



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

Tavaszi nagytakarítás a Hegyvidéken

A szeszélyes időjárás ellenére is sokan csatlakoztak a tizenkettedik alkalommal megrendezett tavaszi hegyvidéki nagytakarításhoz, amit minden évben a Föld napjához kapcsolódóan szervez a Hegyvidéki Önkormányzat. Az idén három helyszínen, a Normafa, a Konkoly-Thege Miklós út és az Eötvös út találkozásánál, a Zugligeti út 61–73. számú ingatlanokkal szemközti természetvédelmi területen, a volt lóvasút-végállomásnál, valamint a Rác Aladár út 145–147. melletti erdős területen, a zsákutca végében gyűjtöttek hulladékokat.

Pokorni Zoltán polgármester, az esemény fővédnöke elmondta, büszke a hegyvidéki polgárokra, amiért hétvégén, a szabadidejükben, a borongós, esős idő dacára

is igyekeznek szebbé tenni környezetüket. „Szerencsére, az erdőkben, a parkokban és a játszótérekben egyre kevesebb a szemét, az emberek már jobban tiszteltben tartják ezeket a területeket. Egyetlen európai város sincs arra berendezkedve, hogy folyamatos szemétszedéseket szervezzen. Mindenkinek a saját felelőssége, hogy az uzsonnás zacskót, az italtalackokat ne dobálja el. Amióta megtiltottuk a játszótérekben való dohányzást, a leszakadt ágak eltávolítását és a szemetesek kiürítését túl alig van itt feladat. Néha egy-egy hangulatosabb hétvége után a fiatalok sörösdobozokat hagynak maguk után, de ezt leszámítva már ők is nagyon jól viselkednek” – fogalmazott a polgármester.

Annak ellenére, hogy az illegális személerakás szabálysértésnek minősül, és büntetőjogi következménnyel jár, rengeteg sítet található a Hegyvidék zöld területein. Fonti Krisztina alpolgármester, miközben éppen műanyag poharat és cukorkás papírt



Az önkormányzat vezetői, képviselői és önkéntesek együtt gyűjtöttek a hulladékot több helyszínen

szedett fel az avarból, elmondta, hogy az ilyenfajta, kirándulás közben eldobált hulladékok szokványosnak számítanak.

„Sokszor előfordult, hogy lakóövezet közvetlen közelében találtunk háztartási, építési hulladékot – mesélte. – Ezeket kemény munka árán tudjuk eltávolítani. Mindig akadnak érdekes dolgok, s bizony, vannak esetek, amikor olyan veszélyes hulladékot fedezünk fel, aminek az elviteléhez szakembert kell hívnia az önkormányzatnak. A gyerekeket ezért kapnak speciális kesztyűt,

nehogy felsértsen valami a kezüket.”

Sikota Krisztina, az önkormányzat kulturális és oktatási bizottságának elnöke kelet-európai jelenségnek nevezte, hogy sokan lusták használni a kihelyezett hulladékgyűjtőket, és a szemetet egyszerűen „kijetik” a kezükből. „Fontos tudatosítanunk az embereket, hogy figyeljenek a környezetükre – hangsúlyozta –, a szemetet szelektíven gyűjtsék, a veszélyes hulladékot oda vigyék, ahová való! A gyerekeket kell elsősorban meggyőznünk ennek jelentőségéről.”

A sörösdobozok, a műanyag palackok és az építési hulladékok mellett egészen megdöbbentő tárgyakat is találtak néha az önkéntesek. Az, hogy ki, mikor és miért felejtette az erdőben a műfogsorát, valószínűleg örök rejtély marad, no és persze az is, hogy a gyerekek kiknek hagynak játékokat a fák tövében. A Hágó Kft. három konténerben tizenkét köbméternyi szemetet szállított el, ami igen nagy mennyiségnek számít.

Vajon a személtelők hogyan reagálnak, ha tetten érik őket?

„Szomorú, hogy a szemét mindig újratermelődik, és állandóan találunk újabb illegális hulladéklerakatokat – mondta el lapunknak Woyvárovi András, a Természetvédelmi Polgárőrség vezetője. – A kihágásokra fokozottan odafigyelünk, de a polgárőr csak tájékoztathat. Az emberek többsége agresszívan, támadóan viselkedik, amikor számon kérjük őket. Éppen ezért a hatóságokkal való közös szolgálat a leghatékonyabb, az elkövetők olyankor egészen más magatartást tanúsítanak.”

Kovács Lajos alpolgármester eddig mind a tizenkét hegyvidéki nagytakarításon részt vett, így kellő tapasztalattal rendelkezik: „Jó hangulatú közösségi rendezvény ez, de valójában azok, akik eljönnek, a szabadidejüket áldozzák fel, hogy a mások hanyagságából, nemtörődömségéből keletkező hulladékokat összegyűjtsék, és olyan környezetet hagyjanak maguk után, ahol kellemes lehet sétálni, kirándulni. Bízom abban, hogy eljön majd az idő, amikor bográcsoznunk megünnösközzük, mert már nem találunk szemetet, de ez sajnos még nagyon messze van.”

BM



A legkisebbek is segítettek

FOTÓ: SÁRKÓZSY GÖRGY

Családi kiszolgálóház a játszótéren

A játszótérek többségéről kialakításukból adódóan hiányoznak azok a szolgáltatások – a többi közt pelenkázó, mosdó vagy éppen biciklitároló –, amelyekre egyre nagyobb igény mutatkozik a kisgyermekes családok körében. A Pethényi úti játszótéren most egyedülálló kiszolgálóegység épül, a többfunkciós építmény várhatóan júniusig elkészül.

A szülők jól tudják, milyen kellemetlen, ha gyermekük kedvenc játszótéren nincsenek biztosítva az elvárt higiénés feltételek. Sokat segítené egy zárható pelenkázó, biztonságos biciklitároló, no meg egy rendben tartott nyilvános

ott, és az ígéretek szerint ingyenezen mindenki számára rendelkezésre állnak majd a ma még hiányzó szolgáltatások. A kezdeményezést a játszótér használatát szülőik közül sokan aláírásával is támogatták. Alapvető elvárás, hogy – a természeti adottságokat figyelembe véve – az infrastruktúra kialakítása a lehető legkisebb beavatkozással járjon a környezetben.

Fontos kérdés volt, hogyan tartható fenn hosszú távon egy nyilvános illemhely, hiszen a megépítést követően az üzemeltetésről is gondoskodni kell. Éppen ezért az ölténgazdák több éven keresztül egyeztettek a Hegyvidéki Önkormányzattal, hogy a játszótéren a nyugat-európai nagyvárosokban már megismert,

minden tekintetben átgondolt, igényes, az alapvető higiéniai követelményeknek megfelelő mosdó, valamint az ennek fenntartásához elengedhetetlen modern játszótéri kiszolgálóegység jöheszen létre.

Ahhoz, hogy ez ingyenes legyen – a nyári hónapokban UVB-sugárzás ellen védő napkrém is biztosítanak a gyerekeknek – bevételt kell termelni. Erre szolgál az építmény másik része, ahol kizárólag egészséges termékeket lehet majd kapni.

Így született meg a Budapesten egyedülálló kiszolgálóház terve, amely az önkormányzat tervszűrijének tetszését is elnyerte. A szigorú engedélyeztetési eljárást követően a Budapest Főváros Kormányhivatala I. kerületi Építészeti és Örökségvédelmi Hivatal adta ki az immáron jogerős építési engedélyt, a tervek szerint a felépítmény júniusig a helyére kerül. Amennyiben a mobil épület és a hozzá tartozó szolgáltatás nem váltja be a reményeket, vagy bármely más okból bezár, az üzemeltetőnek kötelessége visszaállítani az eredeti állapotot!

mm



WC, amit az apróságok is nyugodtan használhatnak, és nem kellene naponta akár többször is hazarohanni kisebb-nagyobb problémák miatt.

Ezeket a kellemetlenségeket nemsokára elfelejthetik a Pethényi úti játszótéren járó családok: részben az ő javaslataik alapján ugyanis kompakt kiszolgálóegység épül



Budapesten egyedülálló építmény készül a Pethényi úti játszótéren

FOTÓ: SÁRKÓZSY GÖRGY

Tavaszi közterület-felújítások



Felújították a lépcsős járdát a Tamási Áron utcában

FOTÓ: SÁRKÓZSY GÖRGY

A következő hetekben folytatódik a Hegyvidéki Önkormányzat tavaly megkezdett járda- és lépcsőfelújítási programja. Lezárul a Csaba lépcső rekonstrukciója, korhű oszlopokat helyeznek ki a Szépkilátás lépcsőre, míg a Tusnádi és a Diana között vadonatúj járda épül. Tovább zajlanak a kátyúzások is.

A tervek szerint halad a kijelölt közterületek felújítása. Az önkormányzat beruházásában legutóbb a Hollós út 2. szám alatti étteremmel szemben a buszmegállóhoz vezető, borlásveszélyes járdát újították fel. A szomszédos parkoló rekonstrukciója egyelőre várat magára, a terület ugyanis a BKK tulajdona, így ahhoz az önkormányzat nem nyúlhat hozzá. A befejezéséhez közeledik a Tamási Áron utcában, a Thomán István és a Hangya utca közötti szakaszon a mintegy ötven méter hosszú, lépcsős járda elfagyott betonelemeinek cseréje, és jelenleg is zajlik a Hangya utca 20.

előtt a hiányzó tíz méteres járda szakasz pótlása.

Lakossági kérésre hamarosan vadonatúj járda épül a Diana között. Így biztonságosabbá válik a közlekedés, mivel az egyébként rendkívül kis forgalmú szakaszon a gyalogosok most az utópályát kénytelenek használni. A Tusnádi közben, szintén a környéken élők javaslatára, a meglévő, azonban hiányos járda helyett aszfaltozott gyalogjáró készül.

Felújítják az Arató utca rossz minőségű járdáját az Arató köz és a Bazin utca között, amivel nem csupán a balesetveszély járul el, hanem megoldódik a csapadékvíz elvezetése is. A Diós árok 16. és a Rőzse utca közötti lépcsősor is megújul, a törött lépcsőfokok kijavítása mellett a szükséges részekre kapaszkodókat helyeznek ki.

Hetekeken belül megkezdődik a Fészek lépcső rekonstrukciója: a kockakövek és betonrészeket, a lépcsőfokokat és -pihenőket elbontják, majd korszerű térkövel újépítik. Lezárul a Csaba lépcső több ütemben tervezett átépítése, az utolsó két alsó lépcsőkaron

még tavasszal kijavítják a pofafal, a lépcsőfokok, a pihenők és a korlátok hibáit. A munkálatok során a gyalogosok zavartalanul használhatják a forgalmas útvenalat.

A közeljövő egyik legnagyobb beruházása a pihenő- és lépcsőfokok kifagyott, letört kövezetének kicserélése, valamint a teljes járófelületet kifügazása lesz a Zólyomi lépcsőn. Az alapokig visszabontják és újra felépítik a Szépkilátás utcát a Tücsök utcával összekötő lépcsőt, valamint eredeti állapotában helyreállítják a mára szinte teljesen tönkrement betonkorlátot. Ugyanitt átépítik a lépcsőhöz csatlakozó, két szakaszról álló és a lezúduló víz miatt károsodott járdát. A munkálatok során alkalmazott folyókaelemekkel a csapadék elvezetését is megoldják. A Szépkilátás lépcsőhöz hasonlóan korhű elemekkel pótolják a Széchenyi-emlék helyet az Evertke úttal összekapcsoló, tavaly felújított lépcső megrongálódott oszlopait.

Folytatódnak a kátyúzások, a következő időszakban a Hegyhát úton, a Vércse utcában, a Vércse közben, a Városléti úton, valamint a Korányi kórházhoz vezető pihenőúton javítják ki az úthibákat. A tervek között szerepel a rossz állapotú támfalak megerősítése és a Diana park kerítésének felújítása. Ez utóbbi gondos előkészítést igényel, hiszen a korhű helyreállításához megfelelő követet kell használni, és a korlát egyes ritka díszítőelemeit is pótolni kell.

A járda- és lépcsőfejlesztések mellett az önkormányzat több útépítésre írt ki közbeszerzési eljárást. Rövidesen kihirdetik a végeredményt, ezt követően még a nyáron megkezdődhetnek a közbeszerzés keretében meghirdetett nagyszabású útfelújítások.

-05

Dr. Morvai Krisztina
Európai parlamenti listavezető

JOBBIK
MAGYARORSZÁGÉRT
MOZGALOM

**MAGYAR GAZDASÁGOT,
Május 25. ✕ EURÓPAI JÖVEDELMEZ!**

DK
DEMOKRATIKUS
KOALÍCIÓ

**Európai parlamenti
választás
2014. május 25.**

**Válassza Európát!
Szavazzon a
Demokratikus Koalícióra!**

AZ MSZP AZ ELSŐ!
Az MSZP listáját a szavazólap első helyén találja!

Áprilisban a baloldali ellenzék több szavazatot kapott, mint a FIDESZ. Május 25-én újra szavazunk. Támogassa az MSZP európai parlamenti képviselőjelöltjeit!

SZÁMÍTUNK ÖNRE! **mszp**
Budapest

Csiba Katalin
EP lista második
facebook.com/csibakatalin

Meszerics Tamás
Listavezető európai parlamenti képviselőjelölt
facebook.com/MeszericsTamasLMP

Heltai László
EP lista harmadik
facebook.com/heltailaszlo

Legyen Más Európa! **lmp** lehet más a politika

EURÓPAI PARLAMENTI VÁLASZTÁSOK
MÁJUS 25.

ÜZENJÜNK BRÜSSZELNEK:

**TISZTELETET
A MAGYAROKNAK!**

**AZ EURÓPAI PARLAMENTI
VÁLASZTÁS IDŐPONTJA:**

**2014. MÁJUS 25.,
VASÁRNAP**

A névjegyzékbe 2014. március 28-ig történt felvételtől szóló értesítőket 2014. április 7-ig postai úton küldték meg a választópolgárok részére. Az értesítő felvilágosítást tartalmaz a szavazás időpontjáról, a szavazóhelyiség címéről és a választással kapcsolatos egyéb tudnivalókról.

A névjegyzékkel, az átjelentkezéssel, a külképviseleti névjegyzékkel, illetve a mozgórnivalóval kapcsolatos ügyintézésre a Helyi Választási Iroda Névjegyzéki Csoportjánál (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. alagsor 3. szám alatti helyiségében, telefon: 224-5985) munkaidőben van lehetőség.

A választásra jogosult polgárokról központi névjegyzék készül. A XII. kerületi választópolgárokat érintő, szavazókörönként összeállított névjegyzéket 2014. május 23. napjáig bárki megtekintheti a hegyvidéki polgármesteri hivatalban (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. alagsor 3.).

Ezúton hívjuk fel a választópolgárok figyelmét arra is, hogy a személyazonosító jel (személyi szám) nem azonos a személyi igazolvány számával. A kemény fedelű, régi típusú személyazonosító igazolványok tartalmazzák ezt az adatot, valamint a lakcímkártyák szintén tartalmazzák a személyazonosító jelet.

A központi névjegyzékkel kapcsolatos kérelemmel kapcsolatban a választási iroda kérelemnek helyt adó döntést, elutasítás esetén határozatot hoz, amiről a kérelmezőt értesíti a kérelemben megadott módon (e-mail, fax), továbbá postai úton lakcímén, és amennyiben kéri, úgy a kérelmező által megjelölt tartózkodási címén is levélben.

Ha a választópolgár nem kapta meg az értesítőt, az megsemmisül vagy elvész, a helyi választási irodától új értesítőt igényelhet.

A központi névjegyzéki és a szavazóköri névjegyzéki kérelmek benyújthatók:

A Helyi Választási Iroda tájékoztatója

**AZ EURÓPAI PARLAMENT TAGJAINAK
2014. MÁJUS 25. NAPJÁRA KITÜZÖTT VÁLASZTÁSÁRÓL**

- személyesen a lakóhelye szerint illetékes helyi választási irodához, vagy
- levélben, az ügyfélszolgálaton, vagy a választások hivatalos honlapján keresztül a lakcímkártya szerinti helyi választási irodához.

Fogyatékkal élők

A fogyatékkal élő választópolgárok választójoguk gyakorlása segítése érdekében a helyi választási irodán nyomtatványon, személyesen, levélben, ügyfélszolgálaton vagy honlapon előterjesztett kérelemben kérhetik Braille-írással készült értesítő megküldését, könnyített formában megírt tájékoztató anyag megküldését, Braille-írással ellátott szavazóablak alkalmazását a szavazóhelyiségben és a mozgórnivaló szavazás során, illetve akadálymentes szavazókörbe történő felvételt, továbbá mozgórnivaló biztositását.

Mozgórnivaló-igénylés

Mozgórnivaló iránti igényt az a választópolgár nyújthat be, aki mozgásában gátolt, és állapotánál fogva nem tud megjelenni a szavazóhelyiségben. A kérelmet 2014. május 23-án 16.00 óráig kell benyújtani a helyi választási irodához, vagy a választás napján 15.00 óráig a szavazatszámoló bizottsághoz. Mozgórnivaló iránti igényt, szabályos meghatalmazást mellékelve, meghatalmazott által is be lehet nyújtani.

Felhívom a figyelmet arra, hogy a mozgórnivaló iránti kérelmet a választópolgár indokolt esetben – **amennyiben a fenti állapota miatt a szavazókört felkeresni nem képes** – nyújthatja be. Fontos, hogy aki mozgórnivalót kért, a szavazókörben „hagyományos módon” nem szavazhat, kizárólag mozgórnivalóval.

Átjelentkezés iránti kérelem

Ha a választópolgár a szavazás napján nem a lakóhelyén, de Magyarországon kíván szavazni, a lakóhelye szerint illetékes helyi választási iroda vezetőjéhez nyújthat be kérelmet, melynek segítségével azon a településen szavazhat, ahol a szavazás napján tartózkodik. A kérelmet a választópolgár lakcíme szerint illetékes helyi választási irodában (de személyes ügyintézés esetén a bejelentett tartózkodási hely szerinti helyi választási irodában is) lehet intézni **legkésőbb 2014. május 23-án 16.00 óráig**. A kérelmet ugyanezen időpontig lehet módosítani vagy visszavonni. Kérjük, hogy az átjelentkezési kérelmek benyújtását lehetőség szerint ne hagyják az utolsó pillanatokra.

Külföldön tartózkodó választópolgárok

Az a választópolgár, aki a szavazóköri névjegyzékben szerepel, de a szavazás napján külföldön tartózkodik, a magyar nagykövetségeken vagy főkonzulátusokon szavazhat, ha a külképviseleti névjegyzékben szerepel. Aki a szavazás napján külföldön szeretne élni a választójogával, annak **2014. május 17-én 16.00 óráig** kell kérnie felvételét a külképviseleti névjegyzékbe a magyarországi lakóhelye szerinti helyi választási irodától. A kérelem ugyanezen időpontig módosítható, visszavonható.

Gottfriedné dr. Tusor Gabriella a Helyi Választási Iroda vezetője



Szépkorúakért a Hegyvidéken – interjúzás

A Közösségfejlesztők Egyesülete a Hegyvidéki Önkormányzat által támogatott Szépkorúakért a Hegyvidéken program keretében közösségfejlesztő tevékenységbe kezdett a Böszörményi út–Nagyenyed utca–Alkotás utca–Márvány utca–Győri út–Avar utca–Csörzs utca által határolt területen. Első lépésként szeretnénk megismerni az itt élő idősebb és idős korosztály véleményét arról, hogy milyen is idős lakosként élni a kerületben, milyen meglátásai, igényei vannak mindennapi életükkel és kiemelt szempontként a közösségi élettel kapcsolatban, milyen ötletüket, tervüket valósítanák meg szívesen, ha lehetőséget kapnának rá. Ennek érdekében a területen élő, 60 év feletti lakosokkal interjúkat készítettünk, ezek általános eredményeit júniusban közösségi beszélgetésen osztjuk meg az érdeklődőkkel. Munkatársaink a Hegyvidéki Gondozási Központ ajánlólevelével keresik fel az interjúzásra vállalkozó lakosokat.

Ha Ön szívesen osztaná meg velünk véleményét, keressen minket az alábbi elérhetőségeken.

E-mail: 12.kerulet.kozossag@kkapcsolat.hu

Telefon: Almássy Tamás programasszisztens: 06/20-920-5181

Farkas Gabriella programvezető: 06/30-8685-909, 201-5728 (napközben)

Pályázati felhívás

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet a tulajdonában álló, üres, nem lakás céljára szolgáló helyiségek **5 éves időtartamra** szóló bérbeadására a **2014. május 6. napjától május 27. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

- 1.) Bp. XII., Városmajor utca 42. szám alatti, földszinti, 160 m² alapterületű egyéb helyiség.
- 2.) Bp. XII., Alkotás utca 15. szám alatti, 16 m² alapterületű üzlethelyiség.
- 3.) Bp. XII., Kiss János alt. utca 46. szám alatti, alagsor, utcai, 18 m² alapterületű helyiség.
- 4.) Bp. XII., Márvány utca 40. szám alatti, földszinti, 101 m² alapterületű helyiség.
- 5.) Bp. XII., Greguss utca 4. szám alatti, pincészetű, utcai, alagsori, 77 m² alapterületű üzlethelyiség.
- 6.) Bp. XII., Beethoven utca 7-9. szám alatti, 273 m² alapterületű helyiség (irodaház udvarán).
- 7.) Bp. XII., Böszörményi út 24/b szám alatti, 22,23 m² alapterületű iroda.
- 8.) Bp. XII., Böszörményi út 24/b szám alatti, 306 m² alapterületű iroda.
- 9.) Bp. XII., Böszörményi út 20. szám alatti, 204,38 m² alapterületű iroda.

A pályázati hirdetmény, amely részletesen tartalmazza a helyiségek további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázat időtartama alatt a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a www.hegyvidek.hu internetes oldalon tekinthető meg.

A pályázati ajánlatok 2014. május 27. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5943-as telefonszámon.

Pokorni Zoltán polgármester

1% Köszönjük, hogy adója 1%-ával támogatja a moldvai csángómagyar gyerekek oktatását! Adószám: 18710209-1-43.

A Moldvai Magyar Oktatásért Alapítvány és a Keresztiszülök a Moldvai Csángómagyarokért Egyesület

(www.csango.eu,
www.keresztiszulok.hu)

◆ Mennyi esélyt ad Ön annak, hogy a magyar népművészeti mesterségek még sokáig fennmaradnak az Európai Unióból? 75%-ot,

10-et? Adjon csak 1%-ot a személyi jövedelemadójából, hogy a népművészeti mesterségeket fiatal résztvevőknek tanító **Zalaszántói Népművészeti Alkotótelep Alapítvány** tovább folytathassa munkáját. Az alapítvány ezúton köszöni minden támogatójának, hogy tavaly ilyenkor személyi jövedelemadója 1%-ával támogatta munkáját. Az Önök jóvoltából befolyt pénz hozzájárult ahhoz, hogy gépi földmunka igénybevételével sátorhelyeket alakítsunk ki az alkotótelep területén. Adószám: 19274267-1-20.

Tíz éve az Európai Unióban

Bár több mint ezer éve Európa része vagyunk, az Európai Uniónak csupán tíz éve tagja Magyarország. 2004. május 1-jén a magyarok többségének akarata (83,76 százalékos szavazati arány) alapján hazánk csatlakozott az európai nemzetek közösségéhez. Mindenkinél megvolt a maga elképzelése, vágya, aminek a teljesülését az uniós tagságtól várta. Volt, aki szabad utazást, uniós munkavállalást, tanulást, európai jólétet remélt; elhangzott sok ígéret például Bécsben nyíló magyar kávéházakról, és megszületett több új fogalom, kifejezés is, mint az euroskepticizmus. Tíz év alatt sok minden megtörtént, és sok minden elmaradt. Az elmúlt évtizedet összegzendő, a Külügyminisztérium háromnapos konferenciát szervezett Magyarországon 10 éve az Európai Unióban címmel, melynek házigazdáját, a Hegyvidéken élő Győri Enikőt, a Külügyminisztérium EU-ügyekért felelős államtitkárát kérdeztük a csatlakozás óta eltelt időszakról.

