



Egy hónap múlva véget ér a Széll Kálmán tér felújítása

Sokáig élénk fantázia kellett ahhoz, hogy a kerítések, paravánok labirintusában bolyongva a hatalmas gödrök és földkupacok helyén meglássuk a látványtervekben bemutatott szép új Széll Kálmán tér világát. A csomópont azonban kezd elnyerni a tervezők által megálmodott végső formáját, a már elkészült térszerek lassan egybeérnek.

A főpolgármesteri hivatal tájékoztatása szerint a Széll Kálmán tér felújítása május 10-re ér véget. Jelenleg az új épületek műszaki átadása, hibajavítása zajlik, és hátravan még a támfalépület oldalában lévő „olaszlépcső” befejezése. A meglévő üzemi épület homlokzati felújítása is tart még, emellett növényeket ültetnek, burkolási munkákat végeznek a téren. A következő hetekben helyezik ki az utcabútorokat, üzemelik be a szökőkutakat, s telepítik a régi Moszkva tér szimbólumává váló köztéri óra korszerű utódját.

Az, aki a Fény utcai piacról megrakott szatyrokkal igyekszik a VárfoK utcából induló buszokhoz, továbbá mindenki más, akinek nehezebbé esik a lépcsőzés, és rendszeresen erre jár, valószínű-



A téren és közvetlen közelében kétszáz új fát telepítenek, és több mint hétszáz négyzetméter füvesített területet alakítanak ki

leg régebbá várja már a tér új mozgólépcsőjének átadását. Jó hír, hogy a gépezet építése befejeződött, beüzemelés folyamatban van, hamarosan használhatjuk.

Nem csak a mozgólépcső miatt lesz könnyebben átjárható a megújuló Széll Kálmán tér, hiszen a fejlesztés egészének egyik kiemelt

célja az akadálymentesség biztosítása. A gyalogosok komfortjához a zöld felületek növekvő aránya is hozzájárul: a téren és közvetlen közelében összesen közel kétszáz új fát telepítenek, mintegy tízezer dísznövényt ültetnek, s több mint hétszáz négyzetméter füvesített területet alakítanak ki.

A tér belsejében növénykasztrák, facsoportok, utcabútorok teszik barátságossá a környezetet. A kereskedelmi funkciókat a tér déli részén létrehozott támfalépületben, valamint az új, központi szolgáltatóépületben helyezik el, amelyek egy integrált szolgáltatásokat nyújtó

BKK-ügyfélközpont is a részé lesz.

A Széll Kálmán teret is érintő budai fonódó villamoshálózat szintén az utasok kényelme érdekében indították el az év elején, hogy átszállás nélkül lehessen eljutni Hűvösvölgyből vagy Óbudáról Dél-Budára. Ezt a lehetősé-

get sokan kihasználják, olvasóink visszajelzései alapján azonban az újonnan kialakított hosszú vonalakon a késések is gyakoribbá váltak: időnként egy-egy villamosra tömegek várnak, aztán pedig egymás után szinte üresen mennek el a szerelvények.

A főpolgármesteri hivatal illetékesei szerint a budai fonódó hálózaton a villamosok az esetek többségében tartani tudják a menetrendjüket, a forgalmat akadályozó események gyakorisága már nem tér el a más vonalakon tapasztalható átlagtól. Hozzávetőleg ugyanakkor azt is, hogy Budán jöttek létre a város leghosszabb villamosvonalai, s ezek a legforgalmasabb csomópontokon is áthaladnak, így az érintett járatok a fokozott erőfeszítések ellenére jobban kitették a városi közlekedésben előforduló, előre nem látható zavaroknak.

A forgalom lefolyását ezért folyamatosan elemzik. Az eddigi tapasztalatok alapján áprilistól néhány perccel módosítják a Hűvösvölgyet is kiszolgáló járatok menetrendjeit, amivel pontosabbá válhat a villamosok közlekedése.

sz.

Szakképzési börze fiataloknak



Sokan nehezen tudják eldönteni, hol tanuljanak tovább – ők is segítséget kaptak a rendezvényen

Tavaly módosult a szakképzési törvény. A két legfontosabb változás: eltörölték a szakképzési korhatárt (már nem csak 25 éves korig lehet ingyenesen szakmát tanulni szakképzési rendszerben), valamint nem egy, hanem két szakma megszerzését támogatja az állam. A Fővárosi Kormányhivatal Foglalkoztatási Főosztálya fiatalok számára szervezte meg a Tanulj SzakMÁt! Pályaoorientációs és Szakképzési Börzét a hegyvidéki MOM Sport Uszoda, Sport- és Rendezvénycarnokban.

„Bárki, aki úgy gondolja, hogy a jelenlegi szakmája helyett mást szeretne tanulni, pályát módosítana, ingyenesen megteheti. Természetesen meg kell felelnie az egyes szakmák egészségügyi követelményeinek” – mondta a rendezvény szervezői részéről Németh-Tóth Edit humánszolgáltatási referens.

A szakképző iskolák intézményfenntartója 2015. július 1. óta a Nemzetgazdasági Minisztérium, az intézménytípusok elnevezése megváltozott, szakközépiskolákból szakgimnáziumok, szakiskolákból szakközépiskolák lettek, a nappali iskolarendszerű oktatás korhatárát 21-ről 25 évre emelték.

Országsszerte, így a fővárosban is szakképzési centrumok jöttek létre, a hasonló szakirányú iskolákat tömörítve. Ezek listája letölthető a www.nive.hu weboldalról.

A szakmai kamarai szervezetek minden évben kimutatják a hiányszakmákat, s az ezekben a képzésben részt vevők tanulmányi ösztöndíjban részesülnek. Németh-Tóth Edit megemlítette néhányat a jelenlegi tizenkilenc budapesti hiányszakmából: asztalos, gyarkorló ápoló, hegesztő, magasépítő technikus, útépítő, víz-, csatorna- és közműrendszer-szerelő. A kamarák által támogatott szakmák közül számos munkáltató keres mérlegképes könyvelőt, irodavezetőt, teherautó- és kamionsofőrt, autószerelőt. Az új törvény teremtette képzési lehetőségek a munkaerőpiacon állást kereső, szakképzettelen vagy elavult képzettséggel pályázók esélyeit kívánják javítani – szögezte le a szakreferens.

A börzén öt budapesti szakképzési centrum – a vendéglátóipari és humán, a gazdasági, a gépészeti, a komplex és a műszaki – 62 képzőintézménye jelent meg kiállítóként. Ezek mellett öt nem állami fenntartású iskola, továbbá több pályaoorientációs és mun-

kaerő-piaci szolgáltatásokat nyújtó partnerszervezet is képviseltette magát.

A kiállító intézmények a középfokú oktatás mellett iskolarendszeren kívüli felnőttképzéssel is foglalkoznak, így munka mellett is részt lehet venni az esti vagy levelező tanfolyamaikon. Az érdeklődők a börzén munkavállalási tanácsadó szakemberektől kaptak tájékoztatást, és önértékelő kérdőívek segítettek őket a megfelelő szakma kiválasztásában.

Egy tanácskérő ifjú hölgy és édesanyja engedélyével belehallgattam az egyik pályaoorientációs tesztbe. (Másoknak is ajánlom önmaguk tesztelésére a www.palyaoorientacio.munka.hu honlapot.) Kiderült, hogy annak sem könnyű döntenie a továbbtanulásról, aki viszonylag széles érdeklődési körrel és jó képességekkel bír – ez esetben például jó rajzképességgel. Szóba jöhetne az Iparművészeti Szakközépiskola, de „a művészi pályán való boldogulásához elegendő-e a tehetség?” – kérdezte aggódva az édesanya. Nos, igen, a szakmai sikerhez az alapos tudás mellett elkövetés és szerencse is szükséges.

Balajthy Anna

Folytatódnak a közterületi fejlesztések

Az ütemtervnek megfelelően haladnak a kerületi út-, járda- és lépcsőfelújítások. A tavaszi, szokásos karbantartási munkálatok mellett több helyszínen jelentősebb fejlesztések kezdődtek.

A balesetveszélyes burkolat helyett új térkő burkolatot kapott a járda, valamint elkészült a murvapadka a Vilma utca közel száz méteres szakaszán, a Mátyás király út és a Béla király út között. Mivel korábban rendszeresen jelentős mennyiségű csapadékvíz gyűlt össze ezen a területen, megemelték a Mátyás király úti járda szintjét. Ennek eredményeképpen a Mátyás király út tervezett felújításakor a járdát már nem kell átépíteni.

Átadták a forgalomnak az Alma utca 11. és a Határőr út közötti lépcsőt, s jelenleg is zajlik a Csaba utcai lépcső felső részének átépítése. A májusig tartó munkálatok végeztével lezárul a több tagból álló lépcsősor teljes rekonstrukciója. Addig is az érintett lépcsőszakaszok mellett kialakított ideiglenes falépcsőn biztosított a gyalogosok zavartalan közlekedése.

Szintén folyamatban van az útpálya és a járda átépítése a Nárcisz utca Stromfeld Aurél út és Orbánhegyi út közötti szakaszán. A kivitelezés miatt az autóforgalmat alkalmanként elterelhetik, hosszabb ideig tartó korlátozások azonban nem várhatók.

Megkezdődött a gyalogosok biztonságát szolgáló támfal építése az Irhás árokban. A földmunkák során a partfalból jelentős mennyiségű hulladék (egyebek között WC-csésze, mozaiklap, Wartburg-alváz és más építési törmelék) került elő, ezeket a részben veszélyes anyagokat a ki-

jelölt lerakóhelyekre szállítják. A támfal magasságát úgy határozta meg a szaktervező, hogy az építmény teteje és a határoló ingatlan terepszintje között egy 6/4-es lejtésű részűt lehessen kialakítani, amely a későbbiekben zöld növényekkel beültethető. A munka a tervek szerint halad, s várhatóan május végére befejeződik.

Sok bosszúságot okozott a járókelőknek, hogy hiányzott a szilárd burkolatú járda a Mártonlak utcától a Thomán István utcai buszvégállomáshoz vezető lépcső folytatásában. Hamarosan mindez megváltozik, az érintett, mintegy negyvenméteres szakaszon

Egyes helyszíneken elképzelhető fekvőrendőrk telepítése, a parkolási rend megváltoztatása, továbbá egyirányúsítások bevezetése.

Az útépitések mellett zajlanak a közműfejlesztések is. Vízvezeték-rekonstrukció kezdődik áprilisban a Normafa úton, emiatt az Eötvös út és a Vilma utca között kizárólag egy irányban, a Vilma utca felé haladhatnak az autósok.

Elektromos kábel cserélnek a Levendula utcában, a 15-ös házszámú ingatlan és a Németvölgyi út közötti járdaszakaszon, míg a Határőr úton, a Goldmark Ká-



A gyalogosok biztonságát szolgálja majd az új támfal az Irhás árokban

április végén vadonatúj, aszfaltburkolatú, kétoldali szegéllyel elhatárolt járda épül.

Az önkormányzat városfejlesztési irodája több közlekedési csomópont felülvizsgálatát tervezi ebben az évben, és ahol szükséges, módosításokat hajt végre.

rolly utca és a Ráth György utca között gázvezeték-rekonstrukció kezdődik. Útszűkületre kell számítani a Béla király út 22-es számú ingatlan előtt, ahol csatornaépítési munkálatok miatt felbontják az útburkolatot.

mm.

Költözik az okmányiroda

Április 1-jén bezárt a Krisztina körúti okmányiroda, és április 12-én már kormányablakként nyit újra a Kiss János altábornagy utca 31–33/a szám alatt. Ugyanoda költözik az eddig külön helyszínen működő hatósági és gyámügyi osztály, így rövidesen egy helyen intézhetők a Fővárosi Kormányhivatal XII. kerületi hivatalához tartozó ügyek.



Kiss János altábornagy utca 31–33/a

Új kormányablak nyílik a Kiss János altábornagy utca 31–33/a szám alatti egykori iskolaépület földszintjén, ugyanis oda helyezik át a Krisztina körúti – eddig okmányirodaként működő – ügyfélszolgálatot. Az új helyszín előnye, hogy sokkal tágasabb térben tudják fogadni az ügyfeleket, ezáltal megszűnhet a korábbi zsúfoltság. Emellett a kormányablak alakulás hosszabb nyitva tartással jár együtt, valamint többféle ügytípus intézésére nyílik majd lehetőség.

A Krisztina körút 2–4. szám alatti okmányirodában április 11-ig már csak a kész okmányok átvételére van mód. A költözés ideje alatt az okmányirodai ügyek a főváros bármely okmányirodájában és kormányablakában elintéztethetők, kivéve a kerületi lakcímváltozási ügyeket: ezek kapcsán kizárólag a Hegyvidék Központban működő, Apor Vilmos téri kormányablakhoz fordulhatnak az érintettek a következő

napokban. Az iroda munkatársaitól ügyfélszolgálati időben telefonon (795-8501, 795-8504) is tájékoztatást lehet kérni bármilyen okmányirodai vagy a kormányablakot érintő ügyben.

Az új kormányablak április 12-től várja az ügyfeleket a Kiss János altábornagy utcában. Ugyanoda, a 31–33/a szám alá költözik a kerületi polgármesteri hivatal hatósági, valamint gyámügyi osztálya is. Ezek szintén április 12-től fogadják ügyfeleiket az új helyen, változatlan nyitva tartással (hétfőn 13.00–17.30, szerdán 8.00–16.00, pénteken 8.00–12.00 óráig).

Mindkét osztály április 7-én zár be, a költözés miatt április 7-én, 8-án és 11-én szünetel az ügyfélfogadás. A hatósági osztály munkatársai ugyanakkor ez idő alatt is elérhetők sürgős esetekben a 202-0052-es telefonszámon.

OKMÁNYIRODAI ÜGYINTÉZÉS ÁPRILIS 11-IG

Kész okmányok kiadása	Krisztina krt. 2–4. – bezárt okmányiroda Félfogadás: Hétfő, kedd, szerda: 08.00–16.00 Csütörtök, péntek: 08.00–12.00
Kerületi illetékességhez kötött lakcímváltozási ügyek	XII. kerületi Kormányablak: Apor Vilmos tér 11–12. Félfogadás: Hétfő: 7.00–17.00 Kedd: 8.00–18.00 Szerda: 8.00–20.00 Csütörtök: 8.00–18.00 Péntek: 8.00–15.00
Egyéb okmányirodai ügyek	A főváros bármely okmányirodájában és kormányablakában

AZ ÚJ, KISS JÁNOS ALTÁBORNAGY UTCA 31–33/A SZÁM ALATTI KORMÁNYABLAK NYITVA TARTÁSA ÁPRILIS 12-TŐL

Hétfő	7.00–17.00
Kedd	8.00–18.00
Szerda	8.00–20.00
Csütörtök	8.00–18.00
Péntek	8.00–15.00

Fórum a Hollósy Simon utca forgalmi rendjéről

Egyeztetésre hívta az önkormányzat a Hollósy Simon utcában élőket, hogy megismerje véleményüket az utca forgalom-szabályozásával kapcsolatos eddigi intézkedésekről. A lakossági fórumon Szabó Krisztina kommunikációs vezető elmondta: tavaly ősszel már találkoztak az utcában élők képviselőivel,

akik a megnövekedett átmenő forgalom miatti problémák megoldását kérték.

Első lépésként, a torlódások csökkentése érdekében, jelzőtáblákat helyeztetett ki az önkormányzat. Ezek értelmében a Németvölgyi út irányába haladók elsőbbséget élveznek a Böszörményi út felé közlekedőkkel

szemben, továbbá hétköznapiakon reggel 7 és 9 óra között a Németvölgyi út felől tilos behajtani a Hollósy Simon utcába. A behajtási tilalmat a Hegyvidéki Rendészet munkatársai rendszeres jelenlétükkel igyekeztek betartatni.

A lakók különbözőképpen értékelték az intézkedések hatását. Volt, aki szerint a reggeli órákban érezhetően csökkentek a torlódások, mások viszont arra panaszkodtak, hogy az autósok csak akkor tartják be az új szabályokat, ha a rendszerek is a helyszínen vannak.

Többben az utcában élők egy része által már korábban is javasolt egyirányúvétel bevezetése mellett érveltek, nemcsak az átmenő forgalom mérséklése miatt, hanem azért is, mert az utca szűk szakaszain nehezen férnek el az egymással szembe haladó autók. Az egyirányúvétel ugyanakkor nem mindenki értett egyet,

hiszen ez az ott lakó autósokat is kerülőre kényszerítené.

Elhangzott az is, hogy csak a célforgalom számára kellene biztosítani a behajtást, továbbá a behajtókat rendszámfelismerő kamerarendszerrel lehetne ellenőrizni. Néhány lakó szerint viszont a célforgalom fogalma meglehetősen tágan értelmezhető, ezért úgy gondolják, kizárólag az ott élők autói kellene beengedni.

Az egyeztetés végén Szabó Krisztina elmondta, hogy az önkormányzat olyan megoldást szeretne találni, ami a Hollósy Simon utcában és a környéken lakók túlnyomó többségének megfelel, és értelem szerűen nem generál újabb közlekedési problémát. Ígéretet tett arra, hogy közlekedési szakértők bevonásával a következő hetekben megvizsgálják a felmerülő javaslatokat, és azok alapján tervet dolgoznak ki a fennálló forgalmi gondok rendezésére.



Már kevesebb a torlódás, de van még javítanivaló

Ez volt ám a húsvéti mulatság!

„Tessék, csak tessék! Hamarosan indul a kosaras körhinta következése!” – több se kellett az aprónépnek, azonnal ellepte a zöldre mázolt játékszert. Persze, a türelem nem mindenkinél tartozott az erényei közé...

„Te most voltál! Én jövők!” – utasította rendre a hatéves forma kisfiú a nála nem sokkal fiatalabb hűgát, aki felhúzta a vállát, majd egy be nem fejezett, a kellesténél hangosabb mondatlalt elintézte a dolgot: „Anyá, képzeld, Máté múltkor...” Ennyi elég is volt ahhoz, hogy a testvérpár megegyezzen a sorrendben.

A hegyvidékiek apraja-nagyja kilátogatott a Városháza téren tartott húsvéti mulatságra, ahol a kosaras körhinta mellett is bőven akadt szórakozási lehetőség. A gyerekeket egyebek mellett tojásfestés, kiszéhejtés, nyusziszimogató, sőt egy csodás műhely is várta.

„Ez a madár aranytojásta fog

nektek tojni!” – invitálta a kicsiket Csiki Loránd, aki mindenkinek megmutatta, hogyan lehet kucoricsazárból és drótból elkészíteni a mesebeli lényt. „Tényleg aranytojásta fog tojni?” – kérdezte csodálkozó arccal Panka, akit a mester azonnal megnyugtatott: „Mondom! Csupán annyi a dolgotok, hogy hétszázhetvenhét napon keresztül minden reggel hét órakor adjatok neki hét szem friss bűzát. Meglátjátok, a hétszázhetvennyolcadik nap reggelén megtöjja az aranytojásta. Ha mégsem működne, hozzátok vissza, adok egy másikat!” A nem mindennapi garancia a felnőtteknek is kedvet csinált ahhoz, hogy ők is eszkábáljanak egy kincset érő szárnyast.

A tér közepén tehetséges leányok és legények ropták a talpalávalót. A vidám muzsika hangjainak senki sem tudott ellenállni, a szépkorúak is táncra perdültek.

„Ez ám a húsvéti mulatság, na-

gyon jól érzem magam! Régen én is néptáncoltam, kicsit csodálkozom, hogy így emlékszem a lépésekre” – mosolygott a hetvenöt esztendő Rozália, aki a piacozás után döntött úgy, hogy csatlakozik a Hegyvidéki Önkormányzat és a MOM Kulturális Központ munkatársai által szervezett vígjassághoz.

„Az évszázados hagyományok nem véletlenül állták ki az idő próbáját. A sok-sok vendég a bizonyíték arra, hogy a mai, modern világban is igény van tradícióink gyakorlására” – mondta Hambuch Gerda, a MOM Kulturális Központ igazgatója, miközben érdeklődve figyelte a látványosan jókedvű közönséget.

„A megújult Városháza tér valóban lehetőséget ad arra, hogy az emberek együtt lehessenek – tette hozzá Fonti Krisztina alpolgármester. – Fontosnak tartottuk, hogy csodálatos népi hagyomá-



A Városháza tér közepén ifjú leányok és legények ropták a táncot

nyainkat még közelebről is megismertessük a kisebbekkel.”

Pár méterrel odébb kedves kofák árulták finom portékáikat. Itt találkoztunk Szegedi Károlynéval, aki a húsvéti lakoma egyik legfontosabb fogsát kínálta: a sonkát.

– Melyik sonkának van a legnagyobb keletej? – érdeklődtem az

árustól, aki idestova negyven éve vezeti a családi vállalkozást.

– Sokfélénk van: hagyományos, csontos paraszt, hálózott, de karaj, kolbász, tarja és comb is tartkítja a standunkat. Mindegyiket viszik a vásárlók.

– Hogyan kell jól megfőzni a sonkát?

– A miénkhez nem kell semmi-

lyen fűszert adni, a sonkákat hagyományos eljárással készítjük: sózzuk, füstöljük. Éppen ezért elég tiszta vízben megfőzni, higgye el, így is olyan íze lesz, hogy majd megszólal! – tanácsolta a vérébeli szakértő, aki állította, sokféle dínomdánomot látott már, de a hegyvidéki párját ritkító volt.

Bousebaa Mimi

Hegyvidék Desszert – versenykiírás 2016



A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat és a Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestülete 2016-ban meghirdeti a „Hegyvidék Desszert” versenyt.

