napok). A vizsgálatokra a bejelentkezéskor kapott időpontban, a helyszínre történő megjelenési sorrendben kerül sor. Csak az előzetesen, a Szűrőszombatra bejelentkezett személyek tartózkodhatnak szombati napon a Szent János Kórház szakrendelésén.

További információ: gallai.dolores@hegyvidek.hu *(Hegyvidéki Önkormányzat, egészségügyi referens)*

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET

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	KÉK HÍREK	HÉT
19.30	SPONTÁN	SPONTÁN	SPONTÁN	SPONTÁN	SPONTÁN	SPONTÁN	SPONTÁN
20.00	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	MINŐSÉGI IDŐ	KULTÚRPONT	LÉLEKEMELŐ	DUETT/ ÜTKÖZŐ	KOMMENTÁR NÉLKÜL	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	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK

KIEMELT MŰSORAINK:

HEGYVIDÉKI HÍREKKEL MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.

HÍREK CÍMŰ MŰSORUNKBAN MINDENNAP ÓRÁNKÉNT 3 PERCBEN TÁJÉKOZÓDHATNAK A KERÜLET LEGFONTOSABB HÍREIRŐL, AZ ÖSSZEÁLLÍTÁS MEGÚJULT HONLAPUNKON IS ELÉRHETŐ.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET!

HEGYVIDÉK VILLANYSZERELÉS. 1993 óta a kerület lakosainak szolgálatában. A lakásokban előforduló kisebb javításoktól (pl.: konnektorjavítás) a teljes felújításig, kiépítésig. Javítás garanciával, hétvégén is. 06/1-286-1796, 06/30-496-3938.

EGYÉB

KONTÉNERES sittszállítás. Söder, homok, murva, zöldhulladék, termőföld. 06/20-464-6233.

TELEPÜLÉSKÉPI bejelentési eljáráshoz szükséges műszaki dokumentáció elkészítése, tanácsadás, ügyintézés. T.: +36/30-562-7436. info@teleputeskep.hu

ÁLLAMILAG támogatott, nyugdíjcélú megtakarítását kösse meg nálam! Papp Tünde, 06/70-235-0886.

BEVÁSÁRLÁS, postai és egyéb hivatali ügyintézés nyugdíjasoknak és kisgyermekeseknek, már havi 10 E Ft-tól! A segítség házhoz jön! Tel.: 06/30-445-8646.

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

KERESÜNK-KÍNÁLUNK ELADÁSRA-BÉRLETRE
budai, zöldövezeti lakásokat, házakat.
UNITERRA Bt.
Telefon: 246-43-47,
06-30-311-8950, 06-20-982-8055,
E-mail: milianeva@t-online.hu

„BUDAVÁR '89" Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillinger.

ÁFA NÉLKÜL vállalom ingatlanának eladását-kiadását az I., II., XII. kerületekben. Eged Zsuzsa ingatlanközvetítő. 201-9475, 06/70-237-9030.

XII., SZENDRŐ u.-ban I. em.-i, 92 nm-es, különleges adottságokkal rendelkező, 3 szoba-étkezős (4 szobásra alakítva), erdőre néző, 12 és 5,7 nm-es teraszokkal, garázzsal + beállóval 49,9 M Ft-ért eladó. ingatlan.com/20156126. T.: 201-9475, 06/70-237-9030.

XI., NAGYIDA köznél 220 nm-es, 4 + 2 félszobás, luxus ikerfél 500 nm-es, DNy-i, intim kerttel eladó. Iá.: 79,9 M Ft. ingatlan.com/20488843. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

KIADÓ XI., Zajzon u.-ban 2003-ban épült, I. em.-i, 150 nm-es, 1 + 3 szobás, 2 fürdős, D-i fekvésű, panorámás luxuslakás. Bérleti díj: 450 000 Ft/hó. ingatlan.com/20438132. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

FOGORVOSOK, FIGYELEM! XII., Pelsőc utcában bejáratott, 53 nm-es, 2 felszerelt fogorvosi rendelő, 1 kocsibeállóval, 13 M Ft-ért eladó vagy bérelhető. ingatlan.com/3562061. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

DIÓSZEGHY úton egyszobás lakás eladó. 06/20-414-2342.

