



## Normafa-rehabilitáció: most kell élni a lehetőséggel!

Elkészült a Normafa-rehabilitáció megvalósíthatósági tanulmányának első fázisa. Erről, valamint a május 17-i helyi népszavazásról Pokorni Zoltán polgármester, Vácz János alpolgármester, továbbá a megvalósíthatósági tanulmányt készítő konzorcium képviselői beszéltek a MOM Kulturális Központban tartott sajtótájékoztatón.

„A Normafa sokak számára fontos ügy, erős érzelmek fűzik az itt élőket a helyhez, noha a hetvenes évek óta csúszik lefelé” – mondta el Pokorni Zoltán a Normafa-rehabilitációval kapcsolatban rendezett sajtótájékoztatón. A polgármester hangsúlyozta: 2013 szeptemberében a magyar parlament „a mi kezünkbe tette a döntés lehetőségét, hogy mi mondjuk meg, hogyan kell megújítani ezt a helyet”, emellett a kormány ígéretet tett arra, hogy finanszírozza a helyreállítást a központi költségvetésből. „Ha azt szeretnénk – fűzte hozzá –, hogy gyermekeink és unokáink legalább annyit kapjanak ettől a területtől, mint amennyit mi és a szüleink kaptunk harminc-egyen-ötven évvel ezelőtt, akkor most kell élni ezzel a lehetőséggel, most kell esélyt adni a Normafának!”



„Azt szeretnénk, hogy gyermekeink és unokáink legalább annyit kapjanak ettől a területtől, mint amennyit mi és a szüleink kaptunk” – mondta a sajtótájékoztatón a polgármester

Az önkormányzat az elmúlt másfél évben folyamatosan egyeztetett civilszervezetekkel, környezetvédőkkel, valamint a hegyvidéki polgárokkal annak érdekében, hogy közösen találják meg a Normafa rendbetételének legjobb és leginkább támogatott módját. Pokorni Zoltán köszönetet mondott mindazoknak, akik véleményükkel segítettek a munkát, s külön megemlíttette a Normafa Természetesen Civil Koalíció önkéntesei által szervezett közösségi tervezést, aminek eredményeit szintén szeretnék hasznosítani.

A polgármester beszélt arról is,

hogy lezajlott egy független, közzel két vegetációs cikluson átívelő Natura 2000-es hatásvizsgálat. Ez arra ad választ, hogy mi valósítható meg a területen az Európai Unió rendkívül szigorú környezetvédelmi szabályozásával összhangban. Elkészült a megvalósíthatósági tanulmány első fázisa, amiben megvizsgálták az összes szóba jöhető lehetőséget, elképzelést, köztük olyanokat is, amelyeket végül nem javasoltak – a régi golfpálya helyreállításának ötletét éppúgy elvetették, mint a hosszú, Harangvölgybe vezető, üllőlféles felvonóval kiegészített sípálya tervét.

A mögöttünk hagyott másfél év egyeztetései után alakult ki az a javaslatcsomag, amiről határozatot hozott az önkormányzat, nyolc pontban összefoglalva, „mit érdemes, szabad és kell” megvalósítani. Az ebben foglaltakról a május 17-i helyi népszavazáson dönthetnek majd a Hegyvidéken élők.

A polgármester megjegyezte: amikor a népszavazás szükségességéről határoztak, még sokkal élesebb vita zajlott a különböző felek között, mára azonban megtalálták azt a „keskeny ösvényt”, ahol össze lehet egyeztetni a természeti értékek védelmét és az

idélátogató emberek szolgálatát. Kiemelte: bízik abban, hogy sokan elmennek majd a helyi népszavazásra, ám akárhányan is vesznek részt azon, az eredmény irányadó lesz az önkormányzat számára.

A megvalósíthatósági tanulmányt készítő konzorcium képviselőjében Hitesy Ágnes, a HBH Euroconsulting Kft. ügyvezetője elmondta, hogy az elmúlt fél évben mintegy ötven szakértő részvételével rendkívül összetett változatelemzési feladatot végeztek el. Két változatot dolgoztak ki, ezek közül az önkormányzat – a szakértőkkel egyetértésben – a

kisebbségi költségvetésű, „természetes rekreáció” elnevezésű programot támogatta. Ennek lényege a kulturált, biztonságos, akadálymentes használat feltételeinek megteremtése, a terület egyenletes terhelésének elősegítése, a műemlék épületek rehabilitációja és a társadalmi hasznosság szempontjainak érvényesítése.

Konok Edit, a HBH Euroconsulting vezető tanácsadója arról beszélt, hogy a kiválasztott program része a különböző útvonalak kijelölése a kirándulók, futók, kerékpárosok, sifutók és szánkósok részére.

(Folytatás a 3. oldalon)

## Fórum a Normafa közlekedési kérdéseiről

A Normafa rendbetétele kapcsán az egyik kulcskérdés a közlekedési, parkolási problémák rendezése. Mivel a jelenlegi, síház melletti parkoló áthelyezése és a fogaskerekű nyomvonalának meghosszabbítása kapcsán számos kérdés felmerült a közelben lakók részéről, ezért az önkormányzat fórumot szervezett a Jókai Klubban.



Jó lenne elérni, hogy az autók ne csak a Normafa közelében parkoljanak

Az Eötvös út, a Konkoly-Thege Miklós út és a Távcso utca által közrezárt területet szánják a Normafa fogadóterületének – emelte ki az áprilisban rendezett lakossági fórumon Szabó-Kalmár Éva, a polgármesteri hivatal városrendezési és főépítési irodájának vezetője. Itt helyezték el a kulturált használatához szükséges kiszolgáló funkciókat; például az Eötvös út 48. szám alatt lévő, felújítandó villaépületben kaphatna helyet egy információs iroda, értékmegőrző, öltöző, vagy az egészségügyi és biztonsági szolgálat. A Normafa Síház mellett található, termé-

szetbe ékelődő parkoló az említett fogadóterületre, ezen belül is a Konkoly-Thege Miklós út menti részre kerülne át, a felszabaduló aszfaltos hely pedig közösségi térre válhatna, ahol a zöld felület is növekedne.

Az irodavezető elmondta, hogy az Eötvös út felső szakaszát a gyalogosok vehetnék birtokba, az átmenő forgalom számára pedig a gyermekvasút nyomvonala mentén alakítanának ki egy új

szakaszt, ahol az autók nem csak a hegy tetején parkoljanak, hanem a Fácánosnál, Budakeszi határában, a Hűvösvölgyben és a Szépjuháznál meglévő és kialakítandó parkolóhelyeken. Onnan aztán gyalog, vagy – az utóbbi két helyszínről – akár gyermekvasúttal is megközelíthetik a Normafát.

Egy lakó kérdésére a polgármester elmondta, hogy az Olimpia szálló területének kisajátítását célzó bírósági eljárás egy évig is eltarthat, így leghamarabb jövőre kezdődhetne el az új út kialakítása. Ennek kivitelezése fél év alatt megtörténhet, a teljes Normafa-projekt megvalósítása azonban legalább négy-öt évet venne igénybe.

A fogaskerekű vonalának meghosszabbításával kapcsolatban – ami iránt többen is érdeklődtek – Pokorni Zoltán kiemelte, hogy az önkormányzat a Normafaig vezető új

pálya helyét tudja biztosítani, a megvalósítás azonban a főváros feladata. Forrás még nincs a 20-22 milliárd forintos fejlesztéshez, aminek a Széll Kálmán téri és a normafai meghosszabbítás mellett része lenne a szerelvények cseréje, valamint a jelenlegi pálya felújítása is. A polgármester megjegyezte, hogy sokáig már nem lehet várni a pályarekonstrukcióval, ha ugyanis ez nem történik meg, néhány éven belül leállhat a közlekedés a fogaskerekű vonalán annak rendkívül rossz állapota miatt.

k.

## HIRDETMEŊY

BUDAPEST XII. KERÜLET HELYI VÁLASZTÁSI BIZOTTSÁGA

**2015. MÁJUS 17-RE**

HELYI NÉPSZAVAZÁST TŰZÖTT KI.

### A HELYI NÉPSZAVAZÁSRA FELTETT KÉRDÉS:

„Egyetért-e Ön a Normafa területének helyreállításával a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének 10/2015. (I.27.) számú határozatában foglaltak szerint?”

A választópolgárok a névjegyzékbe történő felvételükről

**2015. április 27-ig**

kapnak értesítést.

A választópolgár személyesen, a lakcíme szerinti szavazókörben szavazhat.

**A szavazás 6.00 órától 19.00 óráig tart.**

A Képviselő-testület 10/2015. (I.27.) számú határozata megtekinthető a <http://www.hegyvidek.hu/valasztas/helyi-nepszavazas-2015/hatarozat-normafa> vagy a [www.normafa.info](http://www.normafa.info) oldalon.

Részletes tájékoztatásért forduljon Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatalban a Helyi Választási Irodához, vagy látogassa meg a [www.valasztas.hu](http://www.valasztas.hu) weboldalt!

Helyi Választási Iroda

# Adjunk esélyt a Normafának! – népszavazás május 17-én

Mi lesz a Normafa-népszavazás kérdése? A kérdés egyszerű és egyértelmű, a következőképpen szól:

**„Egyetért-e Ön a Normafa területének helyreállításával a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének 10/2015. (I. 27.) számú határozatában foglaltak szerint?”**

A kérdésben hivatkozott határozatról a Hegyvidéki Önkormányzat képviselő-testülete ellenszavazat nélkül döntött 2015 januárjában. Ebben a határozatban rögzítette az önkormányzat a Normafa-rehabilitációra vonatkozó terveket.

**Mit tartalmaz a 10/2015. (I. 27.) számú határozat?**

a) A Normafa megújítása során kiemelt figyelmet kell fordítani arra, hogy a Normafa területének jelentős része a Budai Tájvédelmi Körzethez tartozik, természetvédelmi terület, valamint védett erdő. A Normafa helyreállításánál a Zugligeti úttól Budakeszi határáig, a Szépjuhász úttól a Hegyhát útig terjedő területet egy környezeti egységként kell tekinteni. A rekonstrukció során a Natura 2000-es természetvédelmi hatásbecslés megállapításai, valamint a környezetvédelmi előírások szerint kell eljárni a Normafa történelmi, kulturális hagyományainak figyelembevételével. Kiemelten fontos a fenntarthatóság elve mentén az egész

éves használat lehetőségének kidolgozása oly módon, hogy a Normafa környékén élők nyugalma ne sérüljön.

b) A közlekedés szabályozása a Normafa területén a közösségi közlekedés előnyben részesítésével.

Ennek keretében az önkormányzat kezdeményezi az Eötvös út–Konkoly-Thege úti kanyar forgalomcsökkentését, a Távcsó utca kiépítését, a buszforduló és a Normafa Síház melletti gépjárműparkoló áthelyezését az Eötvös út 40. és környékén lévő ingatlanok bevonásával.

Az önkormányzat szakmai és jogi támogatást nyújt a fogaskerekű vasút nyomvonalának meghosszabbításához és végállomásának elhelyezéséhez, szintén az Eötvös út 40. és környéke területére, továbbá kezdeményezi a gyermekvasút környezetkímélő vasúttá történő átalakítását és a Libegő korszerűsítését.

A túlzott gépjárműforgalom csökkentése érdekében az önkormányzat kezdeményezi a Normafa területén kívüli kisebb közösségi parkolók kialakítását (a Zugligeti úton, Budakeszi határában, a Szépjuhász-nénál, a Hűvösvölgyben), ide vezető túraútvonalakat épít ki, valamint kezdeményezi P+R

parkolók kialakítását a közösségi közlekedési hálózat megállóhoz kapcsolódóan.

c) A területen található rossz műszaki állapotú, többnyire műemlékvédelem alatt álló épületek felújítása, új funkciók szerinti hasznosítása.

Ennek keretében kerülhet sor természetvédelmi-oktatási központ kialakítására a Béla király út 59/e szám alatti ingatlanon az egykori Fácán vendéglő épületének közösségi célú felújításával. Szintén feladat az önkormányzati tulajdonú, Zugligeti út 64. szám alatti, egykori lóvasút-végállomás épületének felújítása, közösségi célú hasznosítása.

d) A „Normafa Kapu”, a Normafa központi területének megújítása, kialakítása.

Az önkormányzat tulajdonát képező, Eötvös út 48. szám alatti ingatlan adhat helyet az ún. „Normafa Kapu” látogató- és információs központnak. Kiemelten fontos az Eötvös út 40. szám alatti, egykori Olimpia Hotel kisajátításának és bontásának kezdeményezése. A parkoló áthelyezését követően kerülhet sor a Normafa Síház vendéglátó funkciójának kibővítésére, játszóhely, közösségi tér kialakítására.

e) Korlátozott síelési lehetőség biztosítása.

Ennek keretében valósítható meg a Szaniszló-rét környékén az oktató sífutópálya, a Kis-Norma lejtőn a hajdani sípálya egy részének a Mátyás király útig történő helyreállítása mobil felvonó telepítésével, a természeti környezetet nem károsító húzólift visszaállításával, valamint adalékmentes, csapadékvízből előállított hó felhasználásával.

Az önkormányzat a síelést támogató fejlesztések hatásainak vizsgálatára egy környezetvédelmi szakemberekből álló bizottságot hoz létre, amelynek feladata folyamatosan figyelni a használatból adódó esetleges kockázatokat és a Normafa természeti kör-

nyezeti értékeire gyakorolt hatásokat.

Biztosítani kell a szánkózás és a síelés biztonságos elkülönítését.

f) A közbiztonság javítása felügyeleti jelenléttel, valamint térfigyelő kamerák telepítésével.

g) A Normafa környezeti terhelésének, zsúfoltságának enyhítése érdekében a túraútvonalak nagyobb területre történő széthúzása, kijelölésük a Hűvösvölgyig és a Hármashatárhegyig.

A biztonságos használat érdekében szükséges a futók, sífutók, túrázók, kerékpárosok, valamint a sétálók által használt útvonalak szétválasztása. A fogyasztékkal élők, különösen a mozgáskorlátozottak és látássérültek számára is látogatható területek kerülhetnek kialakításra.

h) A szükséges infrastrukturális háttér kialakítása.

Ennek keretében az önkormányzat a többi között csomagmegőrzőket, öltözőket, padokat, hulladékgyűjtőket, valamint kulturált illemhelyeket és biztonságos, környezetkímélő, ellenőrzött tűzrakó helyeket biztosít, illetve alakít ki.

Az önkormányzat a János-hegyi utat felújítja, és a közvilágítást oly módon alakítja ki, hogy az ne terhelje felesleges fénnel a környezetet.

Az önkormányzat kisebb játszóhelyeket hoz létre, és az Anna-réten található játszótér teljesen felújítja.



FOTÓ: UTRASZKVA/ANDRÁS

## ADJUNK ESÉLYT A NORMAFÁNAK!



KÖZLEKEDÉS



MŰEMLÉK



SZABADIDŐ



KÖZBIZTONSÁG



TERMÉSZET

## SZAVAZZON MÁJUS 17-ÉN!



## PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

## Tiszta udvar, rendes ház 2015.

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a Hegyvidéki Napok rendezvénysorozat keretében immár hetedik alkalommal hirdet pályázatot „Tiszta udvar, rendes ház 2015.” címmel. Az idei évben ismét újabb kategóriával bővült a pályázat, hiszen már nemcsak kertjeikkel, balkonjaikkal és erkélyeikkel pályázhatnak a **társasházi közösségek**, hanem az úgynevezett „konyhakertjeikkel” is, ahol különböző zöldségeket, gyümölcsöket vagy fűszernövényeket termesztenek.

Az új kategória meghirdetésével lehetőség nyílik egy országos rendezvényen (Magyarország legszebb konyhakertje) való részvételre annak, aki a kerületi pályázaton helyezést ér el.

A felhívás kategóriái:

1. kertek
2. balkonok
3. kertek és balkonok
4. konyhakertek

Az értékelés során a szép és ápoltság mellett a **közösségi munkát** kívánják díjazni, ezért olyan társasházi, akár többgenerációs csapatok jelentkezését várják, amelyek együtt dolgoznak kertjük, balkonjaik csinosításában, rendezésében. A 2. és 3. kategóriában indulóknál részvételi feltétel, hogy a ház balkonjainak minimum 80%-a vegyen részt a közös pályázatban.

**A meghosszabbított nevezési határidő: 2015. április 30.!** Nevezni **2015. április 24-ig** lehet e-mailben (halmi.eniko@hegyvidek.hu) vagy postai úton (Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat, 1124 Budapest, Böszörményi út 23-25., Halmi Enikő részére címezve).

**Jelige: Tiszta udvar, rendes ház 2015.**

**A pályázaton tüntessék fel a ház címét, valamint a pályázók kapcsolat-tartójának nevét, telefonszámát, esetleg e-mail címét!**

A kertetek májusban, előzetesen megbeszélte időpont szerint keresi fel a bírálóbizottság.

A legaktívabb közösségek 2015. június 7-én vehetik át elismerésüket a Hegyvidéki Napok keretében.

## MEGHÍVÓ LAKOSSÁGI FÓRUMRA



Tisztelt Hegyvidéki Polgár! 2015. május 17-én a hegyvidéki polgárok népszavazáson dönthetnek a Normafa jövőjéről.

A környezeti hatásvizsgálatok és a társadalmi egyeztetések alapján a koncepció készen van a terület rendezésére, a Normafa természeti értékeinek megőrzésére, a jelenlegi problémák megoldására. Ezt szeretnénk önökkel ismertetni.

**A LAKOSSÁGI FÓRUM IDŐPONTJA:**

**2015. április 29. (szerda) 17.00**

**HELYSZÍNE:**

**Barabás Villa (XII., Városmajor utca 44.)**

Várjuk szeretettel!

# Most kell élni a lehetőséggel!

(Folytatás az 1. oldalról)

Idetartozik a gyermek- és tanuló sípálya helyreállítása a Mátyás király út feletti lejtőn, valamint új alközpontok kialakítása alapvető kiszolgáló funkciókkal a Zugligetben, a János-hegyen, az Anna-réten és a Széchenyi-hegyen. Dócsné Balogh Zsuzsanna, a TRENECON COWI Kft. ügyvezetője kiemelte, hogy az erdei utak rendezése és a helyi parkolási problémák kezelése kerületi feladat, míg a buszközlekedés fejlesztése, vagy a fogaskerekű vonalnak meghosszabbítása fővárosi kompetencia. Ez utóbbi fejlesztése

## LEZÁRULT A KÖZÖSSÉGI TERVEZÉS

A természetvédelmi szervezetek által létrehozott Normafa Természetesen Civil Koalíció szervezésében az elmúlt fél év során közösségi tervezési folyamat zajlott le, aminek írásos összefoglalóját a napokban mutatták be. A [www.normafa.info](http://www.normafa.info) honlapon is elérhető dokumentumban olvashatók azok a kompromisszumos javaslatok, amiket a természetvédelem, a közlekedés, a műemlékvédelem és a hirtélet témakörében fogalmaztak meg a civilek munkacsoportjai.

seks nélkül becsléseik szerint 6,9 milliárd forintba kerülne a Normafa-rehabilitáció megvalósítása.

Váczi János alpolgármester a népszavazással kapcsolatban indított kommunikációs program elemeit ismertette a sajtótájékozt

tón. Mint mondta, ennek célja, hogy a hegyvidéki polgárok megértsék, miről szól a tervezett rehabilitáció, és arra buzdítsák őket, hogy menjenek el szavazni, éljenek demokratikus jogaikkal. Az önkormányzat információs any

gokat terjeszt, plakátokat helyez ki, az írott és elektronikus sajtóban cikkeket, riportokat, az interneten animációs kisfilmeket és videovalmásokat tesz közzé, míg a személyes beszélgetésekre rendezvények, fórumok, mozgó fogadóóra és speciális Normafa-turák teremtenek lehetőséget.

■ *A megvalósíthatósági tanulmány anyaga letölthető a [www.normafa.info](http://www.normafa.info) honlapról. Itt, valamint a [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) oldalon további információk találhatóak a Normafa rehabilitációjáról.*

## Új szabályok a birtokvédelmi eljárásban



Jobb, ha a telekszomszédok békésen beszélnek meg problémáikat

Egyszerűsödött és gyorsabbá vált a jegyző hatáskörébe tartozó birtokvédelmi eljárás, ugyanakkor az ügyfeleknek is rövid határidőn belül kell minden szükséges bizonyítékot benyújtaniuk. Kukó Melinda, a polgármesteri hivatal általános igazgatási és hatósági irodájának helyettes vezetője a március 1-jén életbe lépett jogszabályi változásokkal kapcsolatban elmondta, hogy a jegyzői hatáskörbe tartozó birtokvédelmi eljárást az új, 17/2015. (II. 16.) számú kormányrendelet szerint tizenöt napon belül kell lefolytatni. A jegyző a kérelmet és a csatolt bizonyítékokat az eljárás megindulásától számított három napon belül küldi meg nyilatkozattal céljából az ellenérdekű félnek.

A tényállás tisztázásához szükséges bizonyítékokat az eljárás határidő lejártát megelőző ötödik napig (a kérelem benyújtásától és az illeték lerovásától számított tíz napon belül) lehet befogadni, ezt követően a jegyző befejezi a bizonyítási eljárást, és a rendelkezésre

álló bizonyítékok alapján meghozza határozatát. Fontos tudni, hogy a birtokvita eldöntéséhez szükséges tényeket annak a félnek kell bizonyítania, akinek érdekében áll, hogy azokat a jegyző valóságnak fogadja el, vagyis az eljárás során a bizonyítási teher az ügyfeleken van.

Az irodavezető-helyettes azt tanácsolja a jegyzői birtokvédelmi eljárást kezdeményezőknél, hogy a szűkre szabott határidők miatt még az eljárás megindítása előtt konzultáljanak a hivatal

vezetménye lehet azonban, hogy emiatt csak elmergesedik a helyzet. Véleménye szerint a szomszédvita leginkább célravezető módja, ha az érintett felek átbeszélnek egymással a problémáikat, s amennyiben nem jutnak egyezségre, adott esetben a társasház közös képviselője, vagy egy mediátor segítségével próbálnak kompromisszumos megoldást találni.