A pályázat nyitott, az ipartestület rendes tagjain kívül is nevezhetnek cukrászdák. A versenyre azonban csak cukrászdák vagy vendéglátó tevékenységet folytató vállalkozások nevezhetnek, magánszemélyek nevezését nem fogadjuk. Minden versenyző maximum 2 db desszerttel nevezhet.

A nyertes desszert lesz a „Hegyvidék Desszert”. A nyertes receptet nyilvánosságra hozzuk, és június 12-től országsszerte árusítható lesz.

Új, kreatív ötleteket, elsősorban magyaros ízvilágú desszerteket várunk.

Felhívjuk a nevezők figyelmét, hogy már évek óta árusított desszertjeikkel/tortáikkal NE nevezzenek, a verseny egyik kifejezett célja, hogy új, kreatív magyar receptek és sütemények keletkezzenek általa.

A verseny munkák nem tartalmazhatnak:

- aromákat
- fondokat
- növényi habot
- margarint
- modell burkolóanyagot.

További kritériumok:

- nem lehet poharas desszert
- valamiben utaljon a Hegyvidékre (Mellékelünk egy rövid bemutatónyagot a Hegyvidékről.)

Értékelési szempontok: íz, ízék harmóniája, küllem, kreativitás/innováció, praktikum és ár/érték arány.

A nyertes vállalja, hogy az általa elkészített desszertet a zsűri előtt is elkészíti utólag.

A legjobbak nyilvános zsűrizésére 2016. május 25-én kerül sor. A desszerteket a zsűrizéskor kiállítjuk, a versenyzők és a látogatók is láthatják, hallhatják a verseny munkák értékelését. Az értékeléskor a nevezett desszertek készítői sem a zsűri, sem a közönség előtt nem ismertek, a készítőket csak az értékelés után, a készítőik hozzájárulásával hozzuk nyilvánosságra.

A recepteket a nevezési laphoz mellékelni kell a nevezési határidő betartásával!

Nevezési határidő: 2016. május 9.

A nevezési lap a következő honlapokról tölthető le: <http://www.hegyvidek.hu/hegyvidek-desszert>, www.cukraszat.net. A nevezési lapokat és a recepteket a cukraszat@cukraszat.net e-mail címre várjuk, postán, vagy faxon küldött nevezést nem fogadjuk. Minden nevezett versenyzőnek visszaigazolást küldünk, melyben tájékoztatjuk a verseny menetéről.

A nyertes pályázó vállalja, hogy a pontos receptet mindennemű ellenszolgáltatás nélkül a Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestületének rendelkezésére bocsátja, amely azt nyilvánosságra hozza. A nyertes pályázó semmilyen követeléssel nem állhat elő sem a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzattal, sem a Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestületével, sem a június 12-től a desszertet árusító cukrászdákkal szemben.

A nyertes pályázó a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzattól és az ipartestülettől oklevélben részesül, valamint egy értékes cukrásztechnikai eszközt kap. A szervezők a versenyről és a nyertes desszetről sajtóanyagot is megjelentetnek, így médiaárdekláció is várható.

Nevezését szeretettel várjuk!

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat
Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestülete

 **HEGYVIDÉKI**
ÖNKORMÁNYZAT



Közösségépítő önkéntes polgárőr

Woynárovich András egy nagyvállalat szakszolgálatának vezető mérnökeként, kétgyermekes édesapaként is sok időt és energiát tud fordítani már évek óta arra, hogy aktív, a természeti értékek védelmét szem előtt tartó polgárőrség működjön a XII. kerületben. Rendkívüli teljesítményére az önkormányzat is felfigyelt: Kövesdiné Martin Nóra mellett ő a másik, aki átvehette az idei Hegyvidéki Közösségépítő Díjat.

■ *A természetvédők és a polgárőrök feladatai között sok az átfedés, mégis újszerű kezdeményezés volt a 2011-ben alapított „hibrid” szervezet. Miért döntött úgy többekkel együtt, hogy létrehozza a Természet- és Környezetvédelmi Polgárőr Egyesületet?*

– Sokáig a Sas-hegyen laktam, és azt tapasztaltam, hogy nem mindenki vigyáz eléggé az itt található természeti értékekre. Szerettem volna valamit tenni a természetkárosítások megelőzéséért, ezért 2007-ben polgári természetőrnek jelentkeztem a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóságánál (DINPI), s ezzel együtt szakvezetői feladatokat is vállal-

tam – ha megkérnek rá, ma is szívesen viszek végig csoportokat a sas-hegyi tanösvényen. Halász Antal természetvédelmi őr, aki jelenleg a DINPI őrszolgálatát vezeti, 2009-ben összeismerttetett a Budapesti Polgárőrség környezetvédelmi tagozatával, amelynek tagjai rávettek, hogy álljak polgárőrnek. A Sas-hegyhez való kötődésem miatt először a tizenegyedik kerületi polgárőr-egyesülethez csatlakoztam, de továbbra is fenntartottam a kapcsolatot a budapesti tagozat tagjaival, akikkel közösen aztán 2011-ben egy új, önálló polgárőrszervezetet alapítottunk, a környezet- és természetvédelmi munkára fókuszálva.

■ *Miért épp a Hegyvidékre koncentrálja működését a szervezet?*

– Elsősorban azért, mert a főváros kiemelt jelentőségű zöld területei található a tizenkettedik kerületben. Természetesen a személyes kötődés is közrejátszik: itt nőttem fel, ide jártam általános iskolába, gimnáziumba, valamint fiatalon sok időt töltöttem a



Woynárovich András természetvédelmi polgárőr

Normafánál, ahol a siedzésem voltak. Mindemellett az egyesület székhelye, irodája is a kerületben található – az önkormányzat segítségével tavaly a Hajnóczy József utca 16. szám alatt alakítottunk ki magunknak egy kis irodahelyiséget.

■ *Az egyesület munkájában ma már a polgárőri feladatok is hangsúlyos helyen szerepelnek. Mennyire változott meg a munkájuk az alapítás óta?*

– Miután megkezdtük működésünket, az önkormányzat, valamint a kerületi rendőrkapitányság és a rendészet visszajelzései alapján hamar nyilvánvalóvá vált számunkra, hogy a klasszikus polgárőri feladatok ellátására is nagy szükség van a kerületben. Tevékenységünkhöz igazítva már 2012-ben módosítottuk az egyesület alapszabályát, ebben „összegyűrtük” a természetvédelmi és polgárőri feladatainkat.

■ *Hány önkéntes polgárőrrel működnek?*

– Tizenheten alapítottuk meg a szervezetet, most harminc-hatvan vagyunk. Három ifjú polgárőr is tagja az egyesületünknek, tavaly óta ugyanis egy törvénymódosítás révén már a tizennégy és tizennyolc év közötti fiatalok is vállalhatnak polgárőri munkát. Az év elején csatlakozott hozzánk teljes tagságával egy régebben alakult szervezet, a Hegyvidéki Polgárőr Egyesület, összesen nyolc ember. Mivel önkéntes munkáról van szó, természetesen nem tud mindenki rendszeresen részt venni a szolgáltatásokban, de azért húszan-huszonötön kéthetente legalább egyszer megbízhatók valamilyen feladattal. A tagjaink tavaly és tavalyelőtti éves szinten összesen mintegy háromezer órányi önkéntes munkát végeztek a Hegyvidéken – volt, aki háromszáznál is több órát fordított szabadidejéből a polgárőri szolgálatra.

■ *Hogyan tud egy nagyvállalat szakszolgálatának vezető mérnökeként és kétgyermekes apaként ennyi időt szánni és energiát belefektetni a polgárőrség működtetésébe?*

– Nem egyszerű feladat. Szerencsére viszonylag rugalmas időbeosztásban tudok dolgozni a munkahelyemen, és a családom is pozitívan viszonyul a polgárőri tevékenységemhez. Az irodánkban álló régi szekrény például családi örökség, a feleségem újírtotta fel saját kezűleg, mielőtt egyesületi célból használatba vettük.

Üdülési lehetőség nyugdíjasoknak

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 2016-ban is meghirdeti a kerületben lakó nyugdíjasok kedvezményes üdültetését Szántódón.

Időpont: 2016. május 30.–június 4. (5 éjszaka, 6 nap).

Elhelyezés: 2–5 ágyas faházakban, napi háromszori étkezéssel.

Az üdülésen való részvételhez az alábbi dokumentumok benyújtása szükséges:

- jelentkezési lap;
- orvosi javaslat (házi orvos tölti ki!);
- jövedelemigazolás.

A jelentkezési lap, valamint az orvosi igazolás (nyomtatványok) személyesen átvehető:

- 1) Németvölgy Gondozási Központ (1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33/b). T.: 457-0648.
- 2) Normafa Gondozási Központ (1121 Budapest, Normafa út 1.). T.: 395-8176.
- 3) Virányos Gondozási Központ (1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c). T.: 200-4841.
- 4) Szépkorúakért a Hegyvidéken Program (1126 Budapest, Böszörményi út 20. VI. em.).

Illetve letölthetők a www.hegyvidek.hu, a www.hegyvidekigondozas.hu vagy a www.szepkoruakert.hu internetes oldalról.

Jelentkezési lap leadása: a fenti négy címen hétköznap 9–15 óra között.

Jelentkezési határidő: I. turnus: április 25.

A kedvezményes üdülés térítési díja

A szociális üdültetésben részt vevő, 65. életévét betöltött nyugdíjas:

- a szállást és az étkeztetést térítésmentesen veheti igénybe, ha jövedelme a 131 000 Ft-ot nem haladja meg;
- a szállás és étkeztetés költségének 50%-át téríti meg, ha jövedelme a 131 000 Ft-ot meghaladja, de nem éri el a 174 500 Ft-ot.
- Az a szociális üdülést igénylő, 65. életévét betöltött nyugdíjas, akinek havi jövedelme a 174 500 Ft-ot meghaladja, szabad férőhely esetén részt vehet az üdültetésben, azonban a szállás és étkeztetés teljes költségét köteles megtéríteni.

A kérelem elbírálásának szempontjai

Nyugdíj, rendszeres havi jövedelem mértéke, üdültetésben részesült-e már a kérelmező, a háziorvos véleménye az egészségi állapotról; életkor, aktivitás, mobilitás. A szociális üdültetés iránti kérelemről – a Szociális Központ vezetőjének javaslata alapján – a polgármester dönt. Az eredményről az érintettek postai úton kapnak értesítést.

TOVÁBB NÖHET A KÖZTERÜLETI JELENLÉT

Az Országos Polgárőr Szövetség anyagi támogatásával még aktívabb lehet a XII. kerületben a Természet- és Környezetvédelmi Polgárőr Egyesület csapata. A szövetség ajánlásai alapján az aktív tagok átlagosan legalább évi 140 óra önkéntes munkát vállalnának, így növelve a közterületi jelenlétet és a rendőrséggel, rendszertel, természetvédelmi őrszolgálatokkal közös járőrözések országmát. Ezenkívül újabb közbiztonsági és természetvédelmi témájú fórumokat, előadásokat tartanának a Kulturális Szalonnal együttműködve, valamint folytatnák azokat a programokat, amelyekben a kerületi iskolák diákjai közösségi szolgáltatást teljesíthetnek.

Hegyvidéki NAGYtakarítás

Itt a tavasz, varázsoljuk tisztává lakókörnyezetünket együtt!

Találkozó:
2016. ÁPRILIS 30-ÁN
(SZOMBATON) 10 ÓRAKOR,
A ZUGLIGETI ÚTI VOLT LÓVASÚT-VÉGÁLLOMÁS
MELLETTI PARKOLÓBAN

Fővédnök: Pokorni Zoltán polgármester

Takarítási helyszínek:

1. A Zugligeti út 69-89. sz. ingatlanokkal szemközti természetvédelmi terület (a volt Lóvasút-végállomástól a buszfordulóig)
2. A Gaál József út és Pethényi út találkozásánál; a Gaál József út 20-30. sz. ingatlanokkal szemközti erdős terület
3. A Gyermekvasút Széchenyi-hegyi megállója mellett; a Rege park és a szomszédos erdős terület

A felsorolt helyszíneken az Önkormányzat biztosítja a szemétszedéshez szükséges zsákokat, kesztyűket, valamint konténereket helyeztet ki a szemétyűtés során megtelet hulladékzsákok elhelyezésére.

További információért érdeklődjön a 224-5961-es telefonszámon.

Csatlakozzon Ön is!
Tisztán szebb a kerület!

A program további támogatói:
Természet- és Környezetvédelmi Polgárőr Egyesület,
Fővárosi Közterület-fenntartó Zrt.,
Fáber Kft.,
Kerületi iskolák

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

Lomtalanítás a Hegyvidéken

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!
Tájékoztatjuk Önöket, hogy az FKF Nonprofit Zrt. Budapest XII. kerületében **2016 áprilisában végzi** a szokásos évi lakossági **lomtalanítást**.

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

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

A lomtalanítás során **tilos kihelyezni mindennapos háztartási hulladékot, építési törmelék, szénport, földet, autóröncsot, gumiabroncsot, veszélyes hulladékot, zöldhulladékot. Veszélyes hulladékot csak és kizárólag az értesítőben megadott napon és helyszínen lehet leadni.**

A lomokat csak az FKF Nonprofit Zrt. által hivatalosan közölt napokon szabad kihelyezni! Ezen időpontoktól eltérő kihelyezés esetén a 2012. évi II. törvény a szabálysértésekről, a szabálysértési eljárásról és a szabálysértési nyilvántartási rendszerről kimondja, hogy köztisztasági szabálysértés elkövetése miatt szabálysértési eljárás indítható.

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

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

Amennyiben a lomtalanítást érintő szakaszon útfelújítás, egyéb forgalomakadályozó kivitelezési munka zajlik, a lomokat a legközelebbi, közúti közlekedésre alkalmas, a lomtalanító gépjármű által megközelíthető helyre kell kihelyezni. Veszélyes hulladékok átadására kizárólag az FKF Nonprofit Zrt. tájékoztatójában megjelölt napokon és helyszíneken van lehetőség.

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

ÖVJUK KÖRNYEZETÜNKET, BIZTONSÁGUNKAT, CSAK A KIJELELT NAPON HELYEZZÉK KI A LOMOKAT!
Köszönjük együttműködésüket!

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

Iskolai „zöld” kalandok

Ki gondolta volna, hogy az üres műanyag flakonokból izgalmas játékot lehet készíteni? Töltsük meg a palackokat vízzel, szerezünk egy kisebb méretű labdát, és máris kész az ökoteke!

„A testvéreimmel otthon is szoktunk játszani ilyet, csak egy kicsit másképp, mint most itt: ha jó az idő, akkor a vesztes nyakába zúdítjuk a vizet...” – mesélte a nyolcadikos Bogi, aki önként vállalta, hogy tanítás után besegít a Németvölgyi Általános Iskola és a Mackós Óvoda „Zöldüljünk együtt!” elnevezésű tavaszkiöztöntőjének lebonyolításába. A program során az óvodások és a kisiskolások szórakozva sajátíthatták el a környezettudatosság legfontosabb szabályait.

gyermekünkben tudatosítsuk, mennyire fontos vigyázni a bolygónkra” – értékelte a tavaszkiöztöntő délután Kovács Erzsébet. „Az ökotudatosságon kívül kollégáimmal igyekeznünk erősíteni azt a közösségi összetartozást is, ami a Németvölgyi Általános Iskolát nyolcvannégy éves fennállása óta mindig jellemezte. Jól eső érzés látni, hogy a gyerekek mennyire élvezik a különböző játékokat” – fogalmazott Dohány András, az ökoiskola címet évek óta büszkén viselő intézmény igazgatója.

Az udvaron találkoztunk az elsős Dáviddal és a Mackós Óvodába járó nagycsoportos cimborájával, Milánnal. A fiúk nemcsak a környezettudatosság fon-



Egyszerre volt szórakoztató játék és ismeretszerzés

„Nekem a töméntes volt a kedvem. Ebben a játékban mindenféle veszélyes hulladékot kellett kihalszni a vízből. Apukámmal sokszor járok pecázni, és mindig látok szemetet a vízben. Aztért kell odafigyelni, mert a halak nagyon érzékenyek, és könnyen elpusztulhatnak a bedobált tárgyaktól!” – figyelmeztetett Kristóf.

„Nagyon jó dolognak tartom az iskola kezdeményezését, és azt, hogy süteményvásárlással anyagi támogatást nyújthatunk a kiadások fedezéséhez. Látom, hogy az unokám jól érzi magát, ráadásul az ügyességi játékok nekünk, szülőknek is segítenek abban, hogy

tosságáról, de barátságukról is beszéltek.

„Azért vagyunk most itt, hogy megtanuljunk, hogyan kell vigyázni a Földre. Nem tudom eldönteni, melyik állomás volt a legjobb. Tetszett a kutyás program is, szívesen a nyakukba másznék, és lovagolnék rajtuk, de ahhoz már nehéz vagyok” – mondta Dávid, akitől Milán vette át a szót: „A 206-os teremben megnéztem a madarakat, nagyon érdekesek voltak. Szerintem szép ez az iskola, ide szeretnék járni. A barátommal sokat játszottunk az oviban, ezért is várom már, hogy szeptember legyen.”

BM

Aranyos „Kis Koalák” sikere

Kiválóan szerepelt a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium harmadik évfolyamosaiból verbuválódó „Kis Koalák” csapata a Bolyai Természettudományi Csapatversenyen. A négy diák a területi forduló megnyerése után az országos döntőben a második helyen végzett, ami ebben a korcsoportban az Arany iskola történetének eddigi legjobb eredménye.

Az első alkalommal a 2013–14-es tanévben megtartott országos Bolyai Természettudományi Csapatversenyt minden évben az általános iskolák 3–8. osztályos tanulói számára hirdetik meg. A nagyszabású tudáspróbán az aktuális természettudományok, biológia, kémia, fizika, földrajz tantárgyak anyagából kapnak kérdéseket a gyerekek.

A Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium négy diákja, Faludi Renáta, Kovács Zsigmond, Senánszky Bence Attila és Szécsényi-Müller Barbara „Kis Koalák” – ez ugyanis a kedvenc állatuk – néven indultak a harmadik évfolyamosok versenyén. Méghozzá igencsak eredményesen, hiszen a több mint félszáz csapat részvételével megrendezett körzeti fordulót országos viszonylatban a legmagasabb pontszámmal nyerték meg. Ezután következett a döntő, amely-

ISKOLÁBAN JÁRTAK AZ ÓVODÁSOK

A Tálts Óvoda nagycsoportosai nemrég közelebbről is megismerkedhettek a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium mindennapjaival. A közel ötven óvodás, az alsós osztályok tanárainak segítségével, néhány óra izzóított kapott abból, milyen érzés iskolának lenni: a gyerekek beültek az iskolapadba, bekapcsolódtak a tanórákba. Mivel az Aranyban az alsós évfolyamoktól kezdve kiemelt hangsúlyt kap a természettudományok oktatás, az óvodások bejárták a laboratóriumokat, sőt részesei lehettek izgalmas kémiai és fizikai kísérleteknek. Végezetül alaposan megtanulták őket, így megtapasztalhatták, hogyan tanulják a diákok a magyar néptáncokat a Timár-módszer segítségével. Patkó Lajos iskolaigazgató elmondta, várhatóan több Tálts-óvodás kezd meg náluk tanulmányait szeptembertől, számukra különösen hasznos, hogy összel ismerősként térhetnek vissza. Borosnyay Annamária óvodavezető-helyettes ezt azzal egészítette ki, hogy a nagycsoportosokat már az iskolára készítik fel, aminek fontos eleme az intézménylátogatás.



Faludi Renáta, Kovács Zsigmond, Senánszky Bence Attila, Szécsényi-Müller Barbara és Bartha Zoltánné

ben az írásbeli feladatsort is sikerrel teljesítették, így bejutottak az utolsó, szóbeli fordulóra.

Itt egybeként kellett az állat- és növényvilággal, nemzeti és nemzetközi ünnepekkel, népszokásokkal, földrajzzal, hungarikumokkal, fizikával, sőt betegségekkel kapcsolatos kérdésekre kellett válaszolniuk. Arról is szó esett, hogy miért egyszerűbb környezettudatosan élni egy kertes házban lakóknak, mint a városiak-

nak. A gyerekek szerint a nagyvárosiaknak sokkal nehezebb a dolguk, hiszen a legtöbb elismert boltokban megvásárolni. Ráadásul az ételek és italok általában műanyag csomagolásban kaphatók, ami további környezeti terhelést jelent.

Volt, ami kicsit nehezebben ment, a keresztretjé ny például alaposan megizzasztotta a „Kis Koalákat”, pedig – ahogyan mesélték – az immunrendszer szót tudták, csak egy „m” betű hibáztatott, ezért nem sikerült tökéletesen ez a feladat. Ennek ellenére a hegyvidéki csapat nagyszerűen helytállt, hiszen a szikszói iskola mögött, mindössze öt ponttal kevesebbet szerevezve, a második helyen végzett, ami az Arany iskola eddigi legjobb eredménye.

Mint később elmondták, Barbarának a szóbeli felkészülés tetszett, mert akkor tudtak a legjobban együttműködni, csapatban dolgozni. Bencének a szóbeli feladat első kérdése jelentette a legnagyobb sikerélményt, ennek ugyanis ő volt a szakértője. Zsigmond az állatos kérdésekben

érezte otthon magát, míg Renáta számára a színek és állatok párosítása bizonyult a legizgalmasabb feladványnak. Abban pedig valamennyien egyetértettek, hogy jövőre mindenképpen nyerni szeretnének, de a második helynél már biztosan nem adják alább.

A gyerekeket felkészítő Bartha Zoltánné Zsuzsa kiemelte, hogy már második osztály óta tudatosan készülnek a Bolyai versenyekre, a délutáni tehetséggondozás keretében, a hatodik órában foglalkozik a csapat tagjaival. Igénybe vették az internetet is, a diákok otthoni feladatokat kaptak, utánaértek fogalmaknak, kifejezéseknek.