KINIZSI utcai, 2 szobás lakás eladó. 06/20-414-2342.

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

BRANYISZKO utcában 110 nm-es, garázsos sorház eladó. 06/30-944-9335.

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

ORSÓ utcai, 53 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

PAGONY utcai, 100 nm-es, 2 szintes, felújítandó sorház eladó. 06/30-944-9335.

VIII., TISZTVISELŐTELEPEN 380 nm-es villaház eladó. 06/20-414-2342.

SZENTKIRÁLY utcai, 105 nm-es, polgári lakás eladó. 06/20-414-2342.

75 NM-ES, fszt.-i, felújított lakás Szerb Antal utcában eladó. 06/30-944-9335.

PANORÁMÁS, Eszter utcai, 113 nm-es, polgári lakás eladó. 06/20-414-2342.

PANORÁMÁS, 2 szobás, Herman Ottó utcai lakás eladó. 06/30-944-9335.

POLGÁRI, 145 nm-es lakás a Körtéren rendezett, használható belső kerttel eladó. 06/20-414-2342.

SEMMELWEIS utcai, 165 nm-es, felújított lakás eladó. 06/20-414-2342.

HOLDVILÁG utcai, 2 szobás lakás 16,5 M Ft-ért eladó. 06/20-414-2342.

VERES Pálné utcai, 50 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

KÁPLÁR utcai, 81 nm-es, polgári lakás eladó. 06/30-944-9335.

KOROMPAI utcai, 100 nm-es lakás eladó. 06/30-944-9335.

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

PARTINGFON Bt., Dezső bácsi ingatlanközvetítő 20 éve az önök szolgálatában. Áfa nincs. 214-5473, 06/30-973-0113. partingfonbt@gmail.com

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

RÁCZ Aladár utcában körpanorámás, felújított, 204 nm-es, nappali + 4 hálós sorház 69 900 000 Ft www.budaihegyek.hu. 06/70-523-1969.

NYÚL utcában 115 nm-es lakás, 90 nm-es, körpanorámás terasszal, lift, kocsibeálló, cirkó, 69 000 000 Ft. www.budaihegyek.hu. 06/70-523-1969.

LABANC utcában 2000-ben épült, 148 nm-es, négyhálós, emeleti lakás 95 000 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

FEKTESSE pénzét építési övezetben lévő, de még közművesítés előtt álló telekingatlanba. XI., Madárhegyen, Kakukkhegyen, Rupphegyen. 12 500 Ft/nm-től. Madárhegyi Ingatlaniroda. 249-3006, 06/70-275-9064.

XI., MADÁRHEGYEN, Gazdagréten, Rupphegyen összközműves építési telkek (min. 1000 nm) 32 M Ft-tól eladók. Madárhegyi Ingatlaniroda. Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

II., KURUCLESI úton 78 nm-es, 3 szobás, felújított, I. emeleti lakás gk.-beállási lehetőséggel eladó 30,5 M Ft-ért. Tel.: 06/30-960-8862.

XII., KÚTVÖLGYI úton 230 nm-es, 6 szobás, panorámás, felújított ikerház 2 garázzsal eladó 92 M Ft-ért. Tel.: 06/30-960-8862.

XII., SZARVAS Gábor úton 69 nm-es, 3 szobás, felújított, I. emeleti lakás garázzsal eladó 32,5 M Ft-ért. Tel.: 06/30-960-8862.

XII., GOLDMARK Károly utcában 53 nm-es, fszt.-i, 2 szobás, felújítandó lakás garázzsal eladó 22 M Ft-ért. Tel.: 06/20-935-0018.