■ **Hogyan értékeli a 2004. május elseje óta eltelt tíz évet?**

– Azt gondolom, hogy Magyarország nagy esélyt kapott, az eredmény pedig felemás.

■ **Milyen szempontból?**

– Ezt a konferenciát úgy építettük fel, hogy értékelhessünk, vagyis nem ünneplésre készültünk, hanem arra, hogy reálisan lássuk, honnan indultunk, és hová jutottunk. Ha körülnéznünk közvetlen környezetünkben, itt, Közép-Európában, akkor azt látjuk, hogy a helyzetből indulva messzebbre jutottak. A legjobb mutató egy ország fejlettségére az egy főre eső, vásárlóerő-paritáson számított GDP, és hogy az hogyan változott az uniós átlaghoz képest. E tekintetben Magyarország stabil második helyen állt a visegrádi országok között. Csehország, amely hagyományosan is fejlettebb volt – gondoljunk csak a több száz éves iparjára – nem fejlődött nagy ütemben, mégis ott maradt az első helyen. Mi másodikok voltunk, ám menet közben megelőztük benünket a sokkal mélyebbről induló Szlovákia, és utólról Lengyelország. Vagyis elvesztettük helyzeti előnyünket. Azt is egyértelműen mutatja minden szám, hogy ez a nagy visszaesés a 2000-es évek közepén következett be.

■ **Mi volt ennek az oka?**

– Sajnos az, hogy nem tudtunk úgy élni a lehetőségeinkkel, mint mások. Mivel az unió nem bánt máshogy a szlovákokkal és lengyelekkel, az okot abban látom, hogy itt nagyon felelőtlenül gazdálkodtak a 2002 utáni kormányok, és így felértük a helyzeti előnyünket. Egy országnak, amelyik el-

adósodik, és költségvetési hiányt halmoz fel, már nincs mozgáster. Ennek következtében Magyarország már az előtt nagyon nehéz helyzetbe került, hogy beütött a válság. Egy ilyen krízis mindenkit megrendít, a legstabilabb alapokkal rendelkező nyugat-európai országokat is. Mindenholt volt visszaesés – csöndben mondom, hogy egyetlen ország volt ez alól kivétel, ez pedig Lengyelország –, de közel sem olyan súlyos, mint nálunk. Így, sajnos, Magyarország lett az első tagállam, amelyiket meg kellett menteni. Az unió és a Valutaalap pénzének köszönhetően maradtunk „életben” 2008-ban. Azért ez nagy szégyen volt. Tudvalévő, hogy mire beütött a válság, már nem volt egy fillérünk sem, a felelőtlen gazdálkodás miatt nem volt tartalék, amihez nyúlhattunk volna. Ez megmutatkozik az adósságban, a hiányban, de abban is, hogy hagyták a lakosságot is teljesen eladósodni. Most ez látszik az országon. A lehetőség adott volt, élhetünk volna vele. 2010-ben aztán az új kormány egy egészen más felfogás mentén kezdte meg a munkát, és gazdasági értelemben véve is megkezdte a felzárkózást. Magyarország most már stabilan növekszik, kitarotán két százalék fölött, ki tudtuk jönni kilenc év után az uniós szegénypadnak számító túlzottdeficit-eljárás alól, és nem is kerülünk oda vissza, ez szilárd meggyőződésem, a kormány ennek érdekében mindent elkövet.

■ **Ezt sem kaptuk ingyen...**

– Természetesen ennek ára volt, növekedési áldozatot kellett hozni azért, hogy rendbe tegyünk a pénzügyeket, de meg kellett tennünk, mert nem lehet a következő generációk költségére élni. Tehát mostanra rendet tettünk magunk körül, és nem mellékesen háromszázhatvan ezerrel többen dolgoznak, mint négy évvel korábban...

■ **Ez nem azt jelenti, hogy sokan külföldre mentek dolgozni, és ők is beleszámítanak ebbe a háromszázhatvan ezerbe?**

– Nem. Ez azt jelenti, hogy itt, ebben az országban dolgoznak. Sokan elmentek, igaz, ám teljesen érthető, hogy ha valaki jobban megtalálja a számítását külföldön, akkor kimegy. Szerintem ezért senkit nem lehet bántani. Menjenek, persze, szerezzenek tapasztalatot, de aztán jöjjenek majd haza. Az a dolgunk, hogy olyan feltétele-

ket teremtsünk itthon, amiért érdemes hazajönniük. Például a kutatási ágazatban is elég komoly, hazatérést erősítő programok vannak, vagy gondoljunk arra, hogy a rezidens programmal már az

latban, hogy milyen legyen a jövőnk. Ezért van arra szükség, hogy a magyar polgárok minél nagyobb számban elmenjenek szavazni május 25-én, hogy olyan legyen az Európai Parlament, amelyik jobban érti Magyarországot. Arra szeretnék mindenkit rávenni, hogy járuljon az urnához, mert azzal, hogy szavaz egy itthoni pártra, arról dönt, milyen irányba menjenek a dolgok Európában.

■ **Támogatási ciklusonként mindig vannak kiemelt területek. A következő ciklusban minek a támogatása élvez majd elsőbbséget Magyarországon a fejlesztéspolitikában?**

– Komoly fordulatot kívánunk ebben is végrehajtani. A fő csapásirány a gazdaságfejlesztés lesz, a kis- és középvállalkozások helyzetbe hozása most a legfontosabb. Olyan beruházásokba kell fektetni, amelyek aztán tartósan növekedést és munkahelyeket generálnak.

■ **Ön a Hegyvidéken él, „hazabizhat-e” a szíve a szakmai döntések során, és tudhatunk-e arról, mi lesz a legközelebbi hegyvidéki beruházás?**

– Ezt polgármester úr sokkal jobban tudja, mint én, de eddig is több uniós program valósult meg a Hegyvidéken, így a MOM-beruházás, bölcsőde- és óvodafejlesztés. Nekem ugyanakkor az a dolgom, hogy hazahozzam a pénzt – hogy mire költik el, az már nem az én

EURÓPA-NAPI FUTÓVERSENY

Magyarország Európai Unióhoz való csatlakozásának tízedik évfordulója alkalmából különleges, 10 kilométeres futóversenyt rendeznek Budapest belvárosában és a Duna-parton. Az útvonal tíz jelentős európai uniós támogatásból létrejött, emblematikus fejlesztést érint, ezek: Liszt Ferenc Zeneakadémia, Károly körút, Március 15. tér, Rudas Gyógyfürdő, Várkert Bazár, „Bubi” bicikliállomás – Batthyány téri dokkoló, Lukács Gyógyfürdő, Margit híd. A versenyen való részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött (www.bbu.hu/eu10).

dött, több mint 500 ezer ember kapott képzést uniós forrásból. Nincs az országnak olyan szeglete, ahol ne lenne valamilyen uniós fejlesztés, tehát ezeket az eredményeket el kell ismerni.

■ **Híradásokból tudhatjuk, hogy az Európai Parlamentben is komoly viták folynak, érdekek ütköznek, olykor nehezen átlátható döntések születnek, egyes nemzetek javára illetve rovására.**

– Az Európai Unió sem egy tökéletes, kész dolog. Állandóan fejlődik, fontos, hogy Magyarország is hallassa a hangját azzal kapoco-

kompetenciám. Ilyen értelemben tehát nem lehetek elfogult, de hegyvidékieként én is igazi lokálpatrióta vagyok. Itt lakunk, a gyerekeim itt járnak iskolába, nagyon szeretek itt élni. Egyébként gyerekként is a hegy másik oldalán laktunk, úgyhogy ezer szálal kötődöm ide. Hosszan sorolhatnám, például a Budapesti Gyerek Síiskolába hordom a gyermekemet, a Normafánál futok vele minden hétfőn. Nagyon szeretem a kerületet, el sem tudom képzelni, hogy Budapesten máshol is élhetnék.

Antal Ildikó

Papír-, elektronikai hulladék és akkumulátor gyűjtése

A papír – kartoncsomagolás, újság, szóróanyag stb. – akkor válik hulladékká, ha elvesztette eredeti funkcióját, és kidobják. A használhatatlanná vált gépkocsi-akkumulátor mind savtartalmú, mind ólomtartalmú miatt veszélyes hulladéknak minősül. Szintén a veszélyes hulladékok körébe tartoznak azok az elhasznált elektronikai eszközök, amelyek működésképtelenek, és leselejtezésre, kidobásra szánjuk őket.

Kérjük, hogy se a papírhulladékokat, se a használt akkumulátorokat és elektronikai hulladékokat ne dobja el, azokat szelektíven gyűjtsük, és az alábbi helyszíneken adjuk le, hiszen ilyen formában is hozzájárulhatunk környezetünk védelméhez!

A Hegyvidéki Önkormányzat és a Feparec Kft. által szervezett gyűjtés során,

2014. május 10-én, szombaton 8 és 12 óra között

- a Böszörményi út 23–25. alatt, a polgármesteri hivatal melletti parkolóban,
- a Fodor utca–Pagony utca kereszteződésében, az élelmiszerüzlet parkolójánál

leadhatja a fenti hulladékfajtákat.

A papírhulladékok típusától függetlenül 5 Ft/kg-os áron veszi át a Feparec Kft.

Sikeres gyűjtést kívánunk, övjük együtt a környezetünkért!

Kovács Lajos alpolgármester

Megalakult a Hegyvidéki Rendészet

A vonatkozó jogszabályi változások lehetővé teszik, hogy a közterület-felügyelők olyan régóta igényelt többletjogosultságokat kapjanak, amelyek korábban kizárólag a rendészeti szervek tagjait illették meg. Ezek közé sorolható a gépkocsik megállítása, a ruházatátvizsgálás, a bűnelkövetők vizsgatartása, valamint a hajléktalannal kapcsolatos többletadatokat ellátása. Az utóbbiba beletartozik a fővárosi rendeletben meghatározott és kijelölt közterületeken életvitelszerűen tartózkodó emberekkel szembeni humanus, ugyanakkor erélyes fellépés. Mindezzért a képviselő-testület úgy határozott, Hegyvidéki Rendészet néven létrehozza az önkormányzat rendészeti szervét, amely átveszi a Hegyvidéki Közterület-felügyelet feladatait. Szintén a rendészeti törvény-

nek köszönhetően újabb megállapodások jöttek létre a rendőrséggel és a polgárőrséggel. Ezek célja a közterületi jelenlét erősítése, a lakosság szubjektív biztonságérzetének további javítása – tájékoztatás lapunkat Dávid Gábor. A Hegyvidéki Rendészet vezetője elmondta, hogy a szervezet tagjai az eddigi közterület-felügyelők, valamint a településőrök, akik mostantól segédfelügyelőként a korábbinál szélesebb jogkörrel segíthetik a rendészet munkáját.

Feladat pedig bőven akad, hiszen a szokásos bűnmegelőzési tevékenység mellett a Hegyvidéki Rendészet látja el a kerületben kitérő és jelenleg is bővítés alatt álló kamerarendszer felügyeletét. A szervezet munkatársai a Kiss János altábornagy utcában újonnan kialakított irodaszobában a Városmajorban kihelyezett tizenhárom

kamera segítségével éjjel-nappal nyomon követik a park életét.

A még hatékonyabb munkavégzés érdekében két fővel nő a közterület-felügyelők száma, így tovább erősödik a közterületi jelenlét. Dávid Gábor hangsúlyozta: a rendőrségi statisztikák, a bűnügyi térkép, valamint a lakossági kérések, javaslatok alapján alakítják ki és szükség esetén módosítják a járőrútvonalakat.

Váczai János alpolgármester elmondta, hogy a rendészet hamarosan új járóautóval gazdagodik, amelyben a térfigyelő rendszer mobil egysége is helyet kap. Az okos éjjellátó szerkezet menet közben pásztázza a környéket, rögzíti a kocsik eljében és hátuljában elhelyezett kamerák képét.

Az alpolgármester arra is felhívta a figyelmet, hogy április 15-én életbe lépett a közösségi

együttélés szabályait lefektető helyi rendelet, amely a többi között magában foglalja a zöldfelületek védelmében a parkolási rend szigorítását is. Ennek értelmében nem lehet zöldfelületekre gépkocsival behajtani és ott várakozni, azaz ismét büntethető a zöldsávokra történő parkolás.

Bekerültek a rendeltetési üzemképtelen gépjárművek tárolásával kapcsolatos szabályok, a jogellenes közterület-használat, az ingatlanok előtti közterület tisztántartási kötelezettsége és az avarégetési tilalom meghatározása – emelte ki Váczai János. Mostantól ezeket a szabályszegéseket is bírsággal sújthatja a közterület-felügyelő, illetve a polgármesteri hivatal szakirodója.

mm.

Tejivó nyílt a sportcsarnokban

Az első hegyvidéki Cserpes Tejivó és az első budapesti Cserpes Kiscuki nyitotta meg kapuit a MOM Sportban. A különleges belsőépítészeti megoldásokat felvonultató helyet Cserpes István tulajdonos és Pokorni Zoltán polgármester adta át a nagyközönségnek.



A most nyílt tejivóban is „trendi lesz egy pohár kakaó mellett beszélgetni”

A sokak által ismert és kedvelt Cserpes-tejtermékek mellett friss péksüteményekkel, kávéval, kakaóval, tejtermékekkel, szendvicsekkel, salátákkal, továbbá a fővárosban elsőként kialakított Kiscuki-részlegben cukrászsüteményekkel és fagyalattal is várják a finomságokra éhes látogatókat a Csörsz utcai MOM Sport nemrég megnyitott üzletében.

„Ez a tejivó kiválóan illik a sportcsarnokhoz” – jelentette ki megnyitóbeszédében Pokorni Zoltán. A terület polgármestere elmondta: az önkormányzat egy évvel ezelőtt vette kézbe a köz-

pont üzemeltetését, és a kinevezett igazgató, Buranits Ildikó sikeresen „töltötte meg élettel” az intézményt.

Cserpes István tulajdonos megköszönte az önkormányzatnak a lehetőséget, hogy a MOM Sportban nyithatták meg hegyvidéki üzletüket. A Cserpes Sajt-

műhely alapítója felidézte, két esztendővel ezelőtt, az első belvárosi tejivó megnyitáskor korántsem voltak biztosak abban, hogy sikeresek lesznek, hogy „trendi lesz egy pohár kakaó mellett beszélgetni”. Az emberek azonban felismerték az értékeiket: azt, hogy mernek valódi tejiből tejer-

mékeket készíteni, hogy náluk rendes túró van a túros batyuban, és igazi kakaóból készített kakaós csigát is lehet fogyasztani.

A tejivó terveit a XII. kerületben működő Sign kreatív ügynökség művészeti vezetője, Rokob Csaba készítette, az ő ötletei alapján alakították ki a jó hangulatú, vidám design-elemekkel színesített helyiségeket. Két fő motívum jelenik meg az üzletben: az egyik a tejesüveg, ami nemcsak az üzlet emblémá-

jaként, hanem más formában, például világítótestként is funkcionál, míg a másik gyakran feltűnő karakter a macska. A rajzolt állatokkal különféle történetek főhőseiként találkozhatunk számos felületen, a portáloktól a falakig.

sz.

Megkezdődtek az érettségi vizsgák



FOTÓ: SÁRNOZTI GÖRÖG

Pályázati felhívás

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

	Cím	Helyrajzi szám	Terület (m ²)	Megnevezése
1.	Csaba utca 15. fszt. 1.	6887/0/A/1	27	lakás
2.	Németvölgyi út 82. as. 2.	8294/1/A/3	26	lakás
3.	Németvölgyi út 13. as. 2.	8294/1/A/3	26	lakás
4.	Táltos utca 3. fszt. 4.	7829/0/A/3	57	lakás
5.	Somorjai utca 6.	8047/2/A/7 és 8047/2/A/8	13 + 8	tárolók
6.	Szilágyi Erzsébet fasor 8.	6825/0/A/2	87	egyéb helyiség
7.	Hajnóczy József utca 16.	6923/0/A/2	41	raktár
8.	Hajnóczy József utca 20. 1. ajtó	6921/0/A/7	49	egyéb helyiség

A pályázati kiírás, amely részletesen tartalmazza az ingatlanok további adatait és a pályázati feltételeket, 2014. május 7. napján 9.00 órától 2014. május 14. napján 12.00-ig megtekinthető az önkormányzat polgármesteri hivatalának 108. szobájában, valamint a www.hegyvidek.hu internetes oldalon, a Hivatal/Licithirdetések elérési útvonalon.

Az érdeklődők kérdéseire a Jaczkovics Ügyvédi Iroda munkatársa munkanapokon 9.00-18.00 között a +36-70-333-5110-es telefonszámon ad felvilágosítást.

Pokorni Zoltán polgármester

Hat kilométer szennyvízcsatorna épül

A Budapest Komplex Integrált Szennyvízelvezetése program keretében, uniós forrásból, tizenhat fővárosi kerületben (II., III., IV, X., XI., XII., XIII., XIV., XV., XVI., XVII., XVIII., XIX., XX., XXII. és XXIII.) két év alatt 240 kilométer új csatorna épül. A mintegy 34 milliárd forintból megvalósuló környezetvédelmi beruházásnak köszönhetően húszezer család élete válik komfortosabbá.

Májusban a Hegyvidéken is megkezdődik a munka, ami több mint harminc utcát, ötszáz családot érint. Az eddig csatornázat-

lan területeken összesen hat kilométer hosszú új hálózat épül ki. A kivitelezés elsőként a Sün utcában, a Rácz Aladár közben, valamint a Fodor utcában zajlik. A munkálatok várhatóan 2014 végéig tartanak.

A vezeték lefektetését megelőzően a kivitelezést végző cég fotódokumentációt is tartalmazó felmérést készít a telkeken található összes épület homlokzatáról, oldalfalairól, a kerítések és a kocsihajók állapotáról. Ennek köszönhetően a későbbiekben egyértelműen megállapítható, hogy a kivitelezés ideje alatt tör-

tént-e bármilyen változás az ingatlan állagában. A munkakezdést megelőzően a lakók értesítést kapnak az építés részleteiről, és a kivitelező képviselője személyesen is felveszi a kapcsolatot a tulajdonosokkal annak érdekében, hogy közösen meghatározzák a házi bekötőcsatorna pontos helyét.

Mivel a gerinc- és a házi bekötővezetékek a föld alatt futnak, elkerülhetetlen az út- és járdaburkolat felbontása. Ezért rövid ideig szakaszonként részleges vagy teljes lezárásokra, míg egyes utakon a tömegközlekedés rendjében

változásokra kell számítani. Ugyanakkor kiemelt szempont, hogy a kivitelezés a lehető legkevesebb kellemetlenséggel járjon a lakók és a közlekedők számára.

A csatornaépítés befejezését követően helyreállítják az útszakaszokat. A háztartások a házi bekötővezetékeken keresztül csatlakoznak az új szennyvízcsatornához, aminek feltételeiről folyamatos tájékoztatást kapnak a lakók.

-ály

■ A beruházásról további információk a www.bpcsatornasz.hu oldalon olvashatók.



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

Lomtalanítás a Hegyvidéken

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!

Tájékoztatjuk Önöket, hogy az FKF Zrt. Budapest XII. kerületében **2014. I. félévére** időzíttette a szokásos évi **lakossági lomtalanítást**.

A kerületen belül az egyes körzetekben különböző időpontokban kerül sor a lomok elszállítására. A kihelyezésre vonatkozó időpontokról az FKF Zrt. tájékoztató levelet küld a kerületi lakosoknak.

Fontos tudni, hogy az FKF Zrt. kizárólag a kikészítésre biztosított időpontot követő napon szállítja el a háztartásokban keletkező, nagy, darabos hulladékot (bútorok, háztartási gépek, ládák, dobozok stb.).

A lomtalanítás során **tilos kihelyezni mindennapos háztartási hulladékot, építési törmelékot, szénport, földet, autóröncsot, gumiabroncsot, veszélyes hulladékot, zöldhulladékot.**

A lomokat csak az FKF Zrt. által hivatalosan közölt napokon szabad kihelyezni!

Ezen időpontoktól eltérő kihelyezés esetén a 2012. évi II. törvény a szabálysértésekről, a szabálysértési eljárásról és a szabálysértési nyilvántartási rendszerről kimondja, hogy köztisztasági szabálysértés elkövetése miatt szabálysértési eljárás indítható.

A hulladékról szóló 2012. évi CLXXXV. törvény 43. §-a alapján a lomtalanítás során közterületre helyezett hulladék a közszolgáltató tulajdonát képezi. Eltulajdonítása értékhatártól függően lehet tulajdon elleni szabálysértés vagy esetleg bűncselekmény.

Felhívjuk figyelmüket, hogy a lomtalanítás időszakában a bűncselekmények (lopások, betörések, besurranó tolvajlások stb.) száma megnövekedhet, ezért fokozottan ügyeljenek értékeikre, lakásaik, házaik biztonságára. Így különösen fontos, hogy a lomok kihelyezése valóban csak az elszállítást megelőző napon történjen meg. (Bűncselekmény észlelése esetén hívják a 112-es segélyhívószámot, illegális közterület-foglalás esetén pedig a Hegyvidéki Rendészet munkatársait a 225-0147-es telefonszámon.)

Amennyiben a lomtalanítást érintő szakaszon útfelújítás, egyéb forgalomakadályozó kivitelezési munka zajlik, a lomokat a legközelebbi, közúti közlekedésre alkalmas, a lomtalanító gépjármű által megközelíthető helyre kell kihelyezni.

Veszélyes hulladékok átadására kizárólag az FKF Zrt. tájékoztatójában megjelölt napokon és helyszíneken van lehetőség.

Tájékoztatjuk, hogy a lomok elszállítását követően a lomtalanítást igénybe vevő köteles a kikészítésre használt területet összetakarítani.

Övjük környezetünket, biztonságunkat, csak a kijelölt napon helyezték ki a lomokat!

Köszönjük együttműködésüket!

Hegyvidéki Önkormányzat
1126 Budapest Böszörményi út 23-25. Telefon: 224-5900
www.hegyvidek.hu, www.facebook.com/Hegyvidek

Muskátliosztás a Hegyvidéken

ÖLTÖZTESSE VIRÁGBA KERTJÉT VAGY BALKONJÁT!

Ha ön hegyvidéki lakos, látogasson el

2014.
május 10-én
(szombaton)
9-11 óra
között

az alábbi helyszínekre, ahol a Hegyvidéki Önkormányzat 10 darabos muskátli palántával ajándékozza meg önt*!

A muskátliosztás helyszínei:

- a Polgármesteri Hivatal melletti kis téren (Böszörményi út 23-25.)
- a Városmajori Plébánia előtt (Csaba u. 5.)
- a Zugligeti Bölcsődénél (Zalai u. 2.)
- a Pagony utcai élelmiszerboltnál (Pagony u. 29.)

*a készlet erejéig



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

Iskolai kertszépítés

Gyerekek, szülők, pedagógusok közösen dolgoztak

Családi program keretében újította fel a Németvölgyi Általános Iskola közössége az intézmény udvarát. A természetbarát-osztályba járó másodikosok szülei úgy gondolták, érdemes lenne az iskola „zöld” programjait kertszépítéssel kiegészíteni. A javaslatot támogatta az oktatási intézmény vezetése.

„Örültünk a kezdeményezésnek, hiszen a Németvölgyi kiemelt hangsúlyt helyez a környezettudatos nevelésre, a természetvédelem népszerűsítésére. Ezt bizonyítja, hogy megkaptuk az Ökoiskola címet, illetve a kerületben egyedülként két évvel ezelőtt természetbarát-osztályt indítottunk” – foglalta össze röviden az előzményeket Dohány András igazgató. Mint elmondta, sikerült megszerezni a kerület támogatását, így a szerszámokat, a festéket, a termőföldet és a homokot, továbbá a növényeket az önkormányzat bocsátotta rendelkezésre.