Ez is hozzájárul ahhoz, hogy minél jobban szélesedjen a látókörü, képesek legyenek az önálló ismeretszerzésre és ezek alkalmazására – amiket természetesen az iskolában, az órai képzés során leellenőriznek. Mindez meglátszik a tehetséggondozásban részt vevők iskolai előmenetelén, hiszen mindnyájan kitűnő tanulók.

M.

Vendégek Nyárasdról

Hat évvel ezelőtt lettek „testvérek” a hegyvidéki Németvölgyi Általános Iskola és a Csallóközben található Nyárasdi Alapiskola. A két oktatási intézmény hetedikesei azóta minden évben ellátogatnak egymáshoz. A nyárasdiak a március 15-i iskolai ünnepségre jönnek, a németvölgyiek pedig a Nemzeti Összetartozás Napiján viszonzózzák a látogatást. A kinti tanulókat az idén az osztályfőnökük, Riedlmayer Anna mellett Takács Zsuzsa igazgató, Bohus Zsolt tanár és Bacsó László helyi polgármester is elkísérte Budapestre.

A vendégek délelőtt részt vettek az iskolai ünnepségen, amelynek műsorában ezúttal a Német-

völgyi iskola három negyedikese osztálya lépett fel. Az ezt követő fogadáson Dohány András igazgató köszöntötte őket. Megemlítette, hogy a németvölgyiek más módon is kapcsolatot tartanak a határon kívül élő magyarokkal, Szántódon például csángó gyerekekkel szoktak együtt nyaralni.

Takács Zsuzsa úgy fogalmazott, hogy ők is magyarok, csak nekik egy kicsit nehezebb. Bacsó László a székelly himnuszra utalva elpanaszolta, hogy a felvidéki magyarság „porlik, mint a szikla”, ezért nagyon fontos a kapcsolat-tartás az anyaországgal. A két iskola tanulóit egész sor élmény győzheti meg arról, hogy összetartoznak, éppen ezért, mint elhangzott,

a nyárasdi önkormányzat a jövőben is támogatja ezt a kapcsolatot.

A nyárasdi gyerekek bemutatkozó DVD-kkel és csallóközi termékekkel ajándékozták meg a vendéglátókat, amit ők az iskola évkönyvével viszonztak. Ezt követően a két intézmény hetedikesei kosárlabdameccsen mérték össze tudásukat. Akik ebből kimaradtak, az osztálytermekkel ismerkedtek közben.

Ebéd után az Operaházba és a Parlamentbe látogattak el a gyerekek, idegenvezetők mutatták be nekik a két épületet. Az egyik nyárasdi diák megjegyezte, büszke arra, hogy ősei ilyen alkotásokat hoztak létre, és a Felvidéken is léteznek olyan magyar emlékek, amelyekre az itteniek lehetnek büszkék. Végezetül a nyárasdiak a Dunánál üldögélő József Attila-szobrot vették körül néhány csoportképek elkészítése céljából.

A búcsúzásnál Németh Boglárka és Márik Fanny elmondták, egy kicsit féltek attól, hogy a budapestiek lenézően fogadják majd őket, de mindenki nagyon kedves volt hozzájuk. A budapesti Karaszke Kitti, Csábi Nicoletta és Bán Nadin pedig arról beszélt, hogy ők épp az ellenkezőjét tartották, a végére azonban annyira összebarátkoztak néhány nyárasdi lánnyal, hogy alig akartak elválni egymástól.

(Kérész)

Felfedező tanulás a víz világnapján



Játék a vízzel és a színekkel

A víz világnapiját ünnepelték a gyerekek a 2011 óta „zöld” Zugliger Óvodában. A hat csoportszoba sarkában két-két óvónő több játékos, vízzel kapcsolatos feladatot készített elő. Ha az apróságok sikeresen megoldották ezeket, továbbmehettek a következő szobába, s addig vándoroltak, míg végül visszaértek a saját termükbe. Horváth Dóri Márta óvodavezető fényképezőgépet sűrűn kottogtatva dokumentálta a színes programot.

A nagyobbak papírhajót készítettek, a kisebbek a kész járműveket díszítették, majd vitorlásverseny zajlott: a vizes tálca egymás mellé állított hajókat a gazdáik fújták. A többi feladat megoldásához is szükség volt ügyességre

és találékonyságra. Egy esővíztároló vizét pohárral kellett kimeríteni, majd palackokba tölteni, s közben vigyázni, hogy ki ne csöpögjön a víz.

Az óvodások behunyt szemmel kortyoltak poharakba töltött különböző ízesítésű folyadékot, s próbálták kitalálni, szörpöt, teát, netán citromos vizet ittak-e. Vízből filccel megjelölt pingponglabdákat halásztak ki fakanállal, és az ugyanolyan ábrával megjelölt tartóba tették. A nagycsoportosok pingponglabdáin betűk szerepeltek, így értelmes szavakat olvashattak ki, mint például: víz, hal.

Nagy volt az izgalom a békamentő csapatnál. A békák ki-másztak a tópartra, ám a tó mel-

lett autót futott, így az állatokat gyorsan vissza kellett ugratni a vízbe, nehogy elüsse őket valami.

A gyerekek a színekkel is játszottak. Szívószállal fújtak lapra vizes festéket, s a hullámozó színek átváltak a papíron. Kipróbálták azt is, mi történik, ha egy lombik vízbe olaj vagy pezsgőtábléta kerül.

Később egy hulladékkal teli tavat tisztítottak meg, majd külvilágolták a kiszedett szemetet. Az ízek után hangokat is próbáltak azonosítani, etlalnálni, hogy esőt, mennydörgést vagy egy tó hullámvérését hallották-e.

Végül minden csapat kis üvegen varázsgöngyöket kapott ajándékba. A kicsik színezéket és vizet öntöttek rájuk, s várták, mi történik másnapra. Akkor még nem tudták, de a gyöngyök színes zselévé duzzadtak.

A Zugliger Óvoda Celestin Freinet (1896–1966) francia reformpedagógus pedagógiai irányzatát követi. Ennek lényege a sajátos felfedező tanulás, a „tagozottan keresés”: a gyerekek mindennapos helyzetekben cselekedve, egymást meghallgatva, a környezetet megfigyelve szinte észrevétlen módon jutnak új tapasztalatokhoz. Ezeket aztán mindig ütköztetni kell a kérdéseikre választ kereső, halk, segítségnyújtó, szorongást oldó légkörben.

Balajthy Anna



Nyárasdi hetedikesek a József Attila-szobornál

A Hegyvidék legöregebb lakóháza: a Czillich-major

A budai hegyek a török kiűzését követően kerültek Buda városának tulajdonába, de csak a 18. században jelennek meg az első épületek ezen a vidéken. Korabeli térképek, metszetek alapján tizenegy lakóház felépüléséről van tudomásunk az 1700-as évek végéig. Ezek elsősorban helyezkedtek el a különböző birtokokon, méretük akár a 49 holdat (több mint 28 hektárt) is elérhette.

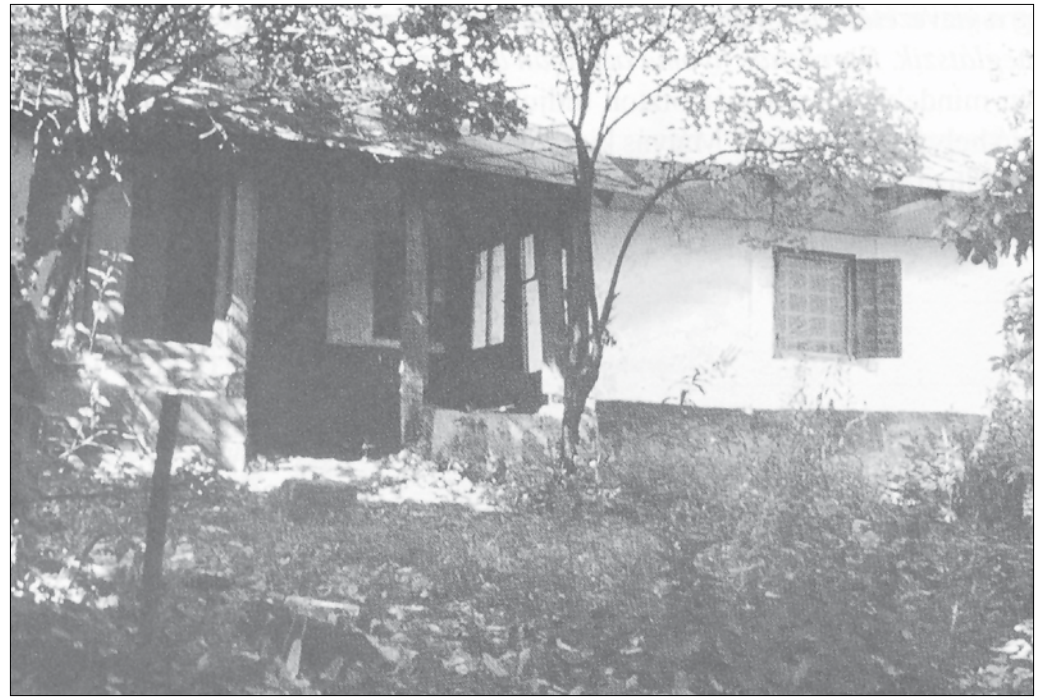
Az egykori majorosház pontos „születési” dátumát nem ismerjük, de az 1770-es években készülhetett. A legelső házak ezen a területen, a korabeli térképek tanúbizonyosága szerint egy Budakeszi Budával összekötő útvonal mentén épültek fel. Ez az út érintette a Disznófó-forrást, a Szent Anna-kápolnát és Makkosmáriát is. Érdeklőség, hogy ha a régi térképe-

építette. A birtok határköve ma is megtalálható a Normafától a Szent Anna-rét felé vezető sétatúton mentén, „F. Z. 1774” felirattal, ami az állítás dátumára és a birtokos nevére utal.

A térképeken „L” alakú épületet láthatunk, amely kisebb hozzáépítésekkel bár, de napjainkra is megmaradt. A lejtős telken álló, zúzott kőből és téglából készült épület a hátsó homlokzatával szinte teljesen a földbe süllyed. Eredetileg zsindeletű volt, ezt később, a 20. században palatetőre cserélték.

Az épület hosszabbik szárnyában kapott helyet egykor a lakószoba és a konyha, a rövidebbikben pedig az istálló. Olyan eredeti megoldások láthatók rajta a mai napig, mint például az istálló szénaledobó nyílása, vagy a konyha mennyezetében meglévő lyuk, amit a padlástérben kialakított füstlőhöz használtak. Minden bizonnyal eredetiek a szobák mennyezeti gerendái is.

Fontos épített örökségünk ez az épület, hiszen egyedülként maradt fenn a 18. századból, jelentős átépítések nélkül. Ennek oka talán az, hogy másfél évszázadon keresztül egy család birtokában volt.



Fontos helyi épített örökségünk, egyedülként maradt fenn a 18. századból, nagyobb átépítések nélkül

Amikor a Czillich-leszármazottak 1901-ben eladták a házat, Zerkowitz Imre vásárolta meg, akinek utódai még a kilencvenes években is ott laktak. Zerkowitz Imre is ügyvédként dolgozott, a majorságot pedig nyaralónak használta; kertészetet és méhészetet rendeztek be ott.

Érdeklőség, hogy a major birtokbavételekor Zerkowitzék régi, földbe ástott vízvezetékcsöveket találtak. Arra gondoltak, hogy a Városházai forrásházához hasonlóan ezek is a Mátyás király kora-

beli vízvezetékrendszer darabjai, azonban ez nem nyert bizonyosságot, arra viszont egyértelműen rávilágított a lelet, hogy a Disznófó-forrás víze föld alatti vízcsövekben jutott el a környékbeli majorságokba.

Az épület jelenleg elhanyagolt állapotban áll. Többször is hajléktalanok vették birtokba, annak ellenére, hogy 1996-tól helyi védeltséget élvez, 2001 óta pedig – a Zugligeti Egyesület közbenjárásával – országos műemlék.

Amennyiben olvasóink közül valaki szeretné megnézni és közelebbről megismerni az egykori népi barokk építészetnek ezt a Hegyvidéken található emléket, csatlakozhat a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény által szervezett helytörténeti sétához, ami a Zugliget egyéb értékei mellett a Czillich-majorra is érinti. A sétát Salamin András, a Zugligeti Egyesület elnöke vezeti április 23-án 10 órától. Gyűlekező: a Zugligeti út–Béla király út–Janka út találkozásánál. A részvétel ingyenes.

B. A.



Még az 1990-es években is lakták, de jelenleg elhanyagolt állapotban áll

Napjainkban mindössze kettő áll még, mindkettő a Zugligetben: az egyik a Janka út 4/b, a másik az Arnyas út 40. szám alatt található. A kettő közül a Janka úti a régebbi, így nyugodtan kijelenthetjük, hogy ez a XII. kerület legöregebb, ma is létező lakóépülete.

ket összevetjük a mostaniakkal, akkor felfedezhetjük, hogy ma is létezik; egy része erdei földút, más része kiépített közterület formájában. Vonalvezetése érintette a mai Janka utat, Béla király utat, Kútvölgyi utat.

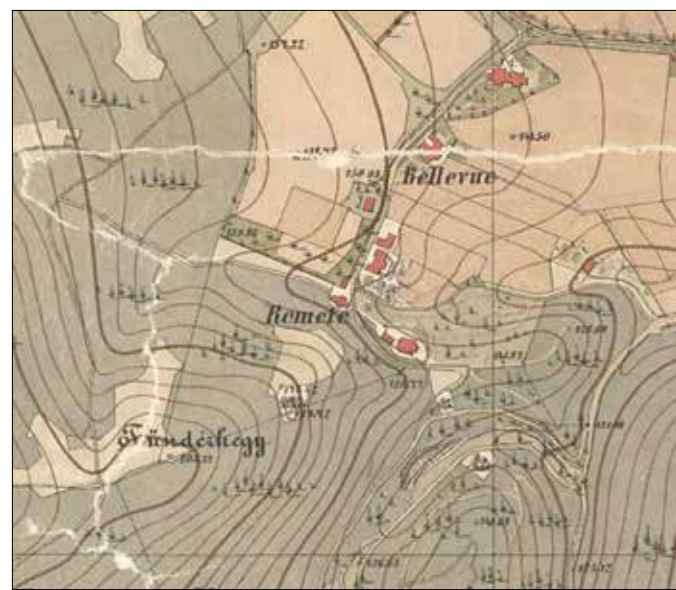
A Janka úti majort Czillich (Zillich) Ferenc budai ügyvéd

A két Remete

A Hegyvidék hajdanvolt vendéglátóhelyei között két Remetéhez címzett helyet is találunk. Sok esetben ez félreértésre adhat okot, ezért érdemes röviden ismertetni történetüket. Földrajzilag jól elkülöníthető a kettő, az egyik a Városmajorban, a másik a Zugligetben várta vendégeit.

Egyiknek sem ismerjük alapítása pontos dátumát, de feltételezhetően a zugligetinek a története nyúlik vissza régebbre, egészen a 19. század elejére. A mai Remete út 5. szám alatt állt egykor a Remete kocsmá, vagy más néven Remete-major, aminek forgalmát a kereskedőútnak számító Budakeszi út, valamint az ugyanakkor Budakeszi felé tartó, de a Normafán átvezető útvonal közelsége biztosította. A kocsmába azonban nemcsak a kereskedők és a fuvarosok tértek be, hanem a kiránduló polgárság is kedvelte a helyet a gyönyörű kilátása és a kies erdei környezet miatt.

Első pontos adatunk 1834-ből származik, amikor Patachich Károly budai tisztí főorvos megvásárolta a majorsági épületet. Ekkor már biztosan Remete-majornak (*Mayerhof zum Einsiedler*) hívták a vendéglőt. Innen kapta nevét a Remete út is. Néhány évvel később Köffinger Pál budai



A Remete kocsmá egy 1876-os Budapest-térképen jelölve

tisztiorvos tulajdonába került az épület és a hozzá tartozó telek, ahol később felépítette a Zugliget egyik legnagyobb üdülőtelepét, Diogenész-falvát.

A Városmajorban működő egykori Remete fogadót az 1848–49-es szabadságharc kapcsán említik először a krónikák. A budai várat ostromló Görgey Artúr ugyanis ott rendezte be főhadiszállását, majd onnan költözött a várra sokkal jobb rálátást biztosító Óra-villába.

Egy 1859-ből származó német nyelvű címtárban is megtalálhatjuk a Remete fogadót, „Zum Einsiedler” néven, a Városmajor utca 319-es szám alatt. A korabeli házszámolás nem beazonosítha-

to, azonban a térképek alapján a vendéglő a mai 68-as számú épület területén állhatott egykor.

A 19. század derekán Sauer János volt a Remete tulajdonosként feltüntetve. A 20. század elején népszerűsége hanyatlott, 1906-ban a tetőgerendás, egyetlen nagy helyiségből álló ivóházát főként már csak a falura igyekvő kocsisok látogatták.

Lebontása dátumát pontosan ismerjük. Görgey Artúr tisztelekére 1926-ban emléktáblát emeltek, ennek szövege így kezdődött: „1911ig e helyen állott a Remetéhez címzett vendéglő...” A tábla ma már nem található meg az épületen.

(ba)

A helyi sajtó 1945-ig

A kiegyezés utáni gazdasági-társadalmi változásokkal párhuzamosan a hazai sajtó is átalakult. A 19. század végére az országos érdeklődésre számot tartó témákkal foglalkozó újságok, közéleti, művészeti folyóiratok mellett egyre inkább megfogalmazódott az igény a helyi, egy-egy városrész kérdéseit körbejáró lapok iránt. A jelenlegi XII. kerület területén számtalan író, költő, képzőművész, politikus, üzletember élt, ők kifejezetten óhajtották a lokális társadalmat érintő újságok létrejöttét.

A századforduló táján több esetben is akadtak próbálkozások magyar nyelvű, közéleti, kulturális helyi lap beindítására, de ezek nem jártak sikerrel, egy évfolyamnál tovább nemigen jutottak. Ilyen volt a *Budai Hírlap* 1892-ben, az első, a hegyvidéket is érintő lap, a *Budai Lapok* 1900-ban, vagy később a *Budai Hegyvidék*.

Több lapindítási kezdeményezés politikai pártoktól eredt, ám olyanok is voltak, akik mögött helyi társadalmi szervezetek álltak. Ilyen eyebekek mellett a *Sváb-*



hegyi Értésítő 1911-ből, vagy a *Svábhegyi újság* 1922-ből.

A budai – és köztük a Hegyvidéket érintő – lapok nagy közérdeklődésre tartottak számot. Kiemelt figyelmet szenteltek a helyi

éves működést megérő, Fischer-féle *Budai Hírlap*, vagy az 1930-as évek végén a *Budai Krónika*.

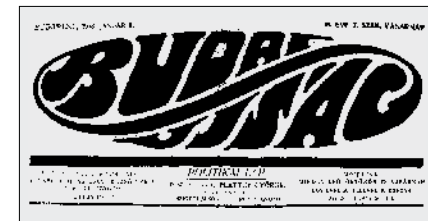
Az 1892-ben útjára induló *Buda és Vidéke* olyan ismert hírességeket jegyzett szerzői között,

mint Jókai Mór író, Eperjessy István, a Zugliget ismert krónikása vagy Thirring Gusztáv statisztikus. Szórakoztató melléklapja, a *Magyar* 1900-ban jelent meg először. A Buda és Vidéke az 1900-as évek elejétől

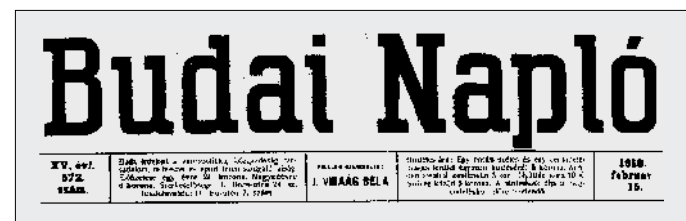
mindinkább politikai lappá vált, ami megosztotta olvasóközönségét, így aztán hamarosan meg is szűnt.

A leghosszabb életű újság az 1913 és 1938 között megjelenő *Budai Napló* volt. Neves lokálpatrióta szerkesztője, Virág Béla a Maros utca 23.-ban alapította meg a közkezdelt lapot, amiben sok sajtó, lírai hangvételű, a kerület szépségeit bemutató írást, hosszas tagláló értekezést is közölt Buda jövőjéről, fejlődéséről.

b.



kezdeményezéseknek, híreknek, helytörténeti és művelődéstörténeti írásoknak; tele voltak a társadalmi és üzleti élet felhívásaival, hirdetésekkel. Ezek közt érdemel említést a 20. század elején több-



Hegyvidéki rejtélyek és rejtvények

Továbbra is várjuk a helytörténet iránt érdeklődő, jó emlékezőtehetséggel megáldott olvasók jelentkezését!

Kérjük, amennyiben bármiféle információval rendelkeznek a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény archívumából válogatott fotókról, keressék a gyűjtemény munkatársait.

Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 1/b.
Telefon: 457-0501.
E-mail: info@helytortenet.hu



Országos rajzverseny a Budai Rajziskolában

A hegyvidéki Budai Rajziskola kapta a lehetőséget az Emberi Erőforrások Minisztériumától, hogy megrendezze a jubileumi, XXV. Országos Rajzversenyt. Az öt éves képzést folytató művészeti szakközépiskolák és a két éves

összehasonlíthatják egymás munkáit” – mondta az igazgató.