II., CSEPPKŐ utcában frissen átalakított, 350 nm-es, 5 szobás családi ház bútorozatlanul, 1000 nm-es, gondozott kertben kiadó. Tel: 06/20-969-2479.

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

XII., BÖSZÖRMÉNYI úton tulajdonostól eladó egy 66 nm-es, 2 szoba-hallos lakás. 06/20-911-8689.

XII., AVAR utcában 33 nm-es, 1 szobás, erkélyes lakás eladó. 06/20-239-3036.

III., SZÉPVÖLGYI út elején eladó egy második emeleti, 62 nm-es, 2 szoba-hallos, felújítandó lakás. 06/20-911-8689.

XI., HEGYALJA úton eladó egy második emeleti, 60 nm-es, 2 szobás, erkélyes, panorámás lakás. 06/20-239-3036.

SZENTENDRÉN, Izbégen, a Deák Ferenc utcában eladó egy második emeleti, 70 nm-es, 1 + 2 félszobás, panorámás lakás. 06/20-911-8689.

VESZEK Hegyvidéken, másfél-két szobás, emeleti, erkélyes, téglaépítésű, csendes, zöldövezeti, kis lakást tárolóval. 06/30-234-2560.

VÉRMEZŐNÉL 1. emeleti garzon eladó! Ár: 8,7 M Ft. 06/30-220-0170.

ELCSERÉLEM, minimális ráfizetést vállalok. Hajnóczy József utcai (Városmajornál), 50 nm-es, 1,5 szobás (külön bejáratúak), határozatlan idejű önkormányzati bérlakásom. 06/70-931-0559.

A XII. KERÜLETBEN, az Irhás ároknál panorámás, akár társasház építésére is alkalmas, 1834 nm-es, közművesített telek eladó. Irányár: 68 M Ft. Érdeklődni. 06/40-102-023.

XII., BARTHA utcában, 2 + 2 félszobás, 100 nm-es, kétszintes, panorámás, duplakomfortos, sorház jellegű lakás tulajdonostól eladó. Irányár: 41,9 M Ft. ingatlan.com/20424004 T.: 06/20-328-2888.

XII., SZÉCHENYI-HEGYEN, Pipiske utcában tulajdonostól eladó egy 78 nm-es, felújítandó, téglaépítésű, 6 lakásos, társasházi lakás garázzsal, tárolóval. Irányár: 31,9 M Ft. 06/20-515-5129.

SZÉPILONÁNÁL két felújítandó, másfél szobást cserélnék nagyobbra ugyanitt, magánszemélyel. Adásvétel lehet! 06/30-447-9545.

XII., BÖSZÖRMÉNYI úton 20 nm-es üzlethelyiség bérbe adó. 06/1-257-5430, 06/30-551-5323.

MARGARÉTA utcában 53 nm-es, földszinti lakás eladó! Ár: 21 millió Ft. 06/30-420-7578.

BANKHITELLEL terhelt ingatlanokat keresünk ügyfeleinknek. Segíthetünk az értékesítésben. Tel.: 06/30-603-4379.

VÉRMEZŐRE, Várra néző, negyedik emeleti, 54 nm-es lakás a Krisztina körúton eladó. 06/70-200-9948.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

KIADÓ lakást keresünk ügyfeleink részére a XII. kerületben. Hívja kollégánkat a 06/70-627-3436-os telefonszámon, és segítünk gyorsan kiadni lakását!

GARÁZS

GARÁZS kiadó Thomán I. u. 1–4.-ben. Érd.: 06/30-933-8600, 395-4538.

OKTATÁS

LATINT, HELYESÍRÁST, történelmet, irodalmat tanítok. SNI. Tel.: 202-4651.

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

MATEKTANULÁS félelmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott 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-, fizika-, számítástechnika-, kémiatanítás általánostól felsőfokig. ÉRETTSÉGI szaktanártól, webprogramozás. 06/30-709-2362.

ANGOLBÓL, MATEMATIKÁBÓL szaktanár egyénileg korrepetál, vizsgákra felkészít 25 éves gyakorlattal. 06/30-749-2507.