A Föld napi rendezvényekhez kapcsolódva a kertszépítők egyházi növényeket, valamint háromszáz fagyalt ültettek el az épület mögötti részű tetején, míg az új sövény védelmében kerítést alakítottak ki. Homokkal töltötték fel a távolugrógödört és a homokozót, az utóbbit az alsósok örömeire kibővítették, míg a gyerekek rajzokkal díszítették a hátsó kerítést. Lefestették a kor-

látokat és a kerti padokat, kitárolták a „B” épületet körülölelő vízelvezető árkot, valamint összeszedték a térlől visszamaradt zöldhulladékot, száraz ágakat és a gyomnövényeket. Gumikból praktikus kerti asztalokat készítettek, a részű szintén gumikkal elkülönített oldalán fűszernövényeket telepítettek, és hozzákezdtek a kevésbé esztétikus betontámfal ülőpaddá alakításához.

Hamarosan – a délutáni foglalkozások során – virágokkal teszik még barátságosabbá a tornacsarnok környezetét. A mostani munkából a szülők és a pedagógusok is kivették a részüket, segítettek – természetesen önkéntes alapon – szinte a teljes alsós évfolyam, ahogyan a felsősök közül is jó néhányan gereblyét, vagy éppen ecsetet ragadtak.

A tervek között szerepel az idei tanévben az ülőpad befejezése, a sportpályák vonalazásának felújítása, valamint a kültéri játékokhoz, a többi között az ugróiskolához és a twisterhez szükséges pályák felfestése. Az ezekhez szükséges anyagok az önkormányzat jóvoltából rendelkezésre állnak. Dohány András kiemelte, hogy szeptemberben szeretnének ökoiskolát kialakítani a két épület közötti védett udvarrészen, ahol az alsós osztályok veteményesei kapnának helyet.

em.



Szinte az összes alsós diák szerszámot ragadott

Mindenki győzött a Pindur Pandúr-vetélkedőn

„Erőt, egészséget!” – így, rendőrmódról köszöntötték a gyerekek a hegyvidéki rendőrkapitányság két egyenruhás munkatársát, akik levelezni látták a KIMBI Óvodában rendezett idejű Pindur Pandúr-vetélkedő kerületi fordulóját. A házigazda mellett ezúttal a Mackók, a Táltos-Csikó, a Normafa, valamint a Süni Óvodák nagycsoportosaiból válogatott nyolcfős csapatok vettek részt a versenyen.

A biztonságos közlekedés tudnivalóit felelevenítő, rajzos teszt-feladatok mellett a gyerekek különféle csapatjátékokban vettek részt. A lovacskazás, a kiskocsival való akadálykerületés és a láthatósági mellény egymásnak adogatásával zajló sorversenyek egyaránt valamilyen közlekedési szituációra utaltak. A játékok után, levezetésképpen, az óvodások beülhettek egy igazi rendőrautóba, és megismerkedhettek annak minden szükséges kellékével, nagy örömeikre a járórok még a villogó fényhidat és a szirénát is bekapcsolták.

Mivel az elméleti és gyakorlati feladatokat az összes csoport tökéletesen teljesítette, így végül csak

győzteseket hirdettek ki. A verseny végén Hoffmann Kornél, a kerületi rendőrkapitányság vezetője adta át a díjakat, ajándékokat, ezt követően pedig a KIMBI – az FH Gasztró Kft. támogatásával – gyümölcsökkel, szendvicsekkel vendégelte meg a résztvevőket. Az országos döntőbe továbbjutó óvodásokat sorsolással választották ki: a szerencsés nyertes a házigazda lett, amely – a tavalyi, Normafa Óvodában megtartott rendezvényt kivéve – az összes eddigi Pindur Pandúr-vetélkedőnek otthont adott.

Ez az első alkalom, hogy a KIMBI jutott tovább az országos fordulóra. „Mi a környezeti nevelés részeként oktatjuk a gyerekeknek a közlekedésbiztonsági ismereteket” – mondta el a nyertes óvoda vezetője, Palotai Istvánné. Hozzátette, hogy a gyakorlati tudnivalókat, például a közlekedési lámpák használatát az udvaron kialakított pályán, biciklizés közben sajátíthatják el a kimbisek, míg a tömegközlekedési eszközökön való biztonságos utazással buszra, villamosra szállva ismerkedhetnek meg.

(k.)

Segítő munkát végeztek a diákok

Az idén is részt vett az országban elsőként a Hegyvidéken meghirdetett szociálmunka-programban a Tamási Áron iskola. Az intézmény 11. osztályosai két hetet töltöttek el különböző segítő intézményekben, valamint immár második alkalommal látogattak meg a magyarmecsei iskola diákjait.



Megváltoztatja az éleztelétüket

Pokorni Zoltán polgármester kezdeményezésére négy évvel ezelőtt középiskolásoknak szóló önkéntes szociálmunka-programot indított el a Hegyvidéki Önkormányzat. Ennek lényege, hogy a tizenegyedikesek önkéntes alapon egy hetet töltenek el valamelyik rászorulókkal foglalkozó intézményben.

Miközben segítenek az ott dolgozóknak, megismerik a szociális szféra mindennapjait, és ami ennél is fontosabb, megtapasztalják, mennyire fontos a tolerancia, valamint a társadalmi helyzetük, netán egészségi állapotuk miatt rossz helyzetbe kerülő emberek támogatása. A kezdeményezéshez az első között csatlakozott a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzeti Gimnázium, amelynek 11. osztályos diákjai az utóbbi két

évben már teljes létszámban részt vesznek a programban.

Nem volt ez másképp ezúttal sem, a tanulók a már megszokott helyszíneik – a Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskola, a Miskolci úti Gyengénlátók Általános Iskolája, a Nemzetközi Pető Intézet Villányi úti általános iskolai részlege és a Vakok Barthyány László Gyermekotthon Római Katolikus Óvodája, Iskolája – mellett az idén először a Pető Intézet óvodájába is meghívták. Az osztályfőnöki órákon megtartott iskolai felkészítés és a tavalyi tizenegyedikesek beszámolója alapján mindenki maga választhatta ki a számára legvonzóbb intézményt.

Hajnál Gabriella, a Tamási iskola igazgatója lapunknak kiemelte: az előzetes beszélgetésnek azért van jelentősége, mert nem szeretnék az ismeretlenbe küldeni a diákokat. „Arra törekedünk, hogy senkit ne érjen meglepetés, a tanulóink legyenek tisztában azzal, melyik helyszínen milyen munka és körülmények várnak rájuk. Hiszen a cél nem az elretentés, hanem a szociális érzékenység kialakítása, illetve továbbfejlesztése” – hangsúlyozta az igazgató, hozzátéve, hogy a tapasztalatok továbbra is kedvezők, a tanulók saját bevallásuk szerint megváltozott éleztelével, új fontosságú sorrenddel felállítva térnek vissza a szociális munkáról.

Ahogy a Pető Intézet óvodájának integrált csoportjában egy hetet eltöltő egyik diák fogalmazott, „jó volt látni, mennyire sze-

retik és elfogadják egymást a gyerekek. Itt nem volt különbség fogyatékos és egészséges között, sem pedig kiközösítés. Mindenki játszott mindenkiel, és elfogadták a másikat úgy, ahogy van.”

A budapesti helyszínek mellett immár második alkalommal a magyarmecsei iskolában is dolgoztak a tamási diákok. Nem érkeztek üres kézzel, ugyanis a korábbi gyűjtéseken felajánlott ruhaneműket és játékokat is magukkal vitték.

„Fokozottan hátrányos helyzetű térségről van szó, ennek ellenére a kistelepülésről minden évben többen bejutnak a selyei, szentlőrinci és pécsi középiskolákba, köztük a méltán híres Leőwey Klára Gimnáziumba. Mindez annak fényében különö-

seggé tekinthető, hogy a rosszból teljesítők, míg a jó tanulóknak segítettek felkészülni a különböző tanulmányi versenyekre. Jutott idő a szórakozásra is, egyebek mellett közösen kirándultak.

Hogy pontosan mit tapasztaltak, arról az egyik önkéntes diák így írt: „Lehetőségünk volt megismerni a körülményeket, amelyek között az ottani emberek élnek. Körülményeket, amelyeket legtöbbször még embernek se nevezne. A vakolatlan házak, a ruha és élelem, valamint sok helyen a közművesítés hiánya magáért beszél. Többé-kevésbé részei voltunk egy közösségnek, amely kulturálisan gazdag és virágzó lehetne, mégis elkeseredt életképtelen, sőt önpusztító olyan szinten, ami egy modern államban nem



A Fekete István iskolába minden évben mennek segíteni a Tamásiból

sen nagy eredmény, hogy a településen a gyerekek korántsem ideális körülmények között kénytelenek tanulni” – mondta Hajnál Gabriella.

A magyarmecsei gyerekekkel foglalkoztak a tanórákon és a napköziben a hegyvidéki „különítmény” tagjai, akik ottlétek

megengedhető. Mégis, ha többen is hosszú távon úgy döntenek, mint mi, lelkiismeretes munkával és támogatással el lehet érni a megfelelő mértékű integrációt, ami egy problémamentes megízlelését és fejlődését eredményezze mindenkinek számára.”

m.

Virányos: osztálykirándulás a határon túlra

A Virányos Általános Iskola elsőként csatlakozott a Hegyvidéki Önkormányzat kezdeményezéséhez: a XII. kerületi diákok minden évben ellátogatnak határon túli, magyarok lakta területekre. Az idén májusban már hetedik alkalommal utaznak Erdélybe a virányosi iskolások, akik a szokásosnak megfelelően változatos, sokszínű programokon vesznek

részt. Eljuthatnak a magyar történelem és irodalom jeles helyszíneire, Nagyváradra, Kolozsvárra, Székelyudvarhelyre, a Csiki-medencébe, Segesvárra, Vajdahunyadra és Aradra. Megismerhetik Székelyföld legszebb tájait, Parajd és Korond környékét, Csíksomlyót, a Gyilkos-tavat és a Békás-szorost, s ha idejük engedi, a Gyimeseket is. Sóti István osztályfő-

nök és Fülöp Ágnes történelemtanár vezetésével izelítőt kaphatnak a helyiek életéből, kipróbálhatják a szekerezést, megjárhatják a Hargitát. Közös táncesten ismerkedhetnek meg a helyi táncokkal, s közben a játéka is jut majd idő a házigazda szentegyházakkal.

A költséges utazás anyagi terheinek egy részét az önkormányzatnak, valamint pályázati forrás-

soknak köszönhetően minden évben sikerül enyhíteni, tavaly a Bethlen Gábor Alapkezelőtől nyert el komolyabb összeget az iskola. Ebből a létszámváltozás miatt végül 518 ezer forintot tud felhasználni az immár az Emberi Erőforrások Alapkezelőhöz átkerülő „Határtalanul” program keretében.

M.

Óriási csokoládétojás, hatalmas öröm



Mindenkinek jutott a nyolc kilogrammos édességből

fel?” – tette fel a kérdést Juhászné Gáll Éva, a Fekete István iskola igazgatóhelyettese, mire valaki azt javasolta, hogy kalapáccsal verjenek lyukat rajta. A szerszám pillanatok alatt előkerült, így sikerült „léket ütni” a csokimonstrumon.

„A gyerekek nagyon várták már a meglepetést. Próbálták ki-

találni, milyen színű lesz a csomagolás, jut-e majd mindenkinek az édességből. Szerencsére az egész iskola kaphatott belőle” – mondta az igazgatóhelyettes. „Úszok a csokoládében” – tette hozzá mosolyogva, a kezeit mutatva.

„Nagyon finom volt!” – dicsérte a szokatlan adományt az ötö-

dikes Jakab, akit két osztálytársa szakított felbe. „Zöld erdőben jártam, kék ibolyát láttam, el akart hervadni, szabad-e locsolni?” – kérdezték tőlem a fiúk, akik biztos, ami biztos, egy évre elegendő kölnivel locsoltak meg, nehogy időközben elhervadjak.

Boussebaa Mimi



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. Könyvserebere 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 becserelezhető könyvek száma maximum tíz darab. A szervezők kérik, hogy csak jó állapotban lévő könyveket vigyenek. Momlounge: a látogatók kényelmes székeken, halk zeneszó mellett olvashatnak, beszélgethetnek.

Kozma Orsi: Vulkán. Kozma Orsi tavaly májusban megjelent új, Vulkán című albumának akusztikus lemezbemutató koncertje május 10-én 20.00. Jegyárak: 1900 Ft, 1400 Ft (diák, Hegyvidék Kártya). Jegyek kaphatók a MOM-ban, valamint a mom.jegy.hu oldalon. A kedvezmények online nem érvényesíthetők.

Maffia 2. Szabadon a Rock 'n' roll fogságában május 11-én 17.00. Gengsztertörténet a tánc nyelvén, ami a 20-as években kezdődik (I. felvonás: Maffia swing 1920.), majd hosszú raboskodás után egy új korszakban, az 50-es években ér véget (II. felvonás: Szabadon a rock and roll fogságában). Végigkísérhetik a főhősöket ezen a két izgalmas korszakban, miközben ők változatos táncstílusokban me-

sélik el történetüket. Láthatnak charleston, swinget, Lindy Hopot, balboát, boogie-woogie-t, rock and rollt. Az előadásban a Pilsai Kolibri Sporttánc Egyesület amatőr táncosai szerepelnek. Jegyárak: 5500 Ft, 6000 Ft, 6500 Ft. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárában.

Májusi csokor dűrban és mollban május 13-án 19.00 – Terebessy Éva operaénekes önálló estje. Erkel Ferenc, Liszt Ferenc, Bartók Béla, Kodály Zoltán, Lehár Ferenc, Kálmán Imre, Huszka Jenő, Jakobi Viktor, Kazacsay Tibor művei hangoznak el. Zongorán kísér: Hegedűsné Vancsó Margit. Vendég: Zentai Márk. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárában.

Verseik tükrében – Az ezerarcú nő május 14-én 18.00. Mirtse Zsuzsa költő több verseskötetének válogatott anyagából olvas fel, idézi meg az Éva-arcokat, járja körbe verseiben a nőiség megtartó, ugyanakkor kiismerhetetlen erejét. Szokolay Dongó Balázs virtuóz muzsikájával, már-már ördögi játékkal teszi teljessé az estet. Az est után lehetőség nyílik beszélgetésre egy csésze tea mellett, valamint Mirtse Zsuzsa dedikálja könyveit. A belépés regisztrációhoz kötött. Regisztrációs jegy váltható a MOM jegypénztárában.



Jazzkivánságműsor Micheller Myrtille május 15-én 19.00. A Sárk Péter nevéhez fűződő Jazzkivánságműsor-koncertek 2010-ben indultak, és egyre sikeresebbek lettek. Ezek az este-

ken a Sárk Péter Trió teljesítette közönsége kívánságait: bármilyen műfajú dalt kérhettek, a zenekar eljátszotta saját stílusában. A Jazzkivánságműsor Micheller Myrtille közreműködésével olyan népszerű slágerek jazzfeldolgozásával lepi meg a közönséget, mint

a Rehab (Amy Winehouse), Can't Buy Me Love (Beatles), Don't Give Up (Peter Gabriel), Most múlik pontosan (Quimby), Virtual Insanity (Jamiroquay), With or Without You (U2), és még sorolhatnánk. A Budavári Borfesztivál borkóstolóval várja a koncertre érkezőket. Jegyár: 1500 Ft, 1000 Ft (diák, Hegyvidék Kártya). Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában. A kedvezmények online nem érvényesíthetők.

Nyugdíjasklub május 21-én 14.00. A kéthetente jelentkező program tartalmaz kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasoknak. A klub második felében kézműves műhely. A belépés díjtalan.



Lerch István & Supergroup május 29-én 19.00. Jegyár: 7190 Ft, 6690 Ft, 6190 Ft, 5690 Ft, 5190 Ft, 4790 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában. h: https://www.facebook.com/lerchsupergroup

Babakonzert május 29-én 10.30. Előadói a Duo Dolcissimo tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei: Kutor Noémi (hárfa), Gudor Judit (klarinet). Műsorukban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamait sorozatjait 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.

Óvári Árpád előadása május 30-án 17.30. Toscana, Siena II. Digitális feldolgozású vetített képekkel illusztrált előadásorozat. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárában.

A Budafoki Dohnányi Ernő Zenekar család hangversenye május 31-én 18.00. Mesés zenék – zenés mesék. Rossini: Hamupipó-

ke – nyitány. Nielsen: Aladdin. Ránki: Pomádé király új ruhája. Dukas: Bűvészinas. Williams: Harry Potter. Muszorgszkij: Egy kiállítás képei – vetítéssel. Vezényel: Hollerung Gábor. Jegyárak: 3900 Ft, 3200 Ft, 2500 Ft. Jegyek kaphatók a jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában.



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 kötődést. 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 csütörtökön 10.10–10.40. Játékos néptánc-tanítás néptáncpedagógus vezetésével 1–4 év közöttieknek. Folyamatos csatlakozási lehetőség. A szervezők kérik, hogy mindenki vigyen váltópöt. További információk: www.tucsockzene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsockzene@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.tucsockzene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsockzene@indamail.hu.

HEGYVIDÉKI ZENÉS PÉNTEK DÉLUTÁN

a XII. kerületi polgármesteri hivatal melletti kis téren 16.00–19.00 óráig
Cím: 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.

Folytatódik a Hegyvidéki Zenés Péntek Délután elnevezésű rendezvénysorozat, amelyre 14 éve minden tavasszal és ősszel várják a környék lakosait népzenei koncertekkel, táncbemutatókkal és tánccházal. A gyermekek kézműves-foglalkozásokon ismerkedhetnek meg a népi iparművészet technikáival, kéthetente pedig a Gyurmarci marcipángyurmázás fortélyaiával. A marcipángyurmázás anyagköltsége: 450 Ft. A Szamos Marcipán Budai Cukrászda jóvoltából a nyugdíjasok minden alkalommal vendégek egy csésze kávéra.

Fellépő együttesek

Május 9. Fakutya zenekar (moldvai-csángó népzene)
Május 16. Eszterlánc (mesezenekekar)
Május 23. Téka együttes (magyar népzene)
Május 30. M.É.Z. együttes (skót-ír népzene)

A részvétel díjtalan!

Támogatók: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat, Szamos Marcipán Budai Cukrászda • Szervező: Virányosi Közösségi Ház • Információ: Nagyné Orvos Gabriella, 200-8713, 275-1394

A műsorváltoztatás jogát a szervezők fenntartják!

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.tucsockzene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsockzene@indamail.hu.

A világ kórtáncai szerdán 18.30–20.30. Válogatás a világ népeinek legszebb kórtáncából. Női csoport. A résztvevők görög, balkáni, breton, izraeli, afrikai, amerikai és a világ minden tájáról összegyűjtött autentikus néptáncok mellett szakrális és meditációs kórtáncokkal 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-táncanfolyam. Szerdán 16.30–18.00: kőlyökhiphop. Információ: Szöllősy Előd, 06/70-

390-5713, 06/30-989-4130, 06/70-612-9149, elod@modernanc.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, arányos, szép izomzat kialakítása, arányos, szép izomzat kialakítása, arányos, szép izomzat kialakítása. Információ: Stubna Enikő, 06/30-994-3118, www.mmstudio.hu.

Nia kedden 19.30. Az amerikai születésű Nia táncalapú mozgás, örömförzés, terápia és alakformá-



Tészta a bográcsban

Főzőverseny a Hegyvidéki Napok keretében 2014. június 15-én, vasárnap

Ha Ön is szeretné megmutatni, mit lehet kihozni a tésztából, ha bográcsba kerül, akkor jelentkezzen csapatával a Hegyvidéki Napok főzőversenyére. Kísérletező kedvű baráti, családi, munkahelyi csapatok jelentkezését várjuk, hogy megbirkózzanak a kihívással, aminek csak a fantázia szabhat határt.

Az esemény sztárvendége és a zsűri elnöke:
Buday Péter mesterszakács!

Időpont: 2014. június 15. (vasárnap)
9:00–12:30 előkészítés és az ételek készítése
12:30–13:30 zsűrizés, eredményhirdetés

Helyszín: Budapest XII. ker., Gesztenyés kert



A nevezés feltételei:

- A bográcsos ételnek valamilyen formában alkotóeleme kell, hogy legyen a tészta, más megkötés nincs (pl. lehet slambuc, tésztás, „bajai típusú” halászlé stb.).
- A csapatok maguk gondoskodnak a főzéshez szükséges alapanyagokról, eszközökről és a tálaláshoz szükséges felszerelésekről, valamint a kóstolóhoz szükséges minimum 3 db tányérról, evőeszközről.
- Az alapanyagok származását igazoló dokumentumokat (számla, nyugta) a csapatoknak kötelező a főzés megkezdése előtt a szervezőknek bemutatni.
- A csapatok létszáma max. 6 fő, a jelentkező csapatok száma maximum 15 lehet, ezért a jelentkezéseket beérkezési sorrendben tudjuk elfogadni.
- Az elkészült ételek értékesítése nem engedélyezett, csak saját fogyasztásra használható fel.
- A nevezés díjtalan!

A szervezők biztosítják:

- csapatonként 5x5 m-es főzhely + tűzifa a tüzeléshez + fémtálca a tűzifa alá
- vízvételi lehetőség
- 1 db sörpad-szett (1 asztal + 2 pad)
- hulladékgyűjtő zsák

Díjazás:

Az értékelés során a zsűri figyelembe veszi a csapatmunkát, a főzési terület tisztaságát, az étel minőségét, ízességét, és értékeli az egyedi megoldásokat megjelenésben, terítésben egyaránt. Minden induló csapat kap ajándékot, az első három helyezett pedig értékes díjakban részesül.

További információk és jelentkezés:

E-mail: szasz.monika@hegyvidek.hu
Telefon: 224-5900/109
Mobil: 06/30-619-67-33
Postai cím: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat, 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25., Szász Mónika részére címezve.
Jelige: Főzőverseny 2014.

A jelentkezésen kérjük feltüntetni a csapat nevét, tagjainak névsorát, valamint a kapcsolattartó elérhetőségeit (név, e-mail cím, telefonszám).

Jelentkezési határidő:
2014. június 2.

ÁKOS
BEMUTATJA:
A NAGY SZÉPSÉG
PAOLO SORRENTINO
OSCAR-DÍJAS FILMJÉT

„AZ ÉN FILMEM”
MÁJUS 22. 19 ÓRA

A MOM Kulturális Központ és a
Hegyvidéki Önkormányzat kulturális programsorozatában

ÁKOS
énekes, dalszerző

elhozza önnek egyik kedvenc filmjét, és elmeséli, miért ezt választotta, miért kedveli, vagy éppen mivel tett rá nagy benyomást. Világhírű rendezők, színészek filmjei, vagy éppen kevésbé ismert, de különleges mondanivalóval bíró filmek közül válogatnak ismert emberek, hogy megosszák önrel a mozi varázslatos élményét.
Házigazda: **Lévai Balázs**

A belépés díjtalan, a rendezvény regisztrációs jeggyel látogatható.
Online jegyváltás: www.mom.jegy.hu

A vetítéssorozat helyszíne:
MOM Kulturális Központ (Bp., XII. ker., Csörsz u. 18.)
www.momkult.hu

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

ISMERT ARCOK ÚJ SZEREPBEN

lás. Mindenki számára elérhető kortól és nemtől függetlenül. Vezető: 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 gyerekekkel. 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.

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

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

Óvka hétfőn és szerdán 9.00–12.00. A népművészet játékos megismerését szolgálja, zenés, táncos, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mestersegeket felelevenítő, komplex, tematikus, kiscsoportos foglalkozás-sorozat. Folyamatos csatlakozással a 7 éven aluli korosztálynak. Információ: Csizsér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csizs.jolan@freemail.hu.