Az ünnepélyes eredményhirdetést a MOM Kulturális Központban tartották. A zsűri tagjai – Nádor Tibor és Balla Dóra a Moholy Nagy Művészeti Egye-



Két napon át három különböző témán dolgoztak a versenyzők

képzésű szakiskolák részére meghirdetett vetélkedőre 27 iskola 60 tanulója nevezett.

„A rajzitanítás célja, túl a technikai tudás átadásán, hogy kialakítsa a diákok stílusérzékenységét, arányérzékét, kompozíciós érzékét – magyarázta Lázár Zsuzsa, a Budai Rajziskola igazgatója. – Ennek a versenynek is bírálói szempontja volt, hogy a rajz készítője a látvány egészének szerves térbeli elhelyezése közepette tudja kiemelni a fontos részleteket.”

Az indulók két napon át három különböző témán dolgoztak. Elsőként egy viszonylag bonyolult tárgykonstrukcióból kellett csendéletszerű képi kompozíciót létrehozniuk, a második feladat félfalakos portré készítése volt kézírásalással, majd egy egész alakos akt megrajzolása élő modell alapján. A feladatok három-, négy- és hatórás, koncentrált munkát igényeltek.

„Felért egy továbbképzéssel. Mivel az első napon elkészült rajzokat este feltettük a falra, a versenyzők másnap már láthatták,

temről és Appelshoffer Péter, a Kaposvári Egyetem pedagógusa – mindkét kategóriában az első három helyezettet díjazták, kiadtak két különdíjat, és két felkészítő tanárt is jutalmaztak.

Az öt éves képzést nyújtó szakközépiskolai kategóriában az első helyet György Adorján (Békéscsaba) Evangélikus Gimnázium) szerezte meg, míg az érettségi utáni, két éves képzésűeknél Fazekas Kitti (budapesti Jaschik Álmos Művészeti Szakközépiskola) nyert. A huszonnégy éve működő Budai Rajziskolából két hallgató vett részt a versenyben: Rohr Klaudia harmadik helyezést ért el, Priskin János pedig különdíjat kapott.

Az Alkotás utcai oktatási intézményben a nappali és esti tagozatú művészeti szakképzés mellett amatőr tanfolyamok is zajlanak, ezekre 6 és 66 éves kor között bárki jelentkezhet. „Pozitív visszajelzés számunkra – jegyezte meg Lázár Zsuzsa –, hogy egykori tanítványainkat a mostani versenyen felkészítő tanárként láttuk viszont.”

b.

Nyitózarándoklat három csapattal

A Magyar Zarándokút Egyesület ez év tavaszán ismét elindította a nyitózarándoklatot, amely több szempontból is különlegesnek mondható. Hagyományteremtő szándékkal az idén először egy időpontban, több helyszínről nemcsak Máriagyúd, hanem Esztergom felé is indultak zarándokcsoportok. A létszám minden eddigénél magasabb: a második éjszakán már több mint hatvan zarándok pihent a zarándokszállásokon.

Az április 1-jén elinduló három csoporthoz útközben is sokan csatlakoztak. Az első és második zarándokcsoport még mindig úton van: az egyik társaság

gyalogosan teszi meg nyolc nap alatt a Baja és Budapest közti 225 kilométeres szakaszt, míg a másik kerékpárral járja be egy hét alatt Budapest és a Szelidi-tó között a kiterőkel együtt közel 500 kilométeres útvonalat.

A legnagyobb létszámú, a Gellérthegyi Sziklatemplomtól induló harmadik csoport április 3-án érkezett Esztergomba a XII. kerületi zarándoksegítők, Szabó László és Szabó-Kalmár Éva vezetésével. A népes csapat tagja volt a 2016-os év zászlós zarándoka, Ruzs Milán színművész, valamint a Magyar Zarándokút Egyesület két elnökségi tagja. A legidősebb résztvevő, Zoltán 74 évesen, a legfiatalabb, Marci, a Jókai iskola ötödikes tanulója 11 évesen teljesítette a többiekkel együtt a közel 80 kilométeres távot.

A zarándokok hosszabb pihenőt tartottak a hegyvidéki zarándokszálláson, ahol az önkormányzat frissítővel, enni- és innivalóval várta őket. Esztergomban Romanek Etelka polgármester emléktárgyakkal, továbbá kiállítás- és koncertmeghívással fogadta a célba érkezőket.

d.



Zarándokok a Hegyvidéken

Emlékek a magyar tenorkirályról

Az idén szeptember 18-án lesz Simándy József, a Kossuth-díjas operaénekes, a Hegyvidék posztumusz címmel kitüntetett díszpolgára születésének 100. évfordulója. A jubileum apropóján országsszerte megemlékezésekkel, kiállításokkal, hangversenyekkel és egy nem mindennapi irodalmi pályázattal emlékeznek a magyar tenorkirályra.

Bizet Carmen című operájában, Don José szerepében lépett először színpadra 1946 márciusában. Szinte azonnal a mély vízben találta magát, ám annyira kiválóan teljesített, hogy annak az egész országban elterjedt a híre. Ekkor kezdődött Simándy József karrierje, akinek a hangja a mai napig sokakat megérint.

A magyar tenorkirály rajongóinak és családjának különösen fontos esztendő az idei: szeptember 18-án lesz száz éve annak, hogy Kistarcsán megszületett a legendás énekes. A centenárium apropóján a Kistarcsai Kulturális Egyesület (KIKE) és a Simándy család országsszerte kiállításokkal, hangversenyekkel és emlékezésekkel rója le tiszteletét.

A Kossuth-díjas operaművész a Hegyvidéki Önkormányzat 2015-ben posztumusz díszpolgári címmel tüntette ki – az elismerést Pokorni Zoltán polgármester Simándy József özvegyének, Simándy Józsefnének adta át. A jubileumi évben egybekel a Hegyvidéken, a Bajor Gizi Színműzeumban is felidézhetjük az énekes munkásságát: a „Háromszázezer magas Cé” című program szeptember 18-án várja a rajongókat.

A rendezvénytársulat egyik legfontosabb eleme az az irodalmi pályázat, amit a KIKE írt ki. A művész születésének századik évfordulója alkalmából egy Simándy Józsefről szóló, személyes megemlékezéseket tartalmazó kötet készül. A pályázatra amatőr szerzőktől várnak eddig még nem jelentetett műveket. A legjobb alkotásokat pénzzutalommal díjazták: az első helyezett 100 ezer, a második 30 ezer, a harmadik 20 ezer forintot kap. A pályázat részletes kiírását a www.kike.hu oldalon találják az érdeklődők.

A centenáriumi eseményeket ismertető sajtótájékoztató után a tenorkirály fiával, Simándi Péterrel beszélgettünk, aki elmondta, hogy őt és családját a szeretet és a jó szándék vezérelte a program kialakításában. „Az idő rostája sok mindent elfeledtetett



Melinda és Bánk báb kettőse: Tokody Ilona és Simándy József

velünk, de Simándy Józsefet, az édesapámat nem lehet kiostálni! Ezért van szükség a sok hangversenyre, kiállításra – szögezte le az operaénekes fia, aki elárulta, ő maga is ír majd emlékezést. – Szándékosan nem tartom be a pályázat követelményeit, mivel nem akarok nyerni. Csak mesélni szeretnék Simándy Józsefről, akiről sokan tudják, hogy a munkáját száztíz százalékos precizitással, szorgalommal és akaratral végző ember volt, ám azt kevesen, hogy milyen volt kenyerre kenhető apuciként. Hatvankét éves vagyok, de még most is hiányzik az édesapám...”

BM



A posztumusz díszpolgárváratón is kiderült, milyen sokan szeretik a mai napig Simándy Józsefet

Örök szerelem

A 15 éves Balázs Elemér Group lemezbemutató koncertje a MOM Kulturális Központban

„Ez a zenei matéria megérdemli mind megszólalásában, mind hangszerelését illetően, hogy külön bemutatója legyen” – mondta Balázs Elemér a MOM-ban tartott jubileumi koncertjük előtt. Ezt igazolta a forró hangulat és a telt házas nézőtér, a szünni nem akaró vastaps és a ráadások követelése. A Balázs Elemér Group lemezbemutatója sokáig emlékezetes marad a főváros jazzkedvelő közönsége számára.

A másfél évtizedes múltú szatekintő Balázs Elemér Group (BEG) interjúkörettel és új lemezzel ünnepelte meg a nevezetes jubileumot. Somogyvári Péter könyvében harminc beszélgetés révén ismerhetjük meg a zenekar történetét, ezek a korábbi és jelenlegi zenésztársakkal, valamint azokkal a partnerekkel készülték, akikkel a sokoldalú zenekarvezető-dobos hosszú pályája során más formációkban játszott együtt.

A sikertörténi lebilincselő olvasmány nemcsak a jazzkedvelők, de a műfajjal csak most ismerkedők számára is. A könyv CD-melléklete nem az ilyenkor szokásos válogatás korábbi felvételekből, hanem egy vonatkozó sorlemez. A dalok a zenekar rajongótáborának szavazatai alapján kerültek fel rá, természetesen új feldolgozásban. A tíz kompozíció szerzői a Balázs fivérek, főként Elemér öccse, Balázs József zongorista, aki nemcsak a BEG zenekari száma, de a Budapesti Dohnányi Kamarazenekar vonósíserét is hangszerelte. Négy szerzemény vonós bevezetőjét pedig Balázs Elemér 15 éves fia írta.

Az album anyagát, az országos turné első állomásaként, az ideális akusztikájú MOM Kulturális Központban hallhatta a fővárosi közönség, mégpedig a teljes „stábbal”, azaz a lemezen közreműködő vonósok részvételével.

„Ez a zenei matéria megérdemli mind megszólalásában, mind hangszerelését illetően, hogy külön bemutatója legyen” – mondta Balázs Elemér a koncert előtt.

jaival és különleges ritmuskeveréivel.

A dallamközpontú, populáris hangvételű zene artisztikus előadással párosulva egyedülálló a hazai zenei palettán. Ezt a koncepciót két éve a *The New BEGinning* (Új kezdet) című lemezzel indították el (ennek bemutatója szintén a MOM-ban volt).

Szöke Nikolettá nemcsak

BEGinning, valamint Pecsek Lakatos Krisztián tisztelegése *Hommage to Bach* címmel. Balázs Elemér számai, a *Sweet and Bitter*, a *Dance with the Wind* és a *Together Alone* is zajos sikert arattak.

A Véghegyi Márk által vezényelt vonósok csodálatos háttérrel teremtettek a jazzes hangzásnak. A hangszereszők sorában kiemelkedő volt Komjáti Áron gi-



A hazai zenei palettán egyedülálló muzsika és előadásmód a Hegyvidéken is zajos sikert aratott

A két éve újjáalakuló együttes különlegessége, hogy fűvósok nincsenek a zenekarban, viszont két énekes van: Szakonyi Milán, aki a szólómeneklésben jeleskedik és Szöke Nikolettá, aki a melodikus improvizációkban is otthonosan mozog, s ő jegyzi az angol nyelvű dalszövegeket. Balázs József zongorázik, Komjáti Áron gitározik, Pecsek Lakatos Krisztián bögös és Balázs Elemér dobos tandemjét pedig Czibere József erősíti kongadob-

hangjával bűvölte el a közönséget, de remek összekötő szövegeket is rögtönzött. Röviden elmesélte az egyes darabok keletkezésének történetét, ezzel is segítve a ráhangolódást.

A repertoáron nemcsak az *Endless Love* – Örök szerelem című új lemez dalai szerepeltek, de korábbi sikerszámaik is. Ezekből négy a zenekar mindkét utóbbi albumán megtalálható: Balázs Józseftől a *Desire*, a *Music Makes Me Alive* és a *The New*

tár- és Balázs József zongorajátéka. Czibere József és Balázs Elemér szenzációs „ütőspárbajt” vívtak, de külön-külön is ördögös szólókkal örvendeztették meg a hallgatókat.

A MOM technikai stábjában szintén remekelt, mind a fényeffektusok, mind a hangosítás kifogástalan volt. A lelkes közönség hosszasan ünnepelte a fellépőket, akiknek a zene örök szerelem marad.

Márton Attila

(Folytatás a 7. oldalról)



XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.
TELEFON: 395-0336
BORZA@JOBEC.HU
Tavaszköszöntő – alkotóművészeti kiállítás. Megtekinthető: április 30-ig, hétköznap 12.00–22.00, szombaton 16.00–22.00. Vasárnap zárva.



XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 34/A
TELEFON: 202-2509
KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM

Haladó bridgetanfolyam. Indul: április 11-én 10.30. Nyolc alkalom, minden hétfőn 10.30-kor, június 6-ig. A tanfolyamot vezeti: Hoffmann Tamás (06/30-641-4254).

Kíváncsiskodók klubja. Április 11. 14.00 Az 1912. április 15-én elsüllyedt Titanic története. Legenda és valóság a világtörténelem leghíresebb tengeri katasztrófájáról. Klubvezető: Nagy Katalin.

Német társalgó- és fordító-kör, versek, viccek, rövid történetek németül április 12-én és 26-án 17.30. Vezető: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) és Schmidt Eddi.

Rendőrségi tájékoztatás április 13-án 13.00. Trükkös lopások – Vukics Norbert rendőr zászlós előadása.

Szalón Egyetem. Április 13. 14.00 Szakrális és kegyhelyek a magyar zarándokúton – a Magyar Zarándokút Egyesület előadása. Április 13-án a klímaváltozás stratégiai kihívása Magyarországon. Előadók: a Magyar Földtani és Geofizikai Intézet Nemzeti Alkalmazkodási Központ munkatársa és Kovács Lajos, a Klímabarát Települések Szövetsége egyesület elnöke.

Budai lisztérzékenyek találkozója. Április 13. 17.00 Gluteno lisztkeverékek táplálkozásunkban, a gluténmentes táplálkozás alapanyagai.

A Hegyvidéki Osteoporosis Klub előadása április 14-én 13.30. Intim torna az alhasi szervek egészségéért. Előadó: Sasvári Éva gyógytornász. Klubvezető: Mészáros Lászlóné gyógytornász, rekreációs mozgásprogram-vezető.

Modern Art Kortárs 2. Kreatív kurzus foglalkozás április 15-én és 29-én 14.00. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin-Budapest) és Schmidt Eddi. Híres kortársak nyomában (Hundertwasser, Vasarely, Klee, Miró, El Kazovszkij és mások). A részvétel ingyenes, előzetes rajztudásra nincs szükség.

Derzi Katalin énekes önálló opera- és dalesteje április 15-én 18.00. Zongorán kíséri: Csányi Valéria. Közreműködik: Mészáros László énekes. A részvétel regisztrációhoz kötött.

Konta Fanni előadása április 18-án 14.00. India művészete (3. rész).

A Hegyvidéki Trianon Társaság estje április 19-én 18.00. Vendégek: Pintz György, a Magyar Tulajdonvédelmi Egyesület elnöke és dr. Drábik János, az Országos Trianon Társaság elnöke.

Idősek Egészség Iskolája. Április 20. 14.00 Mi is az a „gerinckontroll”? Előadó: dr. Ferenc Mária, a Budai Egészségközpont szakorvosa.

Könyvajánló Klub a pozitív gondolkodás jegyében április 20-án 16.00. Léleképítő könyvbíráatok köre. Ha el tudjuk különíteni hiedelmünket a valóságtól, szorongásaink, féltelmeink megszűnnek. Byron Katie Négy kérdés című könyvét ismerteti: Szép Ilona.

Női szerepek és azok változásai – dr. Domján Mihály tanácsadó szakpszichológus és családterapeuta előadása április 20-án 18.00. Segítő kéz a családnak.

Kézműves-foglalkozás Virág Szilvia vezetésével április 22-én 13.00. Az anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezés szükséges.

A Hegyvidéki Családepítő Klub foglalkozása április 26-án 19.00. Vendégek: dr. Rézné Vitus Csilla mentálhigiénés szakember és dr. Réz Miklós. Klubvezetők: Komáromi János és Komáromi Mária.

Pászli István társalgóköre április 27-én 16.00. A Szibilla-könyvek. Beszélgetés tudományokról, kultúráról, érdekességekről.

Fiatal cukorbeteg klubja április 27-én 18.00. Klubvezető: Muskát Erika (06/30-279-5219).

Divattörténeli sorozat. Április 28. 14.00 Barokk korszak, szépség-ideálok, viselettörténet, ruhák, kiegészítők, szépségápolás. Előadó: Nagy Katalin.

MOM Bélyeggyűjtők és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők találkozója április 29-én 13.00.

A Kovács Imre társaság programja április 29-én 18.00. A PC Magister Alapítvány programja.

Az ingyenes tornákon csak Hegyvidék Kártyával, illetve XII. kerületi lakcímkártyával rendelkező lakosok vehetnek részt. A fizetős tornákon az első alkalom ingyenes.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal! – hétfőn 8.30–9.15. A 3-1-2 meridián torna egy egészségmegőrző gyakorlatsor, a meridiánokban áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Vezető: Haide Éva. A foglalkozáson való részvétel ingyenes.

H.O.K.-torna Valival idősebbeknek hétfőn 9.30–10.15. Testtartást javító gyakorlatok Mészáros Lászlóné gyógytornász vezetésével. A foglalkozás ingyenes.

Keleti tánc nőknek hétfőn 17.00–18.15. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlet esetén 4x1000 Ft.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal! – kedden 8.30–9.15. Vezető: Péter Ildikó. A foglalkozáson való részvétel ingyenes.

Intim torna kedden 9.30–10.00, június 21-ig (12 alkalom). Kerületi lakosoknak ingyenes. A részvétel regisztrációhoz kötött. Vezető: Rigóné Tavasi Piroska gyógytornász.

Baba-mama torna kedden 10.00–10.45. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom.

Torna Nórával kedden 11.00–11.45. Készségfejlesztő gyakorlatok nyugdíjasoknak. A részvétel ingyenes.

MOM-nyugdíjasok találkozóját kedden 13.00–17.30. Információ és jelentkezés: Fisher Péterné, 06/20-394-5473.

Gyaloglóklub idősödők részére Monspart Sarolta vezetésével a Normafánál és a Margitszigeten kedden 9.00 (váltakozó helyszínnel). Találkozó: egyik héten a Normafa Síház előtti parkolóban, a másik héten a Margitszigeti Atlétikai Centrum előtt.

Szenior torna Balázs Marival szerdán 8.45–9.30. A részvétel ingyenes.

Nia Gold Balázs Mari Blue Belt Nia- oktató, koreográfus vezetésével szerdán 9.35–10.30. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom.

Gerinctorna Glatz Zsuzsa vezetésével szerdán 10.45–11.30, pénteken 10.45–11.30. Információ: 06/30-295-1833. Részvételi díj: 600 Ft.

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 8.15–9.15, 9.45–10.45. Részvételi díj: 900 Ft.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal! – csütörtökön 11.00–11.45. Vezető: Pál-Szabó Gabriella. A foglalkozáson való részvétel ingyenes.

Supernagy népdalkör minden páros hét csütörtökön 13.00–15.30.

Népek táncai Bojtor Marikával egyedülállóknak május 1-jén és június 4-én az Anna-réten (Normafa), 10.30 Felöltő- és gyerektorna. Vezető: Katus Tamás többszörös sportaerobik-világbajnok és Murinkó Orsolya (TF-tanárok). 12.00–14.00 Nordic walking-oktatás a Bocsik Sifutóiskola oktatóinak vezetésével. Továbbá meglepetés-programok a TF és a Magyar Vöröskereszt közreműködésével.

Torna a szabadban – sportnap rendezvények családoknak, egyedülállóknak május 1-jén és június 4-én az Anna-réten (Normafa), 10.30 Felöltő- és gyerektorna. Vezető: Katus Tamás többszörös sportaerobik-világbajnok és Murinkó Orsolya (TF-tanárok). 12.00–14.00 Nordic walking-oktatás a Bocsik Sifutóiskola oktatóinak vezetésével. Továbbá meglepetés-programok a TF és a Magyar Vöröskereszt közreműködésével.

Tánc a Szalonban csütörtökön 18.00–18.45. Táncanár: Bojtor Marika. A részvétel ingyenes.

Pilates csütörtökön 19.00–20.00. Vezető: Szávai Andrea. Részvételi díj: 800 Ft/alkalom.

Tánclelésről tánclelésre Marikával pénteken 8.00–8.45. Részvételi díj: 700 Ft.

Aerobik 8.50–9.35. A részvétel ingyenes.

Nyugdíjastorna Latin Anikóval pénteken 9.45–10.30. A részvétel ingyenes.

Gerinctorna 10.45–11.30. Vezető: Glatz Zsuzsa (06/30-295-1833). Részvételi díj: 600 Ft.

Kiskakukk Játékszínház kisiskolásoknak Kakuk Andrea vezetésével pénteken 16.00–17.30. A részvétel ingyenes.

Keleti tánc nőknek vasárnap 9.00–10.15. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlet 4x1000 Ft.



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

„a” Darvas – az Országos Színház-történelmi Múzeum és Intézet kiállítása Darvas Iván születésének 90. évfordulója alkalmából. Látogatható: április 10-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Darvas Iván-finniszás április 8-10. Ingyenes tárlatvezetés a kiállítás utolsó három napján 14.00–18.00. A kiállítás anyagából összeállított kvízzel (és nyereményekkel) várják a látogatókat. Április 8. 10.00–17.00 Múzeumpedagógiai programok. Vándorszinészek Magyarországon (dramatikus játék), kézműves-foglalkozások (papírszínház, színházi kellékek készítése), Darvas Iván-filmek és a 1960-as évek magyar filmjei (vetítés és beszélgetés). Előzetes bejelentkezés szükséges: Szabó Agnes, szebeny.agnes@oszm.hu, 375-1184. Április 9. 14.00–18.00 Darvas Iván-előadások vetítése folyamatosan. Április 10. 14.00–18.00 Darvas Iván-előadások vetítése folyamatosan. 14.00, 15.00 Tárlatvezetés a kúrtókkal. 16.00–18.00 Válogatás Darvas Iván-filmek közkedvelt melódiaiból – rendhagyó zenés rendezvény a múzeum munkatársaival. Zenei közreműködők: Simon Attila. Felolvasás Darvas Iván Lábjegyzetek című önéletrajzi kötetéből. Vetítés Darvas Iván orosz családi, valamint gyermek- és ifjúkori fotóiból. Április 10-én orosz büfé! A szombati és vasárnapi programokra nem szükséges a bejelentkezés.