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

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

GYAKORLOTT nyelvtanár némettanítást vállal. 06/30-602-0094.

KORREPETÁLÁS, gyermekfelügyelet 10 éves korig. 06/30-520-3313.

VEGYES

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

VESZEK készpénzért bútorokat, festményeket, dísztárgyakat, varrógépet, írógépet, könyveket, bundákat, hagyatékot. 06/20-597-8280.

CSALÁDI FOTÓK feldolgozása, szkennelése, rendezése, javítása. Szívesen elmegyek, és együtt válogatunk. Album, családregény megírása. Balogh Tomi, 06/20-925-7375.

RÉGISÉG

DIZÁJN CENTER vásárol mindenféle régi dolgot, spejz- és konyhai tartozékokat. Díjtalan lakáskiürítéssel! 291-3101, 06/30-347-7713. Szelő János.

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

KIRÁLYHÁGÓ ANTIK GALÉRIÁM újra nyílik a Böszörményi úton, és a legmagasabb áron vásárolok készpénzért arany ékszereket, ezüsttárgyakat, antik és modern festményeket, herendi, Zsolnay porcelánokat, mindenféle nippeket, fali-, asztali, karórákat. 06/70-328-1414.

BARTÓK GALÉRIA kp.-ért vásárol bútorokat, festményeket, porcelánokat, órákat, szőnyegeket, arany- és ezüsttárgyakat és teljes hagyatékot. Üzlet: XI., Bartók B. út 46. T.: 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.

AZONNALI KÉSZPÉNZ! Almássy Katalin vásárol készpénzért! Bútorokat, festményeket, órákat, dísztárgyakat, porcelánokat, könyveket, hangszereket, csillárokat, szőrméket, csipkét, bizsukat, írógépet, kitüntetést, régi pénzt, hagyatékot, díjtalan kiszállással! 06/30-308-9148.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyasztás, szénanátha, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágóügyelet, üzemorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomasszázzsal. Tel.: 368-6349, 06/20-968-6886.

FOGSOROK, hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérítő. Mozgáskorlátozottakhoz házhoz megyünk! Hétvégi ügyelet. Fogászati háttér biztosított. Tóthné Hűvös Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06/30-222-3016.

EGYÉNI LÚDTALPBETÉT ÉS TALPMASSZÁZS központ. Kezeléseink: állapotfelmérés, talp- és testmasszázs, fülgyertyázás, mágneses biorezonancia kezelés, nyirokmasszázs és visszérterápia, allergia bemérés és kezelés. Vivien Talpai orvos-természetgyógyász rendelő, II., Fillér u. 10/A. Tel.: 316-2596. www.vivientalpai.hu

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

CSONTKOVÁCS-akupresszőr Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbecsípődések, ízületi blokkok, lumbágó-isiász megszüntetése. Térdblokkok, gerincsérvek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás fogyókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

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

REGENERÁLÓ svédmasszázs, izomfájdalmak kezelése, talpmasszázs, infraszauna a Budakeszi útnál. 06/70-514-4430.

FIATALÍTÓ és méregtelenítő rendszerek megrendelhetők: 06/70-235-0886.

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.

6 ÓRÁS, telefonos, asszisztensi állláslehetőség nyugdíjasoknak, heti kifizetéssel a Délinél. Érd.: 15 órától: 06/70-770-0084.

GYERMEKFELÜGYELETET vállal 2–7 éves korig nyugdíjas óvónő. 283-0954.

GYAKORLOTT, megbízható, a munkájára igényes hölgy bejárónői állást keres referenciával. 06/30-542-8338.

TÁRSKERESŐ

GARANTÁLT ingyenes társközvetítés 50–65 év közötti diplomás uraknak. www.duals.hu Telefon: 06/1-801-2526.

