



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

Ülésezett az önkormányzati képviselő-testület

Nem ért egyet az önkormányzat az Európai Unió Tanácsa által elfogadott kötelező betelepítési kvótával – erről hozott határozatot a képviselő-testület a legutóbbi ülésén. Döntés született a helyi jelentőségű építészeti értékek védelmének nyilvánításáról, valamint négy Alkotás utcai telek értékesítési pályázatának újbóli kiírásáról is.

Vácsi János alpolgármester a legutóbbi testületi ülésen képviselő-testületi előterjesztésében kiemelte, hogy tavaly, elsősorban Ázsiából és Afrikából, több mint egymillió illegális bevándorló jött Európába, közülük mintegy 400 ezren a nyári határázárásig Magyarországon át érkeztek az unió területére. Ezt követően átrendeződött a migránsok útvonala, az országunktól délre fekvő szomszédjainkon keresztül ma is ezrelék lépnek át az EU területére olyan emberek, „akiknek származásáról, indíttatásáról, céljairól és szándékairól vajmi keveset tudunk”.

„A kötelező betelepítési kvóta



FOTO: SÁRKÓZSY GÖRÖGY

nem ad választ az ellenőrizetlen migráció problémájára: nem tudni, ki a háborús menekült, és ki a gazdasági bevándorló, továbbá kik a bűnözők, vagy a terroristák. Az elmúlt hónapok párizsi, brüsszeli, kölni eseményei arra mutatnak rá, hogy a migráció, valamint a terrorizmus és a bűnözés erősödése között van összefüggés” – indokolta az alpolgármester, miért szükséges állást foglalniuk az Európai Unió Tanácsa által szor-

galmazott eljárással szemben, amely alapján a tagországoknak kötelezően kellene vállalniuk az unió kívüli országokból érkezők befogadását. Ezt a döntést egyébként már több tagország is megtámadta az Európai Unió Bíróságán.

Vácsi János szerint az EU tagországainak az illegális bevándorlás problémáját közösen kell kezelniük, jelenleg azonban az országok között nincs egyetértés

ebben a kérdésben, sőt, az egyes tagállamok álláspontja is gyakran változik – jó példa erre Ausztria, amely korábban határozottan elítélte a határok lezárását, most azonban ideiglenesen hatályon kívül helyezi a schengeni megállapodást, amit határellenőrzés bevezetésével próbál meg betartatni. „Elsősorban a határokat kell megerősíteni, és csak ezután érdemes kvótáról beszélni, amely a jelenlegi helyzetben semmit sem

tesz az ellenőrzés nélküli migráció megakadályozása érdekében” – jelentette ki az alpolgármester.

A kvótakérdés képviselő-testületi vitájában az ellenzéki képviselők közül többen is kifogásolták az előterjesztés tartalmát, elsősorban azért, mert nem vizsgálja kellően összetett módon a migráció problémáját – Vácsi János válaszából azonban kiderült, hogy ez most nem is volt cél, kizárólag a kvóták ügyében kívánt

állást foglalni az önkormányzat. Emiatt a testületi többség csak az eredeti előterjesztést, a kvótarendszerrel egyet nem értő állásfoglalást hagyta jóvá, és elutasította azokat a témához közvetlenül nem kapcsolódó ellenzéki módosító indítványokat, amiket a magyar emberek elvándorlásával, az egészségügy működési gondjaival, valamint az agglomerációs közösségi közlekedés finanszírozási problémáival kapcsolatban bocsátottak szavazásra.

Szintén döntött a testület az Alkotás utca és a Csörsz utca sarkán található négy üresen álló önkormányzati tulajdonú telek értékesítési pályázatának újbóli, harmadik alkalommal történő kiírásáról. Az értékesítési eljárás kapcsán az ellenzéki képviselők úgy vélték, hogy a telkek összeréteke miatt a korábbi pályázatokat is testületi jóváhagyással kellett volna kiírni (ezekről a tulajdonosi és városfejlesztési bizottság határozott), megjegyezték továbbá, hogy az előterjesztésben bővebb tájékoztatást kellett volna kapniuk arról, milyen lépéseket tett eddig az önkormányzat a terület hasznosítása érdekében.

(Folytatás a 2. oldalon)

Gyalogosbarát helyé válna a megújuló Böszörményi út

A főváros megbízásából a Budapesti Közlekedési Központ tervek készített a Böszörményi út közterületeinek átalakítására, ehhez kapcsolódóan pedig a Hegyvidéki Önkormányzat egyeztetéseket kezdeményezett az érintett társasházakkal, hogy a tulajdonukban lévő – és a későbbiekben is a birtokukban maradó – előkerteket is bevonhassák a fejlesztési programba. A cél az, hogy egységes arculattal, gyalogosbarát kialakítással, valamint a terület zöld jellegének erősítésével újulhasson meg a „Hegyvidék főutcája”.

Az önkormányzat képviselő-testülete tavaly szeptemberben hagyta jóvá a kerület Integrált Településfejlesztési Stratégiáját, amely kiemelt célként jelölte meg a városközpont rehabilitációját, ennek keretében pedig a Böszörményi út mint a Hegyvidék főutcájának megújítását. Egy olyan gyalogosan könnyen bejárható terület kialakítását tűzték ki célul, ahová a kerületben élők szívesen jönnek sétálni, vásárolni, illetve a kulturális, közösségi helyszínek, mint a Kulturális Szalon, vagy a Királyhágó téren hamarosan megnyíló Hegyvidék Galéria révén a szabadidejüket eltölteni.

„Azt szeretnénk, ha a hely önálló identitását megtartva olyan fejlesztésre kerülhetne sor, ami javítja a városképet, valamint használhatóbbá, működőképesebbé tenné a már meglévő funkciókat” – mondta el a tervek kapcsán a kerület főépítésze. Hapszné Tarcsafalvi Eszter szerint a Böszörményi út adottságai kiválóak, nemcsak a közterület elhelyezkedése, méretei, hanem

az üzlethelyiségekkel, szolgáltató és közszolgáltató funkciókkal való ellátottsága révén is; jelenleg mégsem működik igazán jól a hely.

A főépítész a problémák közt említette a gyalogosok életét nehezítő körülményeket. Bár a Böszörményi út keresztmetszete végig elég széles, ennek ellenére a járdák osztottak, sok helyütt szűkek, tele vannak akadályokkal,



Kényelmes gyalogközlekedésre alkalmas járdákat hoznának létre

különösen a társasházi tulajdonban lévő, előkertes részekben, ahol ezáltal meglehetősen nehézkes az üzlethelyiségek megközelítése. A szűk, néhol lépcsős járdák leginkább a kisgyermekesek, az idősek, valamint a mozgásukban korlátozottak életét nehezítik, akik számára fontos lenne, hogy akadálymentesen közlekedhessenek.

Hapszné Tarcsafalvi Eszter úgy látja, hogy a gyalogosan közlekedők számára sokkal jobb, élhetőbb körülményeket teremtenének a járdafelületek összevonásával. Az akadálymentesítést szolgálná, hogy a meglévő lépcsőket rámpával hidalják át, a kereszteződéseknel a becsatlakozó mellékutcák útpályáinak szintjét a járdáéval egy szintre

emelnék, illetve a jelenlegi sziget-szerű villamos- és buszmegállókat összekapcsolják a járdákkal, az útpálya érintése nélkül ugyanis biztonságosabb lehetne a le- és felszállás. Az akadálymentes járdafelületek vízvezetése is kedvezőbb lenne a jelenleginél.

A társasházak hozzájárulásával lehetőség nyílna az előkertek zöldfelületének áthelyezésére a jelenlegi fasor sávjába. A kon-

megőrizné eredeti, kellemes és nyugodt, polgári jellegét.