## A BIRTOKVÉDELEM

A Polgári Törvénykönyv szerint a birtokost birtokvédelem illeti meg, ha birtokától jogalap nélkül megfosztják, vagy birtoklásában jogalap nélkül háborítják. A közigazgatási úton nyújtott birtokvédelem a kérelem benyújtását megelőző egy éven belül történt birtokháborítás esetén vehető igénybe. A birtokvédelmi eljárás során pusztán ténykérdéseket vizsgálunk, azaz annak van döntő szerepe, hogy az eredeti birtokhelyzetben történt-e olyan változás, amit a birtokháborító személy tilos önhatalommal, jogellenesen valósított meg. Az eljárás elsődleges célja tehát az eredeti állapot helyreállítása, illetőleg annak fenntartása. Amennyiben a birtokháborítás egy éven túl történt, vagy ha a birtokháborítás jogalapja is vitás, a birtoklásában sérelmet szenvedő fél bíróság előtt kérheti a birtokháborítás megállapítását. Szintén a bíróság hatáskörébe tartozik a társasház tulajdonostársai között a közös tulajdon használati rendjének megváltoztatása körül kialakult viták rendezése.

**Tavaszköszöntő az Anna-réten (a Normafán)**

2015. május 1. 10.00-16.00

**Program:**

- **Ki a legÖKO-sabb?** – környezettudatos élményprogram
- **Kosaras körhinta, ládaderbi, népi ügyességi játékok, arcfestő, kézműves foglalkozás, madárodú készítés, a legkisebbeknek babajátszó**
- **12.00 Érdekességek a Normafa múltjából**  
Balázs Attila előadása 30 percben (Helytörténeti Gyűjtemény)
- **11.00, 13.00, 15.00 Ismerd meg a Normafát!**  
40 perces tájértéktudományi és természetismereti séta

Ti hozzátok a piknik kosarat, mi adjuk a programot!

*Helyszín: Normafa, Anna-rét  
Keresd a Májusfát az Anna-réten!*

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT | MOM | NORMAFA PARK

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

Esély a Normafának

**MOZGÓ FOGADÓÓRA POKORNI ZOLTÁN POLGÁRMESTERREL**

2015. MÁJUS 7. (CSÜTÖRTÖK) 9 ÓRÁTÓL

2015. május 17-én a hegyvidéki polgárok népszavazáson dönthetnek a Normafa jövőjéről. A környezeti hatásvizsgálatok és a társadalmi egyeztetések alapján a koncepció készen van a terület rendezésére, a Normafa természeti értékeinek megőrzésére, a jelenlegi problémák megoldására.

Pokorni Zoltán polgármester várja mindazon kerületi polgárokat, akik szívesen csatlakoznak hozzá egy hegyvidéki séta során, és örömmel válaszol a témával kapcsolatos kérdéseikre.

9:00 MARGARETA JÁTSZÓTÉR  
9:10 NÉMETVÖLGYI ÁLTALÁNOS ISKOLA  
9:50 ORBÁN TÉR  
10:20 LŐTTATÓ  
11:00 ADONISZ ÚJ FOGÁS MEGÁLLÓ  
11:25 JÓKAI MÓR ÁLTALÁNOS ISKOLA  
11:50 SZAMOS SZEPILYÁS CUKRÁSZDA  
12:45 VIZTORONY (EÖTVÖS ÚT)  
13:10 HOTEL OLIMPIA  
13:35 NORMAFA SÍPÁZ TÁLLAKOZÁSA (A SOROMPÓNÁL)  
14:35 ZUGLIGETI ÁLTALÁNOS ISKOLA  
15:15 MOHOLY-NAGY MŰVÉSZETI EGYESÜLT  
16:10 VIRÁNYOS ÁLTALÁNOS ISKOLA

A népszavazással, a Normafa rendbetételével kapcsolatos további információkat a [www.normafa.info](http://www.normafa.info), vagy a [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) oldalon olvashat.

# Nagytakarítás négy helyszínen



Az önkormányzat vezetői is aktívan kivették részüket a takarításból

A Föld napja alkalmából az idén is nagytakarításra hívták az önkormányzat a Hegyvidéken élőket. Ezúttal három helyszín – a Normafa környéke, a zugligeti lóvasút-végállomás épülete melletti természetvédelmi terület, valamint a Határőr út és az Istenhegyi út találkozásánál lévő zöld terület – megtisztítását hirdették meg előzetesen, de lakossági kezdeményezésre végül a Tamási

Áron utcai, egykori Reál élelmiszerbolt környezetét is bevonták a programba.

Az akcióhoz sok környékbeli lakó csatlakozott. Rajtuk kívül a KIMBI Óvoda dolgozói, a gondozási központok önkéntes segítői, továbbá a Természetvédelmi Polgárőrség szervezésében az Arany János és három másik nem XII. kerületi iskola diákjai jöttek el szemetet szedni.

„A szemét újabb szemetet vonz, a rend viszont távol tartja” – fogalmazott a Hegyvidék polgármestere, aki kollégáival, köztük Fonti Krisztina, Kovács Lajos és Váci János alpolgármesterekkel együtt most is részt vett a nagytakarításban. Pokorni Zoltán elmondta: ahol egy kis kupac szemét megjelenik, ott általában gyorsan feltűnnek újabbak is, ezért fontos, hogy tartunk tisztán környezetünket, és a kisebb, eldobált zacskókat, flakonokat is gyűjtjük össze. A polgármester

– aki munkatársaival a Konkoly-Thege Miklós út elején, valamint a Távcso útca mentén található zöld területeken gyűjtött szemetet – felidézte, hogy az első kerülettakarítási akciót 2003-ban hirdették meg Péchy László helyi önkormányzati képviselő javaslatára, és azóta minden év tavaszán megtartják.

„Tizenkét esztendővel ezelőtt még az utcákban, a házak előtti

fűves részeken, fasorokban takarítottunk. Az évek során aztán egyre inkább átveddött a munka az erdős területekre, miután úgy láttuk, hogy az önkormányzat már rendben tudja tartani a közterületeket” – emlékezett vissza az ötletgazda. Péchy László kiemelte, hogy az elmúlt bő egy évtized során a kerülettakarítási programok aktív szervezője és közreműködője volt Faluhelyi Magda, a Némervölgyi út 20. számú társasház, a Kissvábhegyi Egyesület, a Nőtiszom Természetvédelmi Egyesület, a Wesselényi Kör, a Hegyvidéki Lokálpatrióta Egyesület, a Hegyvidékért Egyesület, több iskola, továbbá az önkormányzat is azonnal a kezdeményezés mellé állt.

Az önkéntesek ezúttal mintegy húsz köbméternyi szemetet szedtek össze. Szakemberek bevonásával egy sítterakóhelyet is felszámoltak a Normafa környékén, az egykori Hotel Olimpia épülete mögött, ahonnan két konténernyi illegálisan elhelyezett építési törmelékkel szállítottak el az önkormányzat megbízásából.

z.

## PÁLYÁZAT

### VADGESZTENYE-AKNÁZÓMOLY ELLENI PERMETEZÉSRE

A pályázat célja: a kártevők visszaszorítása a házi kertekben, mivel a levél károsodása miatt a fa legyengül, majd elpusztulhat.

A védekezés időpontja a lepkék kirajzásához igazodik, amit szakértők által folytatott csapadázási módszerrel állapítanak meg. Az első rajzás általában áprilisban, míg a második nyár közepén várható, ezért a megfelelő hatékonyság érdekében legalább e két alkalommal célszerű elvégezni a fák permetezését, kártevő-mentesítését. A legfontosabb az első permetezés (április vége–május közepe) elvégzése. A tartósan meleg, napos idő a rajzások idejét 7-10 nappal előbbre hozhatja, a hűvös, csapadékos időjárás ugyanannyival kitolhatja.

A vadgesztenyefa-levelét házilag nem lehet megfelelően komposztálni, mert a kártevő bábja a száraz levelekben, illetve azokból a talajba jutva telel át. A tapasztalatok szerint ahol – hagyományos módon – a fák körüli avart összeszedik és elszállítják, ott csökken a károsítás mértéke.

#### A pályázat feltételei:

1. Budapest XII. kerületi, magántulajdonú vagy gazdasági társaság kezelésében lévő társas- vagy családi lakóházak lakói pályázhatnak.

2. A mellékelt jelentkezési lapot kivágva és olvashatóan kitöltve **2015. május 4. 18.00 óráig** személyesen vagy postai úton kell visszajuttatni a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatalának ügyfélszolgálatára (1126 Budapest, Böszörményi út 23-25.). A kitöltött jelentkezési lap elektronikus úton is elküldhető a peter.mihalj@hegyvidek.hu e-mail címre.

3. A támogatás az idei évben a **második rajzási időszakban esedékes permetezésre** igényelhető, ennek megfelelően a vállalkozó azt díjmentesen végzi el.

4. A tulajdonos/közös képviselő a vállalkozónál található címlista aláírásával igazolja a munka elvégzését.

A 2015. május 4. 18.00 óra után beérkező jelentkezéseket nem áll módunkban elfogadni! További információkkal kapcsolatban a 224-5961-es telefonszámon lehet érdeklődni.

**Megjegyzés:** a jelentkezési lap azonos méretű másolatban sokszorosítható!

## Jelentkezési lap

Címzett: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat  
1126 Budapest, Böszörményi út 23-25.

Alulírott megrendelem a vadgesztenyefák egyszeri, aknázómoly elleni permetezését.

Pályázó: .....

Lakcím: .....

Telefonszám: .....

A telken található vadgesztenyefák (permetezési magasság: 20 m)

száma: ..... magassága: .....

A felhatalmazott kapcsolattartó személy, akit értesíteni lehet, aki beengedi a növényvédelmi munkatársat a permetezés idején, amit a permetező előzetesen jelez.

Név: .....

Telefon: .....

Budapest, 2015. ....

Közös képviselő vagy a házban lakó meghatalmazott/tulajdonos

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Pályázati felhívás

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

A pályázati kiírás, amely részletesen tartalmazza az ingatlanok további adatait és a pályázati feltételeket, 2015. április 22. napján 9.00 órától 2015. április 29. 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 óra között a +36-70-333-5110-es telefonszámon ad felvilágosítást.

**Pokorni Zoltán**  
polgármester

	Cím	Helyrajzi szám	Terület (m <sup>2</sup> )	Megnevezése
1.	Királyhágó tér 1. fszt. 2.	8273/0/A/4	55	lakás
2.	Tartsay Vilmos utca 24. 2.	7877/4/A/15	45	üzlethelyiség
3.	Maros utca 17. 2. em. 8.	6941/0/A/36	44	öröklakás
4.	Hajnóczy József utca 18. pincszint	6922/0/A/1	54	raktár
5.	Hajnóczy József utca 18.	6922/0/A/2	42	raktár
6.	Hajnóczy József utca 18.	6922/0/A/3	41	műhely
7.	Greguss utca 9. pincszint	7044/0/A/1	42	műhely

## Adománygyűjtés Kárpátaljára

Tisztelt Kerületi Polgárok! A közelmúltban a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria könyvgyűjtési akciót szervezett a határon túli magyarság megsegítése céljából. Az akció sikeres volt, a hegyvidéki lakosság sok értékes könyvet ajánlott fel, amit ezúton is köszönünk!

Az Ukrajnában kialakult háborús körülmények új helyzetet teremtettek. A háborús konfliktus az ország gazdasági helyzetére is hatással van, és egyre nagyobb mértékben befolyásolja a Kárpátalján élő magyarok életét is. A lakosság létfeltételei folyamatosan romlanak. A mindennapi élethez szükséges élelmiszerek, árucikkek naponta változó, egyre növekvő áron szerezhetők be. A pénzügyi nehézségek napról napra erősödnek, a fizetőeszköz folyamatos értékvesztése révén a lakosság élethelyzete egyre romlik és kilátástalanabbá válik. E körülmények arra irányítják figyelmünket, hogy az ott élőket más módon is segíteni kell.

Ezért a Kárpátalján élők részére újabb adománygyűjtést hirdetünk **tartós élelmiszerek** (például konzervek, liszt, cukor, rizs, kakaó stb.) **gyűjtésével**. Kérjük, az adományozók legyenek figyelemmel arra, hogy az élelmiszerek szavatossági ideje a leadástól számítva legalább 6 hónap legyen. A felajánlásokat a **ferences rend** által működtetett **Munkácsi Szent Márton Karitás** juttatja el a rászorulóknak.

**Az adománygyűjtés határideje: 2015. május 29.**

### Az adományok gyűjtési helye:

– Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény (1126 Beethoven utca 1/b), hétfőtől péntekig 8.00–16.00;

– MOM Kulturális Központ (1124 Budapest, Csörsz utca 18.), hétfőtől péntekig 14.00–18.00. További pénzügyi adataikat elhelyezhetik a MOM Kulturális Központ előterében kihelyezett, közjegyző által hitelesített urnában, amelyet továbbítottunk a Munkácsi Szent Márton Karitás részére.

Mindazok, akik élelmiszert adományoznak, együttérzésükért és segítségükért köszönetképpen **tiszteletjegyet** kapnak a MOM Kulturális Központban megrendezendő „Magyarok a magyarokért” koncertre.

**A koncert időpontja: 2015. május 31. vasárnap 19.00.** A jótékonyági koncertre további regisztráció lehetséges.

Fellépő művészek: **Beregszászi Olga** előadóművész, **Csizmádia Anna** népdalénekes, **Csillagszemű Táncegyüttes**, **Lovász Irén** népdalénekes, **Petrás Mária** népdalénekes.

(A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!)

**Bővebb információ:**

Gonda Attila – 224-5990, +36/30-619-2126;

Balázs Attila – 457-0501, +36/30-259-1276.

**A koncerttel kapcsolatos információk:** 319-9854/222, +36/70-324-8926.

**Pokorni Zoltán** polgármester

## Papír-, elektronikai hulladék és akkumulátor gyűjtése

A papír – kartonsomagolás, újság, szóróanyag stb. – akkor válik hulladékká, ha elvesztette eredeti funkcióját, és kidobjuk. A használhatatlanná vált gépkocsi-akkumulátor mind savtartalma, mind ólomtartalma 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 papírhulladékot, se a használt akkumulátorokat és elektronikai hulladékokat ne dobja el, azokat szelektíven gyűjtjük, és az alábbi helyszínekre adjuk le, hiszen ilyen formában is hozzájárulhatunk környezetünk védelméhez!

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

**2015. május 9-én, szombaton 8.00 és 12.00 óra között**

• a **Böszörményi út 23-25. szám alatt, a polgármesteri hivatal melletti parkolóban,**  
• a **Fodor utca–Pagony utca kereszteződésében, az élelmiszerüzlet parkolójánál** adhatja le a fenti hulladékfajtákat.

A **papírhulladékot** típusától függetlenül **10 Ft/kg-os áron veszi át a Feparec Kft.**



## Muskátliosztás a Hegyvidéken

ÖLTÖZTESSE VIRÁGBA KERTJÉT VAGY BALKONJÁT!

Ha ön hegyvidéki lakos, látogasson el

**2015. május 9-én (szombaton) 9 órától**



az alábbi helyszínekre, ahol a Hegyvidéki Önkormányzat 10 darab muskátli palántával ajándékozza meg önt. Felhívjuk figyelmét, hogy az akció 9 órától a készlet erejéig tart.

**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.)
- Rácz Aladár úti orvosi rendelő mellett (Rácz Aladár út 5.)



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

## „Meg tudjátok tenni!”

A Tamási Áron iskola sikeresen pályázott egy nemzetközi Comenius iskolai együttműködési programra. Két év alatt a diákok megismerhették a demokrácia különböző szintjeit.

„Yes, you can! – How to become a responsible and active European citizen”, azaz „Meg tudjátok tenni! – Hogyan váljunk felelős és aktív európai polgároká”. Ez a címe annak a Comenius iskolai együttműködési programnak, aminek a legfontosabb célja, hogy a diákok megértsék, milyen keretek között működik a demokrácia a társadalom különböző szintjein. Lehetőséget ad arra, hogy a résztvevők elmondják véleményüket, és megmutassák: ha szükséges, van mód a változtatásra.

A felhíváshoz csatlakozott a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzeti Gimnázium, amely a sikeres pályázatot követően dán, spanyol, angol és német intézményekkel közösen dolgozott a programban. A részvétel ingyenes volt a gyerekek számára. A hegyvidéki tanulókat Skardelliné Perjés Magdolna, Fodor Klára,

Orbán Péter, Vasdinnyey Miklós és Martin O'Regan készítette fel a feladatokra. A 12.-es és 13.-os végzősök az iskolai, a helyi, az országos és az európai demokráciáról szóló húszperces angol nyelvű prezentációkat mindig egy másik országban mutatták be.

A két évig tartó projekt zárásaként Budapesten találkoztak a diákok, a – Pokorni Zoltán polgármester jóvoltából a Barabás-villában rendezett – eseményen a nemzetközi demokráciáról hangzottak el előadások. A tamásis diákok Fukuyama és Huntington gondolatait felhasználva arról beszéltek, mire lehet számítani a 21. században. Mint elmondták, Huntington több pólusú világrendet, Fukuyama pedig a világ demokratizálódását vetíti előre.

A külföldi vendégek később ízelítőt kaptak a hegyvidéki iskola mindennapjaiból. Közös faültetésen vettek részt a Tamási ökokertjében, ahol a galagonyabokor mellé a programra emlékeztető táblát helyeztek el. A tornacsarnokban tartott búcsúesten a hazai diákok ünnepi műsorát követően – volt közös népdaléneklés is – a táncszínház mindenki kipróbálhatta a legismertebb magyar táncok lépéseit.

M.



A magyar és külföldi diákok közösen ültettek fát a Tamási ökokertjében

## Tamásis ajándékok

Hagyomány a Tamási Áron iskolában, hogy a karácsony előtti Luca-napi vásár bevételét játékokra fordítják. A szülői választmány egyetértésével ezúttal a magyarmecskői óvodába járó gyerekeket lepték meg ajándékokkal. „Régi kapcsolataink van az ormánsági településsel, diákjaink az idén már harmadszor végeznek szociális munkát az ottani iskolában” – mondta el Hajnal Gabriella igazgató.

A játékok, cipők, pólók, zoknik, szabadidőruhák és a renge-

teg csokoládé mellé az alsósok rajzai is bekerültek a személyre szóló csomagokba. A helyi gyerekek viszonzásképpen kis műsorral kedveskedtek a hegyvidéki vendégeknek.

„Sokuknak valószínűleg ezek voltak az első új ruhái, a legjobban mégis a csokinak és a plüssnyuszuknak örültek – mesélte Hajnal Gabriella. – Ezért is volt megható, hogy azonnal kijelentették, az édességeket megosztják a testvéreikkel.”

M.

## Pályázati felhívás

A XII. kerületi rendőrkapitányság kerületi gyermekrajzpályázatot hirdet a 3–6, 7–10 és 10–14 éves korosztály számára,

**„A JÖVŐ RENDŐRSÉGE – AVAGY A RENDŐRSÉG 2050-BEN”**  
elnevezéssel.

A címben jelzett témához kapcsolódó alkotásokat várunk, melyekben megjelennek az alkotók szabad fantáziájának alkotásai, azaz a jövő rendőrsége a gyermekek szemszögéből.

A pályaművek mérete: **A/4 vagy A/3.**

Beküldési határidő: **2015. május 5.**

A pályázati anyagokat Segyei Zoltán r. alezredes, a Budapesti Rendőr-főkapitányság XII. kerületi Rendőrkapitányság vezetője és az általa kijelölt szakmai zsűri bírálja el.

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

Az eredményhirdetés a **Hegyvidéki Napok** keretében történik a Budapest XII. kerület, Gesztenyes kertben **2015. június 6-án**. A pontos időpontról értesítjük a díjazottakat.

A gyermekrajz-pályázati anyagokat az alábbi címre szíveskedjenek eljuttatni:

**BRFK XII. kerületi Rendőrkapitányság**  
Budapest XII., Maros utca 3-5.  
Postacím: 1525 Budapest Pf.: 61.

További információkkal **Kretz Edit rendőr hadnagy** (telefon: 457-5663) szolgál az érdeklődők számára.

Segyei Zoltán r. alezredes, kapitányságvezető

## Két emelet vidámság



Az év egyik leginkább várt kiállítása mindig a hegyvidéki óvodásoké

Régi hagyomány, hogy a hegyvidéki óvodások tavasszal a polgármesteri hivatalban mutatják be a különböző vizuális technikákkal készített kézműves munkáikat, rajzaikat és kispasztikáikat. Ezúttal a természet szépségeit örökítették meg a gyerekek.

A „Természet szépségei gyermekszemmel” címmel nyílt kiállítás a polgármesteri hivatal első és második emeleti folyosógalériájában. Az immár tizennyolcadik alkalommal megrendezett tárlaton az önkormányzati fenntartású óvodákba, valamint a Zölderdő Óvodába járó gyerekek rajzai és térbeli kispasztikái láthatók.

Ahogy a már hagyomány, a hivatalos megnyitót vidám műsor vezette be, a Mackós Óvoda nagycsoportosai adtak ízelítőt abból, milyen énekeket, mondókákat és játékokat tanultak az elmúlt esztendőben. Gilicze Zoltán, az önkormányzat oktatási és köznevelődési irodájának vezetője köszöntőjében elmondta, vitathatatlanul az óvodásoké a folyosógaléria legbájosabb, és talán leginkább várt kiállítása, ami mindig mosolyt csal a látogatók arcára.

„Hiánypótló rendezvény ez, hiszen a gyerekek művészi alkotásainak bemutatására kevesebb le-

hetőség nyílik” – hívta fel a figyelmet az irodavezető, hozzátéve, hogy a természet értékeit megőrkítő munkák rendkívül tanulmányosak. Olyan szemszögből mutatják be a minket körülvevő világot, a növényeket és állatokat, amire a felnőttek talán nem is gondolnak. Ezt a közvetlenséget, a természet önzetlen szeretetét kell megőrizni a jövő generációiban, s ehhez az önkormányzat a maga eszközeivel igyekszik minél inkább hozzájárulni – hangsúlyozta, utalva a többi között az óvodákban is elérhető szeletív hulladékgyűjtésre és a nagy sikerű környezetvédelmi vetélkedőre.

Az iskola folytatja az óvodákban megkezdett környezeti nevelést,

ez azonban a rajz- és technikaórák alacsony száma miatt jóval nehezebb feladat. Épp ezért különösen fontos óvodáskorban elmélyíteni a természet tiszteletét a gyerekekben – hangsúlyozta az irodavezető, aki a Hunniareg Pedagógiai Intézet Nonprofit Kft. vezetőjével, Vasné Dömötör Rozáliával közösen adta át az óvodák képviselőinek a jól megérdemelt okleveleket és ajándékokat.

A kiállítást évek óta szervező Kovács Zsuzsa, a Hunniareg tanácsadója lapunknak elmondta, hogy az óvoda a gyerekek ízlésének formálásában, esztétikai fogékonyságuk alakításában is részt vesz. Ebben kiemelkedő szerepet kapnak a művészeti jellegű tevé-

kenységek, köztük a rajzolás és a festés. A vizuális nevelés eredményeképpen az óvodásokban kialakul a képi, plasztikai kifejező-készség, fejlődik a színképzetük, valamint a rendező, komponáló és térbeli tájékozódó képességük. Gyakorlás közben tökéletesedik a kézművészet és a technikák pontos használata, a művészettel való találkozás javítja a kreatív teljesítményüket. Ehhez a folyamathoz járul hozzá ez a kiállítás, amire minden évben nagy kedvvel készülnek az apróságok.