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

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

BŐSZÖRMÉNYI IRODAHÁZ 'B' FÖLDSZINTI TANÁCSTEREM

XII., BŐSZÖRMÉNYI ÚT 24.
A Hegyvidéki Trianon Társaság programja május 14-én 18.00. Cey-Bert Róbert (Kelet-kutató): Az ősi magyar gyökerek üzenete. Proksza Gyöngyi festőművész, grafikus képeinek kiállítása.



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!

Tisztelt Látogatóink! Kérjük, hogy adják 1%-ával támogassák a Virányosi Közösségi Ház rendezvényeit! Adószámunk: 15512129-2-43. Segítségüket köszönjük!

Fény – erdei barangolások – dr. Kovács József festő kiállításának megnyitója május 10-én 18.00. Megnyitja: dr. Pintér István egyetemi tanár. Közreműködik: Szöllős Luca (szaxofon). A kiállítás megtekinthető: június 3-ig, előzetes egyeztetés után (200-8713).

Harmónia Táncklub május 10-én 19.00–22.00. Belépődíj: 1200 Ft/fő.

Családi délelőtt, játék- és ruhabörze május 17-én 9.00–12.00. Játssz és vidd! Egész délelőtt logikai társasjátékok az Okoskópé közreműködésével. 10.00 órakor Mollini búvász vidám varázslatai. Interaktív műsor, ami az egész család vidám,

tartalmas szórakozásáról gondoskodik, bennsokbúvászmutatványval, zenével, közös varázslatokkal. A program első felében átéljük a csodát, a másik felében pedig mi is közreműködői vagyunk a varázslatoknak. A belépés díjtalan! A gyerekprogram mellett ruha- és játékbörze várja az érdeklődőket. Meguntad, kinőtted, nem tetszik? Add el, és találg magadnak másikat! Használaton kívüli, de jó minőségű baba-, gyermek- és felnőtt ruhákkal, kiegészítőkkel, játékokkal várják az érdeklődőket. Asztalfoglalás és bővebb információ e-mailben: viranyosik@gmail.com, www.viranyos.hu.

Szabadság vándorai természetjárók klubja május 21-én 18.30. Horvátországi mozaikok. Horvátország kevésbé ismert látnivalói közül a vendégek megismerkedhetnek néhány szép várral, várossal, kastéllyal, láthatnak vízesést, szurdokot, fjordot, mesterségesen duzzasztott tavat, sziklamászó paracsomót, és természetesen nem maradhat ki a kék Adria sem. Előadó: Koppány Zsuzsa. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Virányosi Társasjáték Klub május 24-én 13.00–20.00. A Magyar Társasjátékos Egyesülettel közösen szervezett klubba várnak minden játszani vágyó és szerető érdeklődőt általános iskolás korosztálytól a nyugdíjasokig, családától a baráti társaságokig. A belépés díjtalan.

Kertbarát Kör. Május 27. 16.30 Damisol a levélpermetek, a gyümölcsfák kisegítésére. Előadó: Ladányi Péter. Klubvezető: Bartók Sándor. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Virányosi Filmklub. Május 29. 13.00 **Tolnay Klára** emlékezünk. Déryné. A belépés díjtalan.

Skandináv Klub. Május 30. 18.30 Filmvetítés. Klubvezető: Szabó Péter. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

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

Hangszerváros zenetanoda. Dúr-moll ovi. Iskola-előkészítő 6–7 éveseknek kedden 13.00–15.45. Komplex, 3 órás foglalkozás. Moderato zeneovi 4–5 éves közép-sőknek kedden 16.00–16.45. A gyermekek megtanulják a furulya és a kottaolvasás alapjait, a folyamatot saját módszertani kotta- és játékfűzettel 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 két kottafűzettel és három játékfűzettel 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 járt tudó, izgó-mozgó kis tornászokat. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Információ: Orszáczky Ildikó, 30/389-5500. Vezető: Mráz Kata.

Málna Móka – Bilibo Babatorna csütörtökön 10.00. Játékos fog-

lalkozás, amelyen mondókaikon, dalcsokkákon 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. Játsszanak 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 kisgyerekeket várnak szüleikkel, akik már stabilan tudnak járni, és szívesen játszanak közösgében. A további alkalmak árai: 1200 Ft (egy alkalomra), a fiatalabb testvéreknek díjmentes. Bérlet: 6000 Ft (hat alkalomra, a váltástól számított négy hónapig érvényes). Vezető: Andó Sára Noémi (06/70-224-5242). www.malnaszorp.hu

Művészeti torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 15.30–20.30. Művészeti torna a Berczik-módszerrel, iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezető: Mady Krisztina. Telefon: 200-0138, 06/20-946-0848. E-mail: irda@omisk.hu, www.omisk.hu

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek hétfőn 17.05–17.50, csütörtökön 16.00–16.45 és 16.45–17.30. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerrel, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 10 000 Ft/hó.

Csillagszemű Táncgyűttes. Néptáncintás szerdán és pénte-

ken 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.15–17.45 kisiskolásoknak. Művészeti vezetők: Timár Sándor Kosuth- és Állami-díjas, Erdemes 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. Verseny tánc, 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.harmoniatanclub.hu). Részvételi díj: 6000 Ft/hó.

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

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

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

Jóga hétfőn 16.30–18.00 kezdőknek és 18.15–19.45 haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki, szellemi egészség és harmonia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. Vezető: 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.

(Folytatás a 10. oldalon)

Hegyvidék Bevásárlóközpont: Ahol mindig történik valami

A minőségi termékek, a széles választék, a stílusos tálalás és a személyre szabott szolgáltatások mellett a színesebbnél színesebb családi programok is üzletközpontunk velejárói.



Meglepetés gyermekkoncert, rendhagyó helyszínen

Május 10-én (szombaton), 13 órakor a Mártonhegyi Tamási Áron Általános Iskola 100 diákjából álló gyermekkórus ad rendkívüli koncertet a Hegyvidék Bevásárlóközpontban.

A 9-10 éves ill. 10-12 éves korcsoportok vegyeskórusainak meglepetés koncertje egy humoros, élénk ritmusú, vidám dalszokor lesz. A kórusokat Opánszki Dávid és Börgöndi Viktória vezetik. Az énektagozatos diákok alsóban heti 3 énekórán, emelt szinten tanulnak énekelni, a negyedik órájuk az ének. Emellett rendszeresen eleget tesznek felkészülésnek is: a klasszikusoktól a mai kórusművekig széles repertoárral lépnek fel Márton-napi felvonulásokon, az iskola karácsonyi koncertjein, a Városmajori templomban és kerületi kórustalálkozókon is.

Ahogy a Bevásárlóközpont igazgatója, Balassa László fogalmaz:

„Mindig nagy örömet jelent számunkra, ha fiatalokat támogathatunk és tehetségük kibontakozásának helyet adhatunk bevásárlóközpontunkban.”

Szeretettel várjuk a gyerekek rokonait, barátait és minden kíváncsi érdeklődőt!

Megnyitottunk



Hegyvidék Patika

Várjuk szeretettel!

HEGYVIDÉK
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

WWW.HEGYVIDEKKOZPONT.HU
1124 BUDAPEST, APOR VILMOS TÉR 11-12.

Ünnepeltek a 100 éves házak

Negyedik alkalommal hirdette meg a Kortárs Építészeti Központ a százéves budapesti házak nyitott hétvégéjét. A programhoz az idén öt hegyvidéki épület csatlakozott.

A „Budapest100” önkéntes, közösségépítő program célja, hogy felhívja a figyelmet épített környezetünk kincseire és az ezekhez kapcsolódó emberi értékekre. A Hegyvidéken öt százéves épület csatlakozott a felhíváshoz, nyitotta meg kapuit, és szervezett érdekes programokat a látogatók számára április utolsó hétvégéjén.

A Csaba utca 7/a alatti lakóházcsoporról kiderült, hogy valójában három telekről van szó, amire Kaszab Miklós tervezett bérházcsoportot. Az épületegyüttes tagjai zárt, belső udvaros, négy- és ötszintes, függőfolyosós, szecessziós jellegű lakóházak, amelyek az utca felé udvaros kialakításúak. Az ingatlan az 1930-as években az Ocskay családhoz került, ekkor belső átalakítások is történtek, valamint a Városmajor

utca feletti földszinten, Soltész József tervei alapján, gyógyszerár és laboratórium épült Táncozó József gyógyszerész számára.

A csoport építészeti leginkább megformált tagja a Csaba utca és a Maros utca sarkán elhelyezkedő, manzárdbeépítéses tömb. Az épületben több műtellemlakás létezett és létezik ma is, az egyikben járt Horthy Miklós, aki itt készítette portréfestményeit. Jelentős károkat szenvedett el a háborúban, homlokzata szinte teljesen leomlott, azóta több felújításon esett át, eredeti motívumai azonban szerencsére fennmaradtak.

Összesen hét – ebből öt szecessziós stílusú lakóház dicséri Román Miklós és Román Ernő munkáját a Greguss utcában. Az eredetileg díszesebbnek szánt 3-as számú a Román fivérek maguknak építették. Ennek egyik ékecsége a szintén a testvérpár által tervezett 10. és 12. szám alatti házakon is viselkedő szecessziós méhsejt motívum, a 10-es épületben ugyancsak fellelhető tükrös mennyezet, valamint az 5. számú házhoz hasonlóan – ezt az épületet is a testvérpár ter-



Greguss utca 10.

vezte – eredeti állapotában megmaradt folyosócsomó.

A Rózsay Kálmánnak tervezett 10-es számú ház is tartogat meglepetéseket: ilyen a második világháború előtt utólag kialakított légópince, az aszimmetrikus, egy emelettel magasabb homlokzati épületrész, valamint a hazafias vonulatot erősítő bimbós oszlop. Az udvaron álló öreg fát korábban el akarták távolítani, a munkával megbízott favágó azonban az utcán sétálva eltörte a lábát. Ennek köszönhetően a növény ma is áll, időközben a betegséget is sikerült megszüntetni.

A Fővárosi Házértékesítő Rt. megrendelésére tervezte a Román Miklós és Ernő Építészroda a Királyhágó tér 1. alatti, háromemeletes saroképületet. Eredeti-

leg népi ihletésű, mézeskalács-ház-szerű szecessziós homlokzatban gondolkodtak, azonban a háború miatt végül a Királyhágó téri oldalon a kevésbé díszes bécsi szecessziós, geometrikus formákat hangsúlyozó változat készült el. Egyedül a belső korlátokon látható, illetve a kapuzaton felfedezhető tulipános motívum emlékeztet a népies szecesszió formavilágára.

A földszinten kocsma, cipőbolt és élelmiszerüzlet, valamint ezek raktárai kaptak helyet. A második világháború során bombatalálat érte az épületet, a Böszörményi útra néző homlokzati főfala kidőlt, helyreállítását az 1915-ös tervek alapján 1947-ben végezték el.

MM.

Helyreállították a MOM alapítójának síremlékét

A Farkasréti temetőben nyugszik Süss Nándor Európa-szerte ismert mérnök, a Magyar Optikai Művek (MOM) megalapítója. Síremléke az utóbbi időben elhanyagolt állapotba került, annak ellenére, hogy védett. A MOM Emlékalapítvány közbenjárásának köszönhetően a Nemzeti Örökség Intézete nemrég teljes körűen helyreállította a sírt, így az újból méltó színhelye lehet a megemlékezésnek, amit minden évben szeptember 25-én, Süss Nándor születésének évfordulóján tartott az alapítvány.

Süss Nándor 1848-ban született a németországi Marburgban. A kolozsvári egyetem dékánjának meghívására 1876-ban érkezett Magyarországra. Modern eszközöket készített, a régiók javítását végezte, iskolát teremtett a jövő műszerészei számára. Nyolc év után került Kolozsvárról a fővárosba, mivel Baross Gábor államtitkár megbízta egy mechanikai tanműhely felállításával a pesti Mozsár utcában.

Állandó megrendelőjének számított Eötvös Loránd, a torziós inga feltalálója. Eötvös számos műszert gyártatott Süss-szel, a többi között a világhírűvé vált inga is ott készült. A Süss Nándor által készített eszközökkel végezte el Eötvös azokat a gravitációs méréseket, amelyek jelentős mérföldkövek a fizika történetében. Ezeknek az eredményei nagyban hozzájárultak például Einstein relativitáselméletének megalkotásához.

Eötvös Loránd így emlékezett meg róla: „Több mint húsz év óta Süss Nándorral és műhelyének segítségével dolgozom, és bátran állíthatom, hogy úgy, mint én, igénybe vették e segítséget tudós társaim közül mindazok, akik nem elégedve

meg a kísérleteknek sablonszerű megítélésével, újabb vizsgálati mód-szerek megállapítására törekedtek... Süss mindig egész munkaejével, s mondhatnám áldozatkészségével volt segítségünkre... Én részéről egész nyíltsággal jelenthetem ki, hogy ami keveset tudományos kutatásaim során elértem, azt Süss segítségével nélkül aligha értem volna el.”

Bár Süss Nándor egy jó hírű vállalat tulajdonosaként és vezetőjeként dolgozott, mégsem tett szert hatalmas vagyonra. Nem volt gyakorlatias ember, inkább a tudományokért. Saját bevallása szerint a nyugodt lelkiismeret sokkal fontosabb volt számára, mint a pénz. Jellemére jól rávilágít sajnálatos halálának körülménye is: 1921-ben épp egy megoldandó



Süss Nándor sírja Farkasréten

mérnöki problémán elmélkedett az utcán sétálva, és annyira elmerült gondolataiban, hogy egy közlekedő villamos elé lépett. Farkasréten helyezték örök nyugalomra, sírja most újra méltó állapotban várja a rá, valamint a MOM-ra emlékezni óhajtókat.

B. A.



Királyhágó tér 1.

Nosztalgiajárat a gyermekvasúton

Vidám gyereksereg lepte el azt a nemrégiben felújított, 85 éves szerelvényt, amelyik a gyermekvasút napján indult útjára. A jegyet váltóknak csodálatos utazásban és izgalmas programokban volt részük.

A Széchenyi-hegyi állomáson büszkén pompázott az a nemrégiben felújított, az idén nyolcvanöt esztendőes nosztalgia motorvonati szerelvény, amely a gyermekvasút napján vitte kirándulásra a jelenlétűket. „Bízunk benne, hogy még nagyon sokáig közlekedik itt, a budai hegyekben. A Magyar Közlekedési Közművelődésért Alapítvánnyal az a közös célkitűzésünk, hogy népszerűsítsük a magyarországi kisvasutakat, bemutatassuk ezeket a páratlan közlekedési emlékeket” – fogalmazott köszöntőjében Bauer Károly, a gyermekvasút vezetője.

Az ünnepélyes megnyitó után – amelyen a muzsikát a gyermekvasút rézfúvós nosztalgia-zeneke-re szolgáltatta – megnyitották a kordonokat, a gyerekek pillanatok

alatt ellepték a vonatot. Csodálattal figyelték a „vasparipa” belső terét, kis kezükkel óvatosan simogatták ablakait, kallantyúit.

Az ámulat csendjét egy ötvenes forma kislány törte meg: „Anyá, miért ilyen fiatal a kalauz néni?” – kérdezte, amikor megpillantotta a vasutas-uniformist viselő jegyvizsgálót. „Mert még ő is

csodálták a budai hegyek szépségét. Lakott területeken autók és járókelők integettek ismerősként az elhaladó szerelvény utasainak.

Két megálló között a tizenöt esztendőes Noémivel, azaz a „kalauz néni” beszélgettünk. „Anyukám gyermekvasutas és úttörővasutas volt, a nővérem is itt dolgozik”, én pedig már ne-



A magyarországi kisvasutak bemutatása, népszerűsítése a fő cél

gyerek. A kisvasúton gyerekek dolgoznak” – érkezett a többiek által is kíváncsian várt válasz.

Ezután nem sokkal felhangzott a vasúti jel: mehet! Az apróságok szemüket az ablakra tapasztva

gyedik éve vagyok a közösség tagja. Imádom a társaimat, nagyon jól érzem magam” – mondta.

Időközben megérkeztünk Hűvösvölgy állomásra, ahol a program még korántsem ért véget. A résztvevők betekintheztek a vasutas szakma kulisszatitkaiba, a Gyermekvasutas Múzeumban korabeli újságcikkeket, fotókat nézegethettek, míg a vontatási telepen közelebbről is megismerhették a szerelvényeket.

„Én egész nap vonatoznék, nagyon tetszett! A magasban kicsit féltem, hogy leesik a kocsi, de végül is nem esett le” – mesélte élményét a kisiskolás Gergő, aki azt is elárulta, hogy még nem tudta eldönteni, villamosvezető vagy masiniszta legyen, ha felnő.

BM.

Régi korok emlékei

Tisztelt Olvasók! Tegyük közösen azért, hogy a jövő generációi minél jobban megismerhessék szűkebb lakóhelyünk történetét! Amennyiben rendelkeznek a Hegyvidék múltjához kapcsolódó tárgyakkal, fotókkal, dokumentumokkal, régi újságokkal vagy bármilyen egyéb, ami a régi korok emlékét idézi, és ezeket szívesen felajánlanák a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény részére, kérjük, jelentkezzenek a 457-0501-es telefonszámon.

A felajánlott tárgyakat szakszerűen megőrizzük az adományozó nevével együtt. Telefonos megbeszélés alapján a helytörténeti gyűjtemény munkatársai hához mennek, vagy várjuk Önöket a gyűjtemény épületében, a Beethoven utca 1/b alatt.

Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria történeti pályázatát hirdeti

Mesélnek a Hegyvidék házai címmel

Milyen volt az élet a Hegyvidéken egy emberöltővel ezelőtt? Milyen nyomokat hagytak a történelem viharai az épületeken és az itt lakók életében? Hogy vészelte át az Ön lakóháza a második világháborút? A hegyvidéki házak, épületek számtalan izgalmas történetet hordoznak. Kíváncsiak vagyunk az Ön házának, utcájának meséire, anekdotáira. Milyen volt a lakók hához fűződő kapcsolata? Élt az Ön szomszédságában híres, érdekes ember?

Ha kedvet érez rá, tegye közkinccsé házának történetét, küldje el nekünk legfeljebb 9000 karakter (körülbelül 3 db A/4-es oldal) terjedelemben!

A történeteket 2014. szeptember 5-ig várjuk az info@hegytortenet.hu címünkre. A beküldött munkákat szakmai zsűri bírálja el, a legjobb történeteket beküldők könyvcsomagot kapnak, írásukat pedig megjelentetjük.

A zsűri elnöke Bereményi Géza író, kerületünk díszpolgára.

Kapcsolat:

Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria
1126 Budapest, Beethoven utca 1/b
www.hegytortenet.hu
Bánpataki Ádám
banpataki.adam@hegytortenet.hu
061/457-0501



www.facebook.com/HegyTortenet

Élet-tér

Berzy Katalin és Titkó Ildikó kiállítása

Berzy Katalin különleges technikával reprodukált hétköznapi tárgyakat, míg Titkó Ildikó a Hegyvidék legromantikusabb helyszíneiről készített tusrájzokat. A Barabás Villa Galériában nyílt Élet-tér című kiállításon a látogató úgy érzi magát, mintha egy rég nem látott barát otthonába csöppent volna.

Valaki megnyomott egy hatalmas fogkrémes tubust, amiből kifolyt a paszta – nem csavarták rá a kupakot. Nem messze tőle a varrógép textilre, az írógép papírra vár. Két hatalmas olló hever szétnyitva. Vajon ki hagyta így? És a porszívót, alatta egy cetivel, amire ezt írták: „béke poraira”? Kacatos fiók, benne egy pár stoplis cipő, tojástartó és még sok minden más. Óriási anyacsavár a sarokban. Honnan eshetett ki?

Az emeleten ismerős képek. A többi között az Istenhegyi út, a Költő utca, a Nárcisz utca és a Ráth György utca lenyomatait láthatjuk; kerületünk legromantikusabb helyei ezek.

Nehéz elhinni, hogy nem egy régi barát otthonába, hanem a Barabás Villa Galéria legújabb tárlatába, Berzy Katalin keramikusk és Titkó Ildikó grafikus Élet-tér című kiállításába csöppenünk.

„Nagyon szeretem a régi tárgyak hangulatát, mivességét” – mesélte a Ferenczy Noémi-díjas Berzy Katalin, aki raku technikával reprodukált hétköznapi eszközöket. A Koreából eredő eljárást – ami igencsak balesetveszélyes – az 1500-as években fedezték fel. Érdekesége, hogy a fém-oxid redukálásának köszönhetően olyan különleges színhatás és felület érhető el, ami egyszerű és megismételhetetlen. Az ezzel a technikával készült tárgyak annyira értékesek, hogy régen arannyal javították az eltört darabokat.

„Mi, művészek, kénytelenek vagyunk sajátos módon katego-

rizálni az általunk látott munkákat. A művészettörténész azt a fajta tárgygyűjtést, amit Berzy Katalintól lát, a pop-art feliratú fiókba tenné. De ezek mások: mind személyesek. Titkó Ildikó a Hegyvidék újságban megjelent tusrájzait mutatja meg nekünk: a saját személyiségén keresztül juttatja el gondolatait a tollhegyig” – mondta a megnyitón dr. Pogány Gábor művészettörténész.

Titkó Ildikó rajzai 2000 és 2008 között gazdagították lapunkat. „Még egyetemistaként mentem be a Hegyvidék szerkesztőségébe. Müllner Jenőtől, az akkori főszerkesztőtől megkérdeztem, lenne-e munka grafikus számára az újságnál” – emlékezett vissza Ildikó, aki azóta elköltözött a kerületből, és Nyíregy-



Berzy Katalin: Architektúra

házán tanít, így már nincs módja és ideje megörökíteni a Hegyvidék szépségeit. Mint mondta, nagyon szereti a régi épületeket, a kerület romantikáját. „Fontos, hogy az alkotás művészi és egyedi legyen, megtaláljanak benne engem és a stílusomat” – tette hozzá Titkó Ildikó, aki Berzy Katalinnal közösen varázsolt hangulatos otthonát a Barabás Villa Galériából. Erről május 20-ig mindenki meggyőződhet, aki ellátogat a Városmajor utcai kiállítóterbe.

B. Mimi



Titkó Ildikó: Muskáti utca, kontrasztal

Példa és kötelezettség

Szónyi Erzsébetet köszöntötték kilencvenedik születésnapja alkalmából a MOM Kulturális Központban

Barátai, pályatársai, tanítványai köszöntötték a kilencvenéves Szónyi Erzsébetet az önkormányzat által rendezett ünnepi összejövetelen április 29-én a MOM Kulturális Központ kupolatermében. Orbán Viktor miniszterelnök díszoklevelét Fonti Krisztina alpolgármester adta át a Hegyvidék díszpolgárának, aki hatéves kora óta él a XII. kerületben.

Kodály életműve példa maradt számomra, és bizonyos fokig kötelezettséget is jelentett. Sikerült olyan sok évet eltöltenem a közelében, hogy szükség-szerű volt azt folytatnom, amit ő jónak látott – mondta el lapunknak Szónyi Erzsébet Kosuth-, Liszt Ferenc- és Erkel Ferenc-díjas zeneszerző, karvezető, zenepedagógus, akit 90. születésnapja alkalmából köszöntöttek a MOM Kulturális Központban.

A kiváló művésznak, aki 2008 óta a Hegyvidék díszpolgára, Fonti Krisztina alpolgármester átadta Orbán Viktor díszoklevelét, és így fogalmazott: „Egy közösséghez emberek kellene, és azok a személyek, akikre büszkék lehetünk. Nyolc éve olyanok számára alapítottuk a díszpolgári címet, akik tevékenységükkel országos, nemzetközi hírnévre tettek szert, öreg-

bítve ezzel a Hegyvidék hírnevét is.”