Az autóközlekedés az átalakítást követően is megmaradna a Böszörményi úton, azzal a különbséggel, hogy a járművek a villamospályán haladhatnának, legfeljebb 30 kilométer/órás sebességgel. Az úttal párhuzamos parkolás lehetőségét mindkét oldalon megtartanák.

A fejlesztés városképileg is javítaná a környéket, hiszen a Böszörményi út átépítése során egyenes utcabútorokat helyeznének ki, emellett megújítanák, illetve bővítenék a növényállományt. Amennyiben az érintett társasházak hozzájárulnak, új formában megszépülhetnének az előkertek is, amelyek közül jó néhány sajnos eléggé elszomorító képet mutat ma a repedezett szegélyek, hiányos korlátok, a gondozatlan, vagy néhol már teljesen hiányzó növényzet miatt.

A társasházak hozzájárulása esetén az áthelyezendő előkerteket nemcsak újjáépítené az önkormányzat, hanem a fenntartásukat, folyamatos gondozásukat is átvállalná. A főépítész kiemelte, hogy a társasházi tulajdonban lévő területeket, így az előkerteket is kizárólag a tulajdonosok többségének támogatása esetén újítanák fel, alakítanák át, illetve gondoznák; kisajátítást egyáltalán nem tervez az önkormányzat.

Bár a Böszörményi úti fejlesztés ügyében még sok olyan részletkérdés van, amiben az érintett lakóközösségek nem értenek egyet, illetve más megoldást tartanak kívánatosnak, az alapvető célkitűzések többségét – mint például a forgalomcsillapítást, a villamospálya korszerűsítését, vagy a zöld felületek bővítését – az eddigi visszajelzések alapján úgy tűnik, általában támogatják az itt élők.

(Folytatás a 3. oldalon)

Termelői piac szombaton is a megújult Városháza téren

Visszaköltözött a termelői piac a megújult Városháza térre. Amellett, hogy kellemes, kulturált környezet várja a vásárlókat, kényelmes is számukra, hiszen a hely közvetlen közelében villamos- és buszmegálló is található.

„A mínuszokkal dacolva egyre több östermelő érkezik ide a portékáival – mondta Fonti Krisztina alpolgármester. – Az ország számos pontjáról jönnek: Sárogbárdról szörpöt, Gyöngyöspátról gyümölcsöt, Tiszakécskétől, Ceglédre zöldséget, kecskesajt, Ócsáról mézet, Nyársapátból sajtot, Erdőkertesről csirát, csirnos eléggé elszomorító képet mutat ma a repedezett szegélyek, hiányos korlátok, a gondozatlan, vagy néhol már teljesen hiányzó növényzet miatt.

Mint az alpolgármester kiemelte, úgy tapasztalták, termelői és vásárlói részről is felmerült az igény, hogy a keddi napok mellett szombatonként is legyen piac a Városháza téren. Ennek megfelelően januárban meg is kezdődött az árusítás.

„Akik bioárut keresnek, továbbra is a biopiacot látogathatják, de úgy véljük, más a vevőköre a termelői piacnak – folytatta Fonti Krisztina. – Kedd délelőttönként főleg nyugdíjasok, kismamák fordulnak meg itt, szombaton pedig azok a családok is tudnak majd vásárolni, akik hétköznap dolgoznak. Reméljük, örülnek ennek az új lehetőségnek.”

Átlagosan nyolc-tizenhét östermelő árul egy-egy piaconapon, de számuk egyre nő, amióta a Hegyvidéki Önkormányzat átvette az üzemeltetést. Ha szükséges, a terület bővíthető a Kiss János altábornagy utca felé.

„Fontos, hogy östermelőktől származó, minőségi áru kerül piacra – hangsúlyozta az alpolgármester. – Az árak megfizethetők; ezt tapasztaljuk, ha összevetjük a közelben lévő boltok és zöldségesek áraival.”

Balajthy Anna

■ A termelői piac pontos nyitva tartása a 3. oldalon olvasható.



FOTO: SÁRKÓZSY GÖRÖGY

Egyre több östermelő várja portékáival a vásárlókat

Intézményfelújításra fordítják az Alkotás utcai telkek árából befolyó összeget

Hosszas előkészületek után több mint kétszázmillió forint haszna származhat a kerületnek egy korábban még hasznosíthatatlan, töredezett aszfaltburkolatú parkolóból, amennyiben sikerrel jár a képviselő-testület által kiírt nyílt licites ingatlanpályázat. Az Alkotás és a Csörsz utca sarkán található négy telket nettó 374 millió forint kikiáltási áron hirdette meg az önkormányzat.

Néhány évvel ezelőtt egy befektető – aki a Csörsz utcai sportcsarnok mellett megvásárolt egy magántulajdonú telket, továbbá többségi tulajdonú szerzett a szomszédos lakóházban – azzal a szándékkal kereste meg a Hegyvidéki Önkormányzatot, hogy szeretné megvásárolni az Alkotás utca és a Csörsz utca sarkán lévő, közúti besorolás alá eső parkoló területét. Az önkormányzat a megkeresés nyomán úgy döntött: előbb értékesíti a területet, és csak azt követően jelöli ki értékesítésre.

A kerület 2010-ben kezdeményezte a fővárosnál a parkoló építési övezetbe történő átsorolását (ami két évvel később meg is történt), 2013-ban pedig nyilvános eljárás keretében közel 160 millió forintért megvásárolta a terület fővárosi tulajdonban lévő részeit. A parkolóhoz tartozó négy telektől kettőt (egy 674 és egy 326 négyzetméteres ingatlan) ugyanis a főváros birtokolt, úgy, hogy kerület és a fővárosi telkei

sakktáblaszerűen helyezkedtek el – ezeket tehát önállóan nem lehetett volna hasznosítani.

A telkek iránt érdeklődő befektető annak érdekében, hogy felmérje, mit építhetne a parkoló, valamint a saját ingatlanainak összevonásából kialakítható területen, 2014-ben terveket készített, amelyeket aztán tavalyi bérleteri cédellal nyilvánosan is közzétett. A beépítési koncepció a kerület javaslatára tervpályázat

keretében készült el, a zsűrizésben a XII. kerületi polgármesteri hivatal főépítési irodájának munkatársa is közreműködött.

Az építési telkeket az önkormányzat tulajdonosi és városfejlesztési bizottságának tavaly novemberi döntése alapján a múlt év végén – a lapunkban, az önkormányzat honlapján, valamint országos napilapokban megjelentetett felhívások útján – hirdették meg nyilvános licitre. A kikiáltási ár nettó 200 ezer forint/négyzetméter volt: ez körülbelül a tízszerese annak az árnak, amit néhány évvel ezelőtt a közúti besorolású telkekért el tudott volna kérni az önkormányzat.

Az első pályázat érdeklődés hiányában eredménytelenül zárult, ezért ez év januárjában – változatlan kikiáltási árral – ismét kiírták a licitot. Az újbóli pályázat megjelenését követően több sajtóorgánumból érkező információkra hivatkozva írt az

A SZAKÉRTŐ SZERINT REÁLIS A KIKIÁLTÁSI ÁR

Az egyik legnagyobb hazai ingatlanközvetítő cég kerületi szakértője, Gyönös András érdeklődésünkre elmondta: a befektetők előtt már régóta ismert volt, hogy az önkormányzat értékesíteni kívánja a területet. Szerinte a kerület jó döntést hozott azzal, hogy a telkeket még a licitre bocsátás előtt piacépessé tette, hiszen ezáltal az önkormányzat profitálhat a telkek jelentős értéknövekedéséből, nem pedig egy ingatlanfejlesztő. Az ingatlanszakértő úgy vélte, hogy a terület kikiáltási ára piaci összehasonlításban reális volt. Azzal kapcsolatban, hogy a szomszédos ingatlanokat birtokló cég még a licites eljárás kihirdetése előtt nyilvánosan is elérhető koncepciót tett közzé a területre tervezett irodaházról, Gyönös András megjegyezte: logikus lépés ez egy potenciális befektető részéről, amely ily módon végez piacfelmérést még azelőtt, hogy megvásárolná az általa kiszemelt fejlesztési területet.