M.

■ A kiállítás május 15-ig tekinthető meg munkaidőben a polgármesteri hivatalban.

## Határtalanul az Arany János iskolában

Tavaly nyert el pályázati támogatást az Emberi Erőforrások Minisztériumától a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium.

„Az ipari forradalom utáni történelmi és természettudományos fejlődés Magyarországon” című projekt a Határtalanul! program segítségével, az aradi Csiky Gergely Főgimnázium közreműködésével valósulhatott meg.

A magyar–magyar kapcsolatok elmélyítését, az elcsatolt területek múltjának és jelenének megismerését segíti az Emberi Erőforrások Minisztériumának Határtalanul! programja. Ennek keretében határon átnyúló rendezvénysorozatot szervezett a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium.

A kezdeményezéshez csatlakozott a hegyvidéki oktatási intézmény testvériskolája, az aradi Csiky Gergely Főgimnázium. Patkó Lajos, az Arany János iskola igazgatója elmondta, hogy a tanév második felét felölölő, „Az ipari forradalom utáni történelmi és természettudományos fejlődés Magyarországon” című projekt-

ben tizedik évfolyamos hegyvidéki, valamint kilencedik évfolyamos természettudományi és humán tagozatos aradi diákok vettek részt, összesen negyvenhat tanuló. A gyerekek négy napot töltöt-

tek Aradon, megnézték Temesvárt Klebelsberg Kuno, Herman Ottó, Szent-Györgyi Albert és Semmelweis Ignác életútjával, különös tekintettel az ország fejlődésében betöltött szerepükre.



Hegyvidéki és aradi fiatalok dolgoztak együtt a programban

tek Aradon, megnézték Temesvárt és Vajdahunyadot, a kirándulásokon elsősorban a városfejlesztéssel, valamint a vasút-, a bányászati és a hídépítéssel kapcsolatos építészeti emlékeket keresték fel. Megálltak Szegeden is, ahol a Nemzeti Em-

A látogatást vizionzó aradiakra hasonlóan izgalmas programok vártak. A budapesti városnézést követően a hegyvidéki iskola Arany-termben megtartott kvíz résztvevői a Bajor Gizi Színműzeum jóvoltából a korszak-

ot felidéző ruhákat próbálhattak fel. A jó hangulatú vetélkedő kérdéseit a projekt témájából, valamint az Arany iskola történetéből állították össze a szervezők.

Készül egy elektronikus és nyomtatott útikönyv, amibe a városlátogatások képei, valamint a diákok élménybeszámolóit és tanulmányok kerülnek. Mint Aszódi Judit igazgatóhelyettes elmondta, a fiatalok komoly kutatómunkát végeztek az ipari forradalom társadalmairól, ezt színesítették az iskola történetével és a témába vágó 19. századi szépirodalom, a többi között Dickens munkáival. A projekt során külön figyelmet kapott a dunai gőzhajózás, valamint a Pest és Buda egyesítésével megkezdődő nagyarányú városfejlesztés, amibe a Városliget és a Hősök tere kialakítása is beletartozott.

Az igazgatóhelyettes szerint a tanulók számára rendkívül hasznosnak bizonyult a közös munka, bővült a történelmi és természettudományos tudásuk, amit jól hasznosíthatnak majd az érettségijükön is. Legalább ennyire fontos, hogy ízelítőt kaptak a határon túl élő magyar kortársak életéből.

sm.

## Különleges iskolai program a Vigadóban

A Németségügyi Általános Iskola tanulói márciusban különleges programon vettek részt a Pesti Vigadóban. A gyerekek a számukra szervezett csoportos idegenvezetés során megismerték az épület történetét, felsétálhattak a díszlépcsőn, és megcsodálhatták az egyedülálló dísztermet, amelyben egykor olyan kiválóságok léptek fel, mint Liszt Ferenc, vagy Bartók Béla.

Az idegenvezetés végén a „Magyar Animáció 100” című kiállítást nézték meg a diákok. Itt számos érdekesség és kordokumentum mellett látható volt Rófusz Ferenc Oscar-díja is, amelyet a légy című animációs filmjéért kapott 1981-ben. A berendezett vetítőteremben egyebek közt a

Gusztáv, a Kukori és Kortkoda, a Frakk, a Mekk Elek, valamint a Magyar népmesék egy-egy epizódja forgott. Ezt követően játékos formában, a saját maguk által készített tárgyak segítségével ismerhették meg a németvölgyiek a mozgóképek készítés rejtelmeit, a kisebbeket pedig színzöccsel várták a földszinti könyvtárban.

A Pesti Vigadó a május 31-i gyermeknap alkalmából rajzpályázatot hirdet „150 éves a Vigadó” címmel, amelynek legsikeresebb alkotásai két héten keresztül láthatók majd a Vigadó Galéria földszinti kiállítóterében. A pályázatok beérkezésének határideje: május 15. További információk: galeria@vigado.hu.

(n.)





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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Muzsikáló Madárház** – lemez és könyvbemutató április 25-én 9.30. A Kaláka együttes koncertje. Az együttes tagjai: Becze Gábor, Gryllus Dániel, Gryllus Vilmos, Radványi Balázs. Jegyár: 1900 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon és a MOM jegypénztárban.



**A Zongora** – ifj. Balázs János Junior Prima-díjas zongoraművész hangszerebemutató koncertje április 25-én 10.00-kor 3-6 éves, 11.30-kor 7-14 éves gyerekeknek. A játékszabályok változatlanok: a belépés díjtalan, de regisztrálni szükséges a hangszerrevizióhoz a hangszerrevizio@gmail.com e-mail címen.

**Bódóg és Szomorilla** – bábjáték bóröndre és piknikosóra (a Hepp Trupp Társulat előadása) április 26-án 10.30. Jegyár: 800 Ft, 500 Ft/kísérő. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon és a MOM jegypénztárban.

**Hangutazás és hangfürdő** április 26-án 17.00 és 19.00. Tibeti, nepáli hangtálakkal és egzotikus keleti hangszerekkel zenél Bársony Bálint, Jäger Dávid, Mihály Puskás Brigitta és Sas András. Az általuk létrehozott rezgésben, energiaterben beindulnak a test és lélek természetes, öngyógyító mechanizmusai. Ezek segítenek harmonizálni az ember energia-rendszerét. Segítségükkel könnyen gyógyíthatók lelki és testi sérülések, félelmek, szorongások. A megfelelő komfortérzet és ellazult állapot érdekében szükségesek a kiegészítők, amelyeket érdemes vinni: jógamatrac, párna, takaró. Jegyár: 3000 Ft. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárban és a mom.jegy.hu oldalon. A később érkezőket a szervezőknek nem áll módjukban beengedni.



**Óvári Árpád előadás-sorozat.** Április 29. 17.30 Retyezát II. Magashegyi túrák a Retyezátban, a Bucura-tó és Zenoaga-tó vidékén. Digitális feldolgozású vetített képekkel illusztrált előadások. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárban.

**Babakonzert** április 30-án 10.30. Előadói a Duo dolcissimo tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei. Műsorukban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamait sorakoztatják fel. Jegyár: 800 Ft, 200 Ft/kísérő. Hegyvidék Kártyával: 500 Ft, 100 Ft/kísérő. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárban.

**EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK** – Szabadegyetem. Április 30. 17.00

Vizezettartási zavarok és a prosztata betegségei. Az előadások témáit minden évben a résztvevők javaslatai alapján választják ki. A szakterületükön ismert és elismert előadókat szakmai együttműködő partnerek biztosítják (Budai Egészségközpont, Országos Gerincgyógyászati Központ, kerületi háziorvosok, Szent János Kórház stb.). A belépés díjtalan.



**Lovász Irén lemezbemutató koncertje** április 30-án 19.00. Groove&Voice trio:

Hangtájkép. Lovász Irén (hang), Horváth Kornél (wavedrum, pandeiro, doumbek, udu, alt fuvala), Mizsei Zoltán (hang, szintetizátor). Jegyár: 3400 Ft, 2900 Ft, 2400 Ft, Hegyvidék Kártyával 1000 Ft. Jegyek kaphatók a www.mom.jegy.hu oldalon és a MOM jegypénztárban.

**Nyugdíjasklub** május 5-én és 19-én 14.00.

**Főként Nőként Műhely** május 6-án 18.30. Csoportvezető: Képes Anita wellnessreáner, az Egyensúly Akadémia vezető tréner. Előzetes felkészülés nem szükséges, a belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Részvételi szándékát jelezze a fokentnokent@egyensulyakademia.com címen! Szervezők: Képes Anita és Zámbo Márta.

**Bársonyos faliképek** – Szeredi Ambrus Noémi kiállítása május 7-ig. A textilművész faliképpitjai, textilképei aprólékos kézműves munkák, amelyek újragondolt, régi nemes kelmékből (selyem, bársony, csipke, brokát) és nemritkán előkelő kúriák enterióijából származó drapériákból születnek. A kiállítás díjtalanul látogatható.

**Láng-Miticzky Katalin kiállítása** május 7-21. A belépés díjtalan.

**Csillagszeműek** május 9-én 19.00. Vendég: Kovács Krisztián és Szilágyi Szabolcs (ének, furulya). Kísér: Tündök zenekar. Koreográfus: Timár Sándor Kossuth-díjas koreográfus, a Nemzet Művésze. Rendező: Timár Böske táncművész. Fővédnök: Balog Zoltán miniszter. Jegyár: 2500 Ft. Támogatói jegy ára: 5000 és 10 000 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon és a MOM jegypénztárban.

**Domi bábszínháza.** Május 10. 10.30 Az aranybalta. Klasszikus bábot, klasszikus mesét. Belépő vált-ható az előadás előtt a helyszínen. Jegyár: 800 Ft/fő, csoportos jegy (minimum 3 főtől) 600 Ft/fő.

**Nosztalgia Társastánc** május 10-én 16.00.

**A Holdviola lemezbemutató koncertje** május 10-én 19.00. A magyar népzene elektronikus elemekkel vegyítő és átdolgozó Holdviola Túl a vízen címmel új albummal jelentkezik épp május 10-én. A lemezbemutató koncerten a Szinavölgyi Néptáncműhely táncosaival és látványos vizuális műsorral lép fel a zenekar. További különlegesség, hogy ez az első album, amelyen Török Tilla énekesnő hangja hallható. A rajongók itt szereshetik be az új korong első példányait! Jegyár: 5800 Ft, 3800 Ft, 2800 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon és a MOM jegypénztárban.

**Libellus** – könyvespult a Közinc Egyesület szervezésében folyamatosan a Sirály sétányon. A Mozgó Könyvek egy újkori olvasási mozgalom, rendkívül kedvező áron lehet hozzájutni kötelező irodalomhoz, magyar és világirodalomhoz, a Bibliához, mese-, üti-, művészeti és tudományos könyvekhez, szótárakhoz. A minőségében előre válogatott könyvek 300 Ft-ért vásárolhatók meg. A kínálatból hiányzó könyvekre előrendelés leadható. Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 10.00–21.00, szombaton 6.00–21.00.

Az állandó programokról a MOM Kulturális Központban adnak felvilágosítást.

**BŐSZÖRMÉNYI IRODAHÁZ 'B' FÖLDSZINTI TANÁCSTEREM** XII., BŐSZÖRMÉNYI ÚT 24.

**A Hegyvidéki Trianon Társaság programja** május 13-án 18.00. Özönvíz előtti kultúránk. Emlékezés Magyar Adorjánra. Előadó: Bognár László ókori neveléstörténész, a Kőrösi Csoma Sándor Egyetem Magyar Nemzettudat Tanszékének vezetője. Kísérő program: Proksza Gyöngyi festőművész, grafikus képeinek egyestés kiállítása.



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 adjuk 1%-val támogassák a Virányosi Közösségi Ház rendezvényeit! Adószámunk: 15512129-2-43. Segítségüket köszönjük!

**Kertbarát Kör** április 28-án 16.30. Növények táplálása Fito-Horm termékkel. Előadó: Buda Richárd. Klubvezető: Bartók Sándor, 06/30-360-2414. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Virányosi Filmklub.** Április 30. 13.00 Sziámi macska. Szelezky Zita születésének 100. évfordulójára emlékeznek. A filmvetítés előtt előadással egybekötött kötetlen beszélgetésre várják az érdeklődőket. Péter Zsolt színháztörténész beszél Szelezky Zita életéről és művészetéről. A belépés díjtalan.

**Nyitnikék – Tücsökzene. Lepkék tánca – fotókiállítás.** A nyugatosok második nemzedékének legnagyobb expresszionista költőjére, Szabó Lőrincre emlékeznek születése 115. évfordulója alkalmából. A kiválasztott versekből fotóillusztrációk készültek. A kiállítás megtekinthető: május 3-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

**Egészségvédő Klub** május 5-én 17.00. Hellingeri-rendszer-állítás. Előadó: Proksa Terézia kineziológus oktató, transzperszonális pszichológus, okleveles hellingeri család- és rendszer-állító. A belépés díjtalan.

**Kerekítő Tippentő** hétfőn 10.00–10.40. A foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

**Csiri-biri torna** szerdán 9.30–10.30. A babatornára 3 éves korig várják a már járnai tudó, izgó-mozgó kis tornászokat. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Információ: www.csiribiri.hu. Vezető: Pásztor Brigitta (06/30-997-1349).

**Hangszervarázs Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda:** játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztő módszer harminc alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, egyedül zenei és érdeklődés játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel, kiscsoportos zenei fejlesztés a hangszer-tanulás irányelvein alapuló egyedi pedagógiai és fejlesztő módszerrel keddenként. Foglalkozásvezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játékmestere. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713, 06/30-936-2040. E-mail: hangszer-varazs@gmail.com. www.hangszer-varazs.hu

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

**Angolnyelv-oktatás gyerekeknek** csütörtökön 17.00–17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 10 200 Ft/hó.



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

**Társastánc.** Kezdő: vasárnap 16.00–16.00. Haladó: vasárnap 16.00–17.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/10 alkalom. Előkészítő: vasárnap 14.00–15.00. Klubvezető: Székely Attila (titti@mail.datanet.hu, www.harmoniatancklub.hu). Részvételi díj: 6000 Ft/hó.

**Jóga** hétfőn 16.30–18.00 kezdőknek és 18.15–19.45 haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki, szellemi egészség és harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1100 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom, 9000 Ft/10 alkalom. Kezdőknek és haladóknak 1400 Ft/alkalom, 4400 Ft/4 alkalom, 12 000 Ft/10 alkalom.

**Sportjóga** pénteken 18.00–19.30. A jóga testtudatos torna, edzés módszer, szellemi gyakorlat, a test fizikai szintjén fejlesztő szervezetünk és idegrendszerünk egészségi állapotát. A légzéssel összekapcsolt nyújtó és lazító testhelyzetek, gyakorlatok erősítik izmunkat. Bármikor elkezdhető. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom.

**Felnőtt-társastánc.** Középhaladó: vasárnap 17.00–18.00. Haladó: vasárnap 18.00–19.00. Kezdő: vasárnap 19.00–20.00. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu). Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Információ: www.harmoniatancklub.hu.

**Rock and roll táncanfolyam** szerdán 20.00–21.00. Részvételi díj: havi tagdíjjal 500 Ft/fő/alkalom, illetve 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu). Információ: www.harmoniatancklub.hu.

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

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



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

Több mint egy történet

Kocsis Kubala Czibor

**Magyarok a Barzáért**

Kocsis Tibor dokumentumfilmje

2015/04/29 [sze] 19:00 | MOMkult

Az alkotók mellett találkozhat a film legendás szereplőivel. Faragó Lajossal, a Honvéd egykori kapusával, Dunai Attila olimpiai bajnokkal, valamint Sándor György humoristával, a Nemzet Művészeivel. Műsorvezető: Harsányi Levente.

Jegyár: 1700 Ft | Hegyvidék Kártyával és DAKI 1800 Ft. Jegyváltás a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOMkult jegypénztárban.

www.momkult.hu

**Rajztanoda** csütörtökön 18.00–20.00. Rajzoktatás, felvételi előkészítés, festészeti technikák. Egyéni foglalkozás mindenkivel. Információ: 06/30-470-5193. Tanfolyam díja: 11 000 Ft/hó.

**Élj 100 évet egészségesen 3-1-2 meridián gyakorlatokkal** szerdán 10.30. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, a teremléti hozzájárulás 300 Ft/fő. A tornát vezeti: Hóka Ildikó (06/70-301-6788, hoildi@freemail.hu).

**Zumba** kedden és csütörtökön 10.00–11.00, kivétel minden hónap második keddjén. Egy óra teljes kiakapcsolódás. Kardiofitness latin alapítványokkal. Tánc tudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezető: Borbély Enikő (06/30-984-0100). Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom.

**Bless you gym.** Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00; pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00; szombaton, vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 900 Ft/24 alkalom.

**Foltos MaMÓK – Magyar Modern Patchwork Klub** minden hónap utolsó szerdáján 18.30–20.30. Tagsági díj: 2000 Ft/év. Alkalmi látogatókat is várunk 500 Ft/klubnap áron. Jelentkezés és további információk a Facebook Foltos MaMÓK oldalán, ami egy zárt közösség, de jelentkezéseket elfogadnak. Érdeklődni és jelentkezni lehet a Virányosi Közösségi Ház telefonosán (200-8713) és a viranyosikh@gmail.com e-mail címen is.

#### HEGYVIDÉKI ZENÉS PÉNTEK DÉLUTÁN

a XII. kerületi Polgármesteri Hivatal melletti téren 16.00–19.00 óráig.

Cím: XII., Bőszörményi út 23-25.

Folytatódik a Hegyvidéki Zenés Péntek Délután rendezvénysorozat, a környék lakosait népzenei koncertekkel, táncbemutatókkal és táncszínházzal várják.

A gyerekek kézműves-foglalkozásokon ismerkedhetnek meg a népi iparművészet technikáival, kéthetente pedig a „Gyurmarci” marcipángyurmázás fortélyáival. A Szamos Marcipán Budai Cukrászda jóvoltából a nyugdíjasok minden alkalommal vendégek egy csésze kávéra.

Fellépők:

**Május 8.: Fakutya zenekar** (moldvai-csángó népzene).

**Május 15.: M.É.Z. együttes** (skót-ír népzene).

**Május 22.: Eszterlánc mesezenekar.**

**Május 29.: Nyerítő zenekar** (autentikus magyar népzene).

A rendezvényen részvétel díjtalan!

A marcipángyurmázás anyagköltsége: 450 Ft/fő.

Támogatók:

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat és a Szamos Marcipán Budai Cukrászda.

Szervező: Virányosi Közösségi Ház

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

A műsorváltoztatás jogát a szervezők fenntartják!



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

**„Namaste” Asperger Kortárs Klub** autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második vasárnapján 16.00–18.00. Változatos programokkal várják a vendégeket: kézművészet, drámajáték, színház- és kiállításátogatás, túrák. Segítségét nyújtanak nekik a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

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

**Gilde Öregcserkészek Klubja** minden hónap második péntekjén 16.30–18.00. Elnök: Elsholtz Lászlóné.

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



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Várallyay Petra Trio koncertje** április 25-én 19.00. Belépődíj: 1000 Ft.

**Kolibrifélék** – válogatás a Budai Rajziskola grafikus felnőttképzéseinek munkáiból. A kiállítás április 30-ig látogatható.



**Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek.** A legközelebbi tanfolyam május 5-én indul. A létszám korlátozott, előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztályt a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. A hallgatók három alkalommal, esetenként két-két órában (9.00–11.00 kezdő, 11.00–13.00 haladó) sajátítják el az alapokat, amelyek segítségével képesek lesznek hasznos és érdekes információkat önállóan megkeresni, valamint távoli ismerősökkel e-mailben kapcsolatot tartani. A foglalkozások kis csoportokban folynak, mindenki külön számítógép előtt ül. Részvételi díj: 3000 Ft/fő/kurzus. Vezető: Szenti-ványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató.

**Gombászsakkör** kedden 18.00. A könyvekből sok ismeretet szerezhettek a gombákról, de a gyakorlat nélkül, étkészési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fakultatív vizsgalehetőség! A haladó tanfolyam alapfokú képzéssel rendelkezők jelentkezhetnek. A sorozat nyolc előadásból és öt ki-rándulásból áll. Részvételi díj: 16 000 Ft. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán.

**Kézműves-foglalkozás és ékszerszár** minden szombaton 10.00–14.00. A foglalkozások kiválóan alkalmasak a gyerekek kézügyességének és alkotóképességének fejlesztésére, de felnőttek is várnak, ha saját, egyedi ékszer készítenének maguknak. Gyerekeknek (7-8 éves kortól) gyöngyfüzés, felnőtteknek gyöngyfüzés, horgolás, varrás. A foglalkozásokon való részvétel díja: egy alkalom, egy ékszer készítése gyerekeknek 500 Ft, felnőtteknek 800 Ft. A saját készítésű ékszerek a foglalkozás után elvihetőek. A foglalkozásokat tartja: Kun Gabriella kézműves és ékszerforgalmazó (06/20-230-4431). Referenciámunkák megtekinthetők a Facebook Craft Art Gallery oldalán.

**Akrobatikus rock and roll** pénteken 16.15–17.15. Kezdő és haladó csoport, folyamatos csatlakozási lehetőség. Vezető: Fekete Kinga tánctanár (06/70-424-9423). Az első óra ingyenes.

**Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul és óvodásangol.** Óvodásangol csütörtökön 16.00–17.00, kisiskolás angol csütörtökön 17.00–18.00. Vezető: Endre Judit (06/30-313-6822). Babaangol csütörtökön 8.00–10.00 (22-36 hónapos korú gyermekek részére). Előjelentkezés szükséges! Részvételi díj: 10 200 Ft/hó. www.helendoron.hu

**NTC School Budapest** (holland bölcsőde-óvoda) kedden 8.30–15.00 óvodásoknak. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Információ: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesbories@t-online.hu.

**Ju-jitsu** kedden 17.00–18.30 (gyerek) és 18.30–20.00 (felnőtt), szerdán 16.30–18.00 (gye-

rek) és 18.30–20.00 (felnőtt). Vezető: Derkényi László (06/20-323-8160). A ju-jitsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

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

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

**Szivárvány Táncszínház** show-tánc- és hiphopoktatás kedden 17.00–18.00, csütörtökön 17.30–18.30. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Formációs tánc, show-tánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Részvételi díj: 10 000 Ft/hó.