„25 évesek lettünk!” – a Városmajori Parkbarátok egyesület barátságos születésnap rendezvénye április 22-én 16.00–18.00. Vízszappillatás, körülbekérés, ismerkedés egymással. Várják a környékbelieket a városmajori „Kötös tere” (a szabadtéri színpad és a templom között). További információk: 3-559-109, ungerzsuzsa@t-online.hu.

Világszemléletünkről – Végh László írását (debreceni egyetemi jegyzet) folytatólag ismerteti és beszélgetnek róla a városmajori könyvtárban (XII., Csaba utca 5., a torony földszinti terme) három vasárnap délután. A soron következő időpontok: április 17. és május 1. 16.00–18.00.

A Budapest XII. kerületi Lengyel Nemzetiségi Önkormányzat minden hónap utolsó vasárnapján megszervezi azoknak az idős embereknek a lengyel templomba szállítását, akiknél ez családi segítséggel nem megoldható. Jelentkezni a Budapest XII. kerületi Lengyel Nemzetiségi Önkormányzat elnökénél, Nyitrai Zoltánnál lehet minden hónap 20. napjáig, a 06/30-335-4720-as telefonszámon.

Németh László- emlékszoba a Némethölgyi út 18-ban. Németh Ágnes előzetes egyeztetést követően kedden 10.00–12.00, csütörtökön 16.00–18.00 óráig fogadja a látogatókat. Bejelentkezés: legalább huszonegy órával korábban a 200-1593-as telefonszámon.

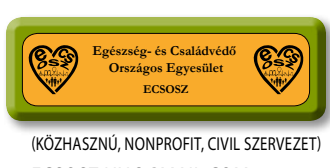
Hozzáértő csoport a XII. kerületi Családepítő és Gyermekjóléti Központ Felsősziget Klubházában kéthetente csütörtökön

FSZEK – UGOCSA UTCAI KÖNYVTÁR XII., UGOCSA UTCA 10. TELEFON: 225-1228, 411-5000

Hegyvidéki tekercsmések – diavetítés Nóra névvel április 16-án 11.00.

Tavaszi horgászaland – a Babos Bábos Társulat előadása április 23-án 11.00. Családi F(é)szek sorozat.

Anyák napi kézműves-foglalkozás Nóra névvel április 30-án 10.00–12.00.



(KÖZHASZNÚ, NONPROFIT, CIVIL SZERVEZET)
ECSOSZ.HU@GMAIL.COM
WWW.ECSOSZ.HU, WWW.FACEBOOK.COM/ECSOSZHU
Ingyenes kondicionáló torna minden hétfőn és szerdán (május 31-ig) 20.00–21.00 a Testnevelési

Egyetem (TF) barakképületében (XII., Alkotás utca 44.) Az órákat gyógytornászok tartják.

EGYENSÚLY MOZGÁSTUDIÓ XII., MÁRTONFA UTCA 1. 06/20-913-1332

Kis csoportos edzések alkalmazkodó, csaldias légkörben. Kisgyermekkel is! Bejelentkezés szükséges: 06/20-913-1332.

Alakformáló hétfőn 9.00–10.00, csütörtökön 10.00–11.00.

Pilates kedden 10.00–11.00.

Zsirégető szerdán 9.00–10.00.

TRX hétfőn, szerdán 10.00–11.00, kedden 19.30–20.30, csütörtökön 18.00–19.00.

Gyermekedzőcsoporthoz csütörtökön 16.30–17.30. Edző: Ledényi Levente.

Erősítő köredzés pénteken 10.00–11.00.

Beszélgetések a Szent Ferenc Kórházban. Április 13. 17.00 Tordy Géza Kossuth-díjas színművész, a Nemzet Színésze. Beszélgetőtárs: Bánki Iván rendező. A beszélgetéssorozat célja, hogy kellemes időtöltést nyújtson a gyógyuló betegek számára, ugyanakkor a program nyitott, a szervezők minden érdeklődőt várnak. Cím: II. Széher út 73.

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

Senior Mentor Program. A Civil Vállalkozások Közhasznú Szervezet 55 év feletti felnőtteket keres, hogy – mint mentorok és oktatók – az olvasás elsajátításában segítsenek a helyi általános iskolás diákoknak. Legyen Ön is a Senior Mentor Program tagja, segítsen egy fiatal diáknak, hogy sikeresen vegye a tanulmányi akadályokat, dolgozzon együtt csapatban más idősebb felnőttekkel, és kapjon havi ösztöndíjat! A pedagógiai tapasztalat nem előfeltétel. További információk: www.civilvallalkozasok.hu, info@civilvallalkozasok.hu.

A Napközi Plusz Svábhegyi Tanulószoba díjmentes integrált foglalkozásokat tart a 2015-2016-os tanévben is a Szent László Plébánia közösségi termében (XII., Diana utca 15/a) hétfő délutánonként. Új segítő tevékenységünk: előzetes egyeztetés után szülői tanácsadást tartanak a tanulási, viselkedési nehézségekkel küzdő gyerekek szüleinek. Horváth-Joványi Tünde tanító, Horváth László tanár, Napközi Plusz Tehetséggondozó és Készségfejlesztő Központ, XII., Szépkilátás út 3., 06/20-985-5137, talent@t-online.hu. www.tanuloszoba.uw.hu

Levendulamag Gyermekház. Dalolka zenés foglalkozás 10 hónapos kortól kisiskoláskorú Káráz Eszterrel minden kedden 17.00. Információk: www.karaszester.com. Pitypalatty tematikus foglalkoztató bölcsődés és óvodások számára minden pénteken 9.30–11.30. Információk: www.pitypalatty.hu. További kapcsolat: www.levendulamag.hu, 06/30-249-4389, valamint a Facebookon.

Németh László- emlékszoba a Némethölgyi út 18-ban. Németh Ágnes előzetes egyeztetést követően kedden 10.00–12.00, csütörtökön 16.00–18.00 óráig fogadja a látogatókat. Bejelentkezés: legalább huszonegy órával korábban a 200-1593-as telefonszámon.

Hozzáértő csoport a XII. kerületi Családepítő és Gyermekjóléti Központ Felsősziget Klubházában kéthetente csütörtökön

Levendulamag Gyermekház. Dalolka zenés foglalkozás 10 hónapos kortól kisiskoláskorú Káráz Eszterrel minden kedden 17.00. Információk: www.karaszester.com. Pitypalatty tematikus foglalkoztató bölcsődés és óvodások számára minden pénteken 9.30–11.30. Információk: www.pitypalatty.hu. További kapcsolat: www.levendulamag.hu, 06/30-249-4389, valamint a Facebookon.

Németh László- emlékszoba a Némethölgyi út 18-ban. Németh Ágnes előzetes egyeztetést követően kedden 10.00–12.00, csütörtökön 16.00–18.00 óráig fogadja a látogatókat. Bejelentkezés: legalább huszonegy órával korábban a 200-1593-as telefonszámon.

Hozzáértő csoport a XII. kerületi Családepítő és Gyermekjóléti Központ Felsősziget Klubházában kéthetente csütörtökön

MOM PARK KÖZELÉBEN, A TÁLTOS UTCÁBAN, ÚJ ÉPÍTÉSŰ 14 LAKÁSOS TÁRSASHÁZBAN LAKÁSOK LEKÖTHETŐEK.

RÉSZLETEK: 30/93 86 205
WWW.EVERTO.HU

18.00–19.30. A csoport célja a közös sors megélésén túl egymás segítése. Az aktuális helyzetekre a résztvevők közösen keresnek megoldást. A csoport tagja lehet bárki, akinek családjában, baráti körében pszichiátriai problémában érintett ember él, és vele közvetlen, rendszeres kapcsolatban van. A részvétel ingyenes. Helyszín: Felsősziget Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-9650.

A Felsősziget Klubház várja azok jelentkezését, akiknek pszichés problémái vannak, de nem adták fel, változtatni akarnak az életükön, önismeretre szeretnének szert tenni, társaságra és megértésre vágyanak. Foglalkozások: minden kedden 16.00–19.00. Amit nyújtanak: önismeret- és készségfejlesztés, munkába állítási tréning, önszerető csoport. A klubtag-felvételt személyes interjú előzi meg. Jelentkezni lehet nyitvatartási időben: hétfő, szerda, csütörtök, péntek 12.00–18.00, kedd 10.00–16.00. Telefonon: 212-9650 vagy 06/30-579-1772. E-mailben: felszigetklubhaz@gmail.com. A klubház szolgáltatásai térítésmentesek. Feltételek: betöltött 18 életév, XII. kerületi lakcím.

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

Senior Mentor Program. A Civil Vállalkozások Közhasznú Szervezet 55 év feletti felnőtteket keres, hogy – mint mentorok és oktatók – az olvasás elsajátításában segítsenek a helyi általános iskolás diákoknak. Legyen Ön is a Senior Mentor Program tagja, segítsen egy fiatal diáknak, hogy sikeresen vegye a tanulmányi akadályokat, dolgozzon együtt csapatban más idősebb felnőttekkel, és kapjon havi ösztöndíjat! A pedagógiai tapasztalat nem előfeltétel. További információk: www.civilvallalkozasok.hu, info@civilvallalkozasok.hu.

A Napközi Plusz Svábhegyi Tanulószoba díjmentes integrált foglalkozásokat tart a 2015-2016-os tanévben is a Szent László Plébánia közösségi termében (XII., Diana utca 15/a) hétfő délutánonként. Új segítő tevékenységünk: előzetes egyeztetés után szülői tanácsadást tartanak a tanulási, viselkedési nehézségekkel küzdő gyerekek szüleinek. Horváth-Joványi Tünde tanító, Horváth László tanár, Napközi Plusz Tehetséggondozó és Készségfejlesztő Központ, XII., Szépkilátás út 3., 06/20-985-5137, talent@t-online.hu. www.tanuloszoba.uw.hu

Levendulamag Gyermekház. Dalolka zenés foglalkozás 10 hónapos kortól kisiskoláskorú Káráz Eszterrel minden kedden 17.00. Információk: www.karaszester.com. Pitypalatty tematikus foglalkoztató bölcsődés és óvodások számára minden pénteken 9.30–11.30. Információk: www.pitypalatty.hu. További kapcsolat: www.levendulamag.hu, 06/30-249-4389, valamint a Facebookon.

Németh László- emlékszoba a Némethölgyi út 18-ban. Németh Ágnes előzetes egyeztetést követően kedden 10.00–12.00, csütörtökön 16.00–18.00 óráig fogadja a látogatókat. Bejelentkezés: legalább huszonegy órával korábban a 200-1593-as telefonszámon.

Hozzáértő csoport a XII. kerületi Családepítő és Gyermekjóléti Központ Felsősziget Klubházában kéthetente csütörtökön

Levendulamag Gyermekház. Dalolka zenés foglalkozás 10 hónapos kortól kisiskoláskorú Káráz Eszterrel minden kedden 17.00. Információk: www.karaszester.com. Pitypalatty tematikus foglalkoztató bölcsődés és óvodások számára minden pénteken 9.30–11.30. Információk: www.pitypalatty.hu. További kapcsolat: www.levendulamag.hu, 06/30-249-4389, valamint a Facebookon.

Németh László- emlékszoba a Némethölgyi út 18-ban. Németh Ágnes előzetes egyeztetést követően kedden 10.00–12.00, csütörtökön 16.00–18.00 óráig fogadja a látogatókat. Bejelentkezés: legalább huszonegy órával korábban a 200-1593-as telefonszámon.

Hozzáértő csoport a XII. kerületi Családepítő és Gyermekjóléti Központ Felsősziget Klubházában kéthetente csütörtökön

Levendulamag Gyermekház. Dalolka zenés foglalkozás 10 hónapos kortól kisiskoláskorú Káráz Eszterrel minden kedden 17.00. Információk: www.karaszester.com. Pitypalatty tematikus foglalkoztató bölcsődés és óvodások számára minden pénteken 9.30–11.30. Információk: www.pitypalatty.hu. További kapcsolat: www.levendulamag.hu, 06/30-249-4389, valamint a Facebookon.

Németh László- emlékszoba a Némethölgyi út 18-ban. Németh Ágnes előzetes egyeztetést követően kedden 10.00–12.00, csütörtökön 16.00–18.00 óráig fogadja a látogatókat. Bejelentkezés: legalább huszonegy órával korábban a 200-1593-as telefonszámon.

Hozzáértő csoport a XII. kerületi Családepítő és Gyermekjóléti Központ Felsősziget Klubházában kéthetente csütörtökön

MOM PARK KÖZELÉBEN, A TÁLTOS UTCÁBAN, ÚJ ÉPÍTÉSŰ 14 LAKÁSOS TÁRSASHÁZBAN LAKÁSOK LEKÖTHETŐEK.

Ingyenes komposztálókra pályázhatnak a társasházak

Április végéig lehet jelentkezni

Évente hozzávetőleg 250 ezer tonna komposztálható szerves anyag keletkezik a budapesti háztartásokban, ennek jelentős részét még mindig a szemétkosztályba, s így a hulladéklerakókba, hulladékégetőbe kerülnek. Mindeközben a kertből, talajból hiányzó tápanyagokat megvásároljuk a boltokban – legtöbbször azért, mert nincsenek eszközeink, vagy hiányzik a komposztáláshoz szükséges alapvető tudás, esetleg félünk tőle.

Mivel a komposztálható anyagok helyben történő hasznosításával nagymértékben kíméljük környezetünket, a kerületi és a fővárosi önkormányzat is hosszú évek óta népszerűsíti a komposztálást. Ezúttal fővárosi támogatással, az Ökoszolgálat és a SZIKE Egyesület közreműködésével juthat újabb ötven társasház ingyen komposztálóedényekhez és a használatukhoz szükséges tudáshoz.

Azok a társasházak, amelyek

szeretnének részt venni a most meghirdetett programban, az előző évekhez hasonlóan kétféle – a konyhai, valamint a kerti szerves anyagok hasznosítására való – komposztálóedényhez juthatnak hozzá. A jelentkezők április 29-én az Ökoszolgálat Nádor utcai központjában rövid tréning keretében ismerhetik meg a komposztálás gyakorlati praktikáit és a környezettudatos életmód alapjait, majd ezt követően vehetik át egy használati megállapodás aláírásával a komposztálóedényeket és a tájékoztató kiadványokat.

A részvételi szándékot és a komposztálóeszközök igénylését a szike.eu/jelentkezes/jelentkezes-programokra webcímen lehet regisztrálni névvel és címmel legkésőbb április 20-ig. A jelentkezéseket a beérkezés sorrendjében rögzítik. A programmal kapcsolatban a 409-0449-es telefonszámon kérhető további tájékoztatás munkaidőben.

d.

MIÉRT JÓ A KOMPOSZT?

- Javítja a talaj szerkezetét, segíti annak levegőzését.
- Sötét színe elősegíti a talaj felmelegedését, tavasszal a gyorsabb csírázást.
- Jelentős vízmegkötő képessége, nyáron kevesebbet kell öntözni.
- Elősegíti a talajban lakó élőlények aktivitását.
- Növekszik a növények betegségekkel, kártevőkkel szembeni ellenálló képessége.
- Biztosítja, hogy a nehezen oldódó ásványi tápanyagok, mikroelemek a növények számára felvehetővé váljanak.
- A gyorsan kioldódó műtrágyával szemben lehetővé teszi a különböző tápanyagok folyamatos felvételét (teljes értékű táplálék a növényeknek).
- Megkötöti a talajban esetleg előforduló mérgeanyagokat.

(Forrás: SZIKE Egyesület)



„A gyógyszeresedés útvesztői krónikus szív- és érrendszeri betegségek esetén” címmel tartott ismeretterjesztő előadást az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetemen dr. Wessely Mária. A Budai Egészségközpont kardiológusa a mindennapi életben hasznosítható gyakorlati tanácsokkal is ellátta a MOM Kulturális Központ kupolatermét megtöltő hallgatóságot.

Beszédjük a felírt gyógyszert, vagy inkább valamilyen természetes megoldást válasszunk? Ha több orvos végzi a kezelést, melyiket higgyünk? Hányféle gyógyszert lehet szedni mellékhatások nélkül? – tette fel a sokakat érintő és érdeklő kérdéseket dr. Wessely Mária az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem márciusi előadásában. A Budai Egészségközpont kardiológusa elmondta, sokan kampányolnak a gyógyszeresedés ellen, mert azt mondják, a természetes szerek sokkal egészségesebbek.

Ezzel kapcsolatban dr. Wessely Mária arra hívta fel a figyelmet, hogy aminek hatása van, annak mellékhatása is lehet, ez alól a természetes termékek sem kivételek. Ilyen az orbáncfű, ami kiváló antidepresszáns, azonban kioltja a sztrókot megelőző, gyakran felírt véralvadásgátló gyógyszer, a pradaxa hatását.

Hatékony antidepresszánsok a lítiumot tartalmazó növényi szerek. A probléma az, hogy a legtöbb magas vérnyomás elleni

A gyógyszeresedés útvesztői

gyógyszer nem adható azoknak, akik lítiumot szednek. Ezért lényeges, hogy a kezelőorvos tisztában legyen azzal, milyen gyógynövényeket fogyaszt a beteg.

Dr. Wessely Mária külön is kiemelte az Aloe verát, mint elmondta, a növényt külsőleg bátran használhatjuk, kiváló gyul-

lyan valóban gomba- és baktériumölő, az ezüst azonban lera-kódik a bőrben és a lágy részben. A Himalája só valójában vasoxidot tartalmazó hagyományos só, a konyhasóhoz képest nincs további jótékony hatása. Éppen ezért a szakorvos a sokkal olcsóbb Salvus vizet ajánlja.

kázatát. A béta-karotint (az A-vitamin provitaminját) tartalmazó répa fogyasztásával ugyanakkor nem lehet túladagolni az A-vitamint.

A leggyakrabban receptre kiadható gyógyszerrel kezelt betegségek a szív- és érrendszeri problémák, a reumás betegségek, az alvászavar, valamint a gyomor és bélrendszer betegségei. Ezek közül a pszichotróp szereknek, a vérnyomásgyógyszereknek, a víz-hajtóknak, a gyulladásgátlóknak, a fájdalomcsillapítóknak, a véralvadásgátlóknak és a teofillineknek lehetnek káros mellékhatásai. Gondot okozhat, ha a beteg indokolatlanul kapja a gyógyszereket, nem megfelelő adagot írtak elő a számára, a páciens nem



A kardiológus előadására megtelt a MOM Kulturális Központ kupolaterme

ladásgátló és sebgyógyító, azonban elfogyasztva az arra érzékenyeknél vesegyulladást és pajzsmirigyproblémákat okozhat. Nagyszerű élenkítő a maté tea, aminek azonban rákkeltő hatása lehet, nyelősőrakosoknál pedig tragédiát okozhat.

Súlyosbítja a Parkinson-kor tüneteit a káva (mármorbors), míg a B-17 vitamin (a búzafű, a sárgabarack magja, a mandula tartalmazza) túlzott fogyasztása cianidmérgezéshez vezethet. A szakember szerint a főképpen izületi panaszokra ajánlott kombucha gomba teljesen hatástalan, ráadásul aspergillus penészgombával társulhat, ami allergiát válthat ki. Divatos az ezüstkolloid, ami

Félrevezető lehet, hogy egyes gyógyszerek recept nélkül is kaphatók, ezért azt hihetjük, veszélytelenek. Ez nincs teljesen így, ezért kell mindig ellenőrizni a gyógyszereknél is a hatóanyaglistát.

Hatástalanok a prosztataproblémákra ajánlott tökmagolaj-készítmények, valamint az alvászavarokra előszeretettel bevett gógotavirág-kivonat, míg a mesterseges C-vitamin (aszorbinsav) túlszedése, főleg az erre hajlamos nőknél, felgyorsíthatja a szürkehályog és a vesekő kialakulását. A zsírban oldódó A-vitamin nagyobb dózisban hajhullást, körmproblémákat okozhat, dohányosoknál növeli a tüdőrák koc-

tartja be az orvos utasításait, vagy a felírt gyógyszerek együttes hatása káros a szervezetre.

Figyelembe kell venni, hogy idősebb korban lassul a felszívódás, ezért az egyes gyógyszerek beszedése között az előírtnál hosszabb szünetet kell tartani. A kardiológus az aspirin szedését csak érrendszeri panaszok esetében tartja indokoltnak, valamint nyomtatékosan felhívta a figyelmet arra, hogy a gyulladáscsökkentőket – amennyiben hatástalanok – egy hónapon túl felesleges alkalmazni, míg az idősek, ha lehet, kerüljék az instabilitást kiváltó gyógyszereket (például a Xanaxot).

-05

Éledő erdők

Megérkeztek a kikelet hírnökei

Az egyre melegebb idő és a zöldbe boruló táj sokakat csábít a város környéki erdőbe, ahol már megjelentek a tavaszi virágok. Kinyílt a tavaszi kankalin, a pirosrózsa, a sáfrány, az odvas keltike, a salátaboglárka, az ibolya, a csillagvirág, a leánykörtörcsin, és szintén mostanában virágoznak a különböző fűzfajok, a húsvéti ünnepkörből is ismert barkavirágzatokkal.