Alkotás utcai telkek értékesítéséről: annak ellenére, hogy már második alkalommal hirdették meg a licitot, az újságok a „rövid határidőre” hivatkozva „lejártszott meccsről” beszéltek.

A januárban ismételt megírt pályázaton a területre beépítési koncepciót készítő befektető nem tett ajánlatot. Három másik jelentős ingatlanfejlesztési cég viszont érdeklődött a terület iránt, közülük a MOM Park MFC Ingatlanforgalmazó és Beruházó Kft. nemcsak a licitációs szükséges információs csomagot vásárolta meg, hanem az egyik telkekre konkrét licites vételi nyi-

latkozatot tett, és az ehhez kapcsolódó bányapénzt is befizette.

Mivel az önkormányzat változatlanul egyben szeretné értékesíteni a területet, ezért a képviselő-testület a legutóbbi ülésén úgy döntött: egy újabb, harmadik pályázatot ír ki, azzal a feltétellel, hogy a négy telket csak együtt vásárolható meg. Így teremthető meg ugyanis annak az esélye, hogy – a fővárosnak fizetett vételárat is leszámítva – legalább 200 millió forint haszonnal gyarapodhasson a kerület vagyona. A befolyt összeget az önkormányzat intézményfelújításra fordítja.



Most töredezett aszfaltburkolatú parkoló

Ülésezett az önkormányzati képviselő-testület

(Folytatás az 1. oldalról)

Pokorni Zoltán polgármester a testületi ülésen részletes tájékoztatást adott a képviselőknek az ingatlanértékesítési pályázat hátteréről, hangsúlyozva: már több éve azon dolgoznak, hogy egy értéktelen területből értéket teremtsenek. Hozzátette azt is, hogy a munka még nem ért véget, de remélik, hogy rövidesen megtalálják azt a vevőt, akinek jelentős, várhatóan több mint

kétszázmillió forintos haszonnal értékesíthetik a korábban hasznosíthatatlan telkeket. (Az ingatlanpályázat előzményeit ismertető cikkünk ezen az oldalon olvasható – a szerk.)

A képviselő-testület három épület védetté nyilvánításáról is határozott: helyi (kerületi) védelemben részesült a Városmajor utca 26/d, a Krisztina körút 19., valamint a Széll Kálmán tér 20.–Ignotus utca 9. szám alatti épü-

let. A Rác Aladár út 55.–Kázmér út 14. címen található épület helyi jelentőségű védettségét ugyanakkor megszüntették, mert az a 2000-es évek elején jelentősen átépült. A Felhő utca 16. szám alatti egykori „vadászház” védelme sajnos szintén okafogyottá vált, az ugyanis néhány héttel ezelőtt leégett és menthetetlenül elpusztult.

Személyi kérdésekkel is foglalkozott a testület: a képviselők

Dezső Tündét nevezték ki ötéves időtartamra a Hegyvidéki Egészségügyi Központ intézményvezetőjének. Emellett emléktábla elkészítéséhez is támogatásukat adták, ezt az önkormányzat a 2014-ben elhunyt Sztankay István, a Nemzet Színésze egykori lakóházánál, a Városmajor utca 10-es számú ház falán avatják fel februárban, a művész születésének 80. évfordulójára alkalmából.



FOTÓ: SÁRKÓZSY GÖRÖGY



HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT



ÜGYINTÉZÉS

Könnyített online ügyintézés a Hegyvidéken

egyszerűbb, olcsóbb, gyorsabb

Regisztráljon, és igényelje interneten a várakozási engedélyét!

A Hegyvidéki Önkormányzat újabb fejlesztésekkel segíti az egyszerűbb, gyorsabb, hatékonyabb ügyintézését. Az új, elektronikus ügyintézési rendszer kiszűri a hibákat, minimalizálja a papíralapú kommunikációt, ami hozzájárul a környezettudatosabb működéshez is, valamint a szükséges nyomtatványok közvetlenül letölthetők.

- Az ügyintézés regisztrációhoz kötött.
- Önnek elegendő egy alkalommal befáradnia a Polgármesteri Hivatalba, ahol elvégzik a szükséges azonosítást.

Elsőként, 2016. január 1-jétől a kerületi állandó lakcímmel rendelkező természetes személyek – több autóval rendelkező ügyfelek esetében az első jármű – lakossági várakozási hozzájárulásának igénylése intézhető az internetes rendszeren keresztül.

A tervek szerint a jövőben a hivatali ügyintézés gyorsító online időpontfoglalás, a teljes körű parkolási ügyintézés (nemcsak egy autóra, hanem mindegyikre), a bölcsődei és óvodai beiratkozás, az online adóbevallás, valamint a helyi adó számlaegyenleg lekérdezése és az adó befizetése is bekerül a portálon elérhető szolgáltatások közé. Az elektronikus kommunikáció segítségével friss híreinkről is értesülhet.



Regisztráció: <https://eugyintezes.hegyvidek.hu>

További információk:

+36-1 / 224-5916

ugyfelszolgalat@hegyvidek.hu

Parkolási engedélyek kiadása

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

A lakossági engedélyek kiadásának legfontosabb szabályai:

Lakossági várakozási hozzájárulás kérelemre annak adható, akinek:

- állandó lakóhelye a várakozási övezet területén van,
- az általa megjelölt
 - a) egy darab személygépkocsira, melynek a kérelmező az üzemben tartója,
 - b) a munkáltatótól kizárólagos használatba kapott egy darab, a munkáltató által üzemben tartott, vagy lízingelt személygépkocsira, ha az a) pontban megjelölt gépjárműre lakossági várakozási hozzájárulással nem rendelkezik.

A kiadás feltételei:

- 2000 Ft költségterítés megfizetése,
- érvényes lakcímkártya (személyi igazolvány) bemutatása,
- érvényes forgalmi engedély bemutatása,
- helyi adó, vagy más jogcímen az önkormányzattal szemben tartozás ne álljon fenn,
- fővárosi parkolási társasággal szemben 30 napnál régebbi tartozása ne álljon fenn,
- munkáltatótól kizárólagos használatba kapott gépjárműre kért engedély esetén az alábbiakra is szükség van:
 - igazolás a gépjármű kizárólagos használatáról (cégjegyzésre jogosult által aláírva),
 - igazolás a munkáltató székhelye szerint illetékes önkormányzattól, hogy a munkáltatónak gépjárműadó-tartozása nincs.

A minden gépkocsira megfizetendő 2000 Ft költségterítés díján túl lakásenként az első személygépkocsira kiadott engedélynek nincs további költsége, a második gépkocsira igényelt engedély után azonban a környezeti besorolás alapján további éves várakozási díjat kell

fizetni, amelynek mértéke a lakóhelyen fizetendő egyórás parkolási díj kétszázszázötvenszerese.

Az EURO 3 környezetvédelmi besorolás 30 százalék, az EURO 4-es 50 százalék, az EURO 5-ös besorolás 70% kedvezményt biztosít. A teljesen elektromos üzemű járművek esetén a kedvezmény mértéke 100%. Harmadik és további gépkocsikra várakozási hozzájárulás nem adható ki.

A 2016. évre szóló engedélyek kiadása **2016. január 4. és 29.** között a Hegyvidéki Önkormányzat ügyfélszolgálatán történik. Személyes ügyintézés során az engedély kizárólag személyesen, vagy meghatalmazott útján, aláírás ellenében vehető át.