RÉGI, szép magyar nótákat, slágereket szerető, azok gyűjteményével rendelkező, szentimentális, idősebb, kissé nehezebben járó, magányos, diplomás, budai úr egy szintén nótakedvelő, gépkocsival rendelkező, rendezett, fiatalos, lehetőleg budai, intelligens hölgy őszinte barátságát keresi. Kovács, 1282 Bp. Pf. 57/1.

KÖNYV

VÁROSFAL ANTIKVÁRIUM vásárol készpénzért könyveket, könyvtárakat, hanglemezeket, DVD-t, vitrintárgyakat, plakátot, apró nyomtatványt, hagyatékot. Díjtalan kiszállás. Tel.: 332-0243, 06/20-922-0001.

NÉMETVÖLGYI ANTIKVÁRIUM 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.nemetvolgyiantikvarium.hu

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

AKTÍV HEGYVIDÉK – TÉLI PROGRAMOK

ÚSZÁS
***Vasárnap* 8.00–12.30.**
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 SÚLYZÓS, ILLETVE KARDIOGÉPES EDZÉS
***Minden hónap első csütörtökjén* 17.00–19.00.**
T2 Fitneszterem, Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.), kis épület (bejárat a Felhő utca felől).
Kellemes körülmények között, új kardiogépeken, edzői segítséggel, tanácsadással. Szükséges felszerelés: váltócipő, sportruházat.

AEROBIK
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* 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.). **18.30–19.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.). • ***Péntek* 17.00–18.00 Arany János iskola** (XII., Meredek 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* 18.00–19.00 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., Meredek utca 1.).

SÍOKTATÁS
***Vasárnap* 13.00–14.00.**
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.). Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.

NORDIC WALKING
***Vasárnap* 14.00–15.00.**
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.). Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.

„LÉPÉSELŐNY" FUTÓKLUB
***Vasárnap* 15.00–16.00.**
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.). Futás, illetve kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással. Edzettségi állapot felmérése, személyes edzésterv készítése. Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Január 18.: Kiskunság. Túravezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 8.15 Közvágóhíd, HÉV-végállomás. **Vonatindulás:** 8.35-kor Ráckeve felé, jegyet Ráckevéig kell venni. **Útvonal:** Ráckeve (két műemlék megtekintése), a Duna bal partján Dömösig. **Táv–szint:** 12 km, ±20 m. **Érkezés:** 16.00 körül Budapestre, a népligeti buszpályaudvarra. **Költség:** 1700 Ft + belépők.
Február 1.: budai hegyek. Túravezető: Katona Györgyné. **Találkozó:** 8.30 Széll Kálmán tér, az óra alatt. **Útvonal:** Hűvösvölgy–Vadaskert–Határ-nyereg–Virágos-nyereg–Borókás–Tök-hegy–Alsó Jegenye-völgy–Rózsika-forrás–Solymár, Shell-kút. **Távszint:** 10 km, ±400 m. **Érkezés:** kb. 14.00. **Költség:** 1 BKV-jegy.
Túravezetők: 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 hétvége programjáról csütörtöktől érdemes érdeklődni. Jelentkezés, további információk: 06/70-212-5555, pallaszlo@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 EGYETEME
Különböző típusú fitnesz-, aerobikórák.
***Kedd* 20.00–21.00. Első foglalkozás: február 4.**
Testnevelési Egyetem – atlétikacsarnok (XII., Alkotás utca 44.).
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE aerobik-szakosztályának vezetője.
Oktatók: a torna–rg–tánc–aerobik tanszék oktatói és a TFSE edzői, versenyzői.
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!

SÍELÉS
Nanook Síiskola
***Minden páros hét szerdáján* 19.00–20.00.**
MOM Sport (XII., Csörsz utca 14–16.).
Előzetes bejelentkezés szükséges: Pásztor Zsófia, 06/20-626-6654.