A lombfakadás előtt nyíló virágú növények egy része úgynevezett geofiton faj, ami azt jelenti,

Különleges esztétikai élményt nyújt a nagy, ibolyakék virágú leánykörtörcsin, a védett virág eszmei értéke tízezer forint. A kéklő, esetenként fehér vagy rózsaszínű szirmaival a spárgafélék családjába tartozó csillagvirág szintén örömet okozhat túráink során; őt is óvjuk, figyeljünk rá, ne taposuk el!

Ugyancsak az erdők alján vár bennünket az illatos ibolya, s ne feledkezzünk meg a hóvirágról sem! Ez utóbbit védettségének köszönhetően ma már csak ter-



Odvas keltike – mérgező, ezért csak távolról csodáljuk!

hogyan mire az erdő kizöldül, ők visszahúzódnak a talajszint alá, úgy várják a következő tavaszt. Ilyen az éledő erdők egyik ékessége, a lilás vagy fehér színű odvas keltike. Mivel alkaloidtartalma miatt igen mérgező, ezért lehetőleg csak távolról csodáljuk! A népi gyógyászat, a homeopátia és a gyógyszeripar értékes gyógyító hatású növényként használja.

Kedves látvány a sárgán ragyogó salátaboglárka is. Szerény mérete és megjelenése ellenére kiváló méregtelenítő hatású gyógynövény – csakis értő kezekben, megfelelően elkészítve és adagolva.

mesztett változatban, a megfelelő engedélyek birtokában szabad árusítani a piacokon.

A Pilis Parkerdő Zrt. arra kéri a kirándulókat, hogy ne szedjék le a virágokat, csak fotózzák, gyönyörködjenek bennük. Akik képeken szeretnék megismerni a legszebb tavaszi növényeket, azoknak érdemes ellátogatniuk a www.parkerdo.hu honlapra, ahol egy galériában összegyűjtve nézhetik meg Vajda Bertalan, az erdőgazdaság munkatársának színvonalas fotógráfiait.

z.

Spenót, sóska, rebarbara a kertekben

A tavasz érkezését legkorábban a levélzöldségek érzik meg. A megelőző években elvetett és megerősödött spenót- és sóskatövekről már március közepén lehet „aratni” a zsenge leveleket. Még most sem késő azonban elkezdzeni a nevelést, hogy nyárra spenót, sóska és rebarbara kerülhessen az asztalra.

A sóska mostoha sorsú zöldség: mindegyikünk képzeletében az iskolai menzán vagy az üzemi konyhán készített kesernyős mártás képében él. Pedig sokféleképpen elkészíthető növény, hideg vagy meleg levestként, salátában vagy mártásokban is sokoldalúan felhasználható. Friss, pikáns íze tökéletesen alkalmas a megszokott formák frissítésére, kísérletezésre. Magas a C-vitamin- és ásványianyagtartalma, s a benne levő csersavak miatt étvágygerjesztő és vértisztító hatású, így a tavaszi méregtelenítő kúrák ideális kelleke.

A sóska természetese gyerekkéjé. Tavasszal, a fagyok elmúltával vehető. A talajával szemben nem igényes, de vetés előtt érdemes trágyázni, mert több évig helyben marad.

A kertészeti árudákban, élelmiszerboltokban, piacokon bárhol megvásárolható apró magokat sorba vesszük! A kelés után már két hónappal megkezdhetjük a levelek szedését. Egy család igényét egy két méter hosszú sóskavetemény is kielégíti, így nem kell neki nagyobb területet biztosítani. Akár a kerítés mellett, egy arasznyi szegélyen is termesztendő. Ha a nyári, szárazabb időszakokban megöntöz-

zük, akkor még megbízhatóbban fejlődik.

Kártevők, kórokozók ritkán támadják meg, még a csigák sem kedvelik. Egyetlen ápolási feladat a nyár végén fejlődésnek induló virágzárak eltávolítása. Ha ezeket meghagyjuk, akkor a virágzás és a magtermés érlelése felemészti a sóskató erőforrásait, és levelei nem fejlődnek kielégítő ütemben.

Évente akár ötször is szedhető. Ha a közönséges sóska természetesen sikerrel jártunk, akkor kurozómként a francia- és az angol-sóska is sorra kerülhet.

A spenót a gyerekek közellenségként vonult be a köztudatba, ahelyett, hogy Popeye erejének csodás forrását tisztelnék benne. A sóskához nagyon hasonló



Sokféleképpen fogyasztható a sóska

megjelenésű, környezeti igényű és természetű növény annál még változatosabban használható. A levelek péksüteményekben, pizzákban is „otthon” vannak, és a csúcsgasztronómia által is előszeretettel használt kiegészítők.

A spenótot rendszerint rövidebb ideig hasznosítják; gyakran a szeptemberben kiürülő konyhakertbe vetik magjait, amik aztán kora tavasszal hozzák a legzsebb leveleiket. Az áprilisi betakarítás



A rebarbara olyan szép, hogy akár dísznövény is lehetne

után a töveket eltávolítják, így a konyhakert ismét felszabadul, és várja a tavaszi-nyári növényeket.

Egyes fajtái áprilisban is vethetőek. Ilyenkor az egy hét után kikéltő magoncok a tavaszi zsongás minden rezdülését ki tudják használni, és május végére, június elejére nevelik fel a legnagyobb tömegű érett levelet. Ha egyszerűen nem tudjuk felhasználni a leveleket, akkor néhány perces blansírozás után le is fagyaszthatjuk a felesleget.

Az új-zélandi spenót jellegzetessége, hogy kora nyártól egészen a fagyokig folyamatosan szedhető. Magjait ugyanúgy megtaláljuk a kertészetek veteményes konzoljain, ahogyan a többi zöldségféléé.

Az új-zélandi spenót jellegzetessége, hogy kora nyártól egészen a fagyokig folyamatosan szedhető. Magjait ugyanúgy megtaláljuk a kertészetek veteményes konzoljain, ahogyan a többi zöldségféléé.



Popeye erejének csodás forrása

A rebarbara ellenálló növény, talán a legfurcsább levélzöltség. Sokan sosem hallottak róla, nem is kóstolták, mások olyan természetességgel termesztik és fogyasztják, mintha valamilyen hétköznapi alapélelmiszer lenne.

Nagy, élénkpiros színű leveleket nevel, s ezek olyan szépek, hogy akár dísznövény is lehetne a rebarbara. Magról lassan fejlődik, de ha napos helyen él, s bőségesen jut tápanyagokhoz és vízhez, akkor megerősödik, és már kora tavasszal szedhető a levelei.

Ha tőosztással szaporítjuk, gyorsan termő tövekhez jutunk. A zöldség igazából a vastag, húsos levéllel, amit csavarással kell leszakítani. A növény többi része is fogyasztható, de magasabb oxálsavtartalma miatt kevésbé ajánlott. Pont az oxálsav védi meg egyébként a kártevőktől – a húst a levelekből áztatással készített permetezőszer alkalmazásával a kert más növényeinél is lemérhetjük.

A friss levéllelekből kompót, lekvárt lehet főzni. Nemcsak a szépsége, hanem a különleges zöldség miatt is érdemes termesztetni a rebarbarát.

(Barta)

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

ÜVEGEZÉSI Ablakok, ajtók, erkélyek, kirakatok üvegezése. Zuhanykabinok, üvegfalak, hőszigetelő üvegek beépítése. Gyorsan, tisztán, pontosan! Nagy Miklós. Tel.: 06/30-266-4666.

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

ABLAKJAVÍTÁSI www.ajtoablakdoktor.hu 22 éve vállalom kedvező áron ablakok, ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, hőszigetelő üvegek beépítését, 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

MŰANYAG ABLAKOK, ajtók, beltéri ajtók, szalagfüggönyök, szűnyoghálók gyártása, beépítése! www.csabablak.hu, 06/30-960-4525.

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

ZÁRSZERVIZ vállalkozásunkat, ajtók, ablakok, szekrények illesztését, zárceféjét, kúszók, pántok, zsanérok cseréjét, szigetelést. Szigeti László. 251-9483, 06/20-381-6703.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villanycsatlakozást, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpínistát, kőművesmunkát vállal. delab@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

DRYVIT hőszigetelés pályázatírása megrendelhető. 06/70-582-3470.

ASZTALOSMUNKÁK/
KÁRPITOSMUNKÁK

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

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

ÉLETJÁRADÉK, ELTARTÁS/GONDOZÁS

ÉLETJÁRADÉKOT fizetnek idős személy részére. Lakásért, házért, telekért. 06/20-629-0916.

ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötne ügyvéd család lakásért idős személyek részére, otthagynak nélkül. Levelezési cím és lakcím: 1028 Budapest Liliom u. 1/B. 06/30-822-8050.

NYUGDÍJÁT EGÉSZÍTSE KI ÉLETJÁRADÉKKAL! Szerződés kötéskor az ingatlan 20%-a készpénzben és havonta járandóság! Feltétel: teher- és permentes 1/1 ingatlan és betöltött 75. életév. Tel.: 406-5699, 06/30-921-2418.

FIATAL hölgy idősebb személynél mindenféle háztartási munkát vállal. 06/70-347-7623.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

ADJA el ingatlanjait úgy, hogy benne lakik edete végéig! Életjáradéki és akár eltartási szerződést is kötök. Részletlajdon is érdekel. 06/70-622-0123.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

HŰTŐGÉPSZERVIZ a kerületben! Hazai, külföldi hűtőgépek javítása 39 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 Hétféregén is! Nyugdíjaskedvezmény! 215-6287, 06/30-222-0968.

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

ANTENNASZERELÉS, javítás olcsón. Műholdas és MinDig Tv rendszerek telepítése, beállítása. Készülékhangolások, szerviz. Tel.: 201-5368, 06/20-537-6281.

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

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

MOSOGÉPEK, mosogatógépek javítása. +36/20-937-8110.

KERT, FAKIVÁGÁS

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatornatisztítás hegyásztechnikával, realis áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

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

FAK szakszerű kivágása, gallyazása kötelező technikával és zöldhulladék-elszállítással. Ingyenes felmérés. Kerületi vállalkozástól. T.: 06/30-907-5948, www.greenarbor.hu

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

KERT-TELEKRENDEZÉS. Metszés, permetezés, favágás, gypepítés, térkövezés, kerítésépítés, betonozás, burkolások! Realis áron! www.telekrendezes.hu; 06/1-781-4021, 06/20-259-6319.

FÜNYÍRÁS, fakivágás szállítással, kertgondozás. 06/30-445-9437.

KERTÉPÍTÉS, kertgondozás, gallyazás, tavaszi metszés. Térékvezés, kőművesmunkák. 06/20-221-3229.

METSZÉS, permetezés, sövénynyírás, fák visszavágása, fakivágás gyökérvágással. 06/20-221-3229.

TAVASZI metszés, lemosó permet, fakivágás, gypepszívogatás, támfalépítés viakolor betonozással. 06/30-852-3349.

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.diokoltozteser.hu, 06/20-910-8947.

LOMTALANÍTÁST vállalunk a hét minden napján. www.lomtalanitas.com, 06/20-910-8947.

KÖNYVELÉS/FORDÍTÁS

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

KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

FÜRDŐSZOBÁK-KONYHÁK felújítása, átalakítása! Csempéburkolás, kőművesmunkák, vízszelvény. Anyagszereléssel, garanciával! www.mesterur.hu 06/20-961-6153.

IPARI ALPÍNISTA munkákat vállalunk. Homlokzatok veszélytelenítése, felújítása, vakolás, festés, ereszdeszka festése, hőszigetelés, lapos tetők felújítása. 06/70-224-5393.

FESTÉST, kőművesmunkát és burkolást vállalunk azonnali kezdéssel. 06/70-582-3470.
FELJÚJÍTÁSI Lakások, házak felújítását vállaljuk. Tel.: 06/30-594-9160.

LAKÁSSZERVIZ

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

LAKATOS, zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, elötek. Bádgos, tetőfedő, ácsmunkák ipari alpínista technológiával. Kőművesmunkák kerületi vállalkozástól. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

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

LAKÁSFELJÚJÍTÁSI Szobafestés, tapétázás, parkettalaprakás, -javítás, -csiszolás, csempézés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanycsatlakozás, vízszelvény garanciával. Halász Tibor, 202-2505, 06/30-251-3800.

KŐMŰVESMUNKÁT, szobafestést-mázolást, felújítást vállalok (kisebbit is!) anyagbeszereléssel, szállítással, elérhető áron. Cégünk alanyi áfamenteséget élvez! 06/20-941-4200.

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

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

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

ALPÍNISTA munkák: homlokzatszelvényezés, lefolyó és ereszcsatorna szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyók felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

FAVEDELEMI Családi és társasházak, nyaralók fadiszó elemek, homlok- és ereszdeszka felújítása, mázolás alpínista technikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

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

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, lamináltlakás. Pap Gábor. 06/30-942-4735, 360-2345. www.festeszobapapazas.hu

BÁDGOSS, tetőfedőmunkák, javítások, felújítások, vízvezeték-szerelés. 06/20-391-5982, 607-0722.

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

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

BÁDGOSSZERKEZÉSEK, cserép-, palatető, tetőszigetelés javítása. 1986 óta, kerületi kispáros. 249-2664, 06/20-944-9015.

DRYVIT hőszigetelés, kőműves-, festőmunkák megrendelhető. 06/70-510-7868.

FESTÉS, kőművesmunkák, burkolás megrendelhető. 06/70-510-7868.

GENERÁLKIVITELEZÉS, lakásfelújítás, padlócsiszolás, tisztasági festés 350 Ft/nm-től. Burkolás, mázolás, tapétázás, márvány-, gránit-, betonpadló-csiszolás. Árajánlat-készítés és felmérés ingyenes. www.everhome.hu. E-mail: info@everhome.hu. Tel.: +36/30-298-4353.

FESTÉS: 900 Ft, tapétázás: 1100 Ft, külső hőszigetelés: 2600 Ft, gipszkartonozás: 2000 Ft. Minőség, garancia! 06/70-250-9132. festoguru.weebly.com

ÁZIK A TETŐJE? Tetőfedés. Bádgos. Ács. Lapostető-szigetelés. 06/70-578-1468.

SZOBAFESTÉS-mázolás-tapétázás. Generálkivitelezés. Ambrózy Attila, 06/30-409-0900.

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

SÍK PALATETŐK bontás nélküli felújítása. Lapostető-szigetelés, bádgos munkák. 06/30-227-7082. www.palaterok.hu; Bodó Gábor.

ZÁRAK szerelése, javítása 0-24 óráig. Megbízható mérnök. 06/30-471-5727.

TAKARÍTÁS

TÁRSASHÁZI lépcsőházak takarítását és kertjük gondozását, lakások és közintézmények takarítását vállaljuk. Telefon: 06/30-453-2832.

VÁLLALOM lakások takarítását rendszeresen, ablaktisztítást, biotisztítást. 06/30-617-0551.

TÁRSASHÁZAK

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

TÁRSASHÁZKEZELÉS, közös képviselő korrekcióját, megbízható módon, referenciákkal. LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS. Tel.: 426-5000, 06/30-942-6500. a@prodive.hu

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

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

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

TÁRSASHÁZKEZELÉS, lakásözvevények kezelése. Mob.: 06/30-990-7694. www.aktivhazkezeleso.hu

KÖZÖS KÉPVISELET hozzájáról, olcsón, referenciával. 06/20-940-6622. norbert.kepviseleo@gmail.com

INGATLANFELJÚJÍTÁSI Épületek külső-belső, teljes körű felújítása, hőszigetelés, kőműves-, ácsmunkák. Festés, burkolás, térkövezés, kerítésépítés. Ingyenes árajánlat! Tel.: 06/1-781-4021. Mob.: 06/20-259-6319.

TÁRSASHÁZI közös képviselőt megbízhatóan, referenciákkal a Hegyvidéken. www.kozoskepviselet.hu, 06/1-396-7016, 06/70-338-6723.

TÁRSASHÁZ-KEZELŐI és üzemeltetői bizonyítvánnyal teljes körű ügyintézését vállalok. Mobil: 06/20-575-3822.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

DUGULÁSELHÁRÍTÁSI XII. kerületi gyorsszolgálat! Lefolyók, csatornák bontás nélküli, gépi tisztítása azonnali, garanciával, hétvégén is! 228-6193, 06/30-921-0948.

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

TISZTELT Hölgyem, Uram! Megbízható, korrekt szerelő vállalkozás, fűtőcsatlakozás, gázszelvény-javítás, duguláshárítás! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akció! 06/20-433-1628.

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

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

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

VÍZSZERELÉS! Mosdók, csapok, kádák cseréje, mosógépek bekötése! Minden, ami vízszelvény! Tel.: 06/30-954-9554.

ELEKTROMOS cserépkályha építése, villanybojler-, villanycsatlakozó, EPH (érintésvédelem, tűzvédelem, javításokat vállalok). www.elektromoscserépkalyha.hu. T.: 06/20-530-0344.

REGISZTRÁLT víz-gáz-fűtőszelvény mester saját kezű, minőségi kivitelezést vállal. 314-1111, 06/30-343-3390.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

VILLANYSZERELÉS. Lakás, családi ház komplett szerelése ELMŰ-üggyintézés. Ingyenes helyszíni felmérés árajánlattal. www.prodacgroup.hu; 06/70-621-4011.

EGYÉB

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

ÁLLATORVOSI RENDELŐ és PATIKA nyit a Böszörményi út 3/b alatt. Nyitva: H-P 9-19-ig. Bejelentkezés: mobil: 06/30-315-8712, vonalas: 950-6915.

LAKÁS/INGATLAN/
BÉRELEMÉNY

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

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

KIADÓ és eladó lakásokat és házakat keres az országban, 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.

FELBOLYDULT az ingatlanpiac? Segíthetek ingatlan eladásában? Tízéves tapasztalat. Schmidt Péter, www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

SZEMLŐHEGYEN, háromlakásos villában 117 nm-es, napos, cirkós, négyszobás lakás 58 900 000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

SZÉHER áron, 1400 nm-es telken panoráma, háromlakásos, 280 nm-es ház 142 000 000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

ÖRDÖGÁROK utcában, 910 nm-es telken 150 nm-es családi ház 47 900 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

XII., KÜTVÖLYGI úton panoráma, 300 nm-es, 5 szobás, felújított ikerház eladó. Irányára: 144 M Ft. Tel.: 06/30-960-8862.

XI., BOCSKAI úton, Feneketlen tónál II. emeleti (nincs lift), polgári, 109 nm-es, 4 szobás, erkélyes lakás eladó. 37,5 M Ft. 06/20-935-0018.

XII., GYÖNGYVIRÁG utcánál 300 nm-es, 5 szobás ikerház 900 nm-es kertben eladó. 179 M Ft. 06/30-960-8862.

XII., TÁVCSÓ utcában 90-es évek elején épült, 6 szobás családi ház, 2200 nm-es telken eladó. 160 M Ft. 06/30-960-8862.

II/A., DUTKA Ákos úton 180 nm-es, 4 szobás, külső úszómedence ház eladó. 79 M Ft. 06/20-932-5005.

imperial DENTAL

Kedves Budai Lakosok!

Dr. Baráth Gábor fogszakorvos vagyok, fogászati implantátumok beültetésével foglalkozom

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

XI., BARTÓK Béla úton, Fadrusz utcánál I. emeleti, 108 nm-es, 4 szobás lakás eladó. 35 M Ft. 06/20-932-5005.

XI., BARTÓK Béla úton 2011-ben épült, V. emeleti, 54 nm-es, 2 szobás, bútorozatlan, modern lakás kiadó. Bérleti díj: 130 000 Ft/hó. 06/30-960-8862.

XII., NORMAFÁNÁL, Fülemlé úton 64 nm-es, 2 és fél szobás, III. emeleti, erkélyes, szép lakás 35,5 M Ft irányáron eladó. T.: 06/20-973-0711.

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. zsuzsanna.bakos@t-online.hu

XII., KÉK GÖLYÖ utcában 2002-ben épült, liftes társasház első emeletén 99 nm-es, 3 szobás, 2 garázsos lakás 68 M Ft-ért eladó. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06/20-974-0571.

II., SZEMLŐHEGYEN 4 lakásos, liftes társasház legfelső emeleti, panorámás, Penthouse jellegű, 3 szobás, nagy teraszos, garázsos lakás 112 M Ft-ért eladó. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06/20-974-0571.

II., BIMBÓ úton klasszikus társasház fél-emeleti, 84 nm-es, felújított, panorámás, 3 szobás, teraszos, amerikai konyhás lakás 54 M Ft-ért eladó. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06/20-974-0571.

XII., DÉLI pályaudvarnál, 100 nm-es, por-taszolgalatos épületben ügyvédi iroda garázsos 68 M Ft-ért eladó. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06/20-974-0571.

II., ADY Endre utcában, 2004-ben épült, liftes társasház első emeletén 101 nm-es, 3 szobás teraszos lakás, akár teljes igényes bútorozattal és gépesítve, 68 M Ft-ért eladó. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06/20-974-0571.

I., FŐ utcában, liftes ház első emeletén 3 szobás, 125 nm-es, egy szobából dunai és Lánchid-panorámás, felújítandó lakás 59 M Ft-ért eladó. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06/20-974-0571.

BATHYÁNY utcában Széll Kálmán térhez közeli, földszinti, 2 szobás, amerikai konyhás, frissen, igényesen, felújított, 48 nm-es lakás 26,9 M Ft-ért eladó. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06/20-974-0571.

II., SZERÉNA útnál felújított, első emeleti, 73 nm-es, 3 szobás, loggiás lakás, 6 lakásos, felújított társasházban, 48,5 M Ft-os irányáron eladó. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06/20-974-0571.