A Hegyvidéki Önkormányzat újabb fejlesztésekkel segíti az egyszerűbb, gyorsabb, hatékonyabb ügyintézését. A fokozatosan bevezetésre kerülő új, elektronikus ügyintézési rendszer kiszűri a hibákat, minimalizálja a papíralapú kommunikációt, ami hozzájárul a környezettudatosabb működéshez is, valamint a szükséges nyomtatványok közvetlenül letölthetők. Az ügyintézés regisztrációhoz kötött! Ezután Önnek elegendő egy alkalommal befáradnia a polgármesteri hivatalba, ahol elvégzik a szükséges azonosítást. A későbbiekben további ügyeket is tud majd online intézni.

Elsőként, 2016. január 1-jétől a kerületi állandó lakcímmel rendelkező természetes személyek – több autóval rendelkező ügyfelek esetében az első jármű – lakossági várakozási hozzájárulásának igénylése intézhető az internetes rendszeren keresztül.

Tájékoztatónk a legfontosabb tudnivalókat tartalmazza. Kérjük, hogy konkrét ügyben a részletek tisztázása érdekében keresse fel önkormányzatunkat személyesen, vagy kérje az ügyfélszolgálati munkatársak egyikét a 06-1-224-5900-es telefonszámon, valamint az elektronikus eljárást érintő kérdésekben e-mailben érdeklődhet az ugyfelszolgalat@hegyvidek.hu címen, az engedélyek kiadása feltételeinek kérdésében pedig az oroszlaszlo@hegyvidek.hu címen.



HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

Gyalogosbarát helyé válna a megújuló Bösörmeényi út

(Folytatás az 1. oldalról)

„Azáltal, hogy csökkenteni fog a forgalom, élhetőbbé és értékesebbé válnak a lakások” – emelte ki a fejlesztés egyik várható pozitív hatását dr. Bacso Mihály, a Bösörmeényi út 17/b számú épületet kezelő Pro Societas Kft. ügyvezetője. A közös képviselő elmondta, hogy a társasház októberi közgyűlésén megvitatták a fejlesztés koncepcióját, és azt támogatásra érdemesnek tartották.

A szóban forgó épület lakói különösen kedvezőnek találták, hogy az önkormányzat átvállalja a házhoz tartozó járda és előkert felújítását és rendben tartását, úgy, hogy közben nem kell lemondaniuk a tulajdonukról. Szintén örültek annak, hogy az utcával együtt az épületek is megújulhatnak, az önkormányzat ugyanis ígéretet tett arra, hogy homlokzatfelújítási pályázatot ír ki a Bösörmeényi úti társasházak számára.

FORGALOMCSILLAPÍTÁS, BŐVÜLŐ GYALOGOS- ÉS ZÖLD FELÜLETEK

A Budapesti Közlekedési Központ (BKK) tájékoztatása szerint a Bösörmeényi út átépítése során – a kerületi önkormányzat szándékaival egybehangzóan – a terület központi szerepének erősítésére törekednének. Ezt szolgálja az egységes utcakép kialakítása, a meglévő keresztmetszet újraosztása a gyalogos- és a zöld felületek növelésével, illetve az átmenő autós forgalom csökkentése.

A forgalomszámilási adatok alapján a Bösörmeényi út forgalma csúcsidőben mintegy 400 járműóra, s ennek 40 százaléka az

átmenő forgalomból adódik. A tervezett kialakítással ugyanakkor – a szoftveres forgalmi modellezéssel alátámasztott adatok alapján – várhatóan mintegy 20 százalékkal csökkenne a közúti



Ilyen most...

forogalom. A járműforgalmat a közúti és a villamosforgalom közös útpályahasználatával, illetve a járművek 30 km/órás sebességkorlátozásával csillapítanák.

Az átépítés során természetesen megújulna a villamospálya is: a közúti forgalom számára is alkalmas hézagmentes bazaltbeton burkolatot kapna. A sínzálakat rugalmas gumí alátámasztással fektetnék le, ami jelentősen csökkenti a zaj- és rezgésterhelést. Mivel a jelenlegi keskeny peronkialakítás balesetveszélyes, és a hatályos műszaki előírásoknak sem felel meg, megfelelő szélességű – többségében a járdákkal egybeépített –, a buszok és a villamosok által közösen használandó peronokat terveznek, ahol utasvárók kihelyezésére is lesz

hetőség. A szabványokhoz igazodva a peronok hosszát is növelni kell, ezért – valamint a Beethoven utcánál létesítendő új gyalogosátkelő helyigénye miatt – a teljes tervezési szakaszon ösz-

szesen körülbelül tízzel csökkenne a parkolóhelyek száma.

A leendő peronokat úgy alakítanák ki, hogy azok a legújabb, alacsonypadlós CAF villamosokat is ki tudja szolgálni a későbbiekben. A BKK megfelelő pénzügyi forrás rendelkezésre állása esetén, a már meglévő szállítási szerződés terhére, további CAF villamosokat szerezne be. Ezek – a felső szakasz megállóhelyeinek átépítését követően – az 59-es villamos vonalán is megjelenhetnek.

Bár a legutóbbi, a Bösörmeényi út átépítésének tervei kapcsán tartott lakossági fórumon elhangzottak olyan vélemények, hogy azok a helyeken, ahol a járda és a peron összekapcsolódik, a megállóba érkező villamo-

sok és buszok esetleg forgalmi torlódásokat okozhatnak majd, a BKK szerint azonban ez a probléma kiküszöbölhető lesz. A napjainkban telepített jelzőlámpás csomópontok esetében ugyanis már



... és ilyen lenne

lehetőség nyílik a közösségi közlekedési eszközök csomópontokhoz történő érkezésének érzékelésére, ezáltal pedig megoldható a villamos, a busz, illetve a közúti forgalom összehangoltan történő szétválasztott „beeresztése” a csomópontokba.

A tervezők a gyalogosrészek megnövelésével együtt a Bösörmeényi út teljes szakaszán szeretnék megteremteni az akadálymentes közlekedés lehetőségét. A teljes körű felújítás során minőségi anyaghasználatot, táj- és tépítészeti koncepcióval adnának a területnek egységes arculatot. Megújítanák a közvilágítást, és ahol szükséges, plusz víznyelőket helyeznek el.

További cél az utcai közműszekrények eltüntetése, melynek

kapcsán a tervezés következő fázisában kezdik majd meg a szükséges egyeztetéseket a közműszolgáltatókkal. A zöld felületek rendezésére szintén egységes koncepció alapján kerülne sor. A

megező fákat megtartják, valamint további örven fa kihelyezését tervezik, amennyiben az alutuk futó közművek nyomvonalát ezt megengedi.

A BKK kalkulációi szerint 2016 végéig szerezhetik meg az építési engedélyeket és a kivitelezéshez szükséges egyéb hozzájárulásokat. A források rendelkezésre állásától függően 2017-re tervezik a beruházás kezdetét.

VAN IGÉNY A VÁROSKÖZPONTI FUNKCIÓKRA

Fiatal, mindössze 75 éves a főváros XII. kerülete, s nincs történelmileg kialakult központja – jellemezte dr. Kocsis János Balázs egyetemi docens, a Budapesti Műszaki Egyetem Szociológiai és

Kommunikáció Tanszékének munkatársa. A városszociológus felidézte, hogy a mai Bösörmeényi út és környékének beépítése az első világháború utáni időszakban kapott lendületet, amikor is az állam igyekezett jó minőségű lakhatást biztosítani a háborúban dicsőséget szerző polgárai és az állami alkalmazottak számára. Bár a kiemeltebb utcákban épülő házak földszintjén létrejöttek üzlethelyiségek, a környék beépítése során még nem merült fel egy városrészközpont kialakításának szándéka.