*A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára **ingyenesek**. Részletes program: www.hegyvideksport.hu. További információk: Hegyvidéki Szabadidősport Kft., XII., Városmajor utca 29. Lódy Katalin sportszervező, programfelelős: 06/70-442-2135. E-mail: lody.katalin@hegyvideksport.hu.*

A Hegyvidékről a Dakarra

Tizennégy nap, mintegy 9000 kilométer, meredek utak, mély szakadékok, akár 70 fokos hőingadozás: röviden ez a dél-amerikai Dakar rali. A földkerekség leghosszabb és leginkább embert próbáló autó-, motor- és quadversenyének hegyvidéki indulója is volt, Somfai Mátyás egy quad, azaz négykerekű motor nyergében vágott neki a távnak. Elutazása előtt beszélgettünk vele eddigi pályafutásáról és a felkészülés nehézségeiről.

■ *A technikai sportok közül a quadversenyzést tartják az egyik legnehezebbnek. Miért éppen ezt a járműtípust választotta?*

– Gyerekkorom óta vonzott az autóversenyzés, motorozni tudtam, ez pedig elég volt ahhoz, hogy kipróbáljam a quadot, ami tulajdonképpen az autó és a motor keveréke. Mindjárt az első évben cross quad- és super quadversenyeken is elindultam. Az utóbbi szervezettségében és külsőségeiben nagyon hasonlít a supermotohoz, így aztán nem volt kérdés számomra, hogy melyik szakág mellett döntök. Jól ment a versenyzés, a 2006–2007-es évadban egy saját építésű quaddal megközelítettem a kétszáz kilométer per órás sebességet. Ennek is köszönhető, hogy 2007-ben megnyertem az Európa-bajnokságot.

■ *A sikerek ellenére mégis abbahagyta a versenyzést. Mi történt?*

– Minket is utolért a gazdasági válság, ennek köszönhetően Magyarországon szinte teljesen megszűnt a super quad-élet. Alig maradt versenyzési lehetőség. Erre mondtam akkoriban azt, hogy az „ár-élmény arány" egyszerűen már nem tette lehetővé – legalábbis számomra – a folytatást, ezért kénytelen voltam váltani.

■ *Édesapjával közösen rövid, de a későbbiek szempontjából annál fontosabb kitérőt tett a tereprali világába.*

– Édesapámmal, aki egyébként korábban sohasem versenyzett, elhatároztuk, hogy elindulunk a magyar tereprali-bajnokságban, felváltva hol én navigáltam, hol ő. A 2009-es év az autózással telt, ami arra mindenképpen jó volt, hogy látva a többieket világossá vált: quadozni bizony a ralin is lehet. A következő szezonban egy bérelt géppel harmadik lettem, 2011-ben saját quaddal indultunk, míg 2012-ben, már a magyar Sandlander Dakar Team színeiben, megnyertem a bajnokságot.

■ *Innen már egyenes út vezetett a Dakarig?*

– Az biztos, hogy a lehetőség már az első pillanattól benne volt az együttműködésünkben. Gyerekkori álmom a Dakar, míg a Sandlander ezen a téren tapasztalt csapatnak számít, több mint tíz éve vesz részt a versenyen, korábban a Palik Racinget is segítette. Szerencsére a teljesítményemmel sikerült meggyőznöm a csapatot, így hamar eldőlt, hogy ott lehetek a 2014-es versenyen. Az autós kategóriában egy terepjáróval indul a Sandlander, a quad pedig nekem jutott. Érdekesség, hogy magyar versenyző ilyen járművel még nem teljesítette a távot, az eddigi egyetlen induló ugyanis, sajnos, idő előtt kiesett. Remélem, nekem sikerül majd célba érni!