I., BATHYÁNY utcában 3 + fél szoba-halos, félemeleti, nagypolgári lakás, 116 nm, 58 M Ft-ért eladó. BakosLak, 326-0618, 06/20-974-0571.

II., KELETI KÁROLY utcában első emeleti, 120 nm-es, 3 + fél szobás, felújított lakás 76 M Ft-ért eladó. BakosLak, 326-0618, 06/20-974-0571.

EGYETEMISTA lányomnak keresek emeleti, felújítandó öröklakást készpénzfizetéssel, magánszemély. 06/20-496-6601.

DIPLOMATA családok részére keresek lakást, ikerházat, családi házat hosszú távú bérbeadásra. 06/30-924-7165.

LAKÁSÁT a piaci legjobban áron, elsősorban saját részre, készpénzzel megvásárolnám. Hívjon bizalommal! 06/20-916-7002.

NÍVÓS lakás beszámításával 240 nm-es, jézgyert nemesi kúria Pest megyében eladó. 06/20-286-5135.

XII., ORMÓDI u-ban 65 nm-es, 2,5 szobás, teraszos, mftz.-i lakás garázzsal, tárolóval eladó. Iá.: 42,9 M Ft. Érd.: 06/30-377-7709.

KERESEK fogorvosi rendelőknek alkalmas házat vagy lakást készpénzzel fizető ügyfelemnek. Tel.: 06/30-585-9450.

ELAGANCE – 21 éve működő ingatlanirodánk keres készpénzes vevőinket eladó budai és belvárosi lakásokat. Papp Erika, +36/30-921-8578.

VENNÉK saját részre Zugliget, Virányos környéki, 45-50 nm körüli öröklakást, házrész kisebb házbán, készpénzfizetéssel. 06/20-411-7778.

XII., MÁRTONHEGYI úton II. emeleti, 60 nm-es lakás 10 nm-es terrasszal, kiváló állapotú, jól kialakított belső terekkel eladó. 39,9 M Ft. 06/70-413-9303.

BP. XII., BÜRÖK u.-ban magánszemélytől eladó II. em.-i, 55 nm-es, 2 szobás, összkomfortos öröklakás. Napfényes, délnyugati fekvésű, fűtése gáz (cirkó). Az étkezőből nyílik egy 3-4 nm-es loggia és a nagyszobából pedig szinten egy 3-4 nm-es erkély. A lakás 5 éve lett felújítva, közös költsége alacsony. A ház sátoros, téglalapú. Irányár: 31 M Ft. Telefon: 06/20-360-4545.

XII., NÉMETVÖLGYI úton 39 nm-es, egy-szobás, erkélyes téglalakás garázzsal, beköltözhetően eladó. 24,9 M Ft. Tel.: 06/30-308-7857.

LAKOTTAN, haszonélvezeti joggal terhelt eladó lakást vennék egyedülálló, idős személytől, ort lakás nélkül. 06/30-503-7434.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

ELADÓ lakást keresek készpénzes fizetéssel! Várom hívását! Tel.: 06/30-967-3067.

LEHET megéri eladni lakását? Ingyenes értékbécselés, ha eladva: csak 3% jutalék. Ingatlanirodánk telefonja: 06/20-960-0600. Diploma, nyelvismeret, tapasztalat.

ingatlan.com
A legjobban ingatlan egy helyen.
BUDAPEST IX., Vaskapu utca 20., 281 nm-es, egyéb iroda kiadó. I. emeleti. Ár: 1240 Ft/hó/nm, 4 euró/hó/nm. +36/30-992-6222. www.ingatlan.com/22164835

GARÁZS
MOM PARK közelében, a Táltos utcában, új építésű társasház mélygarázsában beállóhelyek lekötöttek. 3,5 M Ft/beálló. www.everto.hu, 06/30-938-6205.

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

MATEKTANULÁS felelmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógussal a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554.

FRANCIATANÍTÁS vállalt tapasztalt pedagógus a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554.

MATEMATIKA jó hangulatban a Kiss János altábornagy utcában. 06/20-599-6140.

MATEMATIKA, fizika-, számítástechnika-, kémia tanítás általános iskolás felsofokig. ÉRETTSÉGI szaktanártól. AKCIÓ: www.nemcsakmatek.hu, 06/30-709-2362.

ANGOLBÓL, MATEMATIKÁBÓL vizsgafelkészítés, felzárkóztatás egyénileg, gyakorlott szaktanárral Bel-Budán. 06/30-749-2507.

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

NÉMETTANÁR vállalt: nyelvtanítást minden szinten, nyelvvizsgára felkészítést, gazdasági nyelv oktatását. Tel.: 06/30-602-0094.

VEGYES

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

DIÓ a termelőtől. XII., Ráth György u. 30., Móczár. 2000 Ft a tisztított, 500 Ft a héjas, 10 kg felett engedmény. 355-4140.

PAPÍRPÉNZ-FELVÁSÁRLÁSI Forgalmóból kivontakat! Schilling, márka, gulden, peseta, PTE, belga frank, svájci frank, forint, pengő, érmék készpénzzért! V., Szent István krt. 25. 06/70-608-6082.

GYERMEKORVOSI PRAXIS sürgősen eladó. 500 fős, XII. kerületben. Ügyelet nincs. 06/30-244-5507.

RÉGISÉG
KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ vásárolok antik bútorokat, kisebb-nagyobb festményeket, bronzszobrokat, porcelánokat, régi álló-, fal-, asztali, díszórákat (hibásakat is), ezüstöket, régi katonai kitüntetések tárgyait stb. Teljes hagyatékot. Első vevőként a legmagasabb árat fizetem. 06/20-280-0151. herendi77@gmail.com

ANTIK BUDAPEST RÉGISÉGBOLT. Külföldi partnereink részére vásárolunk régiségeket, hagyatékot, gyűjteményeket, herendi, Zsolnay dísz tárgyakat stb. Üzletcím: 1073 Erzsébet krt. 9-11. Boscolo Hotel utcafrontja. T.: 06/20-932-6495. E-mail: antik@antikbudapest.hu. Web: www.antikbudapest.hu

DÍJTALAN LAKÁSKIÜRÍTÉSSEL vásárolok mindenféle régi dolgot. Pirosa, szürkére, sárgára festett cserépvázakat, fa és vas orvosi szekrényeket, vaslámpákat. 291-3101, 06/30-347-7713. Szellő János.

PAPÍR- ÉS FÉMPÉNZT, bélyeget, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre átveszünk. VI., Andrássy út 16. 266-4154. Nyitva: H-Sz: 10-17, Cs: 10-19.

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

19-20. SZÁZADI magyar és régi külföldi festmények, műtárgyak vétele készpénzzért. Díjmentes értékbécselés. Tel.: 06/30-949-2900. E-mail: nemes.gyula@nemesgaleria.hu. Nemes Galéria: 1024 Szilágyi Erzsébet fasor 3.

BOROSTYÁN-KORALL ÉKSZEREK felvásárlása 5000 Ft-tól/gramm. Arany 8500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól. Mindenféle régiséget, dísz tárgyakat, órákat stb. Hagyatékot készpénzzért. V., Szent István krt. 25. 06/70-608-6082.

TARTSAY VILMOS U. 16. Felvásárlás! Azonnali készpénzzért vásárol! Aranyat, ezüstöt, dísz tárgyakat. Brilláns ékszereket kimagasló felárral! Borostyánt és korallt aranyárban megveszünk. Minőségéről függetlenül: 350-4308, 06/30-893-9944.

ANTIK GALÉRIA vásárol: festményeket, órákat, ékszereket, bútorokat, porcelánokat stb. Üzlet: XI. ker., Bartók Béla út 46. Tel.: 06/20-451-8270.

GÁBOR ESZMERALDA MŰGYŰJTŐNŐ! Kiemelt áron vásárol készpénzzért festményeket, bútorokat, órákat, ezüst tárgyakat, arany ékszereket, borostyánt, porcelánokat, Herendi, Kovács Margit, ingyenes kiszállás, értékbécselés. Üzlet: II., Fő u. 67. T.: 06/1-789-1693, 06/30-382-7020.

EGÉSZSÉG/SZÉPÉSG
LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyás, szénanátha, gerincferdülés, csonttritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyászat, uzenorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomaszázással. teledoktor.hu, 368-6349, 06/20-968-6886.

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

EGYÉNI LÚDTALPBETÉT ÉS TALPMASSZÁZS központ. Kezeléseink: állapotfelmérés, talp- és testmasszázs, fülgymnázás, mágneses biorezonancia-kezelés, nyirokmasszázs és visszterápiák, allergiabekezdés és -kezelés. Vivien Talpai orvos-tervezőgyógyász rendel, II., Filler u. 10/a. Tel.: 316-2596. www.vivientalpai.hu Figyelje akcióinkat! Facebook: vivientalpai.gyogycentruma

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

CSONTKOVÁCS-akupresször Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbecsípődések, ízületi blokkok, lumbágó-isiász megszüntetése. Térd-blokkok, gerincservek, sűrűlések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

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

TELJES KÖRŰ FOGASZAT várakozás nélkül, fájdalommentesen. Kiváló ár-érték arányban. 06/30-718-9567.

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

PEDIKŰR-MANIKŰR hához megy! Nyugdíjaskezdmény. Tel.: 06/20-806-7783.

ALBA NATURA Egészségközpont
Gyermekek részére gyógyító és egészségmegőrző kezeléseket, terápiákat:
✓ Homeopátia, ✓ Talp-reflexológia,
✓ Integrált mozgásszervi állapotfelmérés,
✓ Klinikai masszázsterápia,
✓ Kranioszaktális terápia.
www.albanatura.hu
Cím: 1126 Bp., Tartsay V. u. 14. IV. emelet
Tel.: +36/70-430-4082, +36/1-769-0711.

ÁLLÁS
BEST HOUSE INGATLANIRODA munkatársakat keres! 1124 Bp., Németséggyi út 12. fsz. 1. Telefon: 06/70-948-5061, e-mail: info@beho.hu

OTTHON végezhető ajándék-, dísz tárgyak csomagolása stb.: 06/90-603-906. http://audiopress.iwk.hu. 635 Ft/min. 06/1-222-8397, 06/20-496-3980.

TÁRSKERESŐ

FEHÉR ORCHIDEA TÁRSKÖZVETÍTŐ Iroda várja minden kedves társat kereső jelentkezését. Budaörs, Templom tér 19. 06/20-487-6047, 06/30-974-1056.

KÖNYV

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

KÖNYVFELVÁSÁRLÁSI A Németséggyi Antikvárium egész évben könyveket és teljes hagyatékot vásárol készpénzzért. Ingyenes értékbécselés és akár a helyszínen is minden könyvét elszállítjuk! Bp. 1122 Városmajor u. 15. Tel.: 308-7140, 06/70-222-4294, 06/20-231-0725.

KÖNYVET, könyvtárat, könyvhagyatékot díjtalan kiszállással, azonnali készpénzfizetéssel vásárolok. 06/20-477-4118.

HIRDETÉSFELVÉTEL A SZERKESZTŐSÉGBEN: H-SZ-CS: 9.00-16.00, P: 9.00-12.00. KEDD SZÜNNAP!

A hallásproblémák kezelését nem szabad halogatni

„Tapasztalatom szerint a hallásvesztéssel élő emberek, érzékelik ugyan, hogy beszélnek hozzájuk, de a szavakat, mondatokat nem értik meg pontosan. Még egy közepesen jó hallásnál is lehet nagyon rossz – csupán 40-50 százalékos – a beszédértés.



Dr. Makó Ádám Phd. fül-orr-gégész és audiológus szakorvos

Ez súlyos kommunikációs problémákat okozhat, és kényelmetlen helyzeteket eredményezhet, ha az egyénnek adott esetben gyakran vissza kell kérdeznie, vagy nem arra válaszol, amit kérdeztek tőle.” – meséli el nekünk Dr. Makó Ádám Phd. fül-orr-gégész és audiológus szakorvos.

Mivel ez az érintettek számára a halláscsökkenés az elszigeteltség érzését is hozhatja

magával, amely súlyosabb esetben akár depresszióhoz is vezethet, a szakértő kiemelte, mennyire fontos, hogy minél előbb eljussunk egy halláspecialistához: „Az agyunk hallásközpontja egy hosszantartó halláskárosodás esetén valójában elfelejti, hogyan hangzottak régen a különböző minket körülvevő hangok, zörejek és zajok. Ha túl sokat várunk, akkor lehet, hogy már késő lesz, és a legmodernebb hallókészülékkel sem tudunk segíteni. A hangok valóban hangosabbak lesznek, de az érintett ennek ellenére sem fogja jól érteni az emberi beszédet.” – világított rá a probléma lényegére a szakember.

A fokozatosan kialakuló halláscsökkenés komoly akadályt jelentheti annak, hogy teljes értékű életet éljünk.

Mit tegyen, ha szeretne ellátogatni egy hallásvizsgálatra?

Az Amplifon tavaszi hallásvizsgálati kampányának köszönhetően most a XII. kerületi lakosoknak van lehetőségük arra, hogy részt vegyenek egy ingyenes, teljes körű hallászűrésen. A vizsgálatra nem kell várni, hiszen mindenki egy számára megfelelő előre leegyezett időpontot kap a lakóhelyéhez legközelebbi Amplifon Hallásközpontban, ahol személyre szabott ellátásban részesül. **Tegye meg az első lépést! Csúpn fel kell hívnia az Őnhöz legközelebbi Amplifon hallásközpont telefonszámát, és egyeztetni egy megfelelő időpontot.**



Ne szakadjon el a családjától rossz hallása miatt!

Az időskori hallásproblémák a családi- és társasági életet is megnehezítik. Tegye meg az első lépést és jelentkezzen be az Amplifonhoz, ahol most ingyenes hallásvizsgálatot és hallókészülék próbahordást szervezünk XII. kerületi lakosok számára 2016. április 5-től 22-ig.

Amplifon Hallásközpontok
II., Budagyöngye Bevásárlóközpont
Bejelentkezés: 06-1 221-5566
II., Margit krt. 31-33.
Bejelentkezés: 06-1 336-0298
amplifon.hu



A halláspecialista

Csuda finom ételek és hasznos tippek a mindennapokra

Végre bontogatják szirmaikat a virágok, itt a tavaszi hadjárat ideje, ne szálljon tehát inunkba a bátorságunk, ha barátaink, mondjuk, somogyi tarhonyás huszár bográcsost rendelnek tőlünk ebédre! Csak semmi izgalom, hamarosan jön ennek a receptje is, de várjunk még kicsikét, amíg megérkezik az igazi, jó magyar paprika és paradicsom. Addig is álljon itt néhány egyéb finomság, elő- és főétel, leves és desszertek is, annak rendje s módja szerint.

Ki ne szeretné a melegen fogyasztható sült tésztákat? Ilyenkor az emberben felébrednek a gyerekkorban forrón elcsent pogácsák emlékei, a frissen kisült kenyér le-



Joféle előétel a pórés-sonkás tekercs

csipett csücskének íze visszatér a szánkba, és a türelmetlenség titkos, de megbocsátható vétkével a szívünkben boldogan emlékezünk azokra az időkre, amikor még volt valaki, aki tiltotta nekünk ezeket az apró csínytevéseket.

Nos, a pórés tekercs esetében legálisan szabdalhatunk a meleg tésztából, kedvünkre! Joféle előétel, ami vacsorának is kiváló, langyosan, illatosan...

PÓRÉS-SONKÁS TEKERCSEK

A tésztához:
36 dkg finomliszt
2 tojás
2 ek olaj
só, bors,
1 kk köménymag
1 tojássárgája a kenéshez

A töltelékhez:
1 nagy fej hagyma
2 szál póréhagyma
1+1 ek olaj
30 dkg füstölt gomolyasajt
2 tojás
szerecsendió
25 dkg szeletelt füstölt sonka
vagy füstölt tarja

A lisztet, a tojást, az olajat és két csipet sót annyi langyos vízzel gyúrjuk össze, hogy közepes keménységű tésztát kapjunk. Cipőt formálunk belőle, letakarjuk, fél órát pihentetjük.

A töltelékhez a megtisztított hagymát felkarikázzuk, a pórékat 10-12 centis darabokra, majd hosszanti irányban félbe-negyedbe vágjuk. Egy evőkanál olajban megfonnyasztjuk a hagymát, a tetejére fektetjük a pórédarabo-

kat, meghintjük sóval, és kis víz hozzáadásával 12-15 percig pároljuk, kevergetés nélkül.

A füstölt gomolyasajtot szálasra reszeljük, elkeverjük a tojásokkal, a sóval, a borssal és a reszelt szerecsendióval. A tésztát lisztzett konyharuhán téglalapra nyújtjuk, majd megkenjük olajjal. A széleken 3-3 centit szabadon hagyva beterítjük a sonka- vagy tarjaszeletekkel és a megpárolt póréhagymával, aztán a tetejére simítjuk a maradék hagymát, végül a sajtos masszát.

Ezt követően a két rövidebb szélét felhajtjuk a töltelékre, és szorosan feltekerjük. Sütőpapírral bélelt tepsibe fektetjük, megkenjük a tojássárgájával, megszórjuk köménymaggal, és 180 fokon, előmelegített sütőben, körülbelül 40 perc alatt pirosra sütjük. A sütőből való kiszedés után öt percig pihentetjük, nem túl vékonyan felszeleteljük, és langymelegen tálaljuk.

◆
Egészséges, könnyű, finom és elegáns, vendégvárónak is kitűnő az a krémleves, amit karalábécészékben szervírozhatunk! Ha mély tányérban tálaljuk az előzetesen megpárolt

zöldségeket, úgy a csészéket is feltörhetjük és elfogyaszthatjuk a leves mellé.

KARALÁBÉKRÉM-LEVES SAJTVAL

4 nagyobb karalábé
1 dl tejszín
só
őrölt fekete bors
reszelt parmezán

A karalábék tetejét zsenge szárustul-levestül levágjuk. A belsejüket kivájjuk, vigyázva, hogy az oldaluk és az aljuk ne lyukadjon ki. A forgáccsal együtt egy lábasba tesszük, és annyi vízben, amennyi éppen elfedi, puhára pároljuk. Az egész karalábékat kivesszük, félretesszük.

Ekkor a karalábéforgácsot fehér borssal, sóval ízesítjük. Hozzáadjuk a tejszínt, néhány kanál főzőlevet, és összeturmixszoljuk. A pürélevest a kivájt, ehetőre, de nem puhára párolt karalábékba merjük, megszórjuk reszelt parmezánnal, majd mindegyikre rátesszük a „sapkát”.

◆
Amíg még tart a csicsókaszezon, érdemes ezt az értékes tápanyagokban gazdag gumót beépíteni az étkezéseinkbe. Ezúttal távoli rokonával, a burgonyával háziasítottuk, és egy klasszikus, szaftos húst készítettünk mellé. Igen jól passzoltak egymáshoz.

BAKONYI SERTÉS CSICSÓKAGOMBÓCCAL

A bakonyi sertéshez:
80 dkg sertéscomb vagy dió
25 dkg laskagomba
25 dkg barna csiperke
2 zöldpaprika
2 közepes vöröshagyma
2 dl tejföl
só, bors, római kömény
1 hegyes erős paprika
2 diónyi zsír

A csicsókagombóchoz:
60 dkg krumpli
20 dkg csicsóka
1 tojás
liszt, amennyit felvesz
diónyi vaj
só, bors, kakukkfű

Először a húst készítjük el, amíg az fő, lesz időnk összeállítani a gombócokat, amikhez csak a krumplit kell jó előre megfőzni. Apróra vágjuk a hagymákat, és zsíron külön-külön lábosban megdinszteljük. Az egyikre ráhintünk egy kevés római köményt, ez különleges ízt ad majd a húsnak, amit felkockázva beledobunk, és összeforgatjuk az illatozó, fűszeres hagymával.

A másik edénybe belevagdadjuk a paprikákat, és addig fonynyasztjuk, amíg teljesen össze nem esnek. Ekkor adjuk hozzá a nagy darabokra vágott gombákat, amiket alaposan sózunk, borsozunk, és fedő alatt megpuhítunk.

A húst is fedő alatt pároljuk, külön sózzuk, borsozzuk, és amikor megpuhult, hozzáadjuk a gombát. Meghintjük egy evőkanál liszttel, és belekeverjük a tejfölt, így főzzük még 5-10 percig lassú tűzön. Aki szereti, ha van ereje, bátran karikázzon bele csipős paprikát is!

A csicsókagombóchoz össze-törjük a főtt krumplit, és hagyjuk



A „levestányér” is elfogyasztható

kihűlni. Közben kefelve alaposan megtisztítjuk és felkockázzuk a csicsókát, amit kevés sós vajon, fedő alatt rövid ideig párolunk.

Az összetört krumplit sóval és friss kakukkfűvel szórjuk meg, rátörünk egy tojást, és hozzáadjuk a kihűlt csicsókát is, majd annyi lisztet, amennyivel gyúrható tésztát kapunk. Gombócokat formázunk, és forró, lobogó vízben 8 perc alatt készre főzzük őket.

◆
Rajongok az egyben sült tortákért, nemcsak azért, mert ezek a jó minőségű alapanyagokkal, értékes magvakkal telezsűfolt sütik mindig sikert aratnak, de azért is – ami nem elhanyagolható szempont –, mert villámgyorsan elkészíthetők, így a spontán, egy délutáni kávéra felugró jó barátokat is kényeztethetjük velük.