Kocsis János Balázs arról is beszélt, hogy a lakosság összetétele miatt az 1950-es évek negatíván érintette az itt élőket. Úgy látja, hogy a környék presztízsében az ezredfordulón állt be pozitív fordulat, ami a „középosztályosodás” folyamatával hozható összefüggésbe: megjelentek erre felé azok az átlagosnál jobb keresetű fiatalok – főként a nyugodtabb körülményekre vágyó kisgyermekes, ifjú házaspárok –, akik igényt tartanak a városközpontokra jellemző magasabb színvonalú üzletekre, szolgáltatásokra.

A városszociológus szerint a Bösörmeényi út tervezett átalakítása hozzájárulhat ahhoz, hogy a terület központi szerepet töltsön be, hozzájárul azonban azt is, hogy a siker sok mindenen múlik. Az utca működőképességéhez vonzó miliőre és változatos kínálatot nyújtó, jó boltokra van szükség, emellett nagyon fontos az is, hogy a változásoknak – amiktől sok idős ódzkodik a múltban gyökerező rossz tapasztalatai miatt – minél több nyertese legyen.

d.

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek 5 éves időtartamra szóló bérbeadására pályázatot hirdet a 2016. január 26. napjától 2016. február 9. napjáig terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

- XII., Kiss János altábornagy utca 23. szám alatti, pincszinti, 31 m² alapterületű helyiség
- XII., Krisztina körút 27. szám alatti, földszinti, 25 m² alapterületű irodahelyiség
- XII., Városmajor utca 33. szám alatti, utcai, földszinti és pincszinti, 104 m² alapterületű üzlethelyiség
- XII., Városmajor utca 33. szám alatti, udvari, földszinti, 118 m² alapterületű üzlethelyiség
- XII., Bösörmeényi út 20. szám alatti, IV. emeleti, 152 m² alapterületű helyiségcsoport
- XII., Bösörmeényi út 24. szám alatti, földszinti, 212,63 m² alapterületű helyiségcsoport
- XII., Bösörmeényi út 3/c szám alatti, földszinti, 15 és 30 m² alapterületű üzlethelyiség
- XII., Bösörmeényi út 36/b szám alatti, alagsori, 152 m² alapterületű raktárhelyiség
- XII., Németvölgyi út 12. szám alatti, földszinti, 29 m² alapterületű üzlethelyiség
- XII., Dolgos utca 7-9. B lh. földszint alatti, 239 m² alapterületű iroda
- XII., Krisztina körút 25. szám alatti, pincszinti, 272 m² alapterületű üzlethelyiség
- XII., Maros utca 15. szám alatti, utcai, alagsori, 36 m² alapterületű műhelyhelyiség
- XII., Bösörmeényi út 24. szám alatti, I. emeleti, 303,33 m² alapterületű helyiségcsoport
- XII., Kék Golyó utca 2/c szám alatti, földszinti, 22 m² alapterületű garázs helyiség
- XII., Bösörmeényi út 13. fszt. 3. és fszt. 4., 39 és 56 m² alapterületű üzlethelyiségek
- XII., Virányos Közösségi Ház, Szarvas Gábor út 8/c, 12 m² alapterületű búfé
- XII., Virányos Közösségi Ház Jókai Klub, Hollós út 5., földszinti, 140,4 m² alapterületű helyiségcsoport, valamint 38 m² alapterületű nyitott terasz

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

A pályázati ajánlatok 2016. február 9. napján 12.00 óráig nyújthatók be. Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5901-es telefonszámon.

Pokorni Zoltán polgármester

Képviselői fogadóóra

Kerék-Bárczy Szabolcs, a Demokratikus Koalíció hegyvidéki önkormányzati képviselője fogadóórát tart február 8-án 16.00–17.30-ig a Bösörmeényi út 24. szám alatt található irodaház alagsori előadótermében.

Szén-monoxid, a néma gyilkos

Jobb félni, mint megijedni: riasztóval védekezünk a színtelen, szagtalan gáz ellen!

Budapestben az elmúlt egy évben több mint száz szén-monoxid-mérgezés történt, korábban a színtelen és szagtalan gáz emberéleteket is követelt. Nemrégiben egy Melinda úti társasházból egy csecsemőt és az édesanyját kellett – szerencsére enyhébb tünetekkel – kórházba szállítani, a bajt feltehetően a nem megfelelően működő konvektor okozta. A tragédiát az időben bekapcsoló szén-monoxid-riasztó előzte meg.

A szén-monoxid-mérgezést általában a hibás vagy rosszul beköttött tüzelőberendezés, esetleg a rossz kémény okozza. Ezért fontos, hogy a hideg idő beállta előtt ellenőriztessük a lakásban működő fűtőkészülékeket, valamint a füstelvezetőket. Ha ezt elmulasztottuk, mindenképpen pótoljuk a hiányosságot, hiszen így elkerülhetjük a baleseteket.

Furcsának tűnhet, de a nyílászárók cseréje is kockázatot jelenthet: a modern ablakok, terasz- és bejárati ajtók szinte hermetikusan zárnak, megszüntetik a lakás természetes szellőzését. Ügyeljünk arra, hogy az új ablakok rendelkezzenek légszellőzőkkel, ha nincsenek, ezeket utólag is beépíthetjük.

Szintén veszélyt jelenthetnek a szagelszívó berendezések, amik a lakótér levegőjét használják, miközben a kéményekből visszafelé áramoltathatják a mérges levegőt. A hibátlanul szelelő kémény is okozhat gondot, amennyiben nem tökéletes a kialakítása: ilyenkor előfordulhat, hogy a légköri nyomás nem engedi a kéményen át távozni a gyilkos gázt, ami felgyü-



A szén-monoxid-riasztót mindig a fűtőberendezés közelében kell felszerelni

valmint a szén-monoxid-érzékelő használatát. Kizárólag olyan eszközt válasszunk, amit a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság bevizsgálta, és legalább „megfelelt” minősítéssel értékelte!

A szén-monoxid-riasztót mindig a fűtőberendezés közelében, vagy abba a helyiségbe szereljük fel, ahol a legtöbb időt töltjük. A készülék a plafontól mérve legalább 15 centimé-

ter magasságban, a nyílászáró felső éle fölött legyen, mennyezetten pedig a falaktól legalább 30 centiméterre és a veszélyes fűtőtesttől 1,5-3 méterre. Ne szereljék huzatos helyre vagy kültérre!

Ahol nincs fűtőberendezés, a belégszési magasságot vegyük figyelembe. Hálószobában a járófelülettől mérve körülbelül 60 centi magasan helyezzük el, a nappaliban a járófelülettől mérve 1,5 méterre. Az érzékelőt általában háromévente cserélni kell, vagy pedig a használati utasításban megadott időtartamig használjuk!

(m.)

Termelői piac szombaton is a megújult Városháza téren

Az önkormányzati tulajdonú Hágó Kft. által szervezett, közkedvelt termelői piac az alábbi napokon és helyeken tart nyitva:

- kedden a polgármesteri hivatal épülete melletti Városháza téren,
- szerdán a Pogany utca és a Fodor utca találkozásánál,
- csütörtökön a Szent János Kórház bejárata előtti villamosfordulónál,
- pénteken a Diana parkban, a Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola előtt,
- szombaton a polgármesteri hivatal épülete melletti Városháza téren.



FOTO: SÁRKÓZSY GÖRÖG

Zugligeti diákszínészek sikere

A József Attila Színházban rendezett Ádámok és Évák Ünnepén bizonyították be tehetségüket a Zugligeti Általános Iskola 5. osztályosai. Méghozzá nem is akárhogyan, hiszen a hegyvidéki színészpályát két díjjal jutalmazta a szakértő zsűri.