Quaddal vágott neki a Dakar extrém megpróbáltatásainak

■ *Hogyan lehet Magyarországon felkészülni erre a nem mindennapi kihívásra?*

– Az elmúlt egy évben mindent a Dakarnak rendeltem alá, kevesebbet indultam hazai bajnokságokban, inkább a nemzetközi versenyekre, világkupafutamokra összpontosítottam. Bár nem az eredmény volt a legfontosabb, annak örülök, hogy a BAYA-sorozat magyar fordulójában második lettem, míg a Dakarhoz hasonló másfél hetes tunéziai versenyt megnyertem. A Marokkóban megtartott sivatagi tréninget szándékosan a lehető legforróbb időszakra időzítettük, állandó ötvenöt-ötvennyolc fokos melegben „barátkozhattam" a dűnékkel, illetve a legalább ekkora kihívást jelentő köves tereppel. Igyekeztem a sivatag valamennyi arcát megismerni, s végül nem váltunk el rossz viszonyban, azt hiszem, ezen biztosan nem múlhat a szereplésem. Itthon a többi között körbekerékpároztam a Balatont, és lefutottam egy félmaratonit komplett motoros felszerelésben. Rendkívül kemény hónapok vannak mögöttem, egy egész csapat felügyelte a felkészülésem. Alexa Szabolcs az erőnlétemen, Pócsik László csapatfőnök a mentális állapotomon próbált javítani, külön gyógytornász segített a finommozgások csiszolásában, és az étrendemet is szigorúan előírták. A Normafa mellett lakom, a futóedzések nagy részét ott teljesítettem, emellett rengeteget biciklizte m a környéken. Nem esett nehezemre, hiszen diákként sokáig triatlonoztam, a Diana iskolába pedig rendszeresen biciklivel jártam. Egyébként ha rajtam múlna, mindenképpen építenék a Normafánál egy futókört, ami jó szolgálatot tenne nemcsak a versenyzőknek, hanem az amatőr sportolóknak is.

■ *Mire számít, mi vár önre Dél-Amerikában?*

– Erre nehéz válaszolni, hiszen 8750 kilométer alatt – az autósok számára 9374 kilométer a táv – bármi megtörténhet, és annak az ellenkezője is. Sok múlik a technikán, a gépen, a navigáláson és persze rajtam, hogy bírom-e majd testileg-lelkileg a megpróbáltatásokat. A Dakaron minden nap egy külön verseny. A csapat filozófiája is ez: a lehető legroszszabbra készülünk, s bízunk benne, hogy nem érnek nagy meglepetések.

Somfai Mátyás

■ *Mit lehet tudni a pályáról? A szervezők előre megadják az útvonalat?*

– A verseny az argentínai Rosarióból indul, most először érintjük Bolíviát, a végállomás a chilei Valparaiso. Hogy pontosan merre megyünk, az mindig előző este derül, így egy éjszaka marad a pálya tanulmányozására. Ezért fontos a navigálás, ami digitális iránytűvel és itinerrel történik, azaz GPS-t nem lehet használni. Ennyiben a Dakar olyasmi, mint a tájfutás: hiába vagyok gyors, ha nem tudom, merre járok.

MM.

■ *Somfai Mátyás számára, sajnos, rosszul végződött a verseny: quadja egy több száz méteres szakadékba zuhant. Ő szerencsére még idejében le tudott ugrani a gépről, és zúzódásokkal megúszta a balesetet.*

Gyerekeket ajándékoztak meg a MOM Sport „angyalai"

Ötven Hegyvidéken élő állami gondozott gyermek karácsonyát tették még szebbé a MOM Sport „angyalai". Az önkéntes adományozók – köztük Szuper Levente válogatott jégkorongozó és Kovács István olimpiai bajnok ökölvívó – régi álmokat váltottak valóra.

A gyerekek a legnépszerűbb közösségi oldalon írták meg kívánságaikat, onnan választhattak az adományozók, azaz a „MOM Sport angyalai", akik névvel vagy név nélkül teljesítették a kéréseket – foglalta össze a Csörsz utcai MOM Sport karácsonyi kezdeményezésének lényegét Buranits Ildikó. Az ajándékok átadása alkalmából megtartott kakaópartin az intézményvezető elmondta, hogy a hegyvidéki Esze Tamás és Sztehlo Gábor gyermekotthonban élő állami gondozottakat, valamint a Vakok Batthyány László Gyermekotthon Római Katolikus Óvodája, Iskolája növendékeit szerették volna meglepni. Az ötven gyermek közül azok is megkapták a csomagokat, akik nem tudtak eljönni az ünnepségre.