**Zumba fitness gyerekeknek** kedden 16.15–17.00, szerdán 15.15–16.15. Zumbakid: kifejezetten gyerekekre szabott játékos-táncos foglalkozás többségében latin zenére. Célja, hogy a gyerekek közösségben élvezzék a zenét, a táncot, átéljék a mozgás és az egészséges életmód örömét. A foglalkozásokat általánosan önbizalmuk, fejlődik motorikus koordinációs, koncentrációs, valamint kifejező-készségük. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893, www.krisztinanemeth.zumba.hu). Ár: 6000 Ft/hó.

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

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

**Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek** hétfőn, szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. A foglalkozásokat vezeti: Barta Sylvia okleveles zumbaoktató. Ár: 1500 Ft/alkalom, bérlet 12 000 Ft/10 alkalom. Információ: 06/30-625-6065.

**Alakformáló, erősítő torna** hétfőn és szerdán 10.15–11.00. Torna mindenkinek, alapvetően a gerincoszlop melletti mélyizmokra koncentráva. Minden elgyengülésre hajlamos izmot erősít. Vezető: Barta Sylvia aerobik- és zumbaoktató (06/30-625-6065).

**Meridián torna** kedden 16.00–17.00. Él 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredek kínai tapasztalatok alapján. A 3-1-2

meridián torna a meridiánokból áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Nincsenek mellékhatásai, bármikor, bárhol gyakorolható. Vezető: Hóka Ildikó (06/70-301-6788). A tornán való részvétel ingyenes.

**Angolnyelv-oktatás** kezdők, újrakezdők és fontolva haladók részére saját tempóban, kis csoportban szerdán 10.00–11.00. Tandíj: alkalmanként 2000 Ft, havonta 8000 Ft/8 alkalom, heti két óra 14 400 Ft/16 alkalom. Vezető: Rigó Judit nyelvtanár (06/70-553-9357).

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

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

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

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

**B.A.C. Jókai Táncklub** hétfőn 18.30–20.30. Klubvezető: Juhászné Vágvolgyi Györgyi szakosztályvezető, nívódíjas, Csokonai-díjas táncpedagógus. A táncgyűjtemény fiatal, lelkes tagjait a versenyekre készíti, a tánc szerete ösztönözi, jó hangulatú közösséggé formálja. A versenytáncosok évek óta kiemelkedő eredményeket érnek el hazai és külföldi versenyeken. Telefon: 06/20-213-0604. E-mail: jokaitanclub@gmail.com. www.jokaitanclub.hu

**Nyugdíjasklub** csütörtökönként. Április 30.: örökzöld dallamok Komlós Andrásral. Várják a kerületi nyugdíjasokat!

**Színházjegy-árúsítás.** Színházjegyek vásárolhatók a Jókai Klubban minden páratlan hét szerdáján 15.00–18.00. Érdeklődés: Bódi Éva, 06/20-213-0479.

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

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

A Virányosi Közösségi Ház programjai:

**Artnér Margit grafikusművész rézkarckiallítása** megtekinthető: május 4-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

**Újpesttől a Nyugatig.** Kiállítás megnyitóját: május 7. 17.00. Megnyitja: Fabó László villamosmérnök. Közreműködik: Bori Zsuzsanna és Oláh Edmund Mizó. Aki utazott már vonaton, bizonyára megfigyelte, hogy a sínek mellett, a kerítéseken sok helyen graffitik láthatók. Sőt máshol is találkozott már ennek a műfajnak a darabjaival, véleménye is kialakult ezekről. Fabó Katalin végigfigyelték Újpesttől a Nyugatig a kerítéseken,

csöveken látható graffitik, és a saját véleményén keresztül mutatja meg az érdeklődőknek, vitaindítóként, elgondolkodtatásul. A kiállítás megtekinthető: május 31-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).



XII., BEETHOVEN UTCA 1/B TELEFON: 457-0501 INFO@HEGYTORTENET.HU

**Hegyörténeti séta** április 25-én 10.00. Bírák és ügyészek telepe a Kissvábhegyen. A séta a Ráth György és Kék Golyó utca sarkától indul Beöthy Mária építész vezetésével. A részvétel ingyenes.



**Legendás Hegyvidék – 500 év.** Az időszak kiállítás a Mátyás király által használt Városháza és Libegő megnyitására fél évezred izgalmas történetét, helyszíneit mutatja be.

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



XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44. TELEFON: 319-9854/202 WWW.BARABASVILLA.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Villa.mozaik** április 26-án 14.00–19.00. A Barabás Villa tavaszról őszi kitarja kapuit, és

havi egy alkalommal kortárs művészeknek, művészeti hallgatóknak ad teret a kertben, hogy bemutassák alkotásaikat a nagyközönségnek. A vásárra érkezők hangulatos délutánt tölthetnek el a kertben és a kávézó teraszán, képző-, iparművészeti, designalkotásokat vásárolhatnak. Kedvezőtlen időjárás esetén a programot fedett helyen rendezik meg.

**hang.villa – rézfúvós koncert** április 28-án 19.30. A koncertsorozaton fiatal tehetségek mutatkoznak be, és nyújtanak könnyed komolyzenei élményt. Részletek hangolnak el a többi között Scott Joplin, Henry Mancini és George Gershwin műveiből, valamint felcsendül Zarándy Ákos erre az alkalomra komponált új, vidám hangvételű rézfúvós kvintett darabja is. Fellépők: Kraszlán Luca, Gyura Domián (trombita), Tóth Balázs (kürt), Kovács K. Dávid (harsona), Kőteles Anita (tuba).

**Eastwing Group-koncert** április 30-án 20.00. A Nemzetközi Jazz Napon az Eastwing Group ad sokszínű koncertet, saját kompozíciók, népzenei feldolgozások, különleges jazzinterpretációk, sőt egy Petőfi-vers és Agócs Gergely ázsiai gyűjtésű dallamai is helyet kapnak a programban. A belépés díjtalan.

**Villaberek gyerekfoglalkozás** május 3-án 9.30 és 11.30. Anyák napi kreatív műhely. A foglalkozást Liszky Vera múzeumpedagógus és Tihanyi Lilla múzeumpedagógus-jógaoktató tartja. Öt és tíz év közötti gyerekeknek ajánlott! A program díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni az info@barabasvilla.hu e-mail címen lehet.

**hang.villa-koncert** május 7-én 19.30. Vonósnegyes az Anima Musicae Kamarazenekar művészeivel. Részletek hangolnak el Wolfgang Amadeus Mozart, Antonin Dvořák, Edward Elgar, Weiner Leo, Benjamin Britten, Gustav Holst,

George Gershwin és Scott Joplin műveiből. Fellépők: G. Horváth László (hegedű), az Anima Musicae Kamarazenekar művészeti vezetője és koncertmestere), Borsos Kata (hegedű), Bartók Tamás (brácsa), Hány Péter (cselló). Kedvezőtlen időjárás esetén a koncertet fedett helyen rendezik meg.

**Villaberek** május 10-én 11.00. Kecskés Karina: Mesékbe zárt titkok. Kecskés Karina Boldizsár Ildikó Metamorphoses meseterápiás módszer segítségével válogatott össze meséket 5–10 éves korú gyerekeknek és meseértő szívet rendelkező szülőknek a világ különböző tájainak népmesekincséből. A közös élmények után Tátrai Vanda várja a gyerekeket a Meseboltban varázslatos kézműveskedéssel. Jegyár: 800 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.jegy.hu oldalon, a MOM jegypénztárában, valamint a program előtt egy órával a helyszínen.

**Tornyok között – Sziráki Katalin textilművész kiállítása** május 15-ig. Díjtalanul látogatható a Barabás Villa Galériában hétfőtől szombati 10.00–18.00, vasárnap 10.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjához igazodóan.

**Szerda esti randevú** május 13-án 18.30. Horváth Ági vendége: Nagy Anna volt kormányzóvívó.

**Író-olvasó est** május 20-án 18.30. Vendég: Schäffer Erzsébet.

**Villaséta** május 31-én 11.00. Vezető: Hartmann Hilda.

**Tai chi** csütörtökönként 9.30–10.30. A Barabás Villa kertje jó időben hetente várja a keleti mozgáskultúra iránt érdeklődőket, akik a város zajától elszakadva, idilli környezetben végezhetnek harmonikus testgyakorlatokat. A program díjtalan, de regisztrációhoz kötött. A részvételi szándékot az info@barabasvilla.hu e-mail címen kell jelezni. Kedvezőtlen időjárás esetén a programot fedett helyen rendezik meg.

(Folytatás a 10. oldalon)

# PÉCSI GOSPEL KÓRUS

## KONCERT 2015.04.26.

### HÁLAKONCERT A FELAJÁNLOTT EGYHÁZI 1 %-OS ADÓKÉRT!

**A BELÉPÉS DÍJTALAN**

**REPERTOÁR**

Hallelujah | Jesus, what a wonderful child | What a wonderful world | Don't you turn you around | Wana baraka | Couldn't be contented | Were you there | Heaven help us all | I will follow him | Vuelie/Felséges Jézus | Ukuthula | Down in the river to pray | Ir Áldás Jerico | I've got peace | High and lifted up | Joyful, joyful | Oh happy day | Freedom

A kórus dalai között: Balogh Éva lelkész és Németh Zoltán lelkész mondják el a bűnhöz és a hitvételei idejékhöz kapcsolódó ünnepi gondolatokat.

**HELYSZÍN** Budahegyvidéki Evangélikus Templom, Budapest, Kék Golyó utca 17., Kezddés: 16.00

**Magyarországi Evangélikus Egyház**  
evangelikus.hu

Technikai szám: 0035

# Május elseje

„Szokás tartja az első május reggelét megünnepelni” – írta 1834-ben Vörösmarty Mihály. Már a reformkorban is sok évszázados múltra tekinthetett vissza ez a népszerű tavaszünnep, amelyet az emberek a szabadban vidám mulatozással töltöttek. Akkor még senki sem sejtette, hogy a 20. századra a nap új jelentést kap; a virágzás, az újjászületés és az ifjú szerelmesek ünnepe elsősorban politikai ünneppé lesz.

## AZ ÜNNEP EREDETE

Az ókori Róma ünnepei szorosan kapcsolódtak a földművelő életmódhoz. Május a termés szárba szökkenésének, a gabona virágzásának ideje. A hónap névadója Maia, aki a föld termékenységének, a növekedésnek és a szaporodásnak az istennője volt. A május eleji ünnep azonban mégsem kapcsolódik a földművelés istennőjéhez, Florához kötődik. A rómaiak április utolsó és május első napjaiban ülték termékenységünnepüket, a *floralit*, amikor virágzó kalászt helyeztek Flora oltárára. A későbbiekben az esemény feszelen népiünnepéllé vált, nyúl futtatással, lövészennel és egyéb látványosságokkal. Ezek közé tartoztak ruhátlan táncosnők mutatványai is; így lett az egykori termékenységünnepéből egyszerűsített erotikus népszórakoztató látványosság.

A pogány germánok hasonlóképpen megemlékeztek május első napjáról. Tűzgyújtással, vidám lakomával ekkor ünnepelték *Ostarát*, a tavaszistennőt, és hagyományosan ekkor tették a tavaszi népgyűlések kezdő napját is. A keresztény Európában az egyház *Fülöp* és *Jakab* apostolok, valamint *Szent Walpurgis* ünnepeivel igyekezett szelídíteni a hagyományt, ám a *Walpurgisnacht* szokásai sokat megőriztek a pogány múltból. A középkori germán területeken azt tartották, hogy a május elsejére virradó éjszakán tartják éves gyűlést a boszorkányok a Harz-hegység legmagasabb csúcsán, a *Blocksberg*-en. Az emberek ilyenkor – hogy a rontást elkerüljék – tüzet gyújtottak, fáklyákkal jártak be a házakat, és egyéb boszorkányűző szertartásokat végeztek.

Ezek a szokások hazánkban nemigen terjedtek el, más tekintetben viszont a magyar folklór követte az európai hagyományt: május elsején már a középkorban is zöld ágakkal ékesítették fel a

házak kapuit, ahogyan erről *Temesvári Pelbárt*, a 15. századi híres prédikátor ír. Szerinte ezzel a szokással Fülöp apostolra emlékeznek a keresztények; ugyanis amikor az apostol *Hierapolis* városába érkezett, a pogányok zöld ággal jelölték meg a szállását, hogy másnap hajnalban rátámadjanak és megöljék. Az Úr angyala azonban virradatra a város valamennyi házának kapujára hasonló ágat tűzött, így a gonosz terv meghiúsult. Am a történet után Temesvári megjegyzi: „*Inkább azonban abban kell keresnünk a magyarázatot, hogy ma van május elseje, és ezen a napon a világ fiatal ösdióktól fogva árnyas erdők és ligetek kellemességével, madarak énekével gyönyörködötték magukat.*”

## MÁJUSFA

A zöldellő májusi ág rokona a *májusfa* is. Sokféleképpen nevezik, a csiki székelyeknél *jakabfának* vagy *hajnalának*, másutt *májfának* hívják. A májusfa mérete és formája igen változó, általában május elsejére virradóra állítják fel a legények a kedvesüknek, vagy annak a lánynak a háza előtt, akinek udvarolni kívánnak, de nem ritka a pünkösdi májusfaállítás sem. A sudár fák törzsét olykor lehántják, de a koronát a levelekkel együtt általában meghagyják. A fa tetejét mindig díszítik valamivel: kendők, üvegek, gyümölcsök, leggyakrabban színes szalagok kerülnek rá. Területenként változik a fa eltávolításának időpontja is, néhol a levelek elszáradása, másol május vége, megint máshol pünkösdhétfő a „kitáncolás” ideje – így nevezik azt a táncmulatságot, ami a fa ledöntését kíséri. Perse ennél előbb is ledönthették a májusfát, Abauj megyében a szerelem visszautasítását jelezte így a leány.

*Orbán Balázs*, a 19. századi néprajzi író *A Székelyföld leírása* című munkájában így ír erről: „*Zöld farsangon (Jakab-nap) minden leány kapujába – kinek szeretője van – zöld ágat vernek, a gazdag és szépnek – kinek több udvarlója van – többet. Az ily fa törzse veres és zöld cifrázatokkal, arabeszkekkel van kiéktve, mivel pedig azt hajnalban és titokban állítják fel, vagy pedig mivel az éberülő szerelem jelképe, hajnalra nevet visel. Az a leány, kinek ablaka alatt ily díszfát nem talál a kisítő nap, szerencsétlennek, elhagyatottnak hiszi magát.*”

A májusfaállítás versengésre is alkalmas adott a legényeknek. Szokás volt egyes helyeken a póznaszerű fa tetejére enni- és innivalót akasztani, ezekhez a legények a fa megmászásával juthattak hozzá. Ipolysági szokás, hogy a fára aggatott kendőket lelővöldöztek. A lövők egy-egy sikeres találatot követően kedvesük nevét kiáltották. A májusfaállítás és az ehhez hasonló szokások Európa-szerte fellelhetők. A májusfa az életfeszimbólum népszerű megjelenési formája, termékenységjelkép igen erős szexuális vonatkozásokkal. A lány kapuja előtt meredező májusfa phallikus jellegét nehéz nem észrevenni; szép bizonyíték erre, hogy az *Imm* felső folyása mentén a fát a legutoljára egybekelt pár háza elé állítják, és egészen addig áll ott, míg az új asszonynak

gyermekke nem születik.

Ugyancsak május elsejéhez kötődő népszokás volt, hogy sok helyütt a legények királyt, bírót vagy gazdát választottak maguk közül. *Kolonban* (Kolinany, Szlovákia) a legények a kocsmában *szomorú királyt* választottak, aki zeneszó mellett komoly képpel vonult végig a falun farkos kíséretével. A lányos házaknál megállapodtak, és mátkáiktól a májusfa ültetésének fejében adót szedtek, amelyet később a kocsmában el is költöttek. A szomorú királynak mindeközben még csak elmosolyodnia sem volt szabad, különben neki is hozzá kellett járulnia a mulatozás költségeihez.

## MÁJÁLIS

A május kezdete azonban nem csak a paraszti társadalom körében volt ünnepi időszak. Tekintettel arra, hogy a *zöldfarsang* idejére esett (ez tágabb értelemben a húsvét és a pünkösdi közötti időszakot jelenti), a felsőbb osztályok és a városiak is ekkorra időzítettek bizonyos ünnepi eseményeket, például lényegesen több esküvőt tartottak, mint máskor. A római *floralit* idézi a lövésznyek tartásának májusi hagyományát is. 1525 tavaszán, alig több mint egy évvel a mohácsi katasztrófa előtt az amúgy anyagi gondokkal küzdő II. Lajos költséget nem kímélve nagyszabású lövésznyt rendezett. A többnapos esemény május elsején kezdődött; a korabeli beszámoló szerint Lajos király, az urak és a lengyel király lovasai színes mezekben naponta több futamot is tartottak.

A 18–19. század fordulóján híresek voltak József nádor május elseji mulatságai, amelyeket a Nádorkertben, a mai Budafoki út környékén elhelyezkedő parkban rendeztek. Az eseményre hivatalosok voltak Pest-Buda előkelőségei, akik kedvtelve szórakoztak a különböző tréfás versenyeken, amelyeken közzé mérték össze zsákfutási és póznamászási tehetségüket. A reformkorra május elseje a pest-budai polgárság kedvelt ünnepnapja lett és maradt a század utolsó évtizedéig. Már kora hajnalban katonai zenekarok indulói ébresztették a két város lakóit, és csakhamar vidám sétálóknak lepték el a városból kivezető utakat. Mindkét nembeli ifjak zajos csoportjai, valamint egész családok kerekedtek fel, hogy a természetben töltsék a napot.

A húszas-harmincas években a budai Városmajor volt a kirándulók legkedveltebb célpontja, később ezt a szerepet átvette a pesti Városliget. Nemzeti muzsika-banda, bábjátékosok, hinta, sőt 1834-től *keringsce* (Ringelspiel) is szórakoztatták a mulatni vágyókat. Volt, aki táncolt, mások kissé odébb vonultak a sokaságtól, takarókat terítettek a gyepré, leheveredtek, meguzsonnáztak. Mindez persze jó alkalmas szolgáltató az udvarlásra is. Ilyen jelenetet örökített meg *Szinyei Merse Pál*; nevezetes képéről sugárzik a *majális* derűs lényege, a szerelem és a tavaszi virágzás egybefonódó hangulata. A város a falutól is vett át motívumokat, az omnibuszokat zöld ágakkal díszítették, a lovakat nemzeti szalaggal és fehér kendővel cicomázták fel. A korabeli tudósítások



Szinyei Merse Pál: Majális (1873)

májusfáról is beszámolnak, amelyeket szinte kizárólag a mérszázékek udvarain állítottak, rajtuk színes papír, narancs vagy citrom, palackok, füzérek és sok más egyéb.

## A MUNKÁSMOZGALOM ÜNNEPE

Ezeket a gondatlan, békés május elsejéket siratták később, a 19. század végén a polgári lapok, azután, hogy 1890-ben új fejezet kezdődött az ünnep történetében. A *II. Internacionálé* (a munkásmozgalom nemzetközi politikai szervezete) egy évvel korábbi, alakuló kongresszusa határozta

számára, ám az ünnepi szónokok egyike, hogy az esetleges félreértéseket eloszlassa, így kezdte beszédét: „*Nem mulatás kedvéért jöttünk ma itt össze!*” A korabeli tudósítások megemlékeztek a munkások fegyverezett sorairól, a fehér inges újpesti munkások impozáns látványáról és a leggyakrabban feltűnő transzparensekről is, amelyek a „*8 órai munka, 8 órai üdülés, 8 órai alvás*” követelését fogalmazták meg.

Európa nagyvárosaiban tíz- és tízezeres vettek részt a különböző munkásmegmozdulásokon, így válhatott ez az ünnep már 1891-

Ilyen eset történt 1893-ban, amikor a külső Váci úton a gyűlésre menők majdnem megverték a vízvezetékcsövet fektető gyanútan szlovák munkásokat. Mindazonáltal a munkás május elsejéket sokat megőrizték a régi majálisokból is. A fővárosi vörös zászlós körmenetek végcélja általában vagy a Városliget, vagy a Népliget volt, ahol a gyűléseket követően több felől is muzsikaszó hallatszott, amelyet kezdetben inkább cigányzenekarok, később munkászenekarok szolgáltattak; a zeneszó az imént még dühös tüntetők rendszerint vígan táncra perdültek – nem egy szerelem szövődött ezeken az alkalmakon. A legtöbbet játszott dal persze sokáig a *Marseillaise* maradt.

Külön helyet foglal el a magyar május elsejék történetében az 1919-ben rendezett grandiózus fővárosi ünnepek. A naivitásukban is lenyűgöző kiállítások látványosan kivánták demonstrálni a Tanácsköztársaság, a munkáshatalom erejét. A forradalmi kormányzatának rendeltetése napra nyilvánította május elsejét. „*Vörös mezt öltött a város*” – írta az egyik lap, és valóban, vörös drapériával vonták be a hídfőket, az alagút bejáratait, a város főbb pontjain felállított hatalmas diadalkapukat, valamint az egész millenniumi emlékművet. Itt nemcsak Árpád és a magyar királyok kerültek vászonlepel mögé, de az emlékmű korinthoszi oszlopából is vörös obeliszket formáltak a rendezők. Az oszlop előtt Marx monumentális gipszszobra helyezkedett el, mögötte, a királyokat takaró drapérián felirat hirdette az ünnep fő jelszavát: *Világ proletárjai egyesüljétek!* Hajnalban nyolc katonazenekar ébresztette a várost, s nem sokkal később százazereket vonultak az ünnep két fő helyszínére, a Városligetre és a Vörösmarty tere, ahol a szónoklatok az ország és a forradalom megvédésére buzdítottak. Sötétedéskor a Citadelláról tűzijáték színes fényei kápráztatták el az embereket.

A Horthy-rendszer május elsejét a hatóságok korlátozások jellemezték. Az 1921-es, a budapesti *Tattersall* fedett pályáján lezajló gyűlésen a rendező szociáldemokraták szándékai ellenére radikális bekiabálások hallatszóttak, többen a proletárdiktatúrát éltették, aminek következményeként hosszú évekre betiltották a május elseji megmozdulásokat. Csak a harmincas évek elején került sor ismét nagyobb rendezvényekre: előbb, a belügyminis-teri tiltás ellenére, a szociáldemokraták szervezésében, majd később a népi pártoké.



Májusfa



mokrata párt tartott néma felvonulást, majd – amikor a hatalom igyekezett zárt helyekre, vagy sportlétesítményekre korlátozni az eseményeket – 1931-ben a hazafelé induló tömeg a rendőrséggel is összecsapott.