Rangos diákszínjátászó fesztiválon ért el sikereket a Zugligeti Általános Iskola 5. osztálya. A gyerekek a József Attila Színházban második alkalommal megrendezett Ádámok és Évák Ünnepén öregbítették iskolájuk és a hegyvidéki drámaoktatás hírnevét.

„Ez egy diákszínjátászó fesztivál, tavaly rendezte meg először a színház. Egy évvel ezelőtt Madách Imre klasszikusa, Az ember tragédiája került színpadra, méghozzá úgy, hogy minden osztály más iskola adott elő. Innen a név is, a diákok voltak az Ádámok és Évák” – mesélt az előzményekről Dolgos Anna.

A zugligeti iskola magyar nyelv és irodalom tanító pedagógusa



„Ádámok és Évák” a Zugligeti Általános Iskolából

elmondta, hogy az idei tanévtől egy kedves történetet, A bolond falu című népmesét dolgoztuk fel Apatóczy Eszter, valamint a színházi mentorok, Chajnoczki Balázs és Ömböli Pál segítségével. Nagyon örültünk, hogy ilyen profi, közvetlen és fiatalos mentorokat kaptunk, továbbá egy olyan történetet, amit mintha ránk szabtak volna. Az új darab különlegessége, hogy a gyerekek ötletei alapján született, ők maguk hozták létre. Ezért is volt számukra igazi játék, szórakozás színpadra vinni ezt a bolondos mesét és szereplőit, a kétségbeesett násznépet, az élő csalánokat, a beszélő ajtófélfát, a buta vőlegényt, a menő vándort, a szeméit forgató tempломot, a színes egyéniségű bírót, a pórtul járt cicát, a magát kellező menyasszonyt és a guruló hordókat” – beszélt az előadott színdarabról Dolgos Anna, aki szerint a felkészülés során alkalmazott drámapedagógiai módszerek is hozzájárultak a gyerekek önfeledt játékához.

„Az előadás elnyerte a zsűri tetszését: a Zugligeti bolondok a „Legfelszabadultabb csoport” és

egy kedves történetet, A bolond falu című népmesét dolgoztuk fel Apatóczy Eszter, valamint a színházi mentorok, Chajnoczki Balázs és Ömböli Pál segítségével. Nagyon örültünk, hogy ilyen profi, közvetlen és fiatalos mentorokat kaptunk, továbbá egy olyan történetet, amit mintha ránk szabtak volna. Az új darab különlegessége, hogy a gyerekek ötletei alapján született, ők maguk hozták létre. Ezért is volt számukra igazi játék, szórakozás színpadra vinni ezt a bolondos mesét és szereplőit, a kétségbeesett násznépet, az élő csalánokat, a beszélő ajtófélfát, a buta vőlegényt, a menő vándort, a szeméit forgató tempломot, a színes egyéniségű bírót, a pórtul járt cicát, a magát kellező menyasszonyt és a guruló hordókat” – beszélt az előadott színdarabról Dolgos Anna, aki szerint a felkészülés során alkalmazott drámapedagógiai módszerek is hozzájárultak a gyerekek önfeledt játékához.

Az előadás elnyerte a zsűri tetszését: a Zugligeti bolondok a „Legfelszabadultabb csoport” és

a „Legjobb együttes munka” díját is hazavihette.

„A színjátásznak és a drámatanításnak számos pozitív hozadéka van – folytatta a felkészítő tanár. – Ismerős és új helyzetekkel, megoldandó feladatokkal, rengeteg élménnyel és tapasztalattal gazdagítja a gyerekeket, akik egymást is jobban megismerik. A színészet, az önkifejezés nyitottabbá tesz, ösztönzi a problémamegoldást, erősíti a közösséget. Mindezt a mögöttünk álló néhány hónap eredményei is bizonyítják.”

A pedagógus kiemelte még, hogy a színjátászás fejleszti a szociális készségeket, az együttműködést, az empátiát és nem utolsósorban az önismeretet: „Van, hogy a gyerekeknek együtt kell létrehozniuk egy állóképet, egy szituációt, vagy éppen egy általuk kevésbé értékelt személy, például egy kicsúfolt, kirekesztett gyerek bőrébe kell bújniuk. Általában ez a szerepfelvétel a legnehezebb, mert ehhez arra van szükség, hogy a szerepet eljátszó meg merje mutatni magát a többiek előtt. Ez pedig csak akkor sikerülhet, ha kellően felszabadult, és biztonságban érzi magát a közösségben.”

Dolgos Anna Apatóczy Eszterrel együtt már a jövőt tervezi. A felsősöknek nyári drámatábor szerveznének, valamint ismét elvinnék a diákokat az Ádámok és Évák Ünnepére.

Addig is folytatódik a drámaoktatás, és a pedagógus bízik abban, hogy a sikeres szereplés, a „világot jelentő deszkák” megismerése a színházba járáshoz is meghozza a gyerekek kedvét. Ehhez hozzájárulhat az is, hogy az ötödikesek, további ajándékként, június 20-ig 50 százalékos jegyárkedvezményt vehetnek igénybe kísérőjükkkel együtt a József Attila Színház bármelyik előadására.

mm.

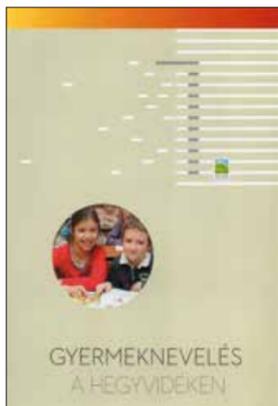
DÍJAT NYERT A VIRÁNYOS IS

A Virányos Általános Iskola az idén is részt vett az Ádámok és Évák Ünnepén. A gyerekek a József Attila Színház egyik színművésze és az iskola tanárainak segítségével A csillagszemű juhász című mesét adták elő. A humorral, vidámsággal átszótt előadást a zsűri a „Legjobb szereplővé átalakuló csoport” díjjal jutalmazta. Ennél is nagyobb élményt jelentett azonban a diákoknak, hogy aktív résztvevői lehettek egy színházi darab színpadra állításának, bepillantást nyerhettek a kívülről nem látható kulisszatitkokba. Erről beszélt a rendező, Quintus Konrád is, aki elmondta, hogy a kezdeményezéshez hagyományteremtő szándékkal csatlakozott a József Attila Színház, bízva abban, hogy a fiatalok olyan élményekkel gazdagodnak a felkészülés hónapjai alatt, amik révén nyitottabbá válnak a színházi előadások befogadására.



FOTÓ: KÁLLÓDI ÁNYI / JÓZSEF ATTILA SZÍNHÁZ

Gyermeknevelés a Hegyvidéken



A gyerekek iskoláztatása, óvodai, bölcsődei nevelése kapcsán felmerülő kérdésekről nyújt hasznos információkat a Gyermeknevelés a Hegyvidéken című önkormányzati kiadvány. A kötet, amit a XII. kerületben élők már megtalálhatták postaládájukban, bemutatja az összes helyi oktatási intézményt. Emellett az oktatás-nevelés általánosabb vonatkozásaival foglalkozó írásokat tartalmaz, például a korai gyermeknevelés jelentőségéről, az iskolai tehetségfelfedezésről vagy az átalakuló köznevelésről.

„Az intézményválasztás kérdé-

sére egy jól tanuló gyermek esetében sem könnyű választ adni, de ha valamilyen problémát szükséges kezelni, akkor még nehezebb a döntés” – fogalmazott Pokorni Zoltán a kiadvány bemutatóján. A polgármester szerint a most megjelent összeállításban sikerült a lehetőségek gazdag tárházát felvonultatni, ezért azt reméli, a hegyvidéki családok jól tudják majd használni a könyvet. Mint hozzátette, arra törekedtek, hogy az önkormányzati intézmények mellett az állami és egyetemi fenntartású, továbbá az egyházi, alapítványi és magánbölcsődék-

ről, -óvodákról, -iskolákról is átfogó képet kapjanak a szülők.