„CSUDAFINOM” CSOKITORTA

A tésztához:
6 nagy tojás
30 dkg cukor
25 dkg jó minőségű étcsokoládé
30 dkg vaj
10 dkg finomliszt
5 dkg darált mandula vagy dió
néhány csepp mandulaaroma
(ez el is maradhat)
1 rúd vanília kikapart magja vagy
2 ek vaníliakivonat
vaj a forma kikenéséhez



Ez a csokitorta villámgyorsan elkészíthető, és persze menyeyen finom

A mázhoz:
12,5 dkg étcsokoládé
5 dkg vaj
2 ek instant kávé

A tojások sárgáját a cukorral együtt elektromos habverővel sűrűn folyós állagúra keverjük. Akkor jó, ha állaga a tartármártáshoz hasonlít. Közben a csokoládét és a vajat vízgőz fölött épp csak felolvasztjuk, vigyázva, nehogy nagyon felforrósodjon. A felolvasztott vajcsokoládét a cukorral kikevert tojásához öntjük, és beledolgozzuk. Ezt követően a liszttel elkevert mandulát vagy diót forgatjuk a masszába, és az aromát is belesöpögtetjük. Az összes tojásfehérjét kemény megütésű, és óvatos mozdulatokkal az előzőekbe forgatjuk. Egy 24 centi átmérőjű tortaformát kivajazunk, és a tésztát egyenletesen belesimítjuk.

Előmelegített sütőben, közepes lángnál (180 fok) körülbelül

egy órát sütjük. Elkészültét a beleszúrt hústüvel ellenőrizhetjük. Akkor jó, ha nem tapad rá a massa. A formában hagyjuk kihűlni, végül cikkekre vágva, esetleg porcukorral vagy cukrozott kakaóporral is meghintve tálaljuk. Igazi ünnepi tortává varázsolhatjuk, ha csokoládémázzal is bevonjuk, de tejszínhabbal is díszíthetjük.

◆
Mivel a desszertekből sosem elég, jöjjön még egy nagy kedvenc! Ez is bővelkedik csokoládében, és a sötét, ragacsos masszát itt a pisztácia zöldje hivatott felüldítenni. Gyorsan, könnyedén elkészíthető édes-ség, ami langyosan, jeges makadámio-fagylalattal tálalva igazi izorgiát ígér.

PISZTÁCIÁS BROWNIE

375 g vaj
375 g jó minőségű étcsokoládé
6 tojás
1 ek vaníliakivonat
375 g cukor
225 g liszt
1 tk só
30 dkg (sótlan!) pisztácia
makadámio-fagylalt

A tojásokat felverjük a cukorral és a vaníliakivonattal. A vajat felolvasztjuk, beletesszük a csokoládét is, és lassú tűzön egyenmővé keverjük.

Egy nagy tálban minden hozzávalót elkeverünk, beleöntjük a durvára tört pisztáciát is, amiből egy maréknyit félreteszünk, ezt majd a brownie tetejére szórjuk. Körülbelül 33x22 centis, magasabb falú, sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük a masszát, és 180 fokban fél óra alatt készre sütjük. Akkor jó, ha a teteje kissé megrepedezik.

Langyosan tálaljuk. Ne ijedjünk meg, ha a belseje lágyabb még, úgy az igazi! A rengeteg cukor miatt ez az édesség kihűlt állapotában is kissé ragacsos marad. Ez az oka azonban annak is, hogy csak nagyon lassan szárad ki, akár egy hétig is friss lesz az állaga. Tálalás előtt érdemes mindig újra melegeníteni. Már ha lesz maradék...



A brownie fagyival igazi izorgia!

Olajra lépnek a gondok!

Ha egészséges, ha nem, mindnyájan sütünk néha olajban. Mert a fasírt, a hirtelen kisütött hús, a hasábburgonya bizony egészen más ízű lesz bő olajban kisütve, mint sütőben vagy kontaktgrillben megpirítva, nem is beszélve a panírozott ételekről, amikre nem is igen ismerünk más elkészítési eljárást. A forró zsiradékban való sütés azonban gyakran problémás kérdéseket vet fel. Ezekre igyekezzünk válaszokat találni az alábbiakban.

Nagyon bosszantott például, amikor a második-harmadik körben kisütött fasírtgombócaim fenekete fekete lett, mert valahogy odaragadt az edényhez, akármilyen forró zsiradékban, akármilyen jó teflonban sütöttem. Egészen addig, amíg rá nem jöttem, hogy a morzsa megégését megakadályozhatjuk, ha a zsiradékba pár darab fogszkálót teszünk.

Mellesleg a fogszkálók sok mindenre jó a konyhában. Amellett, hogy a rutinos szakácsok hústekercseket rögzítenek vele, vagy miniatűr zászlorúdként használják a különböző nemzetiségű vendégek ültetésénél, jól jöhet még a különböző hússzeletek

megkülönböztetésénél is, hiszen a közepesen, jól vagy véresen átsütött húsok kívülről egyformán nézhetnek ki, a fogszkálóval tálalásig megjelölhetjük őket.

De térjünk vissza az olajgon-



Egy kis só megfékezi az olaj fröcsögését

dokra! Nekem például mindig problémát okozott a rántott gomba, amikor a lábát kiszedve bepáníroztam, és az olajban kisütöttem. Amikor megfordítottam, a láb helyén lévő medencécskében összegyűlt folyadék a forró olajjal keveredve vadul szétfröcsögött.

Most már tudom, hogy nem szabad kiszedni a szárát, így könnyebb bundázni, és nem gyűlik össze semmi a helyén. Ráadásul tanácsos a gombát bundázás előtt négy-öt percig ecetes-sós vízben párolni, majd lecsepegtet-

ni, mert ezzel a módszerrel elérhetjük, hogy nem szívja magába az olajat.

Kevesen tudják, hogy ha a forró olaj felhabzik és spriccelni kezd, hamar egy kevés só kell rászórni, ez megfékezi a fröcsögést. Ha mégis megesett a baj, könnyen tisztítható a fénytelen csempe, ha újságpapírral, majd szalmiákszalaggal mártott bőrkendővel letöröljük.

A bőrre vagy textilre került olajfoltot hintőporral, kréta-porral lehet felitatni. A por 20-30 perc alatt magába szívja a zsiradékot, ezután ki kell mosni az anyagot. Ha a kezelést követően ki-mosott anyagon még mindig látunk halványan a folt, érdemes az eljárást megismételni. Régi trükk, hogy a textilre csöppent viaszt itatópapírral és forró vasalóval kell kiszedni a ruhából, ugyanez a zsíros foltokra is igaz.

Az olaj egyébként sok meglepő célra is használható. Az ujjunkra szorult gyűrűt könnyen eltávolíthatjuk a segítségével, akárcsak a gyerekek hajába ragadt rágógumit. Ha viszont a cipőtalpunkra tapadt az undok, ragacsos rágógumit, ha zacskóba teszünk a lábbelit, és néhány órára berakjuk a mélyhűtőbe. A jéggá dermedt gumi így könnyen leválik majd a talpról...

Az oldalt szerkesztette és írta: Juhász Zsófia-Kövesdy Zsuzsanna



Passzolnak egymáshoz: csicsóka, burgonya, szaftos hús

Príma
A minőség garanciája

Aktuális ajánlatunk 2016.
április 5-18.



Az Ön igénye a Mi szenvedélyünk

Ismerős termékek engedményes áron!

Prémium Olasz, Soproni, Zala felvágottak



AJÁNLATUNK:

990 Ft/kg

Jermi szeletelt sajtok, többféle 150g



AJÁNLATUNK:

399 Ft

2660 Ft/kg

Douwe Egberts Karaván őrölt kávé 250g



AJÁNLATUNK:

499 Ft

1996 Ft/kg

Benei nápolyi kakós, mogyorós, citromos 200g



AJÁNLATUNK:

179 Ft

895 Ft/kg

Rio Mare tonhal olivajában 3*80g



AJÁNLATUNK:

999 Ft

4162,50 Ft/kg

Félix mártások többféle, 400g



AJÁNLATUNK:

349 Ft

872,50 Ft/kg

Hell energiatalok, többféle ízben 250ml*



AJÁNLATUNK:

129 Ft

516 Ft/l

Aviko házas burgonyahasábok 750g



AJÁNLATUNK:

499 Ft

665,33 Ft/kg

Hel teljes kiörlésű rozkenyér 500g



AJÁNLATUNK:

249 Ft

498 Ft/kg

Az akcióban résztvevő üzleteink:

1125 Bp. Nógrádi u. 39., 1124 Bp. Apor V. tér 11. Hegyvidék Bevásárló Központ
1121 Bp. Eötvös u. 6., 1121 Bp. Eötvös u. 38/B** CBA üzleteinkben is érvényes az akció.

Az árengedmény százalékos mértéke a CBA Vörösvár Kft. üzleteinek eredeti fogyasztói árához viszonyítva van megadva.

* Az akciós újságban meghirdetett termékkategóriák fajtánként, illatokban és ízekben üzletenként eltérhetnek. **Csak tálcás tökehúst-baromfi húst árusító üzleteink.

***Tökehúst-baromfi húst nem árusító üzletünk.

Az akció a készlet erejéig érvényes, esetleges nyomdahiábáért felelősséget nem vállalunk.



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

KIEMELT MŰSORAINK:

BUDAI HÍRADÓVAL MINDENNAP 19 ÓRÁKOR JELENTKEZÜNK.
HÍREK CÍMŰ MŰSORUNKBAN MINDENNAP ÓRÁNKÉNT 3 PERCBEN TÁJÉKOZÓDhatnak a kerület legfontosabb híreiről, az összeállítás megújult honlapunkon is elérhető.

MINŐSÉGI IDŐ: A genetikai vizsgálatok jelentősége a tudatos családtervezésben.
KULTÚRPONT: Károlyi Ernő kiállítása a Hegyvidék Galériában.
HEGYVIDÉKI MAGAZIN: Kezdődik az allergiaszezon. Vendégünk: dr. Nékám Kristóf, a Magyar Allergia Szövetség elnöke.

DUETT: Krassó László vendége Pálinkás József, a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Hivatal elnöke.

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

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

AKTÍV HEGYVIDÉK

TAVASZI PROGRAMOK

ÚSZÁS
Vasárnap 8.00-12.30.
 (Kivéve: május 1., május 15.)
Testnevelési Egyetem – uszoda (XII., Alkotás utca 44.).
 Belpépés: 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., Mérédek utca 1.).

KIMÉLŐ TORNA
 Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 17.30-18.30 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.).
18.30-19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Kedd 18.00-19.00 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
18.30-19.30 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., Mérédek utca 1.).

TENISZ
Hétfő 15.00-16.00.
Első alkalom: április 18. Utolsó alkalom: július 25.
Fogarasi Siiskola (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.).
 Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-0615.

NORDIC WALKING
Hétfő 17.30-18.30.
Első alkalom: április 18. Utolsó alkalom: július 25.
Fogarasi Siiskola (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.).
 Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-0615.

„LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB
 Futás és kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással (edzetségi állapot felmérése, személyes edzésterv).
Hétfő 18.30-19.30.
Első alkalom: április 18. Utolsó alkalom: július 25.
Fogarasi Siiskola (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.).
 Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-0615.

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Április 16.: Pili-hegység. Túrávezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 7.45 Battyány tér, HÉV-pénztár. **Indulás:** 7.58-kor Szentendrére, jegyet Pomázig kell venni. **Útvonal:** Kétkükkfa-nyereg-Simon halála-Vaskapu-völgy-Piliszentkereszt-Fagyos katonaszentkút-Piliszentkereszt. **Táv-szint:** 15 km, +150 m, -350 m. **Érkezés:** 17.00-kor Budapestre. **Költség:** 1200 Ft.
Április 30.-május 3.: Bakony-hegység. Túrávezető: Sütő-Nagy István. **Szállás:** Fenyőfő, Ösfenyves vendégház, 3-5 ágyas szobákban, saját ellátással. **Találkozó:** 10.30-kor a szállásnál. **Utazás:** egyéni. **Program:** túrák a környéken, esetleg városnézés, Várpalotán Trianon múzeum. **Táv:** naponta 8-14 km. **Érkezés:** kb. 18.00 óra Budapestre. **Költség:** kb. 12 500 Ft + utazás.
Túrávezető: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073).
 Figyelem! A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak.

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

MOZGÁS EGYTEME
 Különböző típusú fitnessz, aerobikórák.
Kedd 20.00-21.00.
Testnevelési Egyetem – barakképület (XII., Alkotás utca 44.).
 Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSZ aerobik-szakosztályának vezetője.
 Oktatók: a torna-rg-tánc-aerobik tanszék oktatói és a TFSZ edzői, versenyzői.
 Belpépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!

GERINJCŐGA
Péntek 15.30-17.00.
Karmayoga Stúdió (XII., Böszörményi út 44-46. II. emelet).
 A jógaórákon alkalmanként 15 főt fogadnak, ezért minden esetben előzetes bejelentkezés szükséges Schmidt Andrásnál: info@karmayoga.hu.

MUDITAYOGA
Kedd 17.30-18.45.
Muditayoga Stúdió (XII., Győri út 2/B).
 Előzetes bejelentkezés: Czapári Edit, info@mutitayoga.hu.

A programok – a többnapos túrák (szállítás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára ingyenesek. A részletes program megtalálják a www.hegyvideksport.hu honlapon is. **További információk:** Hegyvidéki Szabadidősport Kft., XII., Városmajor utca 29. **Lohn Angéla** sportszervező: lohn.angela@hegyvideksport.hu, 06/70-442-2135; Szerdahelyi Ádám sportszervező: szerdahelyi.adam@hegyvideksport.hu, 06/70-490-3045.

Világversenyeken bizonyítana a karatéka

Tavaly megnyerte a magyar bajnokságot, és kijutott az év végi világbajnokságra, de már a távolabbi jövőt is tervezi Bánovics Zsófia. A Virányos Általános Iskola végzős karatékájával beszélgettünk, aki elmondta, célja, hogy 2024-ben az olimpián képviselhesse Magyarországot, versenyzői pályafutását követően pedig sportjogászként dolgozna.



Bánovics Zsófia komolyan veszi a sportolást

■ Egy lány esetében óhatatlanul felmerül a kérdés: miért éppen a karate? Korábban más sportokkal is megismerkedtél, vagy ez volt a „szerelem első látásra”?

– A karate remek sport, fegyelmre, kitartásra tanít. Erőt ad, segít a mindennapjaim rendezettebbé tételében. Erre most nagy szükségem van: szeptembertől már gimnazista leszek. Mindemellett új barátokra is szert tettem, és a világban nagyon sok olyan helyen jártam, ahová különben nem jutottam volna el. Korábban ugyan kipróbáltam más sportokat is – például különböző labdajátékokat, amiket még mindig nagyon kedvelek –, de anyukám biztatott, hogy a karate éppen nekem való, mert megerősít testben és lélekben egyaránt. A döntésem egy pillanattal sem bántam meg, sőt a növéremet is rábeszéltem erre a sportágra. Mára mindketten a magyar válogatott tagjai vagyunk, én pedig részt vehettem világ- és Európa-bajnokságon is.

■ Fontos számodra, hogy versenyeken mutasd be a tudásod?

– Mivel már az első edzések után úgy tűnt, hogy tehetséges vagyok, elég hamar belekóstoltam a versenyzés világába. Sokat köszönhetek édesanyómnak és az edzőimnek, akik támogattak, biztattak, és a nehéz időkben is mindig mellettem álltak. Sportpályafutásomat a Ssenhi Karate Clubban kezdtem, Horváth Éva Sensei, valamint Büchler Zsolt Sensei – aki egyben a magyar karateválogatott szövetségi kapitánya – vezetésével. Később az edzéseim irányítását teljes egészében Büchler Zsolt vette át. Azóta folyamatosan javul a teljesítményem, fejlődnek a formagyakorlataim. Ma is ő az edzőm, bár már az MTK igazolt versenyzője vagyok.

■ Melyik stílus áll hozzád a legközelebb?

épülő technikáját. A kata célja nem a közvetlen harc, hanem a mozgás szépségének kiemelése.

■ A karatében az öv színe mutatja a tudásszintet. Melyik fokozatnál tartasz?

– Jelenleg a 2. kyus – 2. barna öv – szinten vagyok, nyáron már a 3. kyura vizsgázom, ami, remélem, ugyanolyan szépen sikerül, mint az eddigiek. Ha eredményes leszek – amiért mindent megteszek –, akkor a fekete öv megszerzése a következő lépcsőfok.

■ Fokozatosan lépdelsz előre a ranglétrán, a versenyeken is egyre jobban szerepsz. Mire vagy a legbüszkébb?

– Ahogy említettem, a kata nem csupán önfegyelmet, kitartást tanít és kíván meg a versenyzőtől, hanem egyúttal a legkiválóbb eredményekre ösztönöz. Ennek tükrében a legbüszkébb

arra vagyok, hogy tavaly megnyertem a magyar bajnokságot, és kijutottam a novemberi, jakartai világbajnokságra.

■ Hogyan tudod összeegyeztetni az iskolát és a sportot?

– Mivel a koncentrált figyelem, az edzések, a versenyzés, a tanulás és a családdal, a barátokkal eltöltött szabadidő összeegyeztetése csak akkor lehetséges, ha hatékonyan tudom beosztani a rendelkezésemre álló időt, ezért olyan sportiskolába jelentkeztem, ahol kiemelten foglalkoznak a jól sportoló és tanuló tizenévesekkel. Remélem, a gimnáziumi éveimet nagyrészt a karaténak szentelhetem, mindamellett, hogy a tanulásban is jól akarok teljesíteni.

■ Mi az, amit mindenképpen szeretnél elérni sportolóként?

– A karate kitölti az életemet: sport, versenyzés, életstílus. Eleve versenyző alkat vagyok, motivál a győzelem lehetősége, meg az, hogy a családom, a csapattársaim és nem utolsósorban az edzőm mind-mind büszkének legyenek rám. Titkos vágyaim között szerepel, hogy korosztályos, majd később felnőtt világversenyen felállhassak a dobogóra. A végső cél az olimpiai szereplés, amire 2024-ben lehet esélyem.

■ Bár talán még korai erről kérdezni, de hogyan képzeled a majdani „civil” életed?

– Nem szeretnék elszakadni a sporttól, de vonz a jogi pálya is, így nem elképzelhetetlen, hogy sportjoggal foglalkozom majd. (mm.)

Fociztak az önkormányzatok



FOTO: SÁRKÖZY GYÖRGY

Kevésen múlt a hegyvidéki csapat továbbjutása, de jövőre lesz lehetőségük visszavágni

Részvételi rekordot döntött a Magyar Önkormányzatok II. Foci Kupája. A pesthidegkúti Pokorny József Sport- és Szabadidőközpont műfüves pályáin két napon át összesen hetvenhét csapat mérte össze tudását, azaz tavalyhoz képest csaknem a negyedével nőtt az indulók száma. Hasonló méretű mezőnyrel kevés magyarországi szabadidős amatőr focitorna büszkélkedhet.

A rendező PromoSport Kft. ügyvezetője, Szalay Gergő elmondta, hogy a csapatokban kizárólag a polgármesterei hivata-

lok, önkormányzatok és a saját vagy többségi tulajdonukban lévő, általuk fenntartott intézmények, cégek dolgozói, valamint a képviselő-testületek és a bizottságok tagjai szerepelhetnek. Több gárdában a települések polgármestere, alpolgármesterei és jegyzője is pályára léptek.

A zökkenőmentes lebonyolítás érdekében ezúttal külön bajnokságot hirdettek a keleti és a nyugati országrésznek, a Hegyvidéki Önkormányzat csapata a pécsi, a szekszárdi, a pápai, a nagykanizsai és a soproni alakulattal került egy

csoporthoz. Lassan lendültek játékba a hegyvidéki focisták, a nyitómeccsen minimális különbségű, 1–0-s vereséget szenvedtek a végül a nyolc közé jutó Szekszárdtól, majd két döntetlen következett a Nagykanizsa és a Sopron ellen.

Ezt követően úgy tűnt, beindul a henger, a Pápát 6–2-re sikerült felülmúlni. Reális közelségbe került a továbbjutást érő harmadik hely, azonban az utolsó meccsen a csoportgyőztes Pécs nagy falatnak bizonyult, a kétgólos vereséggel a XII. kerületiek a negyedik helyen végeztek, így nem sikerült továbblépniük. Ennek ellenére senki sem szomorkodott, ahogyan a csapat tagjai fogalmazták, a nagyszerű hangulat kárpótolta őket, jövőre pedig lesz lehetőségük visszavágni.

A Magyar Önkormányzatok II. Foci Kupájának nyugati bajnokságát a Székesfehérvár nyerte, a második helyen a Győr végzett, míg a dobogó harmadik fokára a bronzmeccsen a Mohácsot legyőző szombathelyi csapat állhatott fel.

sm.

134

Időpont:
2016. április 23.
 szombat 10-14 óra
 A nevezés ingyenes!

Korcsoportok és szintidők:

Senior ffi (-1976)	30 mp
Senior női (-1976)	40 mp
Felnőtt ffi (1977-1998)	27 mp
Felnőtt női (1977-1998)	35 mp
Ifi ffi (1999-2002)	26 mp
Ifi női (1999-2002)	32 mp
Gyermek fiú (2003-)	33 mp
Gyermek lány (2003-)	33 mp

Szintidőt teljesítők:
5.000 Ft-os sportszervásárlási utalványban részesülnek.

FUSS A CSÚCSRA

A János-hegyi Erzsébet-kilátóban.

Minden induló pólót és ajándéksomagot kap.

Információ és előnevezés (április 19-ig):
fussacsura@hegyvideksport.hu
Helyszíni jelentkezés:
 a verseny napján
 9-től 13 óráig a helyszínen.
 Az eseményre az első 300 nevezőt tudjuk elfogadni!

www.hegyvideksport.hu www.facebook.com/sportkozpont

A legjobb időért 40.000 Ft-os sportszervásárlási utalvány jár.

A verseny ideje alatt:
 aerobik-, tánc- és énekprogramok.
 Gyerekeknek:
 arcfestés, lufihajtogatás, ügyességi feladatok.

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