Kodály Zoltán 1947 őszén franciaországi ösztöndíjhoz segítette huszonhárom esztendő, friss diplomás tanítványát. „Szónyi Erzsébet, aki Bárdos Lajos, Vásárhelyi Zoltán, Weiner Leó növendéke volt, maga sem tudhatta, hogy útjával egy halhatatlan mester százéves tervét segíti megvalósítani – mondta dr. Bónis György, az MTA doktora születésnapja köszöntőjében. – Kodály atyai szigorral ellenőrizte, mire használja tanítványa a szűkre szabott időt. »Úgy kellene visszajönnie, hogy nemcsak itthon, de hét országon ne legyen senki, aki jobban ért a szolfézs és minden rá tartozó kérdéshez«, írta kedves tanítványának.”

Szónyi Erzsébet nem okozott csalódást. Párizsban írt első divertimentójának maga vezényelte előadásával részt vett a Conservatoire versenyén, amit mindjárt meg is nyert. Miután hazatért, tanított a Szilágyi Erzsébet Leánygimnáziumban, majd a Zeneakadémián tanszakvezető egyetemi tanárként fejezte be az oktatást több mint három évtized után.



Szónyi Erzsébet változatlan erővel dolgozik tovább

„A zenei írás-olvasás tudományát alapvető kötetekben tette közzé, saját kis példakompozícióival gyarapítva – folytatta Bónis György. – Ebből a tevékenységből született zeneszerzői életművének egy része is: több száz darab, kis zenekari művek és gyermekoperák. Szónyi Erzsébet magyar zenei anyanyelvét mindazok a nemzeti zenestílusok gazdagították, amiket csak megismert vándorlása alatt. Márpedig mind az öt földrészt bejárta, szolgálva a zenekultúra ügyét. Hadd kívánjak ünnepeltünknek a megérdemelt pihenés helyett megérdemelt további munkás éveket! Tudom, a munka életi, a megoldandó feladatok, nehézsé-

gek tartják fiatalon. Is-ten éltesse és dolgoztassa az emberi kor végső határáig mindannyiunk öröme és a magyar kultúra javára!”

A világszerte elismert zeneszerzőt és zenepedagógust, akiről Törökbálinton iskolát is elneveztek, a hegyvidéki megemlékezésen a Solti György Zeneiskola növendékei köszöntötték műsorukkal. A programban Szónyi Erzsébet Allegrettoja és Allegrója mellett Kodály, Telemann, Schubert és Weiner Leó műveiből csendültek fel részletek a diákok előadásában.

„Szerencse és a jó Isten különös kegyelme kellett hozzá, hogy megérjem ezt a magas kort, és ez arra sarkall, hogy tovább folytassam a munkát, amíg erőmből telik. Számomra a legnagyobb élményt mindig az jelenti, ha egy előadásom látom, hogy a résztvevők teljesen magukévá tették, amit én elképzeltem. Ez történt most szombaton is Kecskeméten, a Makrancos királylány előadásán” – mondta el lapunknak az ünnepelt, akinek legújabb kompozícióját, amit Dante egyik szonettje ihletett, május 9-én mutatják be a Fészek Művészklubban.

Juhász Zsófia

Nyitott kapuk a lelkek felé

Az aradi művészek nem ismeretlenek a hegyvidéki közönség számára. Többször találkozhattunk már Kettő Groza János munkáival is, akinek ezúttal egyéni kiállítása nyílt a polgármesteri hivatal első emeleti folyosógalériájában. „Az a bennem zajló háborút mutatom be, amit a jó és a rossz énem vív” – árulta el az alkotó.

„A nézőt nagymértékben segítik a címek, amelyek utalnak az ötletcsírára. A művész ars poeticájában vallja, hogy képei nyitott kapuk a lelkek felé” – méltatta a látottakat Siska Szabó Hajnalka festőművész.

A tárlatot megnyitó Fonti Krisztina alpolgármester azt emelte ki, hogy a nagyszerű munkák tovább erősítik az amúgy is szoros kulturális köteléket, ami Arad városa és a Hegyvidék között van. „Mindig nagy öröm számunkra, ha aradi művészek jönnek el hozzánk. 2011-ben az akkor éppen megújult MOM Kulturális Központban az Aradi Kamaraszínház

művészei mutatkoztak be vendégjátékukkal, és mi is többször ellátogattunk már hozzájuk: a Solti György Zeneiskola növendékei előadásukkal az Aradi Filmharmonióban, míg a hegyvidéki művészek csoportos és egyéni kiállításokkal arattak sikereket” – szövelt az előzményekről Fonti Krisztina, aki hangsúlyozta: fontosnak tartja, hogy a kerületi diákok kapcsolatát ápoljanak a határon túl élő magyar tanulókkal. Erre jó példa az Arany János és a Csiky Gergely Gimnázium közötti, hosszú évek óta tartó együttműködés.

„Amikor legutóbb, tavaly ősszel Aradon jártam, volt szerencsém találkozni az ottani polgármesterrel. Az akkori beszélgetés során felmerült annak a gondolata, hogy ezt a valóban jól működő kulturális kapcsolatot testvérvárosi kapcsolattal koronázzuk meg. Bízom benne, hogy az erről szóló szerződést sikerül mihamarabb aláírunk” – fejezte ki reményét Fonti Krisztina.



Fonti Krisztina, Bognár Levente és Kettő Groza János a megnyitón

„A városunk és a Hegyvidék közötti kapcsolat közelebb hozta önkormányzatainkat és polgárainkat, jobban megismerhettük egymást. Nem titok, hogy Arad 2021-ben kulturális főváros szeretne lenni, ezért minden kulturális kötelező fontos számunkra. Tovább szeretnénk erősíteni a hidat, amely Aradot és a Hegyvidéket összeköti” – fogalmazott Bognár Levente, Arad alpolgármestere, aki ezután bejelentette: a város tanácsa január 28-án határozatot hozott, és kifejezte szándékát, hogy testvérvárosi

kapcsolatot alakítsa ki Budapest XII. kerületével. Az erről szóló, lefordított, hivatalos dokumentumot Fonti Krisztinának nyújtotta át a kiállítási megnyitóján.

„Tudtam, hogy a testületi ülésen döntés születik majd, de arra nem számítottam, hogy ilyen hamar – reagál a hegyvidéki alpolgármester. – Igazán szép meglepetés ez számunkra! Bízom benne, hogy még ebben az önkormányzati ciklusban sikerül tető alá hozni a testvérvárosi kapcsolatot.”

B. M.

Ketten írják a Tésztapacsnit

Gyerekek fejezik be Balázs Ágnes meséjét

Lázár Ervin, Varró Dániel, Darvasi László, Boldizsár Ildikó, Tóth Krisztina, Békés Pál, Lackfi János, Berg Judit, Finy Petra, valamint Bosnyák Viktória története után ezúttal Balázs Ágnes Tésztapacsni című meséjét gondolhatják tovább az Ugo-csa utcai könyvtár. „Ketten írjuk” meseíró és illusztráló pályázatára benevező gyerekek. A szervezők azok jelentkezését várják, akik valamelyik XII. kerületi iskolába járnak, vagy hegyvidéki lakosok, illetve tagjai az Ugo-csa utcai könyvtárnak. A szokásoknak megfelelően a történet első felét kapják kézhez az ifjú írodalmárok, akik ha kedvük tartja, szabadon választott technikákkal illusztrálhatják saját befejezésüket.

Bonyodalom ezúttal is akad

bőven, a mese első felében az olvasók megismerkedhetnek Pulyka nénnivel, aki hiába süt finomabbnál finomabb cukrászköltevényeket, ha egészen addig a bizonyos karácsonyig nem adott belőlük senkinek. Hogy pontosan mi történik a szeretet ünnepén, annak csupán a gyerekek fantáziája szabhat határt. Valamennyi megoldást ajándékokkal díjazza a könyvtár. Az idén tizenegyedik alkalommal meghirdetett pályázat győztese az Országos Könyvtári Napokon rendezendő ünnepélyes eredményhirdetésen Balázs Ágnessel közösen olvashatja fel meséjét. A részletekről az Ugo-csa utcai könyvtár munkatársai személyesen tájékoztatják az érdeklődőket.

(m.)



A 75 esztendő Mados Gábor fotói a MOM-ban láthatók

Mindig a szépet keresem, ezért a kedvenc témáim az aktfotók – idézte Mados Gábort Fonti Krisztina alpolgármester a fotós április 28-án nyílt, 75 év című kiállításán a MOM Kulturális Központban. Fonti Krisztina, aki megköszönte a fényképezőnek, hogy a Hegyvidéken

mutatja be képeit hetvenötödik születésnapja alkalmából, úgy fogalmazott: „A szépség árad Mados Gábor fotóiból, amelyek többnyire a szebbik nemet ábrázolják az élet legkülönbözőbb pillanataiban, közembereket és ismert személyiségeket is. Mind-egyikre egyként igaz, hogy nem-

A szépség keresése

csak az alakokból, de környezetükből is árad a harmónia.”

Dozvald János fotóművész megnyitóbeszédében kiemelte, bár ő leginkább kritikusként szeret szólni egy-egy műről vagy életműről, ebben az esetben „tehetetlenül” áll. „Ilyen ünnepi alkalomról illetlenség kritizálni az alkotót, ilyenkor a hízlekedés esik jól az embernek, az viszont nem válik a hasznára” – mondta. Hozzátette, hogy Mados Gábor szolgáltatást végző fotós, aki szereti a teátrálisan beállított képeket, és aktjainak hála, nonkonform és prúdok szemében.

„A nők általában nem a valódi arcukat szeretnék viszonlatni a róluk készült képeken, inkább egy kedvező képi varázslatot várnak a fényképezőtől – folytatta Dozvald János. – Mados Gábor, aki C-kategóriás jogosítvánnyal rendelkezik, fél évszázadon át nyitva

hagyta a kamionnal való menekülés útját, végül mégis a fotográfiánál maradt. Koncz Zsuzsa, akinek pályáját végigkísérte, nem egyszer hitet tett mellette. Egyelőre még nem mondtak le róla a nők, még remélnek tőle portfóliót.”

Az üzemmérnöki diplomával rendelkező Mados Gábor számos jelentős pozíciót magának tudhatott az elmúlt háromnegyed évszázadban. 1996 óta vezeti a Magyar Alkotóművészek Országos Egyesületének fotótagozatát, annak alelnöke és feliügyelőbizottságának elnöke, a HUNGART Egyesület alapítója és elnökségi tagja. 2000 és 2001 között a Nemzeti Kulturális Alap Fotóművészeti Szakmai Kollégiumának is elnöke volt. Képei június 6-ig láthatók a MOM Kulturális Központ kupolatermében (XII., Csörzs utca 18.).

J. Zs.

(Folytatás a 7. oldalról)

Sportjoga pénteken 18.00–19.30. A joga testtudatos torna, edzésrendszer, szellemi gyakorlat, a test fizikai szintjén fejleszti szerkesztésünk és idegrendszerünk egészségi állapotát. A légzéssel összekapcsolt nyújtó és lazító testhelyzetek, gyakorlatok erősítik izmainkat. Bármikor elkezdhető. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom.

Felnőtt-társastán. Középfalad: 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.harmoniatanclub.hu.

A további állandó programokról a Virányosi Községi Házban adnak felvilágosítást.



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!



A kenguruk földjén – Ausztrália. Elter Károly ismeretterjesztő előadása május 8-án 13.30. A belépés díjtalan.

Az örök nő – Magyar Fotóművészek Szövetsége Senior Alkotócsoportjának kiállítása. Megnyitő: május 9. 19.00. Az alkotók a konzervatív, realista ábrázolástól kezdve széles skálán mozogva mutatják be képeiket (konstruktív, plakátos, nagyvonalú képek, a digitális fényképezés adta dinamikus életképek, számítógépes montázsok, festői hangulatú fotófestmények). A kiállítás megtekinthető: május 31-ig.

Rituális transztánc-élményest május 11-én 18.00. A transztánc rituáléval az ősi szertartások ereje válik hozzáférhetővé a ma embere számára. Egyesíti a gyógyító hangokat, dinamikus ütős ritmusokat, légzési technikákat, amelyek együttesen segítenek meghívni egy megváltozott tudatállapotot, amiből kialakulhat a spirituális ébredés, a mentális tisztánlátás, az érzelmi egyensúly és a testi egészség. A transztáncesteteket Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett transztánc-facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Elérhetőség: saman.trance.dance@gmail.com. Web: http://www.transztanc.hu) Telefon: 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

Művészetterápiás önismereti csoport. Azoknak, akik önmaguk vagy környezetük mélyebb megismerésére törekvenek. Csoportvezető: Saródy Vera pszichológus. Következő időpontok: május 12. és 26. (minden hónap második és negyedik hétfője) 18.30–20.00. Részvételi díj: 1600 Ft/alkalom. Bérlet: 6000 Ft/5 alkalom (négy hónapig érvényes). Nincs szükség rajztudásra: foltok-színek-papírok, zene és szavak, mandala, gipsz, agyag, a témához igazodva. Bővebb információ: www.artrelax.hu, www.felismeres.hu. Minden második alkalom a pedagógushivatásra szánnak.



Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek. A következő tanfolyam május 13-án indul, a létszám korlátozott, a tanfolyamra előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon. 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/kursus. Vezető: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnikai oktató.

Nyugdíjasklub. Május 15.: Komlós András zenés délutánja. Tagsági díj: 100 Ft/fél év.

Mózes Tamara és Nagy János koncertje május 17-én 20.00. Nagy János Erkel-díjas zeneszerző és jazz-zongorista duóban játszik Mózes Tamara zongorista-énekesnővel. A koncerten saját szerzemények és szunderdek hallhatók, minimum 160 billentyűn. Belépődíj: 1000 Ft, diákjegy 800 Ft. www.tamaramozes.com.

Tánciskolások versenye május 18-án 10.30 a BAC Jókai Táncklub szervezésében, amire az egyesületek, művészeti iskolák versenyző párosait és formációs csapatait várják. Várják a nevezéseket és a lelkes szurkolókat is a családias, kellemes hangulatú rendezvényre. Juhász Vágvölgyi Györgyi szakosztályvezető, jokaitanclub@gmail.com, 06/20-213-0604.

Kölyözkumba napközis tábor június 16–20-ig. Zumba minden nap, kiegészítve angol- és kézműves-foglalkozásokkal, 6–12 éves gyerekek részére. Ár: 27 000 Ft. krisztinanemeth.zumba.com/zumbatomic-camp, krisztinan@yahoo.com

Az állandó programokról a Jókai Klubban adnak felvilágosítást.

LÍVIA-VILLA

XII., KÖLTŐ UTCA 1/A
TELEFON: 395-8284

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Ahol a madár se jár. Mese-mondó est a Lívia-villában május 15-én 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. Belépődíj: 300 Ft.

Kép-mutató – az APS Stúdió fotókiállítása. Megtekinthető: május 26-ig, előzetes bejelentkezés alapján.

Ybl Miklós-fotókiállítás és díjátadó május 31-én 16.00. Megtekinthető: május 31. és június 20. között, hétköznapokon, telefonon történő előzetes bejelentkezést követően (200-8713).



XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.

TELEFON: 201-6607

INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

KLUBOK@BARABASVILLA.EU

WWW.BARABASVILLA.EU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Villaséta május 11-én 11.00. Bemutatják a Barabás-villát. A belépés ingyenes. Információ: 06/30-952-0740.

Iskolán kívüli tanóra diákoknak szerdánként (május 14., 21., 28.). Információ: 06/30-952-0740.

Élet-tér – Berzy Katalin és Titkó Ildikó kiállítása. Látogatható: május 20-ig. Információ: 201-6607.

Ismeretlen ismerősök május 21-én 18.30. Kondor Katalin vendége Dézsy Zoltán riporter, filmrendező. A belépés ingyenes. Információ: 06/30-952-0740.

Bor és kultúra. Egész napos buszos kirándulás május 30-án Balatonfüredre és Csopakra, borkóstolóval. Információ: 06/30-952-0740.

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

Szabad egy táncra? Tiborc Zsuzsa társastáncanfolyama. 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.



XII., VÁROSMÁJOR UTCA 16.

TELEFON: 201-6607

INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

Archeológia, Anatómia, Architektúra – König Frigyes kiállításának megnyitója május 8-án 18.00. Látogatható: május 30-ig.

Makovecz Anna festőiskolája várja az alkotni vágyókat minden hétfőn 18.00–20.00 óráig.



GALÉRIA 12

XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.

TELEFON: 395-0336

BORZA@JOBEC.KHU

Pató Károly grafikusművész önálló kiállítása. Megtekinthető: május 30-ig, naponta 14.00–22.00 (vasárnap zárva).



KULTURÁLIS SZALON

XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 34/A

TELEFON: 202-2509

KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM

Pászli István társalgóköre. Beszélgetés tudományokról, kultúráról, érdekességekről. Május 8. 14.00 Tungúz meteor. Május 22. 14.00 Akassa krónika.

Teadélután Varga Mátéval május 9-én 14.30.

Betyárbukfenc gyerektánc-ház május 9-én és 23-án 18.00 (minden páratlan pénteken). Ringatók, népi mondókák, körjátékok tanítása óvodásoknak, 18.30-tól ének- és táncoktatás kiskisiskolásoknak. A belépés díjtalan.

Molnár Emese önismereti csoportfoglalkozása május 12-én 10.00. Az asszertív kommunikáció és viselkedés fontossága.

Egyiptomi művészet a prehisztórikus korban – Konta Fanni előadása május 12-én 14.00.

Szaloneytem. Május 14. 14.00 A Budai Tájvédelmi körzet élővilága. Előadó: Botfalvi Zoltán polgári természetőr. Május 28. 14.00 Találkozásaim az őslényekkel. Előadó: Kordos László őslénykutató, egyetemi tanár.

Budai Lisztérzenekes találkozója május 14-én 18.00. Környezeti hatások a fiatalok cukorbetegségére. Előadó: dr. Baló Timea belgyógyász (Kútvolgyi kórház).

Léleképítő könyvek baráti köre május 16-án 14.00. Az intuíció, az érzelmeken túli észlelés – beszélgetés könyvismertetéssel. Klubvezető: Szép Ilona.

Úvegfestő tanfolyam május 16-án 18.00 Sűveges Julianna vezetésével. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom.

Kézműves-foglalkozás május 19-én 10.00 Virág Szilvia vezetésével. Az anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezést kérnek.

Kíváncsiskodók Klubja május 19-én 14.00. Gyerünk a moziba! – rövid filmtörténet. Klubvezető: Nagy Katalin.

Art Brut Galéria–Papp Norbert: Kép a Tükörben, Tükör a Képben. Kiállítás megnyitó: május 19-én 16.00. Megnyitja: Tarr Bence László filozófus. Közreműködik: Song – Óra.

A Rákóczi Szövetség a határon túli magyarokért – Martényi Árpád előadása. A Szent Korona keresztény küldetése – Mireisz Tibor előadása május 20-án 18.00.

Segítő kéz a családnak május 21-én 18.00. Egészséges test, egészséges gondolkodás – dr. Domján Mihály tanácsadó szakpszichológus és családterapeuta előadása.

Tarka-barka varróklub május 26-án 10.00 Mihálkoviczné Judit vezetésével. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezést kérnek.

Egyiptomi művészet a Közép- és az Újbirodalom korában – Konta Fanni előadása május 26-án 14.00.

Fiatalkor-barát klub május 28-án 18.00. Rákbecetek Országos Szövetségének programja.

Hegyvidéki Családepítő klub május 29-én 19.00.

Hegyvidéki Bélyeggyűjtők és MOM-208 bélyeggyűjtők találkozója május 30-án 13.00.

Virányosi Alkotókör: Hétszínvirág (üvegfestmények). Kiállítás megnyitó: május 30. 18.00.

3-1-2 meridián torna hétfőn 9.00–9.45. A tornát vezeti: Haide Éva. A részvétel díjmentes.

Nyugdíjastorna páros héten hétfőn 16.00–16.45, páratlan héten hétfőn 8.00–8.45. A részvétel díjtalan.

Alakformáló torna kedden 8.00–8.40 (a részvétel kerületi lakosoknak ingyenes).

Intim torna kedden 8.45–9.15 (a részvétel kerületi lakosoknak ingyenes).

Nagyi-torna Valival kedden 9.30–10.15. Információ: 06/30-306-0760. Részvételi díj: Hegyvidék Kártyával 500 Ft, kártya nélkül 600 Ft.

Baba-mama angol klub kedden 10.30–12.00. A MEC olyan

klub, ahol édesanyák gyermekükkel együtt (körülöttük) cseveghetnek angolul. A részvétel díjtalan.

MOM-nyugdíjasok találkozójá kedden 13.00–17.30. Jelentkezés és érdeklődés: Fisher Péterné, 466-4973, 06/20-394-5473.

Nia szerdán 8.30–9.30. Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus vezetésével. Részvételi díj: 1000 Ft.

Maminbaba hordozós latin fitness szerdán 9.45–10.30. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom.

Gerinctorna szerdán 11.00. Érdeklődés: Glatz Zsuzsa, 06/30-295-1833. Részvételi díj: 600 Ft.

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 9.30–10.30 és 10.45–11.45. Részvételi díj: 900 Ft.

Szupernagyi népdalkör páros héten csütörtökön 13.30–15.30. Énekzenekar: Bucsei Anikó. Alapító: Karcagi Éva.

Tánc a Szalonban csütörtökön 16.00–16.45. Tánczenekar: Bojtor Marika. A részvétel ingyenes.

Népek táncai csütörtökön 17.00–18.00 Bojtor Marika tánczenekar vezetésével. Részvételi díj: 500 Ft.

Alakformáló torna pénteken 8.00. A részvétel díjtalan.

Tánclelésről tánclelésre pénteken 9.00–9.45. Tánczenekar: Bojtor Marika. Részvételi díj: 500 Ft.

Gerinctorna pénteken 10.00–10.45. Érdeklődés: Glatz Zsuzsa, 06/30-295-1833. Részvételi díj: 600 Ft.

3-1-2 meridián torna pénteken 11.00–11.45. A tornát vezeti: Pál-Szabó Gabriella. A részvétel díjtalan.

Kölyökpól pénteken 16.00–17.30. Kiskakukk Játszóház kiskisiskolásoknak Kakuk Andrea vezetésével. A részvétel ingyenes.

Alkotóműhely kicsiknek és nagyoknak vasárnap 10.00–12.00. Itt mindent megtanulhat a festéssel műhelytitkairól a képzőművészettől a szintanon át a különböző technikai fogásokig. Elsajátíthatja a tusfestés, akvarellézés, tempera-, akrilfestés és olajfestés módszereit. A krea-

tív műhelyben a résztvevők alkalmáról alkalomra kincseket alkotnak. Nemezelnek magyar termelők gyapjából, védik a környezetet, újrahasznosítják a papírt, a fát, a fémet, újjászövik régi textileket, festenek, mintáznak. A foglalkozásokat vezeti: Tóth Anna festőművész. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom.



BAJOR GIZI SZÍNHÁZ

XII., STROMFELD AURÉL UT 16.

TELEFON: 356-4294

WWW.SZINHAZIINTEZET.HU

Diva, Színész, Nő – Lukács

Margit, Mészáros Ági, Tolnay Klári

100 című kiállítás. Megtekinthető:

augusztus 31-ig, szerdától vasárnapig

14.00–18.00. Információ:

375-1184, www.szinhaziintezet.hu.



XII., APOR VILMOS TÉR 11-12.

WWW.HEGYVIDEKKOZPONT.HU

A Tamási Áron általános iskola

gyermekkorúsa ad feleltetetlen koncertet a Hegyvidék

Bevásárlóközpontban május 10-én

13.00 órától. Várnak minden érdeklődőt

szívesen. A belépés díjtalan. További információk:

www.hegyvidekkozpont.hu.