Sokan, különösen az idősebbek még mindig szívesebben tájékozódnak nyomtatott anyagokból, ezért az önkormányzat a további tervezett tematikus kiadványait is hasonló formában szeretné eljuttatni a hegyvidékiekhez – hangzott el a bemutatón. Ezzel együtt a megjelenő kötetek – a korábbiakhoz hasonlóan – elektronikusan is hozzáférhetőek lesznek az önkormányzat honlapján, a www.hegyvidek.hu/kiadvanyaink címen.

d.

Kínai utazás előtt koncertezett az Angelica

Kína legnagyobb ipari városában, Sanghajban koncertezett a Városmajori Gimnázium Angelica Leánykara a magyar kultúra napja alkalmából. A nagy utazás előtt néhány nappal az énekegyüttes a Városmajori Gimnázium Angelica Szalonjában adott ízelítőt programjából. Régi egyházi zenéket, zongorakíséretes műveket, valamint jeles magyar szerzők, köztük Bartók, Kodály és Liszt szerzeményeit mutatta be a meghívott vendégeknek.

A produkciók között Gráf Zsuzsanna röviden szólt az elhangzó mű-

vekről, valamint az 1989 óta működő, általa alapított leánykar munkájáról. A karnagy fellépéseik céljáról is beszélt, mint mondta, azért dolgoznak, hogy „a zenével üzenetet adjanak át az életéről, annak szépségeiről és kultúrájáról”.

z.

■ *Lapzártánkor már nagy sikerrel lezajlott a sanghaji koncert, amiről legközelebbi lapszámunkban olvashatnak.*



FOTÓ: SÁRKÓZSY GYÖRGY



SZÜLŐI FÓRUM

Kedves Édesanyák, Édesapák!

A Hunnareg Pedagógiai Intézet Nonprofit Kft. szervezésében szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt az

„Óvodaköztalálkozó”

című rendezvényünkre.

Téma: Ismerkedés a kerület óvodáival, tájékoztatás a hegyvidéki óvodák beiratkozási lehetőségeiről, az óvodába lépés feltételeiről



Időpont: 2016. február 10. (szerda) 17 óra

Helyszín: Jókai Klub (1121 Budapest, Hollós út 5.)

(Megközelíthető: 21, 21A jelzésű busszal, fogaskerektűvel Svábhegy megálló)

Díszoklevél nyugdíjas pedagógusoknak 2016.

Tisztelt Hegyvidéki Pedagógusok! Önkormányzatunk hosszú évek óta lehetőséget nyújt az 50–60–65–70 éve tanítóként vagy óvónóként végzett pedagógusoknak, hogy díszoklevelüket lakóhelyükön, a XII. kerületben, az önkormányzat október 23-i kerületi ünnepségén vehessék át. Ez évben is segíteni szeretnénk az ügyintézésben. Akik élni kívánnak a lehetőséggel, azoknak az alábbi dokumentumokat szükséges benyújtaniuk:

1. aranydiploma esetén:

- az 50 évvel ezelőtt szerzett oklevél fénymásolata,
- a munkakönyv 9–12. oldalának fénymásolata vagy munkahelyi igazolás az eltöltött évekről (minimum 30 évnek kell lennie!),
- rövid szakmai önéletrajz,
- személyi adatok (név [leánykori név], lakcím, adószám, taj-szám, bankszámlaszám, telefonszám).

2. gyémánt (60 év), vas (65 év) és rubin (70 év) oklevél esetén:

- a korábban kapott díszoklevél másolata,
- rövid szakmai önéletrajz,
- személyi adatok (név [leánykori név], lakcím, adószám, taj-szám, bankszámlaszám, telefonszám).

A fenti dokumentumok 2016. február 26-ig (péntekig) a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatal Oktatási és Közművelődési Irodáján (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. fszt. 28.) adhatók le.

Amennyiben további információkra van szükségük, vagy időpontot szeretnének egyeztetni személyes találkozóra, kérem, forduljanak a téma felelőséhez, Kulifai Sylviához.

Telefon: 224-5940 vagy 06/70-938-9052. E-mail: kulifai.sylvia@hegyvidek.hu.

Gilicz Zoltán irodavezető

Nyílt nap a kapitányságon



Ezúttal a rendőrautó nem rendeltetészerű használata is belefért

A Hegyvidéki Mesevár és a KIMBI Óvodából, valamint a Németyölgyi Általános Iskolából érkeztek vendégek a kerületi rendőrkapitányság nyílt napjára. Az óvodások és a diákok játékos közbiztonsági előadáson vettek részt, valamint megismerkedtek a mindennapokban alkalmazott rendőrségi felszerelésekkel.

Akinek kedve tartotta, rendőrsapkát és rendőrmellényt próbálhatott fel, tonfát és gumibotot vehetett kézbe, sőt még gázlőszert is felhúzóhatott. A gyerekek eljátszhatták a rendőrségi rádiók használatának technikáját, az ujj- és tenyérnyomat készítésének fortélyait, és tapasztalatosként szerezhettek az alkoholszonda működéséről is: a készüléket karcos tüdővel fújó óvodások kissé elszontyolodtak, amikor a szám-

lálót nem sikerült kimozdítaniuk a nulláról, a rendőrök azonban megnyugtatták őket, hogy ez az ideális eredmény. A program zárásaként a kicsik bejárták a kapitányság épületét, amit nagy izgalommal vártak, mivel mindenki kíváncsi volt arra, hogyan néz ki „a börtön”. Azt ugyan nem, előállító-helyiséget viszont megnézhettek belülről, s persze rendkívül érdekesnek találták. Azért nem bánták, hogy nemcsak bemehettek, de ki is jöhettek a zárkából. Élményekből tehát nem volt hiány, az udvaron álló rendőrautóba ezúttal kivételesen akár bele is ülhetek a gyerekek. A nap emlékére pedig kis ajándékokat, a többi között fényviszaverő karkötőket és kulcstartókat kaptak a rendőroktól.

z.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

CsendÉLET január 31-én 19.00 (Pataky Klára). A koreográfia a csendéletek formái és tartalmi elemeit alapul véve kísérel meg vázlatot rajzolni mai életünkről, három táncos segítségével, abból kiindulva, hogy életünk, környezetünk, kapcsolataink felfoghatók úgy is, mint egy gyönyörű csendélet, ami kívülről ragyog, ám belül már rothad.

Babarás Miklós akvarelljeiből készült nemes másolatok – a kiállítás megtekinthető január 31-ig. A belépés díjtalan.

Amalfi – Övári Árpád előadása. A Mediterrán tájakon előadásorozat következő alkalma február 3-án 17.30.

Györi Balett: Ne bánts! február 4-én 19.00. A táncprodukció a családon belüli erőszak témáját dolgozza fel.

Nyugdíjasklub február 5-én és 19-én 14.00. A kéthetente jelentkező program tartalmas kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasoknak. A belépés díjtalan.

Állati vidám versek február 5-én 18.00. Vidám állatos versek dalok a magyar költészet legzöldebb mezejéről, különös tekintettel a műfaj legnagyobb mestere, „Rimhányó” Romhányi József műveire. A belépés díjtalan.

Zurgó Dió és Zurgó. Tánccház gyerekeknek. Moldvai csángó népzene, táncok, dalok, dalok február 5-én és 19-én 18.00 és 20.00. Muzsikál: Zurgó együttes.