#### A MUNKA ÜNNEPE

A húszas-harmincas évekhez fűződő új jelenség, hogy Európa két meghatározó jelentőségű országában – a kommunista Szovjetunióban és a náci Németországban – hivatalos állami ünnepé nyilvánították május elsejét. A kihívás a két diktatúra számára hasonló volt: mit kezdjenek a harcossá el-elenzéki munkásünnepével a munkások, valamint a tömegek nevében hatalmat gyakorló kormányzatok? A válasznak vannak máig élő azonos elemei: a munkásosztály, a munkásszolidaritás hangsúlyozása helyébe a munka hangsúlyozása került; Németországban így is nevezték május elsejét: *a „munka napja”*. Sajátos tény, hogy míg a kapitalista országok egy részében a munkások sztrájkokkal ünnepelethették május elsejét, addig a Szovjetunióban az első időkben dolgozni kellett.

az egyes üzemek és gyárak transzparenseken hirdethették a munka frontján elért diadalaikat.

A forgatókönyv hamar kialakult, és a Kádár-rendszer alatt alig változott. Kora reggel katonazenekar hangjaira ébredt a vörös és nemzetiszínű zászlókkal fellebögött város. A főbb csomópontokon és épületeken az ünnepet éltető feliratok, valamint a párt és az állam vezetőinek nagyméretű képei közlőtték a gyülekezőhely felé indulókat. Tekintettel arra, hogy a különböző üzemeknek és gyáraknak biztosítaniuk kellett a megszabott keretszámot, a felvonuláson mindig több százezer ember vett részt – függetlenül az időjárástól. Ez gyakorlatilag azt jelentette, hogy a dolgozóknak kötelező volt megjelenni, hacsak nem akarták magukra vonni főnökeik haragját. Kezdetben a hagyományos útvonalon, az Andrássy úton vonult a tömeg a Hősök terén elhelyezkedő tribün felé. 1945-ben is innen, az Andrássy úttal szemben elhelyezett tribünről üdvözölte Rákosi a népet, jobbja Lenin, balja Sztálin hatalmas képével – ám felette

autóra szerelt látványos emblémákkal, transzparensekkel hívták fel magukra a figyelmet. A dolgozók felvonulása előtt vagy azt követően zajlott a „sportolók látványos bemutatója”, amikor is kirendelt középiskolás diákok mutattak be karika- vagy zászlógyakorlatokat. A felvonulás után a Városligetben kezdődhetett a majális: műsorok, zene, Vidámpark, sör és virsli. Mindez egészében véve rokonságot mutatott a *karneváli* felvonulásokkal. Valójában május elseje tekinthető a kommunista rendszer örömmünepének, szokásrendszerével sokak számára alkalmat adott az ünnep átélésére.

Nyugat-Európa számos országában a második világháborút követően előtört a politikai baloldal, aminek következtében sok helyütt állami ünnep és munkaszüneti nap lett május elseje. A katolikus egyház is igyekezett lépést tartani és utat találni a munkássághoz; ennek egyik megnyilvánulása, hogy 1955-től kezdve *Munkás Szent Józsefet* május elsején ünnepli az egyház, és egyben ez a munka megszentelésének napja is – míg Jakab és Fülöp hátrébb szorult a naptárban.



Kép egy letűnt és soha vissza nem térő korból: május 1-jei felvonulás a Sztálin-szobornál

„Nagyszerű gondolat a munka tavaszi ünnepét a szabad munka ünnepévé avatni” – írta erről Gorkij. Idővel azonban a Szovjetunióban kialakult az az értelmezés és ünneplési rend, ami a második világháborút követően mintául szolgált a szovjet tömb országai, így hazánk számára is.

A kommunista diktatúra idején Magyarországon is állami ünnepé és munkaszüneti nappá nyilvánították mint a munka, illetve a proletár nemzetköziség ünnepét. A nemzetköziség hangsúlyozásából a Szovjetunió, a szovjet vezetők és a „testvérpártok” vezetőinek éltetése kapott hangsúlyt. A régi, harcossá el-elenzéki természetesen átalakult, ezentúl a demonstrációk a belső „reakciós erők” és a külső „imperialista agresszorok” ellen irányultak. A harc másik területévé a termelés vált, a május elsejék alkalmat szolgáltattak arra, hogy

ekkor még a kiterjesztett szárnyú Gábrriel arkangyal örökdött. Később a moszkvai Vörös térre is jobban emlékeztető Dózsa György útnak a Városliget mellett húzódo szakasza lett a helyszín. Itt az útban lévő Regnum Marianum templomának felrobbantásával megfelelő teret sikerült létrehozni. A hatalmas Sztálin-szobor alatt kialakított erkély felelt meg a Lenin-mauzóleum funkciójának, a pártvezetők innen integethettek a népek; ez a hely még a monstrum 1956-os lerombolása után is használatban maradt, egészen 1988-ig.

A felvonulási téren munkások sorfala tartotta mederben a vonuló tömeget, a hangszórókból munkásmozgalmi dalok szóltak, amelyeket meg-megszakítottak egy aktuális május elsejei jelszó erejéig, továbbá azért, hogy üdvözöljék a tribün előtt éppen elvonuló gyár dolgozóit. A gyárak teher-

Mindazonáltal a nyugati jóléti társadalom megváltozott viszonyai mellett május elseje – bár alkalmat ad kisebb tiltakozó akciókra – elvesztette korábbi politikai jelentőségét. Magyarországon ez a folyamat talán még feltűnőbb, a rendszerváltozást követően megszűntek a nagy felvonulások, a Dózsa György út érintett részén autók parkolnak, és – egy 1990-es tudósítás szerint – a hangszórók jelszavak helyett kedvezményes áron papucsot kínáltak. A szakszervezetek és a baloldali pártok országsszerte tartanak rendezvényeket ezen a napon, a régi hagyományokhoz híven szabadtéren (Budapesten a Városvagy a Népligetben), politikai fórumok, műsorok, kirakodóvásár szórakoztatták az ezredforduló majálisozóit. Vidéken pedig nem ritkán még májusfával is találkozhatunk.

Porogi András



A május 1-jei ünnepségek közvetítésével indult meg a rendszeres adás a Magyar Televízióban 1957-ben

## Anyák napja

Anyák napja – egyedülálló az ünnep sorában. Alig százéves múltra tekint vissza, nem kötődik nemzeti vagy egyházi ünnephez, csillagászati jelenséghez, népszokásokhoz, mégis a világ minden részén megünneplik. Nem csoda, hiszen az ünnep középpontjában az egyik legmélyebb, koroktól és kultúráktól független örök emberi kapcsolat, ösztön és érzelem áll. Ezért tisztelték és tisztelik mindenhol az anyaságot és az anyákat.

A legtöbb ókori vallásban kiemelt szerepe van az anyaság misztériumának és az ósany alakjának, aki életet adott az isteneknek. Az ősi kultúrák anyakultusza a kereszténységben Szűz Mária szálta, az ő alakja az anyaság isteni felmagasztosulása, ünnepei egyben az anyaság ünnepei is. A legjelentősebb tavaszi Mária-ünnep Gyümölcsoltó Boldogasszony (március 25.), Jézus fogantatásának ünnepe – pontosan kilenc hónappal karácsony előtt. Habár némelyek szerint hazánk egyes tájain ilyenkor szokás volt köszönteni az édesanyákat is, mégsem tekinthetjük a mai anyák napja előzményének.

A 16. századi angol *Mothering Sunday* (magyarul talán *anyás* vagy *anyai vasárnap*nak hívhatnánk) már inkább tekinthető a modern ünnep előképeként. Nagybőjt negyedik vasárnapján (ami az évek többségében márciusra esik) az emberek felkeresték az *anya-templomukat*, ahol gyermekkorukban megkeresztelték őket. A kifejezésben fellelhető *anya* eredetileg a templomra vonatkozott, ám ez a látogatás jó alkalmat szolgáltatott arra is, hogy az otthonról elszármazottak hazalátogassanak, és köszönetet mondjanak az édesanyjuknak. Ezen a napon még a cselédek is szabadságot kaptak, hogy felkeressék templomukat és szüleiket. A gyermekek ilyenkor virágot szedtek, míg a fiatal nők ajándék tartával kedveskedtek anyjuknak. A *simnel cake* a gyümölcskenyérhez hasonló, aszalt gyümölcsökkel töltött, marcipánnal borított torta; ez volt az ünnep hagyományos édessége.

Am a modern anyák napja nem az ókori, de nem is a keresztény hagyományban gyökerezik. Amerikából terjedt el, és viszonylag fiatal, 20. századi ünnep. A philadelphiai *Anna Jarvis* volt az, aki 1907-ben, édesanyja halálának emlékére, május második vasárnapját javasolta az anyák ünnepeként időpontjául. Hatalmas energiával igyekezett meggyőzni a közvéleményt az új ünnep, a *Mother's Day* bevezetésének fontosságáról, és erőfeszítését siker koronázta: 1914-ben maga az Egyesült Államok elnöke, Woodrow Wilson állt az ügy mellé. A kiadott elnöki proklamációban egy kongresszusi határozat alapján utasította a kormányzati tisztviselőket, hogy ezentúl minden évben *május második vasárnapján* a hivatalos kormányzati épületekre tűzzék ki az amerikai lobogót, és felkéri a lakosságot is, hogy tegyenek hasonlóképpen, tűzzék ki a zászlót ezen a napon az otthonukra, vagy más alkalmas helyre, amivel kifejezik az ország anyái iránt érzett hálájukat.

A proklamáció nagy visszhangra talált nemcsak a nép, de a virágkereskedők az édességárú-sok és a képeslapgyártók körében is. Ettől kezdve Jarvis az ünnep

elzárkózottsága elleni küzdelemnek áldozta az energiáit. Az ő szeme előtt egy olyan ünnep képe lebegett, amelyen összejön a család, s a gyermekek egyszerű virággal és őszinte szavakkal mondanak köszönetet az anyjuknak. Elszántan küzdött az édességek és a képeslapok ellen: *„Egy nyomtatott képeslap semmit nem jelent, csak azt, hogy lusták vagyunk írni annak az asszonynak, aki a legtöbbit tette ér-*



A leggyakoribb ajándék a virág

Petri Pál ugyanis a népoktatást irányító államtitkár volt a kultusz-tárcánál, így nem csoda, hogy az anyák napja hamarosan bekerült az iskolai programok közé. *„Az anyák napján, május első hetében minden osztályban az édesanya iránti szeretetet igyekeztünk tudatosítani tenni tanítványaink lelkében”* – olvashatjuk egy 1931-es középiskolai évkönyvben.

Az ünnep népszerűsítésének egyik állomása volt, amikor iskolai gyűjtés eredményeként a Magyar Ifjúsági Vöröskereszt 1933 májusában Pesterzsébeten felavatta az *Anyák szobrát*. Az avatáson, amelyen a tudósítások szerint 16 000 (!) ember jelent meg, Petri Pálné mondott beszédet. A szobrász az anya nőalakját a közelben lakó, 12 gyermekes *Melis Andrásnéról* mintázta. A Magyar Vöröskereszt azóta is minden anyák napján megkoszorúzza a XX. kerületi Erzsébet téren álló szobrot.

Am az ünnep igazi szertartása otthon, családi körben zajlik: a gyermekek – legyenek kicsik vagy nagyok, fiatalok vagy idősök – hálás szavakkal mondanak köszönetet, és köszönik meg anyjuknak a sok törődést, gondoskodást, szeretetet. De nemcsak az anyákat, hanem a nagymamákat és dédnagymamákat is illik ilyenkor felköszönteni. A temetők is forgalmasabbak ilyenkor, sokan visznek virágot édesanyjuk sírjára.

A köszöntést kísérő leggyakoribb ajándék a virág. Jarvis nyomán ez kezdetben fehér szegfű volt, amit az ünnep alapítója így indokolt: *„A fehér szín az anyai szeretet igazságát, tisztaságát és*

*tünk. És az édesség! Ha ajándékba vesszük, akkor valószínűleg mi eszünk meg a nagy részét. Szép kis érzelem!”*

Talán túl szigorú volt, hiszen az anyák napja világhódító útja mégsem a virágkereskedők buzgalmának, mint inkább az anyák iránt érzett gyermeki szeretet és hála erejének köszönhető. Jarvis 1948-as halálát követően, kívánságának megfelelően, édesanyja mellé temették a pennsylvaniai *West Laurel Hill*-i temetőben.

Az amerikai példa nyomán a 20. században világszerte elterjedt az ünnep. A legtöbb országban, Jarvis kezdeményezését követve, ma is május második va-



Az Anyák szobra Pesterzsébeten

sárnapján ünneplik, de számos helyen más májusi vagy tavaszi időpontban. Az Egyesült Királyságban és Írországban az egykori *Mothering Sunday* idején, nagybőjt negyedik vasárnapján, az arab országok jó részében márciusban, Argentínában és Oroszországban áprilisi ünnepelnek. Magyarországon – nem tudni, pontosan mi okból – május első vasárnapja lett anyák napja, hasonlóan Spanyolországhoz, Romániához.

Az amerikai kezdeményezés gyorsan eljutott hozzánk: 1925-ben a *Magyar Ifjúsági Vöröskereszt* indítványozta az anyák napja megünneplését. A szervező társelnöke volt *dr. Petri Pálné*, aki szívügyének tekintette az ünnep magyarországi elterjesztését. A dolog a legjobb kezekbe került, az elnök asszony férje,

*nagylelkűségét jelképezi; az illata az édesanya emléket és imáit. A szegfű nem hullajtja el szirmait, hanem a szívéhez öleli, miközben azok elhálnak, és így ölelik az anyák is gyermekeiket a szívükhöz, anyai szeretetük soha nem hal meg. Amikor ezt a virágot kiválasztottam, édesanyám fehér szegfű ágysai jutottak eszembe.*

Ma már nem ragaszkodunk a szegfűhöz, tulajdonképpen bármely virág alkalmas, amely a megajándékozott anyának kedves. A virág mellett esetleg csokoládé is szóba jöhet, de ajándék lehet az alkalmilag átváltalt házimunka is. Az óvodás és kisiskolás gyerekek már napokkal előre készülődnek: nevelőik irányításával saját készítésű anyák napi ajándékkal, kis műsorral, versekkel, dalokkal.

P. A.



# „Annyi mindent szeretnék még eljátszani”

Még csak huszonhat éves, de világszerte ismerik és elismerik a hegyvidéki zongoraművészt, aki márciusban megkapta a magyar állam által adományozható legmagasabb zenei kitüntetését. A Liszt Ferenc-díjas Balázs Jánossal beszélgettünk.

■ *Mikor kezdett el zongorázni?*

– Művészcsaládban nőttem fel, otthon hallottam először a zongora hangját. Négyéves lehettem, amikor komolyabban elkezdtem érdeklődni a hangszer iránt. Az innen-onnan hallott melódiákat próbáltam eljátszani, nem sokkal később kész darabokat tudtam előadni. Eleinte senki sem tanított, autodidakta módon tanultam meg zongorázni. Nyolcévesen kezdtem el a zeneiskolai tanulmányaimat, tizenkét évesen pedig felvettek a Zeneakadémia különleges tehetségek osztályába; innentől tulajdonképpen egyetemi képzésben vettem részt. Ez idő alatt hét nemzetközi versenyt nyertem meg. Pedig utálok a versenyeket. Azt vallom, amit Bartók Béla: lovagnak való, nem embereknek.

■ *Franciaország, Amerikai Egyesült Államok, Japán, Ausztria – csak néhány ország, ahol első helyezést ért el. Ahhoz képest, hogy nem szeret versenyezni...*

– Persze, az ilyen megméretések alkalmasak arra, hogy megmutassuk magunkat. Ez összpontosítás kérdése. A nemzetközi versenyek segítettek hozzá ahhoz, hogy beinduljon a külföldi kari-

erem. Ennek csúcspontja tavaly volt: fél év alatt a világ legnagyobb koncerttermeiben léphettem fel, Spanyolországtól Ausztrián át Franciaországig. Lehetőségem lenne külföldön élni, de nem szeretném elhagyni a hazámat és a Hegyvidéket. Nagy lokálpatrióta vagyok, és ezt nem is bánom.

■ *Kiemelkedő zenei és előadó-művészeti tevékenységért az állam által adományozható legmagasabb zenei kitüntetését, a Liszt Ferenc-díjat vehette át márciusban. Emlékszik a pillanatra, amikor megtudta a hírt?*

– Az egy fantasztikus nap volt! Reggel nyolckor kezdődött az „örület”, amikor felhívtak a Zeneakadémiáról, hogy lebetegedett egy orosz zongoraművész, akinek aznap este lett volna koncertje. Megkértek, hogy vállaljam a fellépést. Reggel tízkor már próbáltam a szimfonikus zenekarral; Chopin f-moll zongoraversenyét kellett előadnom, amit már elég régen játszottam. A főpróba után hazamentem, majd este, mielőtt indultam volna, megnéztem az e-mailjeimet. Ekkor láttam, hogy az Emberi Erőforrások Minisztériumától kaptam levelet, amiben gratulálnak a Liszt Ferenc-díjhoz. Határtalanul boldog voltam, ráadásul egy csodálatos koncerttel ünnepelhettem meg az örömhírt. Persze, a díjaktól senki sem lesz jobb vagy rosszabb művész, ugyanakkor jó érzéssel tölt el, hogy Magyarország megbecsül.



Balázs János zongoraművész a MOM-ban rátalált „a nyugalom szigetére”

■ *Sok minden történt már önrel; tudom, hogy huszonhat esztendő, de valójában mennyinek érzi magát?*

– Most nagyon fiatalnak, de amikor negyedik hónapja turnén vagyok, és bolyongok a világban, akkor hihetetlenül öregnek, akkor hihetetlenül öregnek, akkor oda kell figyelnem arra, hogy mit vallok a zenéről, az életéről, magáról a világról. Ahogy én is utánoztam a példaképeimet, úgy a mostani fiatalok is utánozhatnak engem. Nemcsak magamért, másokért is szerepelek. Huszonhat esztendősen már lassan húsz éve a pályán vagyok. Mégis, annyi mindent szeretnék még eljátszani, a zongorairódom végtelen. Emellett oly sok jó dolog van az életben... Mindegy, hány csillagos szállodában lakom ép-

pen, az otthon melege semmihez sem fogható.

■ *A MOM Kulturális Központban ingyenes koncerteket tart gyerekeknek. Mesélne erről egy kicsit?*

– A mai fiatalok hihetetlenül nehéz helyzetben vannak; kiszorulnak a világ értékes kultúrájából, a média miatt kiszolgáltatottá válnak. Nem mondom, hogy csak rossz tartalmakhoz jutnak, de ezek nem nekik valók. A kisgyerekek tanítását korán kell elkezdni, nekik is szükségük van arra, hogy klasszikus zenét halljanak. Több mint két évvel ezelőtt Jakobi László hangversenyrendezővel felkerestük a MOM Kulturális Központ vezetőjét, hogy gyerekeknek szeretnénk koncerteket tartani. A feladat elvállalásánál két kiköté-

sem volt: a koncertek legyenek ingyenesek, és nekem se fizessenek. Azt gondolom, amit Liszt Ferenc: tanításért nem kérünk pénzt! Egy művésznek kötelessége továbbadni a tudását. Szerencsére ezt meg is tehetem. Az elmúlt két év visszaigazolás arra, hogy jó az, amit csinállok. Az interaktív, mesés koncerteknek köszönhetően a kicsik közül sokan vannak, akik elkezdtek játszani valamilyen hangszeren. Egy hónapban egy nap két koncertet adok nekik. A sok megtett kilométer után számomra ez az igazi kikapcsolódás. Az ilyen találkozásokon úgy érzem, rátaláltam a nyugalom szigetére. A MOM Kulturális Központ amúgy is fantasztikus hely, itt nagy hangsúlyt helyeznek a kultúrára, arra,

hogy a szülők és a gyerekek is megtalálják a számukra legmegfelelőbb programot.

■ *Szinte mindent elért már. Milyen tervei vannak?*

– Jelen pillanatban 2017 elejéig be vagyok táblázva, ugyanakkor szeretnék még komolyabban foglalkozni a gyerekekkel. Jó lenne, ha vidéken is lehetőséget biztosíthatnánk a zenei oktatásra. Csodálatos lenne, ha ismét feltámaszthatnánk Kodály országát, azokat az idöket, amikor természetes volt, hogy mindenki tudott kottát olvasni. Csupán egyetlen probléma van: egy nap huszonnégy órából áll. Pozitívum, hogy még csak huszonhat éves vagyok, bőven van időm.

Boussebaa Mimi

Balázs János az egyik legsokoldalúbb fiatal zongoraművész Magyarországon. Az elmúlt években Európa legnagyobb koncerttermeiben vendégzerepelt, mint a bécsi Konzerthaus, a brüsszeli Bozar, a londoni Barbican vagy az amszterdami Concertgebouw. Számos hazai és külföldi díja, meghívása mellett rendszeresen hallható itthon is. Közös lemeze jelent meg Lajkó Félixszel, Jelszó címmel, a Fonó gondozásában 2014 decemberében. Kiemelt figyelmet fordít a jövő koncertlátogatóinak ki-nevelésére, havonta tart ingyenes gyerekkoncerteket a MOM Kulturális Központban.

Díjai:

2010 – A Lengyel Állam köztársasági kitüntetése  
2011 – Junior Prima díj  
2012 – Klassz tehetség-díj  
2013 – ECHO Rising Star díj  
2014 – Örökös tag – Pécsi Liszt Ferenc Társaság  
2015 – Liszt Ferenc-díj

Versenyeredmények:

2004 – Cziffra György Zongoraverseny (Baden Bei Wein, Ausztria) 1. díj  
2005 – Liszt Ferenc Nemzetközi Zongoraverseny (Pécs) 1. díj  
2006 – Lions nemzetközi zongoraverseny (Maurach, Ausztria) 1. díj  
2010 – Nemzetközi zongoraverseny (Nishion, Japán) 1. díj  
2011 – Nemzetközi zongoraverseny (Aspen, USA) 1. díj  
2012 – Cziffra György Zongoraverseny (Senlis, Franciaország) 1. díj  
„...Egészen fenomenális, szerintem úgy zongorázik, még annál is jobban, mint Cziffra György” (Vásáry Tamás Kossuth-díjas zongoraművész)

## KoliBRIfélék

Különleges kiállítás a Jókai Klubban

Kijárták már az iskolát, sokuknak több diplomája van. Dolgoznak, gyerekeket nevelnek, úgy élnek, mint a legtöbb felnőtt – majdnem. A mindennapi kötelezettségek teljesítése után ők ugyanis visszautolnak az iskolapadba. Mint mondják, tanulni, fejlődni, lazítani akarunk.