„Rengetegen jelentkeztek a felhívásunkra, valamennyi kérés teljesült, összesen százötven ajándék került a fa alá. Külön öröm, hogy ismert sportolók is elfogadták a felkérésünket. Szuper Levente, a jégkorong-válogatott kapusa, Kovács István olimpiai bajnok ökölvívó, Németh Dorottya fitneszvilágbajnok és Tóth Zoltán testépítő világbajnok az első szóra a kezdeményezés mellé állt" – mesélte Buranits Ildikó.

Sikota Krisztina, az önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke elmondta, hogy kislánya hívta fel figyelmét a lehetőségre, amihez örömmel csatlakozott. Mint fogalmazott, szerencsés volt, hiszen akkor már csak egyetlen kívánság nem talált gazdára. A képviselő az ajándék mellé plüssfigurákat is hozott a MOM Sportba, amelyeket szétosztott a gyerekek között.

-os

FOTÓ: MARÓS MIHÁLY

Év végi úszóversenyek

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY
Mintegy kétszáz gyerek indult a Buborék házibajnokságán

Vidám családi versenyekkel búcsúztak az óévtől a kerületi úszóiskolák növendékei. Közel százan álltak rajthoz a MOM Sport uszodájában, ahol szép számú szurkolóhad és forró hangulat fogadta a mell-, gyors- és hátúszásban vetélkedő gyerekeket. Mindenki egy hosszt teljesített, a négyévesektől az idősebbekig kivétel nélkül könnyedén, ami bizonyítja, jó úton jár az úszóiskola.

„Általában heti két-három órán vesznek részt a gyerekek – beszélt a hétköznapokról Szarka Renáta. – A tapasztalatok szerint ez elég ahhoz, hogy másfél év alatt magabiztosan elsajátítsák a három alap úszásnemet. Szeptembertől a legjobbak számára napi kétórás edzéslehetőséget biztosítunk, valamint szó van arról, hogy a tehetségek a jövőben igazolt versenyzőként foglalkozzanak az úszással."

A MOM Sport uszodakoordinátora elmondta, hogy az évbúcsúztató verseny egyfajta jutalomjáték, amelyben a családok is fontos szerepet kapnak. A szurkolás mellett a vállalkozó kedvűek a családi váltóban mérették meg magukat. Természetesen a jutalom sem maradt el, valamennyi résztvevő apró ajándékokat és oklevelet, az első három helyezett pedig érmeket kapott. Külön jutalmazták a csapatverseny legjobbjait, akik egy hétvégére érvényes családi uszodabelépővel gazdagodtak.

Nagyszabású évzáró versenyt szervezett a szintén önkormányzati tulajdonú Városmajor utcai uszodában működő Buborék Úszóiskola is, a házibajnokságon mintegy kétszázan vettek részt. Az óvodás és kisiskolás korosztály a három alap úszásnemben mérte össze tudását, a programot a közönségsikert arató „mester és tanítványa" váltó zárta. Szokás szerint mindenki kapott apró ajándékot, s külön díjazták a két legfiatalabb versenyzőt, a 2009-es születésű Mihalka Annát és Haffner Ottót. Az úszóiskola ez évi programjáról a www.buboreksport.hu oldalon olvashatnak az érdeklődők.

(em.)

HEGYVIDÉK
HIRDETÉSFELVÉTEL: H-SZ-CS 9.00–16.00, P 9.00–12.00.
Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó ✧
Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ✧ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ✧ Szerkesztőségi 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@ypsylonmedia.hu. Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494. Apróhirdetőinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk!** ✧ Terjeszti: Jetpressz Kft. (www.presslog.hu, telefon: 3360-435) ✧ **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza!** ✧