Gyereknapi a Hegyvidék

Bevásárlóközpontban. Május 24-én,

szombaton egész nap gyerekprogramokkal

várják a kicsiket és a nagyokat,

délután 4 órától pedig Palya Bea

ad koncertet. A programokra a belépés

díjtalan.



„Az evangélium öröme”

8. ÉLŐ RÓZSAFÜZÉR ZARÁNDOKLAT

hazánkért, Budapestért,
Budapest körül,
9 szakaszban
Budapest,
2014. május 17.

Szakasz	Gyülekező	Indulás	Honnan	Hova	Érkezés	Szentmise
1	7:30	8:00	Máriabesnyő	Kerepes ill. Fót	18:30	19:00
2	7:00	7:30	Csillaghegy	Fót	18:30	19:00
3	7:00	7:30	Csillaghegy	Máriaremete	18:30	19:00
4	7:00	7:30	Farkasrét	Máriaremete	18:30	19:00
5	7:00	7:30	Farkasrét	Nagytényi	18:30	19:00
6	7:00	7:30	Soroksár	Nagytényi	18:30	19:00
7	7:00	7:30	Soroksár	Pestszentlőrinc-Havanna	18:30	19:00
8	8:30	9:00	Rákóskeresztúr	Pestszentlőrinc-Havanna	18:30	19:00
9	8:30	9:00	Rákóskeresztúr	Kerepes	18:30	19:00

Médiatámogatók:

www.elorozsafuzer.hu

Szeretettel kérjük anyagi támogatását az Élő rózsafüzér zarándoklat megszervezéséhez.
Számmlaszám: CIB Bank 11100908-19143138-36000001, Esztergom-Budapesti Főegyházmegye

MOM PARK

Egy életstílus.

Egy nyár, több stílus! A MOM Park immár harmadik alkalommal rendezi meg a MOM Park Shopping Dayst május 9–10–11-én! Érdemes az idén is ellátogatni a bevásárlóközpontba, hiszen fantasztikus kedvezményekkel, május 9-én az idei tavaszi-nyári kollekciókat felvonultató divatbemutatóval és nyerevényjátékkal várnak mindenkit! A fődíj egy igazi római vakáció a VISTA Utazási Irodák felajánlásából! Részletek: mompark.hu/shoppingdays.



MOM Emlékszoza. Látogatható telefonon történő előzetes időpont-egyeztetéssel: 06/30-231-8951, 06/30-908-8375, 06/70-212-3930. Cím: XII., Maros utca 1.

Jól látsz? Vakmissziós vásárnap a Svábhegyi Református Gyülekezetben május 11-én 10.00–13.00. 10.00 Istentisztelet a Református Vakmisszió közreműködésével. 11.00 Szeretevendőség a templomkertben. 11.30 Találkozás vakvezető kutyákkal, interaktív érzékenyítés a miskolci Barátságos Vakvezető Kutyaiskolával. Cím: XII., Felhő utca 10.

A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez rászorulóknak május 19-én 8.00–18.00. Kedvezményes áron lehet vásárolni használt ruhaneműt, gyermek-, női, férfiruhatatot és játékokat. Az akció helye: II., Széll Kálmán tér 3. II. emelet. Telefon: 212-2783, 212-2811. A szociális vásárra elsősorban gyermeket egyedül nevelő szülőket, kismagyarokat és kiskeresetű lakosokat várunk.

Hozzáértő csoport a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Felsősziget Klubházában. A csoport célja a közös sors megélésén túl egymás segítése olyan egyéni, házi, hatóságokhoz fordulókat, amelyeket kipróbáltak, ami az egyes családokban bevált. Az aktuálisan megoldatlan helyzetekre közösen keresnek megoldást. Helyszín: Felsősziget 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 napkozplusz@fv.hu e-mail címen. A Napközi Plusz szervezésében angol és német nyelvi játékos gyermek társalkodók indul német anyanyelvű gyerekek segítségével. A részvétel díjmentes.

Levendulamag Gyermekház. Dalolka zenés foglalkozás 10 hónapos kortól kiskisiskorig Kárász Eszterrel minden kedden 17.00. Információk: www.karaszester.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 Egyház községe templománál gyülekezeti termében (XII., Bősörményi 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 ölbé, ringasd, énekelj! www.ringato.hu, www.hazay.hu

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszerjével, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szívárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rácshinta, libikóka) segítik elő, és persze egyetlen óráról sem hiányozhat a száz színes labdai időpontok: szerdán 9.30 (Mini csoport) és 10.10 (Menő Manó Torna csoport). Cím: MOM Sport, XII., Csörsz utca 14–16. Ingyenes parkolási 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 próbaóra ra jelentkezés: www.kmzsusa.hu, www.happykids.hu, www.kindermusik.com, valamint 356-2440.

S. K. Műhely – kerámia „saját kezűleg”. Kézi és korongos agyagformálás, díszítés, mázázás, égetés, raku. Kerámiaklub nyugdíjasoknak. „Aranykezü” gyermekeknek kreativitást és koncentrációt fejlesztő foglalkozások egész évben. Helyszín: XII., Sion lépcső 8. (az Arany János iskola kerámiaműhelyében). Információ: Ferenczényé Saás Kinga, 06/20-986-8601, skmuhely@hotmail.com, www.keramia-skmuhely.hu.

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

Lendüli 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.



Shuhari Dojo Japán Kulturális és Harcművészeti Központ. Tanfolyamok: Karate-do harcművészet, Aikido, laido – a szamuráj kardforgatás ősi művészete, Shito-ryu ka-

rate, Shuhari karate, Jóga, Manó tánc, Dance for Fun, konditréning. Egyéb programok, foglalkozások: Origami, Do-in önmasszázstanfolyam, 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.



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

Ütős sportok: boks, 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 alaptéchnikáit és eséstechnikáit, jelentősen fejlesztve fegyelmességüket és mozgáskoordinációs képességeiket. Tagdíjak: 8000 Ft/hó. További információk: Rajcsányi Gergő, 06/30-221-9992, grajcsanyi@hotmail.com.



Gyermek showtánc-tanfolyam szombaton. 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.

Mozgásfejlesztő, testtartást javító tornaórák 50 év feletti hölgyeknek gyógytornász vezetésével csütörtökönként 10.00–11.00 és 11.00–12.00 a MOM Sport földszinti különtermében (XII., Csörsz utca 14–16.) 2014. június végéig. Részvételi díj: Hegyvidék Kártyával rendelkezők részére 2000 Ft/hó, Hegyvidék Kártyával nem rendelkezők részére 2400 Ft/hó. További kedvezmény 3 havi díj befizetése esetén. Az első óra ingyenes. Információ és jelentkezés: meszaroslaszlo@t-online.hu, 06/30-306-0760.

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. www.bukfencfejlesztokucko.hu

Egyensúly Baba-Mama Központ (XII., Fodor utca 120.). Minden edzés alatt vigyáznak a gyerekekre, az árak a gyermekmegőrzés díját is tartalmazzák! Jelentkezés ingyenes próbaóra: www.babamamakozpont.hu, +36/20-913-1332.

Tematikus nyári napközis táborok 2–8 éveseknek június 16-tól minden héten. Táborok: Játék az ízekkel; Mesterségek világa; Világjáró; Judo és sport; Baba-mama. További információk a fenti elérhetőségeken.

Jóga a Mindennapi Életben tanfolyamok a hét minden napján, minden korosztálynak, a Maros utcában. Érdeklődés: jogabuda@gmail.com, 06/20-315-8857.



Szervezetfejlesztési Program ÁROP-1.2.18/A-20132013-0036 projekt

SAJTÓKÖZLEMÉNY

2014. április 30.

Lezárult a szervezetfejlesztési projekt a Kormányzati Ellenőrzési Hivatalban

A Kormányzati Ellenőrzési Hivatalban lezárult a 27 millió Ft-os európai uniós támogatással megvalósított „Szervezetfejlesztési Program államigazgatási szervek számára” című ÁROP 1.2.18/A-2013-2013-0036 azonosítószámú projekt, melynek keretében a Hivatal – a közigazgatás hatékony működésének növelése érdekében – szervezetfejlesztést hajtott végre.

A Kormányzati Ellenőrzési Hivatal 2013. második félévében 27 millió Ft összegű uniós támogatást nyert az Államreform Operatív Program keretében megvalósuló „Szervezetfejlesztési Program államigazgatási szervek számára” című pályázati kiíráson az Új Széchenyi Terv keretében. A 2013. december 3-án megkezdett projekt 2014. április 30-án befejeződött.

A projekt célja – a Magyar Zoltán Közigazgatás-fejlesztési Program részeként indult Szervezetfejlesztési Programmal összhangban – a belső működés hatékonyságának javítása volt, amely magában foglalta a Hivatal teljesítményének mérhetővé és értékelhetővé tételét a szervezetre szabott teljesítményindikátorok segítségével, a hatékonyabb erőforrás-felhasználás megteremtését, a működési folyamatok egyszerűsítését, a szervezeti tudás hatékony feltérképezését, kiaknázását és megtartását, valamint a folyamatosan változó környezethez alkalmazkodni tudó, önfejlesztő szervezeti kultúra kialakítását.

A szervezetfejlesztési projekt megvalósítására a Hivatal valamennyi dolgozójának aktív közreműködése mellett, munkacsoportokban került sor, melyek a Hivatal adott beavatkozási területét érintő fejlettségi szintjének felmérését követően azonosították a fennálló problémákat és hiányosságokat, meghatározták az egyes fejlesztési területeken indokolt fejlesztési intézkedéseket, valamint kidolgozták javaslatukat azok megvalósítására. A közös munka hozzájárult a szervezeti kultúra fejlődéséhez, a vezetői és munkatársi elköteleződés, a szervezeti egységek közötti együttműködési készség növekedéséhez. A Hivatal vezetői és munkatársai a projektben elért eredmények szervezethez történő bevezetésén kívül azok hosszú távú fenntarthatóságának biztosítása mellett is elkötelezettek.

A projekt eredménye a Magyar Programban kitűzött kormányzati célok eléréséhez azzal is hozzájárul, hogy a Kormányzati Ellenőrzési Hivatal a közigazgatási intézményrendszerben egy az új kihívásokhoz, változásokhoz rugalmasan alkalmazkodni tudó szervezeti hátteret és munkakultúrát alakított ki.

Kormányzati Ellenőrzési Hivatal
1126 Budapest, Tartsay Vilmos u. 13.
<http://keh.kormany.hu/>



A projektek az Európai Unió támogatásával valósultak meg.

FOGSORRÖGZÍTÉS 2014

Rögzíttesse fogorát
MINI IMPLANTÁTUMOKKAL!

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

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



VÉGRE NYUGODTAN BESZÉLHET, MOSOLOGYHAT ÉS EHETI KEDVENC ÉTELEIT!

Az Ön megoldása:

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

Bővebb információért:

Tel: 239 20 83 • mobil: 20/929 0701

www.fogsorrogzites.hu

www.drfuluhelyi.com

TELESKÖRŰ FOGÁSZATI ELLÁTÁS



3M ESPE
www.mini-implantatum.hu

3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ

A borjúhús és a sajt „szomszédsága”

Magyar Elek, az Ínyesmester írja a borjúról: „Szívesen gondolunk egy kis borjúbecsináltra, avagy natúrseletra, amelyről tudnivaló, hogy az egykori Makkhetesben Kiss úr, a kuruc kocsmáros »természetbeni szelet«-nek titulálta étlapján az »emmavölgyi« sajt szomszédságában. Némelyek egy időben hazafias felbuzdulásukban a bécsi szeletet Tulipán szeletre akarták átkezesztelni, hogy ezzel is kifejezzék adjanak ellenséges érzelmüknek a császárváros irányában. Az ötlet azonban halva született. A magam részéről a bonyagos, csontos, de izletes szeletet (ne tessék mellé mondani, mert ez germanizmus) is szívesen látom, ha jól van megtöltve gombás, szalonnás vagdalékkal...”

Valljuk be, mi is szívesen gondolunk a borjúhúsról, ami mára többnyire az ünnepi fogások közé sorolható. Az avatott szakácsok szerint üde rózsaszín, olykor hamvas piros színe van, omlós-szaftos, lágy szerkezetű hús. Íze némileg édeskés, kellemes illatú, koránál fogva jóval több víz van benne, mint a marha- vagy a sertésében.

A borjúhús fehérjéket, A-vitamint, B-vitamin-csoportot, egészen kevés C-vitamint, H-, E- és K-vitamint tartalmaz, míg az ásványi anyagok közül leginkább foszfort és vasat. Mint minden fogyasztásra alkalmas állatnak, a részei meghatározzák a belőle készülő ételek minőségét, minőségét és elkészítési módját. A legfontosabbak:

- **combja** nemesebb falatoknak való, több részből áll: diója, vagyis a töve párolható, süthető, grillezhető, vastag húsa szeletelve rántható. Ebből sült ki a valódi bécsi szelet. Lehet még frissen sült, felsálerme, szelet, tekeres;
- **mája, veséje** sült, grillezve,

hirtelen sütvé, de hagymás zsíron pörkölvé is párját ritkítja;

- **lapockája** három kisebb részre osztható, a magas lapocka sütvé, párolva, a lapos része becsinálnak és tejfölösen felejtethetetlen, a filét szeletelik vagy darálják;

- **szegyét** süthetjük, tölthetjük, ragut, pörköletet készíthetünk belőle, darálhatjuk, sőt megfőzve ki is rántható;

- **nyakát** süthetjük, párolhatjuk, kicsontozva ledarálhatjuk;

- **csülke, lába** és **feje** főzve, sütvé, tejfölösen és gulyásnak kiváló;

- **nyelve** szaftos, és alapos főzés után kirántható;

- **szíve a tüdejével** együtt szalonnásan, tejfölösen a méltatlanul elfeledett szalontüdő nevű ételünket adja. A tüdőből lehet

TÖLTÖTT BORJÚSZEGY

Megmosunk, leszárogatunk, kicsontozunk 1,5 kiló borjúszeget. Éles, hegyes késsel felszúrjuk a húst, vigyázva, nehogy kilyukasszuk. Egy fakanállal kitágítjuk a nyílást, megfelelő nagyságú „zsebet” képezünk, amit belülről sózunk, borsozunk, majd a töltelékkel megtöltjük, és bevarrjuk, vagy 2-3 hústüvel összetűzzük. Ha a hús oldalát csak vékony hártya tartja össze, jobban tesszük, ha bevarrjuk.

A töltelékhez megolvastunk 5 deka vajot, ráütünk 6 felvert tojást, 1-1 mokkáskanál sóval és grill fűszerkeverékkel ízesítjük. Belekeverünk 4 evőkanál konzerv zöldborsót, 10 deka apróra vágott sonkát, 3 evőkanál zsemlemorzsát, 1 deci tejföllel elkeverve. Végül jól összedolgozzuk, és belekanalazzuk a borjúszeget „zsebébe”.

A kicsontozáskor maradt borjúcsontokat tepsibe tesszük, rájuk fektetjük a húst, alóntünk 8 evőkanál olajt, felhevítjük, és forró olajon megpirítjuk. Sütés közben szükség szerint felöntjük húslével, és locsolgatjuk a sült levével. A sütés félidejében (kb. háromnegyed óra múlva) megfordítjuk a szeget, és puhulásig sütjük. Majd áttesszük egy másik tepsibe, köztüvel vagy más nagy tüvel megszurkáljuk, hogy a felesleges gőz távozhasson. Hagyjuk hűlni, aztán felszeleteljük.

A visszamaradt pecsenyelevet átszűrjük, és mártásos tálban tálaljuk. A kimaradt töltelék a

sütés félidejében a szegy mellé tehetjük. A konzervből megmaradt zöldborsót leszűrjük, összeforgatjuk apró konzerv vagy főtt sárgaréppával, amit külön tálban a mártás mellé kínálunk. Könnyű, száraz fehérbor illik a borjú mellé, kétéves csopaki olaszrizling, 14 Celsius-fokra behűtve.

A sajt és a tejszín merőben új ízt kölcsönöznek a levesnek, nemesebb zamatúvá, tartalmasabbá teszik. Jól tudta ezt Mátyás király felesége, Beatrix is, aki nemcsak a nyelvünket tanulta meg, hanem maradandó emléket is hagyott gasztronómiánk történelmében. A király és a királyné uralkodásuk elején bőkezűen költöttek a konyhájukra és a szakácsaikra, étkezéseik pazar változatosságára. Mi több, Beatrix olykor még levelet is írt elhagyott hazájába, ahonnan a hagymán, a különleges és drága keleti fűszereken kívül rendszeresen sajtokat is kért nénijétől. Ilyenformán a magyar sajt-kultúra olasz hagyományokkal is dicsekedhet.

CSIPERKÉS SAJTLEVES

Felhevített 7 deka margarinnal megfuttatunk 15 deka megtisztított, homokos talpától megszabadított, apróra vágott csiperkegombát. Sózzuk, borsozzuk örölt fehér borssal. Hozzáadunk 20 deka natúr krémsajtot, és félliternyi húslével (lehet leveskockából is) felöntve készre főzzük. Amint a gombák megpuhultak, 2 deka (1 evőkanál) lisztet simára keverünk 2 deci tejszínnel, és ezzel a habarással besűrítjük, majd néhány perc alatt készre forraljuk. Tálaláskor 1 csomó finomra vágott újhagymával és 1 evőkanál friss bazsalikkal meghintve tesszük az asztalra.



A töltött borjúszegy mellé száraz fehérbor illik kísézőnek

Az alábbi előételnek, étvágykeltőnek szánt salátát különlegessé változtatja a ráreszelt füstölt sajt. Becsülendő tulajdonsága e jeles alapanyag, hogy a salátákkal „házasodva” nem elurálja, hanem önálló rangra emeli az addig kísérlő, emésztést könnyítő szerepet betöltő fogást.

ZÖLD SALÁTA FÜSTÖLT SAJTTAL

Vékony karikákra szeletelünk 12 deka hónapos retket (kb. 4 fej) és 1 fej nagyobb vöröshagymát. Külön öblös keverőtálban összekeverjük, megsózzuk, és néhány percig állni hagyjuk.

Ezután 12 deka mélyhűtött zöldborsót 1-1 mokkáskanál sóval és cukorral ízesített vízben 1-2 percig forralunk, majd le-

sűrítjük és kihűtjük. Két szem paradicsomot, 10 deka kígyóborkát felkarikázunk, és a keverőtálba szórjuk. Megmosunk 2 fejes salátát, tenyérnyi darabokra tépjük, és összekeverjük az eddigi zöltségekkal. Ráöntünk 0,4 deci olívaolajt, 1 citrom kifacsart levét, majd fűszerezzük 1-1 mokkáskanál örölt fehér borssal. A saláta tetejére 12 deka füstölt sajtot reszelünk, és az egészet lazán összeforgatjuk fakanállal.

Lefedve hűtőszekrényben tartjuk tálalásig (legalább kb. 2-3 órát), hogy a saláta íze jól összeérjenek. Lehűtött (10-11 fokos) száraz rozébort, esetleg citrusos ásványvizet ajánlunk mellé.

Járay Mari



A sajt és a tejszín új ízt kölcsönöz a levesnek

még hasét, az **agyvelőből** tojásos velőt, velős pirítóst tenni az asztalra;

- **tögye** elfeledett ritkaság. Ha mégis elénk kerül, ne jöjünk zavarba! Sós vízben főzzük meg, tegyük néhány percre hideg vízbe, majd kiránthatjuk, vagy bármilyen szeletet készíthetünk belőle.

óra múlva) megfordítjuk a szeget, és puhulásig sütjük. Majd áttesszük egy másik tepsibe, köztüvel vagy más nagy tüvel megszurkáljuk, hogy a felesleges gőz távozhasson. Hagyjuk hűlni, aztán felszeleteljük.

A visszamaradt pecsenyelevet átszűrjük, és mártásos tálban tálaljuk. A kimaradt töltelék a

Fasebre fatapasz

A növényeket a külső hatásoktól, mechanikai sérülésektől és a kórokozók behatolásától a külső bőrszövet, vagy kéreg védi. Ha ez megsérül, akkor a belső szövetek védtelenné válnak a fertőzésekkel szemben. Vannak, amelyek kisebb sérülések esetén megvédik magukat, és ragacos anyaggal (gyantával, mézgával) vonják be a sebet. Persze, tenyérnyi sebeket ezek a fenyegetések, gyümölcsfák sem tudnak betapasztani.

A kertészek a metszés, vagy a szemzés, oltás végzése során gyakran okoznak szándékosan ilyen sérüléseket. Manapság a sebek általában kezeletlenül maradnak, pedig a kórokozók nem lettek ritkábbak, vagy válogatósabbak. Ugyanígy sérüléseket okozhatnak állatok, a viharok, a fagy vagy egy villámcsapás.

A gondos kertész pedig mihamarabb kezeli az értekes fás szárú növényeket, ha nem akar a kertbe gyógyíthatatlan vírus- vagy baktériumfertőzéseket. A kezelés első fázisa a seb környékének kitisztítása. Ha egy fűrésszel levágott ágról beszélünk, akkor elég egy éles és tiszta (kacor) késsel körben megigazítani a vágást, hogy a lehető legegyszerűbb, legtisztább metszlap maradjon. Fagyás után a repedések két oldalát kell az élő részig kimentseni.

Sokan ajánlják, hogy erre a célra fenntartott drótkéfével is dolgozzuk meg alaposan a sérülést. Vízrel ne mossuk le, mert a

nedves környezet kedvez a mikroorganizmusok elszaporodásának. A kitisztított sebeket aztán valamilyen tapasszal kell bekenni, ami megakadályozza a kórokozók bejutását.

A készen megvásárolható szerek közül a két legelterjedtebb a Biocera és a Fagél, mindkettő magyar gyártmány. A 100 grammos, 500 grammos és 1 kg-os kiszerezésben kapható Biocera vöröses színű, sűrűn folyó anyag, ecsettel lehet felvinni a sebfelületre, ahol vékony fertőtlenítő réteget képez. Az alkoholtartalom miatt beszívárog a kezelt részbe, és ott is elpusztítja a kórokozókat, gombákat, majd viaszos, gyantás védőréteget képez a seben.

A 120 ml-től 5 literes méretig megvásárolható Fagél vízes alapú, szürkés színű szer, amely kissé rugalmas réteget képez. Ezáltal képes követni a növény fejlődését, és nem reped meg, nem pedig le a sérült felület növekedésének hatására. Viasztartalma miatt jól fertőtleníti, miközben nem zárja le légmentesen a sérülést. Mindkét szerből a legkisebb kiszerezés elég egy átlagos kertben évenként keletkező sérülések kezelésére. Használatukkor ajánlott védőkesztyűt húzni, és a biztos hatás érdekében a seb határán legalább fél-egy centivel túl is felvinni.

Ha saját magunk vállalkozunk a sebekelző házilagos elkészítésére, akkor a legszelebb körben kell informálódni és receptúrákat gyűjteni. Ahány kertész, annyi kü-



Természetes sebekelés

lönböző csodaszere létezik. A közös pont mindegyikben a növényi eredetű hatóanyagok és valamilyen sűrű, pasztaszerű anyag vegyítése.

A hatóanyag a legkülönbözőbb lehet: vannak, akik az erjesztett sóskaevélre, vagy a csalánra eszüköznek, mások inkább a hagymafélék baktérium- és gombairtó hatásában bíznak. A felhordó anyag lehet marhatrágya, vagy akár agyag is. Jellemzően a házi készítésű sebekelőkkel végzett tapasztalat néhány hónap után legalább egyszer meg kell ismételni. Sokszor az eső addigra le is mossa a védőréteget.

Ha lehet ésszerű oka annak, hogy miért tűnhet a fasebek kezelése egyre kevésbé indokolt feladatnak az utóbbi időben, akkor az a szerszámainkban keresendő. A modern metszőollók, ággyágók és fűrészek kisebb roncsolást végeznek, tisztább sebeket hagynak, így a kezeletlen sebek sem olyan kitérték a fertőzésekkel szemben, mint a rosszabb minőségű, esetleg szennyezett, rozsdás ollóval ejtett metszlapok. Tehát itt is igaz a megelőzés fontossága, használjunk lehetőleg tiszta, éles eszközöket, és kerüljük a felesleges sebeket a kert dísz- és gyümölcsfákon!