A Budai Rajzkola (BRI) felnőttképzési tagozatára járó grafikusnövendékek most megmutatták, mit tudnak. A Jókai Klub-

sajátíthassam el a grafika csínját-bínját. Kedves hobbinak mindenképpen megmarad a rajzolás, aztán meglátjuk” – mondta el nekünk Farkas Pál, aki különleges módon, pusztán vonalak segítségével jelenítette meg a tél hangulatát.

„Nagyon érdekes megfigyelni, honnan hova jutottak el a tanulók. Büszkéek vagyunk arra, hogy egy ilyen kiállításnak adhatunk teret” – fogalmazott köszöntőjében Gilicze Zoltán, az önkor-



A BRI felnőttképzési szakára járó grafikusnövendékek munkái

ban nyílt kiállításuk címe: KoliBRIfélék. Színes, dinamikus anyag, ráadásul nézője a vizuális élmény mellett közelebbről is megismerheti azokat az embereket, akik szeretik sohasem késő belevágni valamibe, amit szeretünk.

„Középiszkola és egyetem mellett is sokat rajzoltam. A versenyszférában dolgozom, nagyon jól érzem magam a munkahelyemen, sikeres vagyok a szakmámban. A Budai Rajzkola képzése ugyanakkor megvalósítja azt a régóta dédelgetett álmom, hogy magasabb szinten

mányzat oktatási és közművelődési irodájának vezetője.

Lelech Péter tervezőgrafikus, a Budai Rajzkola tanára ekképpen biztatta a megjelent hallgatókat: „Büszke vagyok rátok! Mi, tanárok, rengeteget tanulunk tőletek. Azt látom, hogy az erő benntetek van. Ez a képzés egy ugródeszka, rajtatók múlik, merre mentek tovább. Mert a határ a csillagos ég!”

BM

■ *A kiállítás április 30-ig megtekinthető a Jókai Klubban (XII., Hollós út 5.).*

## Évszázados házak, évszázados történetek

Az idén is ünnepeltek a százéves fővárosi épületek. A Hegyvidéken az Alkotás utca 11. és a Királyhágó tér 1. alatti társasházak múltjába és jelenébe engedtek bepillantást az ott lakók.

A százévesztendő házak mellett az elmúlt években felkért, de valamiért a rendezvényből kimaradó, valamint a korábban már részt vevő épületek jelentkezését is elfogadták az idén a Budapest100 program szervezői, a Kortárs Építészeti Központ és az OSA Archívum. Visszatérő „szereplő” volt a Királyhágó tér 1. alatti lakóház, ahol padlógaléria- és lépcsőház-kiállítással, gyermeksarokkal, épületbejárásal, történeti játékokkal, előadásokkal, versmondással és koncertekkel várták a „háztűznézőket”.

Mint az épület történetét bemutató ismertetőben elhangzott, a Királyhágó tér (akkoriban utca) és a Böszörményi út sarkán felépített háromemeletes bérház tervezésével 1914-ben bízta meg a Fővárosi Házértékesítő Rt. Román Ernőt és Román Miklóst. Akkoriban még szinte beépítetlen volt a környék, a telkek többsége üresen állt.

Az eredeti tervet 1915-ben megváltoztatták: a Böszörményi úti kapubejárót beljebb helyezték, alsó udvart alakítottak ki, egyes pincerekeszeket megcseréltek a mosókonyhák, a mángorlónak külön helyiséget terveztek. Az első emeleten több kétszobás lakást egyszobásra alakították át, valamint nő-

vették a cselédszobák és a fürdőhelyiségek számát. Egy udvari, szoba-konyhás otthonért 1948-ban 66 forint bérelti díjat kellett fizetni. A legszebb, háromszobás, fürdőszobás és cselédszobás lakásokat a sarokrészen alakították ki.

Az építészek először díszes homlokzatot terveztek, természetesen lábazattal, egyenes és félköríves záródású ablakkal, szabadon hagyott és tetővel fedett erkélyekkel. Ehhez képest az 1915-ös második terv lényegesen visszafogottabb építészeti megoldásokat tartalmazott.

Gazdag programsorozattal ünnepelt az 1911-ben épült Alkotás utca 11. A látogatók ganghangversenyen, múltidéző beszélgetésen vehettek részt, a házbejárás pedig megtekinthetők egy korhű felújított polgári lakást és a viceházmester egykori otthonát. Ez utóbbiból



Fotókiállítás az Alkotás utca 11.-ben

gyönyörű, hamisítatlan budai panoráma tárult a szemük elé. A fotókiállítás a vendégek izéltöt kaptak az Alkotás mozi történetéből is.

Az I. Társasház Szövetkezet vasbetontól épült, négyemeletes lakóháza modern kialakítást kapott, eredeti megjelenése díszesebb volt a ma láthatónál, a hábo-

rús károkat ugyanis nem minden esetben az eredetivel megegyező módon állították helyre. Az első tervrajzokat még az építkezés megkezdése előtt módosították, az egyik tulajdonos ugyanis bejelentette, hogy szeretne „mozgófényképszínházat” üzemeltetni az épületben.

Bár a tömbház egészét premodernként tartják számon, a nyílászárók, a kovácsoltvas korlátok vagy a készítő, Róna Ernő nevét megőrző redőnyellendárok magukon viselik a szecessziós stílusjegyeket. A földszinten modern üzleteket alakítottak ki – itt működött 1912-től az Alkotás Mozgófénykép Színház, amely később Alkotás mozi néven közel nyolcvan évig fogadta a filmkedvelőket.

Az üzlethelyiségeket 1949-ben államosították, majd 1952-ben a ház összes lakását is. Érdekes, hogy a második világháború előtt részvényekhez jutó szövetkezeti tagok házában élő leszármazottai 1961-től visszavásárolhatták saját tulajdonukat.



Múlt és jelen egy képen (Királyhágó tér 1.)

# A Tantiban felragyogott a Michelin-csillag

Úgy nyűgöz le, hogy közben nem akar zavarba ejteni. A Tanti étterem séfje, Pesti István mai polgári konyhájával és a hagyományos technológiák alkalmazásával készített ételeivel érdemelte ki a Tanti számára az éttermi Oscart, a Michelin-csillagot. A séf, aki a többi közt a Babel és a Baldaszi's éttermekben szerzett komoly hírnevet korábban, a letisztult, élményszerű fogások mellett teszi le a voksát.

ebben a szakmában, mégsem találta meg őket ez az elismerés, nekünk most mázlink volt. De az igaz, hogy kevés az olyan díj a világon, amelyik ennyire jól visszaadja, hogy valaki hol tart éppen. Én a magam részéről már lemondtam róla, teljesen váratlanul ért a megtiszteltetés. Nem attól leszek jobb, hogy van Michelin-csillagom, ez viszont végre ráirányítja a figyelmet valamire, amit mi itt, a Tantiban képviselünk, és amiről én már nagyon régóta beszélek. Egy csillag olyat tud hozni egy étterem életébe, amit egyébként nagyon nehezen

éjtő, hanem érthető, minőségi ételekkel előállni, amiben számomra az osztrák minta a mérvadó.

■ *Visszatér a hagyományos technikákhoz?*

– Mindig vannak trendek, amiket az ember próbál követni, a szélsőséges megoldások pedig szükség szerint ellentéteket váltanak ki. A molekuláris gasztronómia ellenpólusaként most nagy divat lett a faszénezen való sütés, a konfitálás, a kukutában főzött étel, a természetes íz. Én is ennek a híve vagyok.

■ *A konyhai trendek a divat-*

kíváncsiak, mit lehet még kihozni egy-egy alapanyagból.

■ *Fiatal étterem a Tanti, csak tavaly novemberben nyílt meg. A Michelin-csillag mögött azonban sokkal több év, vagy inkább évtized munkája áll, igaz?*

– Nem a séfeket jutalmazták csillaggal, hanem az éttermet, de biztos, hogy fontos szerepünk van ebben. Engem a Babel étteremben eltöltött időszakról tartottak számon, onnantól figyelhetnétek, hol tudnak tetszelni, és ha ér annyit a munkám, akkor csillaggal jutalmazni. Aki először megjelent itt, tesztelt minket a Babelben is, öt felismertem. A másodikként azonban soha nem tudhatjuk, mikor jön, ki lesz az, úgy-hogy onnantól folyamatos készenlétben álltunk.

■ *Milyen a csapat?*

– Nagyon kicsi, és nincs is felkészülve arra a fokú érdeklődésre, amit most kell kiállnunk. Ebben a csillagban az ő munkájuk is bőven benne van, az ő alázatuk is kellett hozzá. Most sok mindent újra kell gondolnunk. Az első szempont természetesen a minőség megőrzése, amihez az adott körülmények között igen kemény munka szükséges. A Michelin-csillagot egy évre adják, és köztudottan könnyebb megszerezni, mint megtartani.

■ *Az indoklásban szerepelt, hogy az alapanyagokat különlegesen kezelik. Ezalatt vajon mit értenek?*

– Úgy gondolom, azt, hogy nem akarunk semmit túlkészíte-

ni, próbáljuk mindennek a saját karakterét, ízét megtartani.

■ *Mit írtak még, ami meglepő volt az ön számára?*

– Hogy mi készítjük legjobban az északi konyhát, ami azért esett nagyon jól, mert hozzám közel áll a skandináv stílus. Amikor ezt mondom, nem a svéd húsgombócról beszélek, hanem arról a konyhatechnológiáról, amivel ők kezelik az ételeket. Az a frissesség, egyszerűség és tisztaság, ami őket jellemzi, nagyon szimpatikus.

■ *Gyakran szerez inspirációt külföldön?*

– Szerencsém van abból a szempontból, hogy a munkámnak köszönhetően sok étterembe eljuthattam, és rengeteg tudást szívtam magamba.

■ *Ebbez elég csak megkóstolni egy ételt, vagy a konyhába is be kell pillantani?*

– Ha az ember csak ehét egy ételtől, az sem rossz dolog, de anélkül, hogy agyban kombinál az összetevőkről és az elkészítés technikájáról, persze, jóval többet ad, ha a konyhába is beérezhet. A Tantiban készült ételekben a világ számos konyhája visszaköszön. Sok minden képes hatni az emberre: egy évszak, egy forma, egy illat, egy íz mind-mind hozzáad a mi konyhai alkotásunkhoz, és elősegíti, hogy olyan ízek, textúrák találkozzanak a kezünk alatt a tányéron, amik tökéletesen működnek együtt.

■ *Mi az oka, hogy a séfek között olyan hatalmas a fluktuáció? Az, hogy egy étterem igazán jó-e, alapvetően nem a séfen múlik?*

– Bárcsak rajtunk múlna! Nincs annyi jó étterem, mint amennyi jó séf van Magyarországon, és bizony előfordul, hogy kompromisszumot kell kötni. Az embernek el kell döntenie, elszegődik-e egy olyan helyre, ahol nem tudja azt a minőséget produkálni, amire egyébként képes lenne, vagy inkább más utat keres. Az, hogy az ország helyzetének és a hazai képzés elmaradottságának ellenére vannak jó szakembereink és magas színvonalú éttermeink, annak köszönhető, hogy ezeket az embereket hajtja a bizonyítási vágy, nagyon jók akarnak lenni, nem elégednek meg a középmezőnyvel. Nekünk nincsenek nagy elődeink, akiktől tanulhattunk volna. Az én korosztályom, amelyik elsőként kezdett minőségi konyhát csinálni Magyarországon, senkitől nem kapott technikákat, recepteket. Nagyon kevés olyan étterem volt itthon a hetvenes-nyolcvanas években, ahol eleshettük volna ezt a tudást, mindent a saját hibáinkból kellett megtanulnunk. Nehéz volt kinőni abból a semmilyen gasztronómiából, amiben azelőtt éltünk.

Juhász Zsófia



A Michelin-csillagot könnyebb megszerezni, mint megtartani – a Tanti étteremben mostantól ez utóbbiért dolgoznak

■ *Negyvenhat éves, lassan harminc esztendeje van a pályán. Ideje volt már egy Michelin-csillagnak?*

– Le lehet élni azért egy életet csillag nélkül is... Sokan vannak, akik keményen és jól dolgoznak

érne el. Felhívja a figyelmet egy látásmódra, amit jónak, előremutatónak, hitelesnek ítélek.

■ *Milyen látásmód jellemzi a Tantiit?*

– Mai polgári konyhát viszik, igyekszünk nem zavarba

hoz hasonló körfogsában vannak?

– Inkább egyfajta útkeresés ez.

A divatban sem úgy jönnek vissza a trendek, ahogy már előfordultak, hanem mindig újabb megoldásokat keresve. Arra vagyunk

összekeverjük a dresszingsel, felhasználjuk a tányér felére, megszórujuk a mogoróval és kenyérmorzssával. Az öntetet mellé öntjük.

## TÖKEHAL, BURGONYAPÜRÉ, FEJTETT BAB RAGU

4x0,15 kg tökehal  
1 kg burgonya  
0,5 kg vaj  
0,5 l tej  
0,25 kg főtt fejtett bab  
0,1 l jus  
0,2 kg kocképaradicsom  
1 tk kapribogyó  
0,1 l olívaolaj  
só, bors, dekor

A tökehalat bőren sütjük elő serpenyőben, majd 180 fokra sütjük. A burgonyát megfőzzük, Thermomixben vajjal, tejjel krémesítjük, sózzuk, szífonba töltjük. A babot, kocképaradicsomot, kapribogyót jus-ben átmelegítjük.

A szífonból a burgonyahabot a tányérba nyomjuk, ráhelyezzük a babos ragut, erre pedig a megsült halat. Friss salátával díszítjük.

## LINZER MÁLNAHABBAL, KÓKUSZFAGYALTAL, RIBIZLI

115 g kristálycukor  
135 g víz  
125 g málnapüré  
10 g zselatin olvasztva – málnahabzselé  
Az egészet egy gépi habverővel addig keverjük, amíg a négyzetesére nő. Hűtőben dermedtjük, kockákra vágjuk.  
150 g liszt  
150 g darált dió  
200 g vaj  
100 g porcukor

A linzertésztát összeállítjuk, sütés előtt 10 centi átmérőjű formával kiszaggatjuk, 160 fokban sütőben világosbarnára sütjük.



Tökehal, burgonyapüré, fejtett bab ragu

325 gr cukor  
225 gr vaj  
4 tojás  
4 citrom leve és héja  
1 kk kukoricaliszt

A citromkrémhez felolvasztjuk a vajat, megvárjuk, míg langyosra hűl, aztán egyszerre mindent hozzáadunk, és gőz fölött kré-

mesre főzzük. Hét-kilenc percig bugyogtatjuk.

4 ek kókuszfagylalt  
1 ek pisztácia  
10 g ribizli

A linzerlapra helyezük a málnahabot, a citromkrémet, a kókuszfagylaltot, a pisztáciát és a ribizlit.



Linzer málnahabbal, kókuszfagylaltal, ribizli

Következzék a Michelin-csillagos Tanti étterem séfjének négy receptje!

## PAPRIKÁS KRUMPLI

12 db b. kalamári  
12 ek kacsarilette

A kalamárikat megpucoljuk, folyó vízben átmoszuk. A kacsarilette-et betöltjük a kalamárik belsejébe, olívaolajon megsütjük őket.

24 db la ratte bugonya  
0,2 l kacsaszir vagy olívaolaj  
1 db chili  
só, bors,

1 cs petrezselyemzöld  
0,5 db sült fokhagyma

A burgonyát összekeverjük a kacsaszírral, a chilivel, a sóval, borssal, a petrezselyemmel és a sült fokhagymával, vákuumtaszkban megfőzzük, tálalás előtt vajban átpirítjuk.

Elkészítjük a paprikás burgonya jus-t:

0,4 l borjújus (azaz pecsenyelé)  
1 db sült kápia  
1 db paradicsom  
1 db a. zeller  
0,5 db sült fokhagyma  
2 db babér  
1 tk köménymag  
1 cs petrezselyem  
1 db burgonya pírítva



Paprikás krumpli

1 db shalotta hagyma szeletelve, lassan megpárolva  
1 tk füstölt f.paprika

A petrezselyemzöld kivételével lassan sűrűre főzzük. A végén a petrezselyemzölddel pihentetjük, és leszűrjük.

12 tk Nduja (pikáns fűszerezésű olasz kolbászkrem)

1 ek kapribogyó  
12 db aszalt kocképaradicsom  
4 db pácolt b. shalotta hagyma  
4 ek tejföl

Tálaláskor a Nduját három részre osztva tesszük a tányérra. Erre helyezzük a kalamárit. Körberakjuk a konfitált burgonyával, az aszalt paradicsommal, a kapri-val, a hagymával és a tejfölel. A végén meglocsoljuk a jus-sal.

## RÉPA, RETEK, MOGORÓ

1 db színes répa  
8 db bébirépa  
0,15 kg jégcsapretek  
1 cs hónapos retek  
0,1 kg mikro saláták vegyesen  
0,07 kg török mogoró fekete kenyér  
0,05 l fehér balsamico  
0,07 l olívaolaj  
0,08 kg porcukor  
0,1 l sárgarépalé  
0,1 kg kecskesajt  
0,5 l joghurt  
0,1 l zöldfűszeres olaj  
1 tk gyömbér reszelve  
2 ek limélé  
1 tk bergámiaolaj  
só, bors

Először elkészítjük a dresszingtonget. A répalevet, balzsamcetet, gyömbért, limelevet, bergámiaolajat, az olívaolaj felét sóval, borssal kikeverjük. A kecskesajtot, joghurtot, sót, borsot kikeverjük, és a zöldfűszeres olajat lazán hozzáadjuk, ebből lesz az öntet. A bébirépat megsütjük sütőben sóval, kevés cukorral, balsamicóval és olívaolajjal.

A színes répát hosszában felszeleteljük, a retkeket szintén. A fekete kenyeret ledaráljuk, és kevés olajon átpirítjuk. A mogorót durvára törjük. Egy keverőtálban a répákat, a retkeket és a salátákat



Répa, retek, mogoró

## Támogatás a szemészetnek

A látássérült betegek tájékoztató-dát megkönnyítő automatikus hangbehívó rendszert alakítottak ki a Szent János Kórház szemészeti osztályán. A rendszer kiépítésének költségeit a Hegyvidéki Önkormányzat állta.

Két évvel ezelőtt a szemészeti osztállyal közös folyosóra került a szemészeti járóbeteg-szakrendelő a Szent János Kórházban. Az intézkedés nagy előnye, hogy minden szakrendelő szinte azonnal hozzáfér a nem, vagy nehezen mobilizálható műszerparkhoz, a betegeknek pedig nem kell a különböző szemészeti vizsgálatok helyszínét keresve a kórház épületei között bolyonganiuk.

A hosszú folyosós váróban azonban mindeddig nehezen tájékozódtak a látássérültek, ezért az önkormányzat támogatásával, a szemészet működéséhez kapcsolódó Dr. Palich-Szántó Olga Alapítványnak nyújtott pénzügyi segítséggel hangbehívó rendszert építettek ki az osztályon – ezt adták át a napokban Kovács Lajos al-

polgármester, valamint a kórház és az osztály vezetőinek jelenlétében.

„Négy rendelő és két speciális szakambulancia működik az osztályunkon. Naponta átlagosan száznegyven beteg keresi fel rendeléseinket, többségük délelőtt érkezik, így ebben az időszakban sokszor meglehetősen zűrzavaros állapotok uralkodtak a váróban” – mondta el az osztályvezető főorvos. Dr. Gombos Katalin kiemelte, hogy az új behívó rendszer – amely nemcsak hanggal, hanem nagyméretű kijelzőkkel is segíti a betegek tájékozódását – speciálisan az osztály igényeihez igazodik, ráadásul a fejlesztését a piaci ár töredékéért, mindössze 250 ezer forintért vállalta egy cég.

Kovács Lajos alpolgármester hangsúlyozta: a Hegyvidéki Önkormányzat elkötelezett abban, hogy a Szent János Kórház – amely a budai régióban mintegy félmillió embert lát el, egyben a XII. kerületben élők szakrendelőjeként működik – fejlődni tudjon. Évek óta támogatják az ellátások színvonalának javítását, s ennek érdekében a jövőben is szoros együttműködésre törekcsenek az egészségügyi intézménnyel.



A gyógytorna szerepe az időskori csonttritkulás megelőzésében és gyógyításában címmel tartott előadást a Kulturális Szalonban, az Idősek Egészség Iskolája áprilisi találkozásán Fehér Katalin. A Budai Egészségközpont gyógytornásza hangsúlyozta: az oszteoporózis tüneteit a mindennapos mozgás enyhíti a leghatékonyabban.

A csonttritkulás a csont anyagcseré-betegsége, együtt jár a csont tömegének csökkenésével és szerkezetének megváltozásával. Egész életünket végigkíséri a csontszövetek bomlása és épülése. Felnőttkorban kiegyenlítődnének ezek a folyamatok, ezért még fontosabb a csontépítést szolgáló napi rendszeres mozgás. Körülbelül 50 éves kortól túlsúlyba kerül a csont leépülése, a nőknél a hormonális változás fel is gyorsítja ezt.

A csonttömeg elvesztésének mértéke nagyban függ a csont minőségétől: aki többet mozgott, kevésbé tapasztalja a tüneteket. Az időskori testmozgás elengedhetetlen a csonttömeg elvesztésének lassításához – hívta fel a hallgatóság figyelmét Fehér Katalin az Idősek Egészség Iskolája áprilisi előadásában. A Budai Egészségközpont gyógytornásza emlékeztetett: az oszteoporózist nem véletlenül nevezik néma járványnak, hiszen eleinte nem okoz panaszokat. Az első figyelmeztetés rendszerint maga a csonttörés, ami leginkább a csuklót, a bordákat, a combcsontot és a csigolyatestet érinti.

Bár nincsenek előzetes tünetek, apró változások azért megfigyelhetők. Ilyen a testmagasság csökkenése, vagy a gerinc deformálódása. Ez utóbbi ellensúlyo-

## Mozgással a csonttritkulás ellen

zása érdekében fontos a kalcium, a magnézium, a fehérje és a D-vitamin bevitelének növelése, valamint a fizikai aktivitás fokozása és rendszeresítése. Mindenképpen függőlegesen pozicionált mozgásformákat kell végezni, mert a csontokhoz kapcsolódó izmok így tudnak a csonttömeg növekedését és a csontépítést leginkább támogatni, megfelelő húzóerőt kifejteni.

Lényeges, hogy nem szabad

tartja az izmokat, és az úszás közbeni ciklikus lélegzés hozzájárul az egészségmegőrzéshez.

Kezdetben elegendő napi fél órát sétálni, ehhez rossz idő esetén is ragaszkodjunk! Segíthet a kutyatartás, hiszen a házi kedvenc mindennap kiköveteli a sétát. A járás legyen ütemes, ha a levegővételt kapkodóvá válik, inkább lassítsunk le, vagy pihenjünk kicsit. Jó választás a séta mellett a túrázás, a kertészkedés,

Hasznos időtöltés a kínai tai chi. Ez biztonságos és kontrollált mozgásforma: erősíti az immunrendszert, javítja az élethez való hozzáállást, nem utolsósorban jó hatással van a csontokra.

Hasonló tulajdonságokkal rendelkezik az ízületeket kímélő, de a víz- és mélyizmokat erőteljesen megdolgoztató, a testtartást rendező hatha jóga. Érdemes táncolni is, mert az kiváló ritmikus és összetett mozgás. A gyógytorna már célzott kezelést, lehet egyéni szabott és csoportos, az utóbbi esetben a közösségi élmény is hozzájárul az egészség megtartásához.

Nem kedvez a csontoknak a cipekedés, a hosszan tartó ülés vagy fekvés. Harminc és 90 éves kor között a meglévő izomerő 30 százalékát elveszítjük, csökken az agy súlya, a felére esik vissza a tüdőkapacitás, az idegrostok vezetőképessége is 12-20 százalékkal rosszabbodik.

Mindez a mozgásban is megnyilvánul: lassabbak leszünk, a járás stabilitás biztosítása miatt szélessé válik. Rövidül a lépéshossz, kialakul a csoszogás, többször van szükség kapaszkodásra, nehezebbé válik a magasba nyúlás, elmarad a váltott lábú lépcsőzés.

Időskorban egy egyszerű elesés is komoly bajt okozhat, ezért ajánlott az életminőséget javító segédeszközök beszerzése. Nem kell mindig és mindenáron használni ezeket, de a bot, a járókeret, a lakásban kialakított kapaszkodók olykor jó szolgálatot tehetnek.

*Kn.*



Ajánlott mozgásforma a nordic walking, a torna, a túrázás, de még a tánc is

túlsúlyba esni, be kell tartani a fokozatosság elvét. Eleinte nyugodtan iktassunk be pihenőket, csak lassan növeljük a fizikai terhelést. Mindig olyan mozgásformát válasszunk, ami örömet okoz, különben hamar kedvünk vesztethetjük. A függőleges terhelés mellett fontos, hogy kerüljük a csavaró, vagy hirtelen megrántó mozdulatokat és a hajolást.

Bár az úszás rendkívül egészséges, a csonttritkulás ellen hatástalan, ugyanis a víz felhajtóereje miatt nem igényel akkora pluszerőt, ami ösztönözné a csontépítést. Ugyanakkor nagyszerűen karban-

tartja és a biciklizés.

Különösen ajánlott a nordic walking, a botos séta közben ugyanis ellentétesen mozog a kéz és a láb, az átlós irányú mozdulatok pedig az izmok 90 százalékát átmozgatják. Könnyen elsajátítható, ráadásul 30 százalékkal csökkenti a térd és a csípőízület igénybevételét. Erősíti az állóképességet, 20 százalékkal több kalóriát éget el, mint az egyszerű séta, valamint 25 százalékkal növeli a vér oxigénfelvételét. Fejleszti az egyensúlyt, javítja a mentális teljesítményt és a mozgáskoordinációt.



Az új behívó rendszer nagy segítség a János kórházban

## Palántázás a kertben és a teraszon

A palánta általában olyan fiatal növény, amelyet védett helyen neveltek, vagy neveltünk, hogy amikor az idő jóra fordul, kiültethessük, és mihamarabb gyönyörködhesünk a virágokban. Aki ültetett már palántát, bizonyára megtapasztalta, hogy egyáltalán nem mindegy, milyen ez a kis növény. Ha könnyű, tőzeges földben nevelkedett, és a gyökerei

jel, ha már láthatók rajta a fajra és fajtára jellemző első bimbók, virágok.

A palántanevelés legolcsóbb és legrövidebb idejű módja, ha saját magunk vetjük el a magokat, és gondozzuk a növényeket kiültetésig. Az otthoni nevelés előnye, hogy sokféle növényvel (fűszerekkel, dísnövényekkel, zöldségekkel) próbálkozhatunk egyszerűen – a legrosszabb, ami történhet, hogy siker esetén elajándékozhatjuk a kertben, erkélyen el nem férő palántákat.

A tárgyi feltételek közül a legfontosabb a megfelelően laza, tőzeges, tiszta földkeverék és a megbízható forrásból származó vetőmag. Ha vásároljuk a magokat, minden esetben ellenőrizzük a lejárati időpontját, saját gyűjtésű magjainkat pedig ne tároljuk melegben, és lehetőleg használjuk fel egy-két éven belül!

Kárba vesztet a sok gondoskodás, ha a csíráképeségét elvesztett magokat locsolgatjuk. A vásárolt magok csomagolásán általában szerepel az optimális vetési idő, a vetési mélység és a csírázási idő. Ezek pontos betartásával és figyelemmel kíséréssel meggyő-

ződhetünk arról, hogy növényeink rendszeresen fejlődnek-e.

Ha kibújtak a sziklevelek, akkor már könnyebb a helyzet, hiszen csak öntözni kell a magocskát. Amennyiben a vetésnél több mag kerül egymás mellé, és a sűrűn kelő növények zavarják egymást, érdemes már egészen fiatal korban kiszedni a kisebbeket, hogy csak a legerősebb maradjon meg, és fejlődjön. Ha engedékenyek vagyunk, és túl sok növénykét hagyunk meg, akkor végül egyik sem lesz képes erőteljes növényé fejlődni.

Akár vásárolt, akár otthon nevelt palántát ültetünk a végleges helyre, érdemes tápanyagban gazdag földkeveréket használni, hogy a védett körülmények között előnevelt növény a lehető legjobb körülmények között alkalmazkodhasson új környezetéhez, és az átültetés ne vesse vissza a fejlődését. Oda kell figyelni a palánta magasságára, mert sem a mélyre ültetett, sem a magasban, a talaj felszíné felett kiemelkedő nem tud növekedni. A mélyen ülő könnyebben berothad, a magasban maradó pedig kiszáradhat.

A palántákat károsíthatja a napfény is, hiszen korábban csak üvegen keresztül sütkérezhettek. Az égések elkerülése érdekében az első napokban óvjuk őket a közvetlen napsütéstől, vagy még jobb, ha olyankor tudjuk kiültetni a szabadba, amikor többnapos borongós idő várható. A szórva-nyos tavaszi esők segítenek az öntözésben, a felhőkön átszűrődő, vagy csak rövid ideig kisütő nap sugarai nem károsítják a növényt, de segítenek megszokni a megváltozott adottságokat.

(Barta)



Paprikapalánták

nem szötrték át a földlabdáját, akkor valószínűleg éretlen még. Az ilyen növénykéket a lehető legrövidebb időn belül ki kell helyezni, különös odafigyeléssel gondozni, gyakrabban öntözni, hogy pótolhassák lemaradásukat.

Előfordul, hogy a palánta átültetésénél egy kis hálószerű körülfogott hengert találunk a tő körül. Ez arra enged következtetni, hogy a növény tőzegcserépben kezdte meg fejlődését, majd nagyobb cserépbe ültették át. A háló lassan lebomlik, nem kell eltávolítani.

A vásárolt palánták minőségére utaló jel, ha a cserép alján kibújnak a gyökerei. Az ilyen növény valószínűleg jó helyről származik, és mindent megkapott az optimális fejlődéshez. Szintén jó



Salátapalánta

## „Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem



HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

### 2015. évi program

A programok a MOM Kulturális Központ Kupolatermében – a nyári hónapok kivételével – a hónap utolsó csütörtökén 17 órakor kezdődnek.

A 2015-ös EHESZ-előadások témáit a korábbi szabadegyetemen résztvevők javaslatai alapján állítottuk össze. A szakterületükön ismert és elismert előadókat szakmai együttműködő partnereink biztosítják. A rendezvénysorozat az idei évben is a megelőzést célozza meg, és része az „Egészséges Hegyvidék Programnak”.

### Az előadások témái:

2015. január 29., 17 óra  
A neurológia területe, legfőbb neurológiai tünetek és betegségek
2015. február 26., 17 óra  
Geriatría az időskor tudománya
2015. március 26., 17 óra  
Változókor, hormonális változás
2015. április 30., 17 óra  
Vizeletartási zavarok és a prosztata betegségei
2015. május 28., 17 óra  
Szájüregi higiénia és a szájüreg daganatos betegségei
2015. szeptember 24., 17 óra  
Vitaminok, nyomelemek ásványi anyagok hiánya miatti betegségek
2015. október 29., 17 óra  
Vastagbél betegségei, különös tekintettel a daganatos betegségekre, prevenció fontossága
2015. november 26., 17 óra  
Felnőttkori védőoltások



EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK



BUDAI EGÉSZSÉGKÖZPONT  
Élet. Minőség.

www.egeszseghegyvidek.hu



## SZOLGÁLTATÁS

## ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

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

**ABLAKJAVÍTÁSI** www.ajtoablak-doktor.hu 21 éve vállalom kedvező áron ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárok cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezést és szigetelést 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

**LAKATOS,** ajtó-, ablakzárak, hevederzárak szerelése. Nyílászárók szigetelése. Rácsok készítése garanciával. Tel.: 06/20-945-0316, 06/30-450-3308.

**KONYHABÜTÖRÖK,** beépített szekrények készítése, beszerelése! Lapra szerelt bútorok összeszerelése! Tel.: 06/30-960-4525. www.butorguru.hu

**ABLAKZÁRJAVÍTÁS.HU** Ablakok és ajtók zárjavítása, zárcserje, légszigetelése. Hevederzár-szerelés. 06/20-344-4999, 06/1-303-2447.

**RELUXA,** redőny, aluredőny – motoros, távirányítás. Napellenző, akár teljes automatikával, szalagfüggönyök, roletta, harmonikaajtók, szúnyogháló, műanyag ablak, akár bontás nélküli beépítésel, garanciával. Kiss Zoltán. www.kissz.hu. Tel.: 06/1-362-4112, 06/20-957-5038.

**REDŐNY,** relaxa, napellenző szerelése garanciával! AJÁNDÉK SZÚNYOGHÁLÓ minden megrendeléshez! XII. kerületi redőnyös! 06/70-341-9489, 06/20-341-0043.

## ASZTALOSMUNKÁK

**ZÁRSZERVIZ** vállal zárszerelést, asztalosmunkát, pántok, zsanérok cseréjét, küszöbkiegészítést, szigetelést, mázolás. A legkisebb munkát is vállalom. Kiszállás díjtalan. Szigei László. T.: 251-9483, 06/20-381-6703.

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

## ÉLETJÁRADÉK, GONDOZÁS, GYERMEKFELEGYELET

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

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

## HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

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

**TÉVÉJAVÍTÁS AZONNAL** helyszínen! Digitális átállítás! 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-árúsítás. XII., Ugozca u. 5. 213-8927.

## KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

**KERTGONDOZÁST,** metszést, permetezést vállalom a Velencei-tónál vagy bárhol. 06/30-682-4431.

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

**KERTÉPÍTÉST,** automata öntözőrendszer telepítést, gepszönyvegezést, térköbörkolást vállalom. www.kertepito.hu. Zakar András, 06/20-513-0561.

**FAK** szakszerű kivágása, gallyazása kötéstechnikával és zöldhulladék-elszállítás. Ingyenes felmérés. Kerületi vállalkozástól. T.: 06/30-907-5948. www.greenarbor.hu

**KERTÉPÍTÉS,** kertgondozás, metszés, permetezés, fák kivágása, szállítás, öreg kertek ifjítása. Szilágyi Csaba, 06/20-970-7506.

**FÜNYÍRÁS,** fák kivágása, irtás szállítással, permetezés. 06/30-445-9437.

**VEZÉLYES** fák kivágása szállítással, telkek kitakarítása, kertépítés. 06/30-852-3349.

**FÜNYÍRÁS.** E-mail: pontos10000@gmail.com, Németh Csaba. 06/20-566-4990.

**TÉRKÖVEZÉS,** kertépítés, fák kivágás, gallyazás szállítással. 06/20-554-3501.

**FAKIVÁGÁS** szállítással, telkek tisztítása, irtása, támfalak, sziklakertek építése. 06/20-211-3229.

**KERTÉPÍTÉS, TEREPRENDEZÉS.** Kézi és gépi földmunkák, épületbontás, lomtalanítás, bozótirtás, kaszálás, fák kivágás, füvesítés, öntözőrendszer telepítése, sziklakert, kerti tó, térburkolatok, támfalak, kerítések építését vállalom. Ingyenes felmérés. Rövid határidő. 06/20-376-6255.

## ingatlanROBOT.hu

ingatlanROBOT.hu

ingatlanROBOT.hu

**KERTÉSZETI MUNKÁK,** gyepesítés, fagyás, bozótirtás, kerítés építése, javítása. Térékvezés, betonozási munkák. Tel: 06/1-781-4021, 06/70-547-2584.

**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** vállalom a hét minden napján. www.lomtalanas.com, 419-3341.

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

## KÖNYVELÉS

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

## KÖMŰVESMUNKÁK

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

**ANTIALKOHOLISTA** csapat: szobafestést, mázolás, tapétázást, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villany-szerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpinista-, kőművesmunkát vállalom. delabt@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

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

**FÜRDŐSZOBÁK-KONYHÁK** felújítása, átalakítása! Csempéburkolás, kőművesmunkák, vízszelés! Anyagbeszerzéssel! 06/20-961-6153. www.mesterur.hu

## LAKÁSSZERVIZ

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

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

**LAKÁSFELÚJÍTÁSI** Szobafestés, tapétázás, parkettakerakás, javítás, csiszolás, csempézés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanszerelés, vízszelés garanciával. 202-2505, 06/30-251-3800.

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

**KÖMŰVESMUNKÁK,** szobafestés-mázolás, felújítást vállalom (kisebbit is!) anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Cégünk alanyi áfamentességet élvez! 06/20-941-4200.

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

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

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

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

**FAVÉDELEMI** Családi és társasházak, nyaralók fadiszit elemeinek, homlok- és ereszcsonnájának festése és mázolása alpinistákkal is. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

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

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

**BÁDOGOS,** terőfedőmunkák, javítások, felújítások, vízvezeték-szerelés. 06/20-391-5982, 607-0722.

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

**FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTAZÁS,** kisebb munkák, kőműves javítások, gipszkartonozás. 06/30-568-6255, Kovács Gergely.

**KISEBB-NAGYOBB** munkákat vállalom, festést, glettelést, burkolást és bármilyen javítást. 06/70-500-4508.

**SZOBAFESTÉS,** mázolás, tapétázás, minőségi munka korrekt áron, garanciával. 06/30-964-1315.

**KÉMÉNYBÉLELÉST,** szerelt kémény-építést, turbós és kondenzációs kazánok bekötését vállalom. Teljes körű ügyintézés, szakvélemény. 06/30-333-0447.

**MÁZOLÁS,** korrózióvédelem, korlátfestés társasházak részére is. Ingyenes árajánlat. E-mail: pontos10000@gmail.com. Tel.: 06/20-566-4990. Németh Csaba.

**KLÍMABERENDEZÉSEK** telepítése, javítása, karbantartása nagy szakmai tapasztalattal. A kiszállás a kerületben díjtalan. Tel.: 06/20-441-8616, 06/70-552-6996.

## TAKARÍTÁS

**TAVASZI** nagytakarítást, ablaktisztítást vállal cégünk magánemberek otthonában. Ha fáradt, vagy elfoglalt, hívjon bizalommal! 06/20-595-3057.

**CSALÁDI** és kertés ház nagytakarítása, festés utáni takarítás, piperetakarítás, építkezés utáni takarítás, ablaktisztítás. Díjmentes árajánlat, referenciák! E-mail: pontos10000@gmail.com Németh Csaba 06/20-566-4990.

## TÁRSASHÁZAK

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

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

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

**LÉPCSŐHÁZ-TAKARÍTÁST** vállalom. Metz Máté, 06/20-349-5395.

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

**TÁRSASHÁZKEZELÉS,** lakásszövetkezetek kezelése. Mob.: 06/30-990-7694. www.aktivhazkezo.hu

**KÖZÖS KÉPVISELET** hozzájárított olcsón referenciával. 06/20-940-6622.

## VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

**DUGULÁSELHÁRÍTÁSI** XII. kerületi gyorsszolgálat! Minden lefolyó, csatorna bontás nélkül, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétvégén is! 228-6193, 06/30-921-0948.

**VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS** DUGULÁSELHÁRÍTÁS, víz-, gáz-, központifűtés-szerelés, ázások, csőtörések megszüntetése. 06/20-491-5089, 402-4330.

**DUGULÁSELHÁRÍTÁSI** XII. kerületi gyorsszolgálat! Minden lefolyó, csatorna bontás nélkül, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétvégén is! 228-6193, 06/30-921-0948.



ÖRÖKZÖLD MAGNOLIA 400/450 cm: 159 900 Ft

20 KÜLÖNBÖZŐ FAJTA JAPAN JUHAR

SZÉLES MÉRÉTVÁLÁSTÉRKIBAN!

**DÍSZNÖVÉNYEK KIVÁLÓ MINŐSÉGBEN,**

**OLCSÓBBAN MINT BUDAPESTEN, AKÁR ÜLTETÉssel IS!**

**www.diszkertem.hu**

Újdonságok, extra nagy méretű növények. Öntől csak 30 km-re!

2518 Leányvár, külter. 10-es főút, 35. km Tel.: 06 30 930-3564, 06 30 940-6721

**HALLÓKÉSZÜLÉKEK**

**2015-ben is kedvező áron**

- ANGOL MINŐSÉGI HALLÓKÉSZÜLÉKEKKEL

- INGYENES HALLÁSVIZSGÁLATTAL

- TANÁCSADÁSSAL (DR. ALPÁR MIKLÓS)

- KAMATMENTES RÉSZLETFIZETÉSSSEL

VÁRJUK KEDVES ÜGYFELEINKET

**H-Ear Kft**

Cím:

1123 Budapest Nagyenyed u. 16.

Tel: +36 1 202 37 82

www.hallokeszulek.hu



## HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

„A helyi érték”

Budapest I., II. és XII. kerületekben

UPC: 505-ös csatorna. Invitel Zrt.: UHF 189,25 MHz.

1122 Budapest, Hajnóczy József utca 2.

781-1787, 06/20-501-98-28

htv@hegyvidektv.hu, www.hegyvidektv.hu



## Heti műsorstruktúránk:

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7.00	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
10.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
15.00	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG
19.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ
20.00	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	MINŐSÉGI IDŐ	KULTÚRPONT	LÉLEKEMELŐ	KÉK HÍREK	KOMMENTÁR NÉLKÜL/ DUETT	ALFA ÉS OMEGA
21.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ
23.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ

## KIEMELT MŰSORAINK:

HEGYVIDÉKI HÍREKKEL MINDEN NAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.

HÍREK CÍMŰ MŰSORUNKBAN MINDEN NAP ÓRÁNKÉNT 3 PERCBEN TÁJÉKOZÓDhatnak a kerület LEGFONTOSABB HÍREIRŐL, AZ ÖSSZEÁLLÍTÁS HONLAPUNKON IS ELÉRHETŐ.

04. 24. DUETT – Krassó László vendége: Bodnár Zsolt dandártábornok, a TEK főigazgató-helyettese.

04. 28. MINŐSÉGI IDŐ – Válás: segíthet-e a kommunikáció, és hogyan lehet új életet kezdeni?

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

## Pest-budai Látkép

A HetiVálasz havi melléklete

Keresse az **április**

## A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

## EGYÉB

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

**MOZIFILMEK**, videofilmek digitális felújítása. Diaképek, negatív tekercsek, hanglemezek, kazetták digitalizálása. Fotók, iratok, dokumentumok szkennelése. Adatmentés adathordozóról, mobiltelefonról. CD-, DVD-lemezek javítása. Telefon: 06/30-266-6884.

**ERDŐMÉRŐK** vállal erdészeti szakirányítást, szakértői munkákat, erdőtelepítési tervek elkészítését Pest, Heves és Nógrád megyékben. Interaktív erdei túrák gyermek- és felnőttcsoportoknak. Bacs-Nagy Gergely, 06/30-608-3986. www.barkocaET.hu

**BORKÜLÖNLEGESSÉGEK**, magyar, minőségi folyóborok. Borszaküzlet, 1114 Bp., Bartók Béla út 53. Jó bort jó áron. Tel.: 06/70-293-4347. www.bor-kucko.hu

## LAKÁS/INGATLAN/BÉRELEMÉNY

**„BUDAVÁR '89”** Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwilling.

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

**XI., ÖNTŐ** u.-ban, Vonnák tervéi alapján 2000-ben épült, 6 szobás, 3 fürdő, 218 nm-es családi ház. 550 nm-es, teljesen szeparált dűl kertet, újszerű állapotban eladó 98 M Ft-ért, vagy bérelhető: 1800 euro/hó. ingatlan.com/21048120. Tel.: 06/70-237-9030.

**KIADÓ** és eladó lakásokat és házakat keres osztrák, tengerentúli és magyar ügyfélkörrel 20. éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. Áfa nincs. Hegyvidék Kártyával 10% kedvezmény! 398-1501, www.berbead.ingatlan.com.

**PARTINGFON** Bt., Dezső bácsi, volt KGM és Volán sakközöje folyamatosan dolgozik 21 éve mint ingatlanközvetítő. Elérhetősége: 214-5473, 06/30-973-0113, 06/70-277-5155.

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

**FEKTESSE PÉNZÉT** építési övezetben lévő, de még közművesítés és telekalakítás előtt álló, ezért kedvező árú telkekbe Madárhegyen, Kakukhegyen, Rupphegyen, Spanyolréten. Madárhegyi Ingatlaniroda. Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

**XI., MADÁRHEGYEN** 760 nm-es, panorámás telek, nyaralóval, gondozott kerttel, 14,5 M Ft-ért eladó. 06/70-275-9064.

**XI., MADÁRHEGYEN** 1025 nm-es, panorámás, összközműves telek 35 millióért eladó. Madárhegyi Ingatlaniroda. Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

**SZUTERÉN** lakást keresek maximum 11 M Ft-ig. (Az sem baj, ha világs!) 06/70-949-4013.

**KÉSZPÉNZMEGFIZETÉSSEL** vásárolnék Budán és Pest belvárosában lakást. 06/30-729-7546.

**XI., MÓRICZ** Zsigmond téren, a Budafoki úton eladó egy 74 nm-es, 2 szoba-hallos, felújítandó lakás. 06/20-911-8689.

**AZ ALÁBBI** kerületekben: I., II., XII., SAJÁT RÉSZRE KERESKEM emeleti, 2 szobás, erkélyes lakást. 06/20-460-1639.

**SZENTENDRÉN**, Izbégen, a Deák Ferenc u.-ban eladó egy második emeleti, 70 nm-es, 1 + 2 fül szobás, erkélyes lakás. 06/20-239-3036.