(Barta)

www.rosalia.hu A BUDAVÁRI BORFESZTIVÁL BEMUTATJA

Rosalia

május 9-11.

BUDÁN, A GESZTENYÉS KERTBEN

ROSÉ ÉS PEZSGÓ KERT

MÁJUS 9-11.

Nyárköszöntő borünnep finom borokkal, pezsgókkal. **Gasztronómiai élmények: streetfood a kertben**

Szittyá Buci, KOLBice, nU Bisztró & l'Bor, Szarvasgombás Gravitációs Gourmet Pont, SZEGA Foods, Vörös Homár Halkereskedések, Bolka Bonbon, Gelarto Rosa, Caffé Ricci

A Jazzy színpadon pénteken az IRIE MAFFIA, szombaton a MagyarVista Social Club, vasárnap az iLLfon gT.

Kóstolás, pezsgős, szórakozás az egész családnak! SKODA KRESZ Park elektromos kisuutókkal Szittyá Buci kenyérsütő kuckó

MÁJUS 11. vasárnap

10-13 óra Délelőtti PrograMOM - kézműves műhely

10-11 óra Tündök zenekar koncertje az Újbudai Babszem Táncegyüttessel

11-12 óra Táncháza a Tündök Zenekarral

11-16 óra Ingyenes arcfestés

A RENDEZVÉNY INGYENES!

Minden nap az első 100 vendég, aki rosé színű ruhában poharat vásárol, egy szál rózsát vagy cseppőt kap ajándékkba.

ÉVES MAGYAR ROSÉ ÉS PEZSGÓ MUSTRA

MÁJUS 10. szombat

Budapest Kongresszusi Központ – Bartók Terem

Jöjjön el és válassza ki az idei nyárra kedvenc rosé és pezsgó borát! Kóstolja meg a magyar rosé és pezsgó borok közel teljes kínálatát egy helyen!

Belépő: 3500 Ft

TÖRLEY PEZSGÓEGYETEM

MÁJUS 10. szombat

Fedezze fel a pezsgőt, a nyári esték gyönyörű élményét! Felejthetetlen, szakmailag hiteles előadás első kézből az ország legnagyobb hagyományokkal rendelkező, nemzetközileg is elismert pincészetének támogatásával. Minden, amit a pezsgőkről és a habzó borokról tudni érdemes, mert manapság nem elég, ha csak a borhoz értünk.

Kedvezményes elővételi jegy: Pezsgőegyetem + Mustra 4700 Ft



Új géndiagnosztikai központot avattak

Felavatták az Istenhegyi Géndiagnosztikai Centrum új épületét. Az egészségügyi szolgáltató most már sokkal tágasabb és komfortosabb környezetben fogadhatja pácienseit.

„Fontos, hogy egészséges gyerekek szülessenek, és elégedett, boldog családok neveljék fel gyermekeiket, ehhez nyújt segítséget ez a központ” – mondta a kerület polgármestere, aki dr. Soós Miklós ügyvezetővel együtt avatta fel az Istenhegyi Géndiagnosztikai Centrum új épületét a Zalatnai utca 2. szám alatt. Pokorni Zoltán kijelentette: büszke arra, hogy az országzerte elismert centrum itt működik, ezáltal a Hegyvidéken élők számára helyben hozzáférhető színvonalas szolgáltatásai.

A XII. kerületben számos kiváló országos intézet, magánkli-

fejlesztés. A polgármester reményét fejezte ki, hogy a kórház általi kézbe vétele után az elkövetkező években itt is megkezdődhet a korszerűsítés.

Dr. Soós Miklós arról beszélt, hogy 2001-ben kezdték meg működésüket, s 2003 óta foglalkoznak a magzati rendellenességekkel. Kezdetben csak laborvizsgálatokat végeztek, majd a legjobb ultrahangos készülékekkel kombinált szűréseket vezettek be. Az évek során egyre több páciensük lett, mára az összes magyarországi terhes kismama 10%-át ők szűrik. Eddig több mint 30 ezer vizsgálatot végeztek el, ezzel a teljesítménnyel mostanra az ország legnagyobb magzati rendellenesség-szűrő centrumává nőttek ki magukat. 2013 eleje óta, az úgynevezett NIFTY-tesztek bevezetésével közel 100%-osan ki tudják szűrni a Down-kórt és más kromoszomális rendellenességeket.

Az új, 16 rendelő, ultramodern központ kialakításához jelentős magántőke bevonásával, a Magyar Nemzeti Bank Növekedési Hitelprogramja segítségével biztosítottak forrást – mondta az ügyvezető. A háromszintes irodaépületet a mai kor igényei szerint alakították át, és a diagnosztikai eszközökből is a legkorszerűbbek kerültek ide. A legújabb szerzeményt, egy 5D-s ultrahangot épp az avatás napján helyezték üzembe.

z.



Hogyan szabadulhatunk meg a stressztől? – tette fel a kérdést az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegetem áprilisi előadásában dr. Császár Noémi. A pszichológus szerint a válasz a boldogságban keresendő: ha képesek vagyunk kiegyensúlyozottá tenni életünket, megtaláljuk a pillanatok örömeit, biztosak lehetünk abban, hogy megszabadulunk a testet és lelket egyaránt pusztító negatív stressztől.

A sokak életét megkeserítő stresszről esett szó az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegetem legutóbbi előadásában a MOM Kulturális Központban. Dr. Császár Noémi, a Budai Gerincgyógyászati Központ osztályvezető pszichológusa bevezetőjében elmondta, legértékesebb kincsünk az idő, hiszen az állandóan fogy, mindig kevesebb van belőle. Ezért fontos, hogy az időbeosztásunk a boldogságunkat szolgálja. Sajnos, ez sokszor nincs így, ami stresszhelyzetet eredményez. Ahogyan az is, amikor a vágyainkkal ellentétben élünk, leginkább azért, mert úgy gondoljuk: máshogyan nem tudjuk megteremteni anyagi biztonságunkat. A magunkkal való elégedetlenség is a stressz forrása lehet.

Orvosi szempontból a stressz olyan túlingerelt állapot, amit rossznak tartunk, illetve képtelenek vagyunk feldolgozni. Elmondható, hogy részben saját magunk idézzük elő. Nem véletlen, hogy a kisgyerekek két éves koráig semmitől sem fél, sőt tériszonya sincs.

Léteznek ugyanakkor stresszt okozó velünk született félelmek: a

Egészségesen, stresszmentesen

kigyótól, az erős hangoktól, a sötétségtől való rettegés a legtöbb emberben genetikailag kódolt. Ezekről nem tehetünk, viszont tudunk hozzájuk alkalmazkodni. Belső rendszerünk ugyanakkor felnőttkorban is változik, idősödve egyre több mindentől tartunk. Dr. Császár Noémi szerint a stressz egyénfüggő, de mindenképpen vagy valamilyen valós veszély, vagy egy jelenség túlreagálása váltja ki.

elgyengülünk, vagy megszedülünk, míg a lelki a fantázia világa, amikor mindenben veszélyt látunk.

Mindig az a kérdés, hogyan dolgozzuk fel a stresszhelyzeteket. Általában először megpróbálunk ellenállni, aztán lassanként kimerülünk, végül feladjuk a küzdelmet. Az első gondolatunk az, miként tudunk megszabadulni a stressztől – eközben rengeteg hormon szabadul fel, nő a vörös- és

Csupa olyan tünet ez, ami tovább rontja állapotunkat.

A stressz megszüntetéséhez elsősorban pozitív gondolkodásra van szükség. Ebben a kulturális szokások dominálnak: az olaszok pozitívan állnak egymáshoz, az angolok az időről társalognak, míg a magyarok, ha találkoznak, rögtön a bajaikról kezdenek beszélni. Ez azért fontos, mert a gondolataink áthatnak minket, a negatív érzelmek előbb-utóbb önbeteljesedő jóslatokká válnak, míg a pozitív gondolkodás kiemeli a nehéz helyzetekből.

A gyakori vagy állandósuló stressz szervi elváltozásokhoz, refluxhoz, szív- és érrendszeri betegségekhez, emésztési zavarokhoz vezethet. A lényeg, hogy a mának éljünk, és ne a távoli jövőnek, különben soha nem leszünk boldogok. Ezért hatékony stresszmentesítő a mával foglalkozó problémamegoldó, valamint az érzelmi központú gondolkodás. Ez utóbbi nem engedi elraktározni a haragot, és minden

látható ok nélkül is kifejezi szeretetét.

A megbocsátás önmagunknak és másoknak megóvja egészségünket, ahogyan a nevetés során jelentkező rekeszizommozgással felszabaduló endorfin, a sport, a hobbi, a társaság, az érintés és az ölelés egyaránt segít megszabadulni a stressztől. Legalább ennyire fontos, hogy a vágyaink szerint éljünk, próbáljuk meg minden napunkat boldoggá tenni, és ajándékozzuk meg környezetünket is ezzel az élménnyel.

(sm.)



A sportolás, a jó társaságban eltöltött idő segít megszabadulni a stressztől

A jó stressz, más néven eustressz örömförrokként jelentkezik, és felszabadítja a boldogsághormonokat – erre egyszerű példa a szerelem érzése, vagy a lelkesedés valami iránt. A másik típus a distressz, azaz a rossz stressz. Ezt negatív hatások okozzák, több annál, amennyit tolerálni tudunk.

Érdekes, hogy stresszmentes környezetben az agy előbb-utóbb ingerket hoz létre, a szervezetnek ugyanis szüksége van a jó stresszre. Kétféle válaszreakciót különböztethetünk meg: a testi a vegetatív válasz, ilyenkor például

fehérvérsejtek száma, az adrenalin szint, lemerül a szerotonin szint, emelkedik a vérnyomás, a máj cukorral bombázza az agyat.

Belül tehát lezajlik a menekülés, valójában azonban ez nem történik meg: helyette kapkodni kezdjük a levegőt, hiperventillálunk, kiszárad a szánk – ezek a distressz tünetei. Ha ez hosszú távon fennáll – rossz élethelyzet, betegség, családi gondok miatt –, romlani kezd a koncentrációs képességünk, ingerlékenyebbé válunk, fáradékonyság jelentkezik, nehezen alszunk, korán ébredünk.



Korszerű eszközök segítik a gyógyítást

nika található. Az egészségügyi intézmények közül, sajnos, éppen a kerületiek ellátását végző Szent János Kórház van a legrosszabb állapotban, ahol legalább harminc éve nem történt komolyabb

diagnosztikai eszközökből is a legkorszerűbbek kerültek ide. A legújabb szerzeményt, egy 5D-s ultrahangot épp az avatás napján helyezték üzembe.

z.

VITALITÁS FOGÁSZATI KÖZPONT

Professzionális Implant és Kozmetikai Fogászat

A minőség mindenképp felett!

Professzionális orvos csapat nemzetközi diplomával

Fájdalommentes kezelések, tömések, koronák, hidak

- Fogászati implantátumok
- Gyermek fogászat
- Altatásos fogászat
- Parodontológiai kezelések
- Felnőtt- és gyermek fogszabályozás
- Szakorvosi konzultáció
- Rugalmas időpont egyeztetés
- Dentálhigiéniai tanácsadás
- Szájüregi rák szűrés
- Digitális panoráma röntgen
- Teljeskörű garancia

1026 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 105.
Telefon: 06 1 225-3121, 06 70 415-4422

www.vitalitasfogaszat.hu

FELHÍVÁS!

INGYENES VIZSGÁLAT

Ingyenes hallásvizsgét szervezünk 2014. május 5. és 23. között az Amplifon Hallásközpontokban. A vizsgálatok várakozás nélkül, de előzetes telefonos egyeztetés alapján történnek. Bejelentkezéshez hívja a

06-1 336-0298-as telefonszámot (Budapest II., Margit krt. 31-33.),
06-1 221-5566-os telefonszámot (Budapest II., Szilágyi Erzsébet fasor 121.), vagy a
06-1 209-2907-es telefonszámot (XI., Október 23. u. 21.)

Amplifon Hallásközpontok
 Budapest II., Margit krt. 31-33.
 Budapest II., Szilágyi Erzsébet fasor 121.
 Budapest XI., Október 23. u. 21.
amplifon.hu

amplifon
A hallásspecialista

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

ABLAKJAVÍTÁS, www.ajtoablakdoktor.hu 20 éve vállalom igényesen, becslésesen fa- és műanyagablakok, ajtók javítását, illesztését, zárok cseréjét, festését, szigetelését 10 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos Tel.: 06/70-550-0269.

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

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

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

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

AJTÓ, ABLAK, REDŐNY cseréje, javítása. Asztalosmunkák tervezése és kivitelezése. Fa nyílászárók szigetelése, hőszigetelt üveghez szerkezeti átalakítás. Ingyenes felmérés és árajánlat. Tel.: 06/70-984-9530.

ASZTALOSMUNKÁK

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

ASZTALOS vállalkozás: ajtó-, ablakjavítás, zárszerelés, szigetelést, kúszórobogást, fal-fűrészt, 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

OTTHONÁPOLÁS, idősgondozás, házvezetés 24 órában. Szentanna otthonápolási szolgálat. T.: 06/30-238-9003.

ÉLETTÁRADÉKI szerződést kötnek XII. kerületi lakos, idős személyvel meg egyezés szerint. 06/70-328-1414.

IDŐSOTTHONI elhelyezéseket kínálunk Budapest és környékén, számos színvonalú szolgáltatással, esetleges ingatlanbeszámitással. T.: 06/30-330-7784.

ÉLETTÁRADÉKI szerződést kötne ügyvédcsalád idős személlyel kimagaslóan értékes festményért, gyűjteményért stb., úgy, hogy a műtárgy az Ön birtokában marad, élete végéig kézpénz + járadék. 06/30-822-8050.

ÉLETTÁRADÉKI szerződést kötne szakképzett ápolónő. 285-4808, 06/30-991-8719.

ÉLETTÁRADÉKI, eltartási szerződést kötne megbízható fiatal ember sütni tudó személyvel. 06/20-629-0916. Kertészeti, egyéb munkát vállalok.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

MIKROHULLÁMÚ SŰTŐ javítása és sugármérés, 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.

VARRÓGÉPJAVÍTÁS, eladás, bérbeadás, alkatrész-árusítás. XII., Ugocsa u. 5. 213-8927.

HASZNÁLT varrógépek kedvező áron, garanciával eladó. XII., Ugocsa u. 5. 202-6157, 06/30-540-2009.

HŰTŐGÉPJAVÍTÁS! Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és Elektrolux hűtők szakszervize. Kiszállás 3 órán belül! Hétféig is! Nyugdíjaskedvezmény! 215-6287, 06/30-222-0968.

MOSÓGÉPJAVÍTÁS, minden típus, hétféig is. 06/20-230-1443.

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

KERTGONDOZÁST, metszést, permetszést vállalkozunk vidéken is. 06/30-682-4431.

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

KERTÉPÍTÉS, gondozás, metszés, fákivágás, szállítás. 06/30-445-9437.

KERTÉPÍTÉS, kertgondozás, metszés, permetszés, fákivágás, szállítás, öreg kertek ifjítása. 06/20-970-7506.

DISZNÖVENYKERTÉSZ kertészeti, valamint öntözőrendszer-telepítési, karbantartási munkát vállal realis áron. 06/30-278-8304.

OLCSÓ: fákivágás, kerti munkák, takarítás lélekkel. +36/30-418-6663, gold333@freemail.hu

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

KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás! Gyors ügyintézés, precíz munkavégzés. Igény esetén kartondobozt biztosítok! 10%-os HÉTVEGI KEZDEZMÉNY. T.: 06/70-214-4235. T.: 280-2542.

ÖRÖKÖLT vagy költözök, nem akarja megvárni az éves lomtalanítást? Hívjon, díjtalanul elszállítom. 06/20-931-9793.

KÖNYVELÉS

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

KÖMŰVESMUNKÁK

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

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestést, mázolás, tapétázást, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlóaszt, víz-, villany-szerelést, nagytakarítást, parkettázást, fűgázt, ács-alpinista-, kőművesmunkát vállal. delab@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

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

FÜRDŐSZOBA-FELJÁVÍTÁS anyagbeszeréssel, garanciával! Csempéburkolás, kőművesmunkák, vízszelvény, villany-szerelés! 06/20-961-6153. www.mesterur.hu

KÖMŰVES- és burkolómunkát vállalkozunk, építéskor, bontások, átalakítások. BÁRMIT! Tel.: 06/70-932-6895, 06/70-667-2247.

LAKÁSSZERVIZ

DUGULÁSELHÁRÍTÁSI 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

LAKÁSFELJÁVÍTÁS! Szobafestés, tapétázás, parkettakerakás, -csiszolás, -javítás, csempézés, kőműves- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villany-szerelés, vízszelvény garanciával. 202-2050, 06/30-251-3800.

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

KÖMŰVESMUNKÁT, szobafestést-mázolást, felújítást vállalkozunk (kisebbit is!) anyagbeszeréssel, 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.

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

FESTŐMESTER vállalkozás szobafestést, mázolás, tapétázást, penészes falak szakértő rendbetételét garanciával. Tel.: 285-2882, 06/30-878-8977.

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

BÁDOGOSSZERKEZETEK, cseréppalatták, tetőszigetelések javítása 1986 óta, kerületi kispapostól. 249-2664, 06/20-944-9015.

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

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

FAVÉDELMI Családi és társasházak, nyaralók faldísztó elemeinek, homlok- és ereszciszolásának festése és mázolás alpinechnikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

TETŐFEDÉS-bádogozás, pala- és cseréptetők javítása, új tetők készítése. Zsinde-lyezés és ácsmunkák. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

EZERMESTER SZOLGÁLATI! Falfűrés, munkalapcsere, bútorszerelés... www.999mester.hu Bármilyen más! 06/30-960-4525.

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

VILLANYSZERELŐ GYORSSZOLGÁLATI Hibaelhárítás, villanybujler-javítás, háztartási készülékek bekötése, EPH, érintésvédelmi vizsgálatok. Tel.: 06/20-976-0005.

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

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

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás, minőségi munka korrekt áron, garanciával. Lakásfelújítás A-Z-ig. Kisebbit munkát is vállalkozunk. T.: 06/30-964-1315. nikkopal@citromail.hu

LAKÁSFELJÁVÍTÁS KOMPLETTEN, kulcsra készen! Gyors kezdés! www.avitek.webnode.hu Varga Tibor 06/30-211-2799.

FESTÉS 300 Ft/nm-től. Parkettaciszolás, fém-, fakerítések, kapuk, szélvédők restaurálása, mázolás. 06/20-945-5473.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

TELJES LAKÁSFELJÁVÍTÁS, gipszkartonozás, rejtett világítás kiépítése, tetőterek beépítése, festés, burkolás, térfűtés INGYENES felméréssel. Tel.: 06/30-224-0878.

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

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

TETŐ ÉS TERASZ hő- és vízszigetelés, homlokzatfelújítás hőszigeteléssel. VIA-ÉPSZAKKER KFT. 1022 Bp. II., Törökvesz u. 16./b. Tel.: 326-5312.

TÁRSASHÁZKEZELÉS www.aktiv-hazkezelo.hu Mobil: 06/30-990-7694.

KÖZÖS KÉPVISELET - társasházkezelés! Megbízható, bejegyzett szakemberektől. T.: 06/20-934-1318.

TÁRSASHÁZI elektromos karbantartó szolgálat. 06/30-791-7021.

MŰSZAKI ELLENŐRZÉS, állapotfelmérés, műszaki vezetés, tanácsadás. www.avitek.hu Varga Tibor 06/30-211-2799.

TÁRSASHÁZI közös képviselőt Budán. Egyszerűen, átláthatóan. Tel.: 06/30-890-9078. hazkezeloi@gmail.com

GACO COMMERCIAL GRADE
BEÁZIK A TETŐ?
Gyors megoldás
professzionális anyagokkal.
Tel.: 06/70-518-3720
www.gaco.hu

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

DUGULÁSELHÁRÍTÁSI XII. kerületi gyorsszolgálat! Fűrdőszoba lefolyók, mosogatók, fűcsatornák, udvari csatornák minden típusának falbontás nélküli, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétféig is! 228-6193, 06/30-921-0948.

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

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

TISZTELTE Hölgyem, Uram! Megbízható, korrekt szerelő vállalkozás! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akció! 402-0627, 06/20-433-1628.

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

GÁZ-, víz-, fűtés-szerelés. Gázszelvények 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 vízvezetékcsere ással is. 06/30-914-3588.

S.O.S.VÍZSZERELÉS-GYORSSZOLGÁLAT, duguláselhárítás, csatornakerakás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ással. Hétféig is. Gabona Róbert. 06/30-200-9905.

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

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

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

ELADÓK kifogástalan állapotú FÉG konvektorok. 06/30-368-0851.

EGYÉB

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

LAKÁS/INGATLAN/BÉRELEMÉNY

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

„BUDAVAR ’89” Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwilling.

IMMOTÉKA Ingatlaniroda 1998 óta a budai ingatlanok specialistája. Empátia, diszkréció, referenciák. Külföldi, belföldi ügyfélkör. Kárpáti Klára, 201-1821, 06/30-202-1892, Kárpáti Péter, 06/30-921-9029, www.budapestliving.com, www.immoteka.hu

ÁFA NÉLKÜL vállalom ingatlanok eladását-kiadását az I., II., XII. kerületekben. Egred Zsuzsa ingatlanközvetítő. 201-9475, 06/20-237-9030.

XII., FODOR u. felső részén 1996-ban épült, négylakásos házban DK-i, 1 + 2 szobás, kertkapcsolatos, 150 nm-es saját kerttel, pincével és 40 nm-es garázzsal rendelkező lakás eladó. Ír.: 59,9 M Ft. Tel.: 201-9475, 06/20-237-9030.

XII., ÓRA úton, felújított villában, full panoráma, 76 nm-es, 1 + 2 szobás lakás 34,9 M Ft-ért eladó. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

XI., NAGYIDA köznél 200 nm-es, 4 + 2 fűszobás, luxus ikerfű 500 nm-es, DNY-i, intim kertet eladó. Ír.: 79,9 M Ft. ingatlan.com/20488843. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

KIADÓ XII., Óra úton 280 nm-es, 7 szobás, felső 2 szintes, 2 fűrdő, full panoráma luxuslakás, berendezés, dupla garázzsal, nagy teraszokkal, teniszpalya-használattal, medencével. Ár: 2000 euro + rezsi/hó. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

VÁROSMAJOR utcai, Bauhaus, 80 nm-es lakás 25,4 irányáron eladó 06/20-414-2342.

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

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

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

SZENTKIRÁLY

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

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

KIADÓ és eladó lakásokat és házakat keres osztrák, tengerentúli és magyar ügyfélkörrel 19. éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlanroda. Áfa nincs. Hegyvidék Kártyával 10% kedvezmény! 398-1501, www.berbead-ingatlan.com.

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

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

DUTKA Ákos utcában 2006-os, 120 nm-es, panorámás, emeleti lakás 43 900 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

ORSÓ utcában 111 nm-es, panorámás, legfelső szintű lakás 47 500 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

PESTHIDEGKÚTON 400 nm-es ház, 1380 nm-es telken, 75 000 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

XI., GAZDAGRÉT mellett, a Rétkőről utcában, parkkal szemben, 1127 nm-es, panorámás, összközműves építési telek 46 millióért eladó. 06/20-509-2281.

FEKESSE pénzét építési övezetben lévő, de még közművesítés előtt álló telek-ingatlanba. XI., Madárhegyen, Kakuk-hegyen, Rupphegyen. 12 500 Ft/nm-től. Madárhegyi Ingatlanroda. 249-3006, 06/70-275-9064.