**XII., RÓZSATÓ** u.-ban eladó egy 980 nm-es, közművesített, építési telek, melynek 15%-a építhető be. 06/20-911-8689.

**I/IA., GÉZA** fejedelem útján kiadó egy 340 nm-es, 6 szobás, duplakomfortos, luxus családi ház. 06/20-239-3036.

**AGÁRDON**, a Viking üdülőtelepen eladó egy második emeleti, 37 nm-es, erkélyes lakás. 06/20-911-8689.

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

**RAKTÁROZÁSRA, TÁROLÁSRA** 16 nm-es, felújított, száraz helyiség bérbé adó XII. kerületben, magánzemélytől. 06/20-592-2509.

**EGYETEMISTA** lányomnak keresek emeleti, felújítandó öröklakást készpénzzel, magánzemély. 06/20-496-6601.

**ELEGÁNSAN** berendezett orvosi magánrendelő bérelhető a II. kerületben, Pasáreten. További információ: +36/30-405-9545.

**MINDEN** lakás és minden ember más. Egyéni elbírálás és bánásmód. www.ingatlan.com/lencian, 06/30-559-5064, 06/30-241-1595.

**KERESKE** rendelnek, klinikának alkalmas lakást vagy házat németországi orvos ügyfelem részére vétel céljából. Tel.: 06/30-628-5949.

**GYÜMÖLCSÖS**, kert 5731 nm, M1 autópálya mellett, Bp.-től 30 km-re, Bicskén, tulajdonostól 9 millióért eladó. Víz, villany, pince. Tel.: 06/30-937-4411.

**GELLÉRT-HEGY** déli oldalán, kertes házban emeleti, napfényes, felújított, 3,5 szobás, duplakomfortos, loggás, amerikai konyhás, 104 + 12 nm-es lakás eladó. Közvetlen név hívjon! Lá: 53 M Ft. +36/30-848-4824.

**MAGÁNSZEMÉLY** vásárolna igényesen felújított, 2-3 szobás öröklakást budai zöldövezetben. 06/30-667-8362.

**XII., ISTENHEGYI** úti, 61 nm-es, földszinti, kertkapcsolatos lakás, kocsibérelővel, 21,8 M Ft-ért eladó. 06/70-251-5198.

**BUDAI**, eladó, kiadó ingatlanokat keresünk ügyfeleink részére. 10 éves tapasztalattal, kedvező feltételekkel. Közszómon hívását. Szekeres Klára, 06/70-454-9676.

**KISGYEREKES** család 100 nm körüli, világos, eladó lakást keres a környéken. 06/20-220-0691.

**KERESÜNK** kiadó, felújított, igényes házat, ikerházat, sorházat és lakásokat diplomata és külföldi ügyfeleink és családjaik részére hosszú távra. BakosLak Ingatlan. 326-0618, 06/20-974-0571. zszusanna.bakos@t-online.hu

**KERESÜNK** eladó házakat, lakásokat kp.-s ügyfeleink részére. BakosLak Ingatlan. 326-0618, 06/20-974-0571. zszusanna.bakos@t-online.hu

**XII., NORMAFA** úton, 350 nm-es, panorámás, déli fekvésű, 1020 nm-es telekkel, teljesen elszeparált ikerház fél eladó. Ár: 165 M Ft. Tel.: 395-5678, 06/30-222-1445.

**SOMLÓI BORVIDÉK**, Ság-hegy, szőlő 7000 nm, pince 130 nm. Borgátárföld, nyaraló 75 nm, kulcsrakész, eladó. 06/70-236-1653.

**FOGASKERÜK** utcában csendes, kertes, 72 nm-es, magasföldszinti, erkélyes lakás garázzsal, jó állapotban eladó. 33,5 M Ft + 2,5 M Ft. 06/20-432-5507.

**ÖNÁLLÓ HÁZAKAT**, ikerházakat keresünk hosszú távú (5-10 éves) bérletre tengerentúli diplomáták és családjaik részére, az I., II., XII., XI. kerületekben, nyári költözéssel. L-B Ingatlanügynökség T.: 316-2052, 06/30-939-6783 vagy 06/20-968-9465. l-bimmo@t-online.hu

**KESZTHELY, HÉVÍZI!** A távolból nehéz ingatlan találni. Ha megengedi, én segíték Önnel! Csodálatos házak, lakások még realis áron. Keszthelyen, Hévízen és vonzáskörzetükben. Érdeklődni: +36/30-742-7450.

**ingatlanROBOT.hu**  
ingyenes hirdető portál

**ELADÓ** lakásokat/házakat keresünk ügyfeleinknek. Újságban/neten is hirdetjük, jutalék 3%. Ajánljon ismerősének – jutalékot kap. Laurus.ingatlan.com, 06/20-960-0600.

**ingatlan.com**  
A legtöbb ingatlan egy helyen.

**BUDAPEST XII.**, Szilassy út 12. 55 nm-es, téglalapú lakás eladó. Főemeleti. Ár: 18,99 millió Ft. +36/20-967-3248. www.ingatlan.com/21366616

**BUDAPEST I.**, Hunfalvy utca. 270 nm, utcai bejáratos üzlethehelyiség-iroda-bemutatóterem eladó. Ár: 109,9 millió Ft. +36/20-577-0777. www.ingatlan.com/21377991

**SAJÁT RÉSZRE** keresünk eladó lakást a I., II., XII. kerületben! Ingatlanosok ne hívjanak! 06/20-241-9733. www.ingatlan.com/21010564

**XX., KÖZMŰHELYTELEP** utca, 79 nm-es, téglalapú lakás eladó. 3 szobás. Ár: 27,3 M Ft. 06/70-443-3505. www.ingatlan.com/21120082

**PROJEKTEG** eladó törökbalintí építési telekkel, 36 lakásos társasház zsűrített tervvel. 06/20-991-9341. www.ingatlan.com/21299397

## GARÁZS

**XII., VÁROSMAJORNÁL** (Ignorús u.) 32 nm-es, dupla garázs kiadó. 06/20-492-9714.

**XII., BEETHOVEN** utcában 17 nm-es garázs kiadó. Ár: 25 000/hó. T.: 06/20-914-6500.

## OKTATÁS

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

**MATEK TANULÁS** félévek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorolt pedagógussal a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554. francia.matek@gmail.com

**FRANCIATANÍTÁS** vállal tapasztalt pedagógus a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554. francia.matek@gmail.com

**MATEMATIKA-**, fizika-, számítástechnika-, kémiantanítás általánosított felsőfokig. ÉRETTSÉGI szaktanártól. www.nemesakmatek.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.

**OKJ-s** dajka-, pedagógiai, gyógypedagógiai segítő szakképzés, felkészítés. Telefon: 06/30-269-1061. www.kaszszakkepzes.hu (01006404)

**MATEMATIKA** magántanár sokéves tapasztalattal vállal érettségi felkészítést, korrepetálást. Személyre szabott tanítás, igény esetén házhöz megyek. 06/20-573-2581.

**ISKOLA-ELŐKÉSZÍTŐ** tanulócsoporthoz várunk gyerekeket. Stresszmentes, elfogadó légkör gyermekszerep pedagógusokkal. 06/30-703-9426.

## VEGYES

**BÉLYEG**, régi képeslap, pénz, kinttételek, papírrégiség. Vétel-eladás. Marnitz bélyegüzlet. Bp. XII., Nagyenyed u. 9. Nyitva: H-P: 12-18. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

**ELADÓ** egy pulzáló elektromágneses matrac. 06/70-620-4545.

**ELADÓ** egy YKPAIHA típusú, 2 pedálos pianó. Lá: 150 000 Ft. 06/20-460-1639.

## RÉGISÉG

**DÍTALAN LAKÁSKIÜRÍTÉSSEL** vásárolok mindenféle régi dolgot, konyha- és spáztartozékokat, festményt, bútort, ezüstöt, gégecsöves asztali és géplámpákat. 291-3101, 06/30-347-7713. Széll János.

**RÉGISÉGFELVÁSÁRLÁS KÉSZPÉNZÉRT.** Régi bútort, antik és modern festményt, órákat (asztali, fal-, kar- és zseb-), lakberendezési tárgyakat, asztali díszeket, ékszerket, hibásat is veszek. Hagyatekot. Kiszállítás díjtalan. Nonstop telefon: 06/70-600-0323. Markó István. E-mail: marko.antik@freemail.hu.

**ingatlanROBOT.hu**  
ingyenes hirdető portál

**BOROSTYÁNFELVÁSÁRLÁS!** Akár 100 000 Ft-ot is adunk érte! Citromsárga, narancssárga előnyben! Szívesen megnézzük. Üzlet: Bp. V., Bajcsy-Zs. út 24. 06/30-332-7442.

**EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG**

**LÉZERTERÁPIA**, reumatológia, akupunktúra, fogyszás, szénanátha, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágóügyelet, üzemorvosi vizsgálatok. Arcevitális biomaszázzsal. teleoldktor.hu 368-6349, 06/20-968-6886.

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

**GYÓGYMASSZÁZS:** 06/20-515-3370.

**CSONTKOVÁCS**-akupresször Szilágyi Erzsébet fogorvos. Idegbeszédések, ízületi blokkok, lumbágó-izás megszüntetése. Térdblokkok, gerincservek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás foggyógyász. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

**MALIBU SZÉPSÉGSZALON.** Fodrászat, manikűr, műköröm, gyógypedikűr, testmasszázs, kozmetika, 3D szempilla, sminktetőállítás és flabélos. 1126 Budapest, Beethoven utca 7. – az udvarban. Tel.: 06/30-372-4665, facebook.hu/malibuszalon.

**TELJES KÖRŰ FOGÁSZAT** és fogszabályozás. Várakozás nélkül, fájdalommentesen. Kiváló ár-érték arányban. 06/30-718-9567.

**FODRÁSZ HÁZHOZ** megy. Kedvező árak! Minőség. Juhász Piros. Tel.: 06/30-324-0102.

**FOGYASZTÓ MASSZÁZS** fájdalommentesen, derékfájás, alhási görcs kezelése, hőkamerás vizsgálat. premiumkilo@gmail.com, 06/70-208-2574.

**FRISSÍTŐ** svédmasszázs. 06/30-424-9198. www.masszazs-budan.hu

## ÁLLÁS

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

**MUNKALEHETŐSÉG** a Déli pályaudvar közelében! Telefonos asszisztens állás heti kifizetéssel. Érdeklődni telefonon lehet, az alábbi telefonszámon: +36/70-770-0084.

**PÓTMAMÁT** keresek XII. ker., Kút-völgy részen 6 és 8 éves lányaim mellé. Autóval és jogostvínyval rendelkező, leinformálható hölgy személyében. Heti 1-2 alkalommal iskolából hazaszállítás és 3-4 óra felügyelet, betegség esetén egész napra. Rendelkezésre állásért is fizetünk. Tel.: 06/70-319-5358.

**NYUGDÍJAS** nő pótnagymamaságot vállal heti 2-3 alkalommal, vagy idős személy háztartásába besegít. 06/20-323-5785.

**VÍZVEZETÉK-SZERELŐT** keresünk 8 órási munkaviszonyba. Önéletrajzot: kovatslaszlo@hagokft.hu címre vagy telefonon: 06/70-420-4195.

**KÖZTERÜLETEK** és zöldövezetek gondozására keresünk munkatársat, 8 órában. Érdeklődni: 06/70-420-4195 vagy önéletrajzzal: kovatslaszlo@hagokft.hu

**ingatlanROBOT.hu**  
ingyenes hirdető portál

**A SUNSET BLVD.** gondozónöket és gondozókat keres Németországba. Feltételek: legalább erős alapszintű német nyelv, gondozói tapasztalat (akár családon belül). 00/42-1268299937. info.hu@sunset24.eu, hu.sunset24.eu, www.facebook.com/SunSet.Bldv.idosgondozas

## TÁRSKERESŐ

**69 ÉVES**, 164 cm, 60 kg, özvegy férfi keresi párját Budáról. Csak komoly szándékkal! T.: 06/70-508-6006. E-mail: miki.z1943@gmail.com.

## KÖNYV

**ANTIKVÁRIUMUNK** készpénzért vásárol könyveket, könyvtárakat, képeslapokat, metszeteket, térképeket, vitrintárgyakat, hanglemezeket, DVD-t díjtalan kiszállással. Tel.: 332-0243, 06/20-922-0001.

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

## SZABADIDŐ/ÜDÜLÉS

**VÍZ KÖZELI**, nívós apartman kiadó Balatonszemesen. 06/20-566-8717.

## A HALLÁS NEM JÁTÉK

EZT LÁTTA A TV-BEN



Ingyenes hallásszűrést szervezünk és hallókészülék kipróbálási lehetőséget biztosítunk XII. kerületi lakosok számára 2015. április 20-tól május 8-ig az Amplifon Hallásközpontokban. Bejelentkezéshez hívja a 06-1 221-5566-os telefonszámot (II., Budagyöngye Bevásárlóközpont), vagy a 06-1 336-0298-as telefonszámot (II., Margit krt. 31-33.)

Amplifon Hallásközpontok

Budapest II., Budagyöngye Bevásárlóközpont

Budapest II., Margit krt. 31-33.

amplifon.hu



A halláspecialista

Hirdessen a  
HEGYVIDÉK  
újságban!

DrGATE.hu  
lakossági kaputechnikai  
szakszerviz

I. Csalogány u. 40. +36 1 308-7305

Diametrus  
Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.

Kéménybélése  
FuranFlex technológiával,  
bontás nélkül,  
elhúzásos kéményekben is.  
Gyűjtőkémények bélelésére is  
a legalkalmasabb.  
Zárt égésterű készülékek  
kéményét is elkészítjük.  
Gázkészülék csere,  
komplett  
fűtőkorszerűsítés.  
Ingyenes helyszíni  
felmérés.

www.diametrus.hu

tel: 464 5881

464 5812

fax: 464 5882

Bp. XI., Budafoki út 183.

## AKTÍV TAVASZI PROGRAMOK HEGYVIDÉK

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

**AEROBIK**  
 Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!  
**Hétfő 17.30–18.30 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.). **19.30–20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).  
**Péntek 17.00–18.00 Arany János iskola** (XII., Meredek utca 1.).

**KÍMÉLŐ TORNA**  
 Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!  
**Hétfő 17.30–18.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.). **18.30–19.30 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.).  
**Kedd 18.00–19.00 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.). **18.15–19.15 Zugligeti Általános Iskola** (XII., Zugligeti út 113.).  
**Szerda 18.30–19.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).  
**Péntek 16.00–17.00 Arany János iskola** (XII., Meredek utca 1.).

**TENISZ**  
**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.). Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.  
 Futás és kocogás szakavatott edző segítségével,

tanácsadással. Edzettségi állapot felmérése, személyes edzésterv készítése.

**TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA**  
**Május 16.: Mátra-hegység. Túrávezető:** dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 7.50 Puskás Ferenc Stadion, autóbussz-pályaudvar. **Indulás:** 8.15-kor Fallóskútra. Előreváltott jegy Galyatetőig kell. **Útonal:** Galyatető–Nyestet-vár–Szalajkaház–Lajosháza–Kecskebérc–Sástó. **Táv-szint:** 15 km, +200 m, –500 m. **Érkezés:** 18.00 körül. **Költség:** 4500 Ft.  
**Túrávezető:** Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073). Szakosztályi klubest: minden hónap harmadik szerdáján 18.30-kor a Virányos Közösségi Házban. Fiyelem! A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak. A változások a [szabadsagvador.fw.hu](http://szabadsagvador.fw.hu) honlapon jelennek meg.

**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 Egyetem – atlétikacsarnok** (XII., Alkotás utca 44.).  
 Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE aerobik-szakosztályának vezetője. Oktatók: a torna–rg–tánc–aerobik tanszék oktatói és a TFSE edzői, versenyzői.  
 Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!

**GERINCJÓGA**  
**Kéthetente szombatonként 16.00–17.30.**  
**Karmayoga Stúdió** (XII., Böszörményi út 44–46. II. emelet)  
 A jógaórákon alkalmanként 15 főt fogadnak, ezért minden esetben előzetes bejelentkezés szükséges **Schmidt Andrásnál: 06/30-635-5870.**

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára ingyenesek. A részletes programot keressék a [www.hegyvideksport.hu](http://www.hegyvideksport.hu) honlapon és lapunkban. További információk: **Hegyvidéki Szabadidősport Kft., XII., Városmajor utca 29. Lódy Katalin** sportszervező, **programfelelős – lody.katalin@hegyvideksport.hu, 06/70-442-2135.**

## Kempo: éremeső a világkupán



Baros Tamás legyőzhetetlen volt, öt aranyérmert szerzett

Hat nemzet több mint négyszáz harcosa vett részt a XIII. Juhász Ferenc Emlékverseny és Nyílt Kempo Világkupán. A rangos eseményen kiválóan szerepelt a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia: a kerület jó hírét tovább öregbítő sportolók összesen 11 arany-, 5 ezüst- és 2 bronzéremmel zárták a viadalt.

Összesen ötször, submission, knock down, full contact B, light contact és chikara kurabe kategóriában is a dobogó legmagasabb fokára állhatott fel Baros Tamás. A hegyvidéki „harcos” ezzel a teljesítménnyel a százhalombattai viadalt holtversenyben legeredményesebb versenyzőjének bizonyult. Lacza Ábel a submission, semi contact, light contact és chikara kurabe versenyeket nyerte meg, míg a lányok közt vítez-

kedő Megyeri Szabinának a submission és light contact kategóriák küzdelmei után akasztották a nyakába a legfényesebb medáliát. Ő ráadásul semi contactban a második, a chikara kurabe versenyszámban a harmadik helyen végzett.

Ezüstérmekkel térhetett haza Bartha Boglárka (semi contact, chikara kurabe), Megyeri Benjámin (semi contact) és Kósa Péter (submission), emellett Bartha

még soha nem rendeztek százsz meccsnél többet egy nap leforgása alatt – egészen mostanáig.

Hamarosan újabb komoly kihívás vár a kerületi akadémia sportolóira: április 27-e és május 3-a között rendezik meg Törökországban a kempók világ bajnokságát. Ezen mások mellett a világkupán remeklő hegyvidékiek képviselik majd a magyar színeket.

-05

## Diákolimpia: kosárlabda

Tizenhárom sportágban közel ezer általános iskolás és gimnazista mérte össze ügyességét a Hegyvidéki Diákolimpián. Tavasszal kosárlabdával folytatódott a Hegyvidéki Szabadidősport Kft. által szervezett versenysorozat.

A négy korcsoportban valamennyi XII. kerületi önkormányzati fenntartású intézmény, továbbá az állandó résztvevőnek számító Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskola, az ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola, valamint a Testnevelési Egyetem (TE) Gyakorló Sportiskolai Általános Iskola és Gimnázium képviseltette magát. A legkisebbek nem indultak, a 2. korcsoportosok viszont igen, számukra a Kós Károly iskola biztosította a helyszínt, valamint az életkoruknak megfelelő alacsonyabb kosárpályákat. A nagyobbak a Városmajor utcai uszoda tornatermében játszottak.

Rendkívül kiegyensúlyozott volt a mezőny, a megszerezhető nyolc aranyérmert (a négy korcsoportban a fiúk és a lányok külön csapatokat alkottak) hat iskola osztozott. Két-két első helyet szerzett a 2. korcsoportos lányok és a 3. korcsoportos fiúk között diadalmaskodó Virányos, valamint a 3. és a 4. korcsoportban is a legjobb lánycsapatot kiállító Pannonia Sacra. Rajtuk kívül a TE, az ELTE, az Arany és a Városmajori Gimnázium diákjai örülhettek végső győzelemnek.

(m.)

## Játékos sportnap

Vissza a természetbe! címmel játékos sportnapra vár minden korosztályt a Németvölgyi Általános Iskola és a Városmajori Gimnázium április 25-én 10–14 óráig a Vérmezőn. A rendezvény célja, hogy kevésbé ismert sportágak kipróbálásával és játékos feladatokkal mutassa meg: mozogni jól! Izzító a programból: frízibemutató és -verseny, célba dobás, Activity, kvíz.

**Győzd le a 134 lépcsőfokot!**

**Időpont:**  
**2015. április 25. szombat 10-14 óra**  
 A nevezés ingyenes!

**Minden induló pótlót kap ajándékba.**

**Korcsoportok:**  
 Gyermek (14 éves korig)  
 Ifjúsági (14-18 év között)  
 Felnőtt (18-40 év között)  
 TF hallgatók  
 Senior (40 év felett)

**Korcsoportonként az 1-3. helyezett érmet kap.**

**Kommentátor:**  
 Hajdú B. István

**FUSS A CSÚCSRA!**

**Helyszín: János-hegyi Erzsébet-kilátó**

**Előnevezés:** e-mailben, április 24-ig a [fussacsusra@hegyvideksport.hu](mailto:fussacsusra@hegyvideksport.hu) címen.  
**Nevezés:** a verseny napján 9 órától a helyszínen.

**A verseny ideje alatt:**  
 színes színpad- és sportprogramok  
 Gyerekeknek: arcfestés, lufihajtogatás, ugrálóvár

**A rendezvény megközelíthető:**  
 Libegővel és a verseny napján a Normafa parkolóból - 9 órától 14 óráig negyedóránként - induló ingyenes buszjáratral.

[www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) [www.hegyvideksport.hu](http://www.hegyvideksport.hu) [www.facebook.com/sportkozpont](http://www.facebook.com/sportkozpont)

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT  
 HEGYVIDÉKI SPORT  
 NORMAFA PARK  
 P.O.P. SALES

**VÁROSMAJORI FUTÓKLUB**

**CSATLAKOZZ TE IS!**

**Március 31-től MINDEN KEDDEN 18 órától várunk a Városmajor Parkban!**

**Találkozó: a Szamos utca felől, az értékmegőrző előtt**

**Program:**  
**18:00-18:30-ig ráhangolódás, INGYENES cipőteszt**  
**18:30-tól bemelegítés**  
**Ezt követően tudásszintnek megfelelően szétválasztjuk a csoportokat, így mindenki edzettségi szintjének megfelelően tud mozogni a kivilágított 585 m-es futókörön, illetve a park egész területén.**  
**Minden héten értékes ajándékokat sorsolunk ki a résztvevő futók között!**

**Bővebb információ: [www.facebook.com/Varosmajorifutoklub.hu](http://www.facebook.com/Varosmajorifutoklub.hu)**  
**Az elkészült fényképeket erről az oldalról tudjátok letölteni.**

**A részvétel ingyenes!**

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT  
 HEGYVIDÉKI SPORT  
 MOB A SPORT MINDENKÉNT