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

KAMARAERDŐN, ZOMBORI utcában, újszerű, 3 hálószobás, kertes ikerházfél garázzsal, tárolóval 32,5 M Ft-ért eladó. 06/20-943-8063.

GYÖRGY ALADÁR u.-ban 2 szobás, cirkós, erkélyes, panorámás, dupla garázzsal rendelkező, I. emeleti lakás 22 + 3 M Ft-ért eladó. 06/20-943-8063.

XI., SASADI úton 56 nm-es, kétszobás, kertre néző, erkélyes, igényesen felújított, földszinti lakás 23,5 M Ft irányáron eladó. 06/20-943-8063.

XII., BÖSZÖRMÉNYI úton 67 nm-es, I. emeleti, 2 + fél szobás, erkélyes, alacsony fenntartású, kellemes lakás 24,5 M Ft-ért eladó. 06/20-973-0711.

XII., BÖSZÖRMÉNYI úton elegáns, igényesen felújított (padlófűtés, klíma), 3 és fél szoba-hallos, magasföldszinti lakás 29,9 M Ft-ért eladó. 06/20-973-0711.

KERESEK jó állapotú, rendezett házban eladó lakást. 06/30-729-7546.

SZÉPILONÁNÁL saját, felújítandó másfél szobásimart árulom. Vennék nagyobb egyenit magánzemélytől. 06/30-447-9545.

ÓBUDÁN, négyemeletes, cserépterős ház 4. emeletén, másfél szobás, étkezős, 48 nm-es lakás 11,5 millió forintért eladó. 06/30-501-0932.

WWW.PIRAMISINGATLAN.HU 06/1-335-5965, 1025 Verecke út 8. Húsz év tapasztalattal. Hívjon! Segítünk!

XII. kerületben, BAH-csomóponttól 10 percre, buszmegállótól 5 percre, **MÁRTONHEGYEN**, 74 nm-es, külön bejáratú, 2,5 szoba + étkező + 9 nm-es erkély, magasföldszinti, felújított lakás magánzemélytől megvásárolható. Cirkó kiépíthető. Közös költség 6 E Ft/hó. Sok tárolási lehetőség. Kertre, várra, Mátyas-templomra néz. Irányár: 34,9 M Ft. Ingatlanosok kíméljenek! Mobil: 06/20-825-9590.

BUDAPEST XII. kerület, Irtás árokban panorámás, közműves, 1264 nm-es építési telek eladó. Irányár: 39 M Ft. Érdeklődni: 06/30-914-5101, 06/20-928-2450.

BUDAKESZI-NAGYSZÉNÁSZUG csendes helyén 200 □-ös bekerített gyümölcsös 20 nm-es faházzal, szerszámmal 7 M Ft-ért eladó. Víz, villany van. 06/20-258-8657.

XII., VÉRCSE utcában, dryvitolt társasház I. emeletén tulajdonostól eladó egy 50 nm-es, 1,5 szobás, erkélyes, panorámás, kiváló állapotú, tehermentes lakás garázzsal és tárolóval. Irányár: 25,4 M Ft. 06/70-378-9134.

XII., ORMÓDI utcában eladom kiváló állapotú, kertes, társasházi, két és fél szobás, erkélyes, igényesen felújított, cirkós lakásom tárolóval, garázzsal. Lakás: 25,5 M Ft, garázs: 3 M Ft. Telefon: 06/20-470-5769.

BEFEKTETÉSRE is ajánlott! Jó közlekedésnél napos, másfél szobás, olcsó, óbudai, gázfűtéses, kis lakás eladó. Alkuképes irányár: 8,7 M Ft. 06/20-947-4592.

KISSVÁBHEGYEN 100 nm-es, napfényes lakás + 16,7 nm-es terasz, alagsori szobával, garázzsal, 7 lakásos villa emeletén, 49 millió forintért eladó. Tel.: 06/20-325-7777.

NAGYON IGÉNYES, 82 nm-es (1 + 2) lakás nagy terasszal, panorámával eladó. Pasarét/Rózsadomb. 1 beálló teremgarázsban. Közvetítő ne hívjon! 06/30-960-3482.

ELADÓ lakás. Rózsadomb déli oldalán, angoliskolánál, tulajdonostól 86 nm-es, két és fél szoba, erkély, dupla komfort, napfényes, örökpanoráma, dupla garázs. Tel.: 06/70-679-4439.

ELADÓ a Kútvölgyi út tetején családi ház alsó, szuterén része kerthasználattal, a 40 nm-es terület lakásnak, irodának kialakítható. Érdeklődni: 06/30-356-4609.

XII., MÁRTONHEGYI úton eladó 58 nm-es, kertrel körülvett, földszinti, világos, erkélyes, 2,5 szobás, cirkós, felújított lakás. Ár: 23,9 M Ft. Tel.: 06/30-340-7924.

20 ÉVE MŰKÖDŐ ingatlanroda keres ügyfelei részére eladó/kiadó ingatlanokat. Ingatlanosár Ingatlanroda. Kossár Éva, +36/30-200-5195, +36/1-781-7119. 1126 Budapest, Beethoven u. 5/a. kossar202@gmail.com

XII., BÖSZÖRMÉNYI úton II. emeleti, 2 és fél + étkezős, 78 nm-es lakás erkéllyel, azonnali költözéssel eladó. Iá.: 25 M Ft. Érd.: 06/30-899-7461.

OKTATÁS

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

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

MATEKATANULÁS felelmekek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorolt 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 általános iskolásoknak, ÉRETTSÉGI szaktanártól. www.nemcsak-matek.hu 06/30-709-2362.

ANGOLBÓL, MATEMATIKÁBÓL intenzív felkészítés egyénileg, gyakorolt szaktanárral, Bel-Budán. 06/30-749-2507.

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

AMERIKAI anyanyelvi tanár angolt tanít a Széll Kálmán téren minden szinten. Tel.: 06/20-803-9687.

NÉMET nyelvoktatás, nyelvvizsga-felkészítés – németországi diplomával. Beszédcentrikus. Tel.: 06/30-914-7003.

VEGYES

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

RÉGISÉG

DÍJTALAN LAKÁSKIÜRÍTÉSSEL vásárolok mindenféle régi dolgot, konyha- és spejzartozékokat, festményt, bútorot, ezüstöt. Elromlott háztartási gépeit. Pl.: mosógép, centrifuga, hűtő. 291-3101, 06/30-347-7713. Szellő János.

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

RÉGI tárgyakat, ékszert, biszuit, 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 nippeteket, faliszati, karórákat. 06/70-328-1414.

ARANY-EZÜST vétele a legjobb napi áron! Herendi porcelánt, hagyatékot készpénzért vásárolok. Margit krt. 51-53. Tel.: 316-3651. Kérem, tekintse meg honlapunkat: louisgaleria.hu, vagy jöjjön el hozzánk!

MINDENMÉ régiséget vásárolok díjtalan kiszállással, értékebecsléssel. 06/30-973-4949.

FELHÍVÁSI MAGYARORSZÁGI KASTÉLYFELJÚÍTÁSI PROGRAM keretében keresünk kastélyokba nagyméretű és kisebb festményeket, felújítandó is, több százezer forint/db. Továbbá intarziás, elefántcsont berakások, rézzel díszített, egyedi bútorokat, sokfajta írószekrényt és egyedi vagy különleges, kastélyokba illő régiségeket. Magánzemélyektől! Tel.: 06/70-345-0030.

NAGYMÉRETŰ FESTMÉNYEKET venne gyűjtő, továbbá régiségelhagyatékot. Tel.: 06/70-661-7222.

KÁRPÁTI VIKTÓRIA készpénzért vásárol színházak részére is könyveket, bútorokat, festményeket, dísztárgyakat, ezüstműt, órákat, ruhaneműt, teljes hagyatékot, és hérvégén is hívható. 06/70-651-1028.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogysztás, szénanátha, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejtájiállás, lumbágógyógyászat, üzemorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomasz-százzsal. Tel.: 368-6349, 06/20-968-6886.

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

EGYÉNI LÚDTALPBETÉT ÉS TALPMASSZÁZS központ. Kezeléseink: állapotfelmérés, talp- és testmasszázs, fülgymnázás, mágneses biozonancia kezelés, nyirokmasszázs és visszterápiák, allergia bemezés és kezelés. Vivien Talpai orvos-termesztógyógyász rendelő, II., Fililér u. 10/A. Tel.: 316-2596. www.vivientalpai.hu

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

CSONTKOVÁCS-akupresszór Szilágyi Erzsébet faszor 51. alatt. Idegbeépítések, ízületi blokkok, lumbágó-isiás megszüntetése. Térdblokkok, gerincsrévek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

GYÓGYPEDIKŰR, KOZMETIKA (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arc-masszázs) otthonában. Hérvégén is. Tel.: 06/30-206-4801.

REHABILITÁCIÓS terápia otthonában! Stroke, műtétek utáni utógondozást, depressziós és demenciálódó idősök terápiáját vállalja egészségügyi gyakorlattal rendelkező, mentálhigiénés szakember. 06/30-739-6326.

ÁLLÁS

XII. KERÜLETI, Márvány utcai Duna House ingatlanrodánkba ingatlanértékesítő munkatársakat keresünk. Pályakez-dők jelentkezését is várjuk! Fényképes önéletrajzokat a mezes.peter@dh.hu cím-re várjuk.

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

GYERMEKFELÜGYELET! Korhatár nélkül. Jól szituált, fiatalos, gyermekked-vence, 57 éves nagymama gyermekfelügye-letet vállal alkalmanként, vagy akár mindennapokra. 704-6292.

GYAKORLOTT, megbízható, nem do-hányzó hölgy bejárónői állást keres REFE-RENCIAKAL. Igényes munka. 06/30-254-0862.

ÁLLÁS. Bel-budai, háziorvosi praxisba asszisztent keresünk. Érd.: munkanapokon 12-16 h-ig. Tel.: 06/20-537-8854.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál **BUDAPESTI** ingatlanhálózat keres XI. kerületi irodájába munkatársakat, magas jutálékkal. I.laki@gdn-ingatlan.hu

TÁRSKERESŐ

FEHÉR ORCHIDEA TÁRSKÖZVETI-TŐ. Komoly társra vágyok, hívjon minket bizalommal, vagy keresse fel irodánkat. T.: 06/70-420-3307, 06/30-974-1056. www.feherorchidea.hu, Budaörs, Templom tér 19.

TÁRSAT keres (nem házastársat, nem élettársat) 75 év feletti, rendezett körülmé-nyek között élő, széles érdeklődésű ír sze-mélyben hasonló körülményű, megöze-gyült, a kerületben élő asszony. Magyar Mária, Budapest 1531. Postán maradó.

KÖNYV

VÁROSFAL ANTIKVÁRIUM vásárol készpénzért könyveket, könyvtárakat, hang-lemezeket, DVD-t, vitrintárgyakat, plaká-tot, apró nyomtatványt, hagyatékot. Díjta-lan kiszállás. Tel.: 332-0243, 06/20-922-0001.

MEGUNT, kidobásra szánt könyvet bol-dogan elszállítom. Nem vagyok kereskedő. 06/20-956-4084.

UTAZÁS/SZABADIDŐ

GYEREKBARÁT, víz közeli, nívós apart-man kiadó Balatonszemesen. 06/20-566-8717.

KERESÜNK brizdeszni szerető, nyugdí-jas partnert (nem versenyző). Telefon: 06/30-280-4724.

Hirdessen a
HEGYVIDÉK
újságban!

Electrolux, AEG, Zanussi, Ariston, Hotpoint-Ariston, Indesit, Gorenje, Dometic háztartási gépek garanciális és garancián túli javítása.

RÁKÓCZI Szerviz
Budapest XVII. Pesti u. 237
Home Center
06/1/257-93-27, 06/30-350-8166.
Garanciával, gyári alkatrészekkel, szakértő kollégákkal.

Pingvin Óvoda

A legjobb választás gyermekének!
– 18 hónapos kortól
– Előfelvételi kedvezmény
– Új csoportunk szervezésé alatt
– Magyar-angol foglalkozások
– Változatos gyerek programok

www.pingvinovoda.hu
Tel.: 06/20-546-6137
1121 Budapest,
Eötvös út 38/b

ŐRZŐK
KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY
A TŰZOLTÓ UTCAI DAGANATOS ÉS LEUKÉMIÁS GYERMEKÉRT

A daganatos gyermekek gyógyítója

Álmaikban meggyógyultak. Az Ön segítségével az álom valóra válhat.

Adója 1%-ával támogassa az Őrzők Alapítványt, a Tűzoltó utcai Gyermekklinika hivatalos alapítványát! → **Adószám: 19017808-1-43**

www.orzokalapitvany.org • www.facebook.com/orzok

Kedves Budai Lakosok!

Dr. Baráth Gábor fogszakorvos vagyok, fogászati implantátumok beültetésével foglalkozom.

A Déli pályaudvarnál található rendelőmben, az Imperial Dental Fogászaton fogadom pácienseimet.

imperial DENTAL

Porcelán korona AKCIÓ: 28 500 Ft
Azonnali fix fogak titán implantátumokra!
Altatás szakképzett anesztéziológiai háttérrel.
Ingyenes állapotfelmérés, kezelési terv és árajánlat-készítés!

ELÉRHETŐSÉGEK:

Mobil:
06 30 924-4087
Telefon:
06 1 225-0055
E-mail:
info@imperialdental.hu
Cím:
1013 Budapest,
Krisztina körút 39/B

www.imperialdental.hu

AKTÍV TAVASZI PROGRAMOK HEGYVIDÉK



ÚSZÁS

Vasárnap 8.00–12.30.
Testnevelési Egylet – uszoda (XII., Alkotás utca 44.).
Belépés 12.30-ig, csak XII. kerületi lakcímkártyával! Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!



AEROBIK

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!

Hétfő 17.30–19.30 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). **19.30–20.30 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.).



KIMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!

Hétfő 18.30–19.30 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.).



TENISZOKTATÁS

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



NORDIC WALKING

Hétfő 17.00–18.00.
Fogarasi Siiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.). Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



„LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB

Hétfő 18.00–19.00.
Fogarasi Siiskola (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

Május 17.: Börzsöny-hegység–Naszály, Pesti-síkság. Túravezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 6.40 Nyugati pályaudvar, pénztár. **Indulás:** 6.48-kor Szobra, jegy Verőceig kell. **Útvonal:** Verőce–Katalin-pusztá–Naszály-oldal–Kosd, erdőszház. **Táv-szint:** 19 km, ±250 m. **Érkezés:** 18.00 órára Budapestre. **Költség:** 2500 Ft. **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 fitness, aerobikórák. **Kedd 20.00–21.00.**
Testnevelési Egylet – 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

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

Csúcsközeli eredmények a lépcsőfutáson

Bár az időjárás ezúttal nem fogadta kegyeibe a résztvevőket, a szokatlan hideg és a szemerkélő eső ellenére közel száznegyvenen gondolták úgy, hogy beneveznek a „Fuss a csúcsra!” lépcsőfutóversenyre, és megbirkóznak a János-hegyi Erzsébet-kilátó 134 lépcsőfokával. Vácsi Kamilla megvédte címét, míg Juhász András nagyon közel került ahhoz, hogy megjavítsa az összetett pályacsúcsot.

Ötödik alkalommal szervezte meg a Hegyvidéki Önkormányzat és a Hegyvidéki Szabadidősport Kft. a „Fuss a csúcsra!” lép-



Vácsi János, a senior kategória és Vácsi Kamilla, az ifik győztese

csőfutóversenyt. A rendezvény ezúttal is közönségikert arattot, a meglehetősen borongós időben 137-en vállalkoztak arra, hogy

134 lépcsőfokot megtéve minél rövidebb idő alatt jutnak fel a János-hegyi Erzsébet-kilátó tetejére. Lelkesedésükre a szitáló eső miatt enyhén csúszós pálya sem csökkentette – a szervezők folyamatosan takarították a külső lépcsőfokokat –, sőt több kategóriában az előző évinél jobb eredmények születtek, még a verseny-csúcs is veszélybe került.

A 40 év felettiek kategóriáját 27,06 másodperces, kiváló idővel megnyerte Vácsi János alpolgármester elmondta, az önkormányzat a New York-i Empire State Building-nél zajló lépcsőfutóverseny mintájára hívta életre saját viadalát, amely kiválóan szolgálja az egészséges életmód, a sport és a mozgás népszerűsítését. A „Fuss a csúcsra!” elérte a célját, évről évre megteleik kicsikkel és nagyokkal a kilátó környéke. Vácsi János sem egyedül érkezett a versenyre, ismét magával hozta lányát, akivel már tavaly is igazi presztízscsúcsot vívott.

„Bár ezúttal is sikerült legyőzőm Kamillát, a különbség kevesebb mint két másodpercre csökkent közöttünk. Az idő nem nekem dolgozik, úgyhogy lassan meg kell barátkoznom a vereség gondolatával” – jelentette ki nevetve az alpolgármester, aki szerint az ő példájuk is azt mutatja, hogy a „Fuss a csúcsra!” hamisítatlan családi sporteseményt nőtt ki magát.

Vácsi Kamilla tehát az idén még nem tudta legyőzni édesapját, 28,44 másodperces idejével azonban címvédőként nem csupán saját kategóriáját nyerte meg, hanem a felnőtt női és az ifjúsági fiú győztesek is gyorsabbnak bizonyult. A Vasas atlétája elmond-



A rossz idő ellenére is megtelt a kilátó környéke versenyzőkkel, szurkolókkal

ta, hogy nem készült külön a versenyre, az edzéseken viszont rendszeresen lépcsőzik, így nem idegen tőle ez a fajta mozgás.

Csúcsközeli eredménnyel az ifjúsági kategória mellett összetettben is az élen végzett Juhász András. A TF testnevelő-gyógytestnevelő tanár szakán első éves egyetemista másfél hónapja költözött a Hegyvidékre, a versenyre pedig néhány nappal korábban egy edzőtársa hívta fel a figyelmét. Bár többször elcsúszott, sőt néhány métert négykézláb tett meg, így is 23,78 másodperc alatt teljesítette a távot, ami minden idők második legjobb eredménye, és alig egy másodperccel marad el a pályacsúcsról. „Úgy gondolom, teljesen száraz körül-

mények között megdönthető a rekord, ha jövőre időben értesülök az időpontról, szívesen teszek egy kísérletet” – ígérte az idei abszolút bajnok.

Négy gyermekét és feleségét is kicsábította a versenyre Tóth Frank. Az Európa-bajnok vízilabdázó szerint a lépcsőfutás legnagyobb erénye, hogy valamilyen résztvevő győztesnek érezheti magát ezért bátran ajánlható minden korosztálynak.

Kisfiával, Bálinttal együtt futott fel a kilátó tetejére Alföldi Zoltán. Bár a többféle sportágban is sikereket elérő televíziós műsorvezetőnek harmadik versenyén is sikerült 30 másodpercen belül maradnia, már nem tartja valószínűnek, hogy felül tudja

múlni tavalyi, 27 másodperces idejét. „Azt hiszem, a jövőben a tisztas helytállásra koncentrálok, a csúcsdöntés Bálintra marad” – szögezte le.

Az önkormányzat és a Takarékbank jóvoltából minden lépcsőfutó az esemény logójával ellátott emlékpólót és ásványvizet kapott. Kategóriánként díjazták az első három helyezettet – az idén először külön értékelték a 40 év felettieket –, valamint a 134. nevezést leadó Völgyi Mátyást, a 134.-ként rajthoz álló Laki Botondot és a 134. helyen végző, mindössze négyéves Ember Mátét. Nem hiányozhattak a megszokott színpadi produkciók sem, a Bánóczy Cardio-Box, a Szívárvány Táncszínház, a Punteo Latino Egyesület, a Csillag Születik Énekiskola, valamint Horváth Attila és csapatának harcművészeti bemutatója gondoskodott a jelenlévők szórakoztatásáról.

sm.

A GYŐZTESEK

13 év alatti lányok: Szlovencsák Nóra. 13 év alatti fiúk: Azbej Teodor. Ifjúsági kategória, lányok: Vácsi Kamilla, fiúk: Détár Botond. Nők: Pataki Éva. Férfiak: Juhász András. Senior nők: Osztermayer Dóra. Senior férfiak: Vácsi János.

Magyar kempócsok aranyesője

Első alkalommal adott otthont világbajnokságnak a Hegyvidék. A MOM Sport Uszoda és Sportközpontban megrendezett XI. IKF Kempo Világbajnokságon és Világkupán harmincnégy nemzet ötszáz harcművésze lépett tatamira. A résztvevők nagy számára is utalt a versenyt megnyitó Simicskó István sportért és ifjúságért felelős államtitkár, amikor arról beszélt, hogy a kormány mindent megtesz a sport népszerűsítése érdekében. Ennek része az a törekvés, hogy

ben elvégzett fejlesztéseket, amik hozzájárulnak ahhoz, hogy az intézmény jelentős sportrendezvények házigazdája lehet.

A hegyvidéki helyszín szerencsét hozott a magyaroknak, hiszen a nemzeti válogatott a három technikai és a négy küzdelmi számban – 33 arany-, 27 ezüst- és 72 bronzéremmel – Románia és Hollandia mögött az összetett csapatverseny harmadik helyét végzett úgy, hogy mindkét irányzatban második lett. A tavalyi, török-



A fiatalok is bemutatták tudásukat

lős államtitkár, Marius Vizer, a Nemzetközi Judo Szövetség és a SportAccord elnöke, dr. Leyrer Richárd, a Magyar Olimpiai Bizottság Nem Olimpiai Sportágak Tagozatának és a Magyar Kick-Box Szövetségnek az elnöke, továbbá Kancho Yoshiji Soeno, a shidokan karate stílus világszövetségének első embere, Benny „The Jet” Urquidez amerikai filmszínész, karate- és kick-box világbajnok és Nagy „Csonttörtő” János profi világbajnok bokszo. Lacza Ádám Illés kiemelte, hogy a magyaroknak két fronton is helyt kellett állniuk. Ahogy fogalmazott, megtisztelő, ugyanakkor nehéz feladat volt vendégül látni a világ legjobb harcosait Budapesten, és nem csupán a tatamin a versenyzőknek, hanem a háttérben a szervezőknek is bizonyítaniuk kellett. Az elnök szerint összességében mindkét területen sikerrel jártak.

m.

■ További információk: www.hungariankempo.hu.

Floorball-világbajnokság hegyvidéki résztvevőkkel

Tizennégy ország részvételével a lengyelországi Babimost, Rakoniewice és Zbaszyn rendezte meg a hatodik U19-es női floorball-világbajnokságot. A magyarokat a szlovák, a svéd és a svájci csapat társaságában az „A” divízióba sorolták. A tizenkilenc fős keretben hét hegyvidéki játékos is helyt kapott, valamennyien az évek óta a MOM Sportban készülő és edző Phoenix Fireball SE csapatának tagjai. Közülük Fehér Dóra, Takács Barbara és Takács Brigitta a floorball kerületi bázisának számító Tamási Áron iskola tanulója. Mindhárman tevékeny részt vállaltak abban, hogy a Tamási nemrégiben megnyerte az országos diákolimpiát.

Ezúttal biztosan nehezebb dolguk lesz, hiszen minden idők legerősebb világbajnoki mezőnye gyűlik össze. A cél éppen ezért a biztos benmaradást jelentő hetedik hely elérése, amihez a válogatott szövetségi kapitánya, Leitner Tamás szerint a lettekkel vívunk majd nagy harcot. A többi ország ugyanis előnyben van, a játékosok sokkal jobb körülmények között készülnek, az ott zajló bajnokságok is magasabb színvonalúak. A fősponzorként az FH Gastro támogatással élvező magyar csapatnak ennek ellenére minden esélye megvan arra, hogy a későbbiekben is a világ legjobbjai között szerepelhessen.

-os



Remélhetőleg mosolyogva térnek haza az U19-es válogatott tagjai