Táncot tanít: Soós Réka. Közreműködnek: Soós Réka (ének), Benke Gráty (dob), Erdei Tamás (koboz), Nagy Bercel (furulya, kaval, mese).

Varidance február 5-én 19.00. Vári Bertalan Harangozó-díjas táncművész-koreográfus Variációk című táncstílusát hetven örömteli percet ígér közönségének. A Variációk műfajok és stílusok sokaságának – köztük a tradicionális magyar néptánc, sztepp, hiphop, színház, film – ötvözte.

Eszter-lánc – Kárász Eszter mezenekara negyedik születésnapja és második CD-jének bemutatója február 6-án 10.00.

Domi bábszínháza. Február 7. 10.30 Az oroszán és a kisegér.

Nosztalgia társastánc február 7-én 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, swing, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: ösztánc! A belépés díjtalan.

Hangutazás és hangfürdő február 7-én és 29-én 18.00 és 20.00. Tibeti, nepáli hangtálakkal és egzotikus keleti hangszerekkel zenél: Bársony Bálint, Jäger Dávid Mihály és Puskás Brigitta. A későbbi érkezéseket nem engedik be!

Kettesben – Kacziány Aladár festőművész és Schultz Dóra naplójának bemutatója február 12-én 18.00. A mester teljes életművét bemutató kötetet a szerkesztők, Lindner Magdolna művészettörténész és dr. Salamin András írták. A beszélgetésben részt vesznek: Gellér Katalin és Hajnóczy Eszter művészettörténészek. Közreműködik: Mécs Károly színművész, Szeép Ágnes (hegedű), Illés Richárd (zongora). A belépés díjtalan.

Péterfy Bori & Love Band február 12-én 19.00. 2B végigjátás koncert. Kényelmes, ülős, akusztikus előadás.

A héttornyú körhintapalota február 13-án 10.30. Interaktív, élő rajzos, mesemondó előadás a Balázs Béla Meseműhelytől. Mese-

mondó: Ilyés Lénárd. Zene: Brüll Ede. Élőben fest: Szabó Kristóf. 10.00–12.00 Kézműves-foglalkozás az emeleti előtérben. A részvételnek nincs külön díja.

Gryllus Vilmos: Maszkabál február 13-án 9.30 és 11.30. A műsorban egy farsangi jelmezből elevenedik meg. Utána dedikálás lesz, a lemez, a dalos-jelmezű zene és a rajzfilmes DVD Gryllus Vilmos többi lemezével együtt a helyszínen megvásárolható.

Csutka baba – tánc- és játszóház február 13-án és 27-én 10.00–12.00. Minden hónap második és negyedik szombatján várják a gyerekeket játsszani, jelmezbe bújni, énekelni, táncolni és alkotni. További információk: puszilla@gmail.com, 06/20-567-7118.

Gájer Bálint koncertje február 13-án 19.00. Gájer Bálint Valentinnapi nagykoncertjén fergeteges swingdallamok és lendületes táncok hozzák el az 1930-as évek Amerikájának elegánsan frivol, dohányszagú miliójét, ahol a szűrt fényű lokálban csokornyakkendős urak teszik a szépet, harisnyakötőre loccsan a rum, és a tilos is szabad.

Szirtes Edina Mókus: Ki viszi át... február 13-án 19.00. Szirtes Edina Mókus Bálint-napi szolókonzertje örömről, bánatról, fájdalomról és a mindent átélő, mélyreható és szerető szőlő szőlő. A műsorban magyar és francia költők versei kapnak új értelmet.

Gyógyi Ödön: Felhőkarcok – a Magyar Ezüst Érdemkereszt-díjas, roma származású magyar grafikus kiállítása február 1–29-ig. A belépés díjtalan.

Anyatorna gyerekefelügyelettel hétfőn, kedden, csütörtökön 10.30. Alakformáló torna mamáknak, óvónői gyerekefelügyelettel a babáknak. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari táncművész. Információ: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

Beszélő Babakezek – babajelbeszéd-tanfolyam csütörtökön

9.30. Korai kommunikáció 6 hónapos–2,5 éves gyermekekkel. A babajelbeszéd lehetővé teszi, hogy hatékonyan kommunikáljunk a babákkal jóval azelőtt, hogy ők beszélni tudnának. Célcsoport: 6–36 hónaposak. Jelentkezés: Zentai Katalin, 06/20-479-2829, info@babakezek.hu.

Babamasszázs kedden 10.00. A foglalkozáson részt vevők mesterszereket sajátíthatnak el ahhoz, hogyan kerülhetnek egymással még közelebbi, még bensőségesebb viszonyba a mamák és a babák. Célcsoport: 1 éves kor alatt. A foglalkozást vezeti: Bajzath Erzsébet IAIM csecsemőmasszázs- oktató. Jelentkezés: 06/30-989-2427.

Csillagszemű kedden 16.00. Magyar néptánc oktatása 3–7 éves gyerekeknek a Timár-módszer alapján. Információ: Timár Böske, 06/30-950-9137.

Fakalinka csütörtökön 17.00. Fantázia-, kreativitás-, készség- és képességfejlesztő kézműves foglalkozássorozat 2–7 éveseknek és kisiskolásoknak. Kisebbségi és felnőtt kísérők is részt vesznek a foglalkozásokon. A készített darabokat a gyerekek hazavihetik. Információ: Csizsér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csizser.jolan@gmail.com.

Gyermek balett-tanfolyamok hétfőn 16.00, kedden 15.45, pénteken 16.00. Korosztálynak megfelelő csoportbeosztás szerint, kis létszámú csoportokban. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06/30-994-3118, info@mmistudio.hu, www.mmistudio.hu.

Kölyök hiphop kedden 18.00, csütörtökön 17.00. Hiphoptanfolyam kezdőknek. Célja a mozgáskoordináció javítása, koreográfiák elsajátítása, a ritmusérzék fejlesztése. Célcsoport: 7–12 évesek. Jelentkezés: Berkes Dóra, 06/70-536-0277, berkesdor@gmail.com.

Iciri-Piciri tánccház szerdán 17.00, csütörtökön 10.10. Játékos

néptáncoktatás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a táncleírások elsajátításával, miközben átítatodnak a népzene, a néptánc hangulatával. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu, www.tucsokzene.hu.

Labdás Tücsöktorna szerdán 10.00. Babás torna óriáslabdákön mozgás-masszázs-terapeuta vezetésével. Minden gyermeknek külön nagy labdát biztosítanak a sok-sok apró labda mellett. Célcsoport: 6 hónapos és 4 éves kor közötti gyerekek és szüleik. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

Nia kedden 19.30. A Nia holisztikus fitneszirányzat, hozzásegít a test-szellem-lélek egészségének megteremtéséhez. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari (mari.maryss@gmail.com, 06/30-973-2331).

Óvóka hétfőn és szerdán 9.00. A népművészet játékos megismerését szolgáló, zenés, táncos, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mesterségeket felelevenítő, komplex, tematikus, kis csoportos foglalkozássorozat. Óvoda-előkészítő a kis közösségbe való beilleszkedéssel (szociális, tolerancia). Célcsoport: 7 éves aluliak, akik keresik a játszótársat, akik óvodába készülnek. Jelentkezés: Csizsér Jolán, 06/20-594-4957, csizser.jolan@gmail.com.

Rock and Magic szerdán 16.15. Ismerkedés a tánc alapjaival, mozgáskoordináció- és ritmusérzékfejlesztés. Esztétikus táncok, modern és klasszikus táncok szabályainak elsajátítása, különböző koreográfiák, komplex táncok, amiket a tanítványok fellépéseken, a legügyesebbek pedig versenyeken mutatnak be. Célcsoport: 6 éves kortól. A foglalkozást vezeti: Szalma Lilla (06/70-586-6111).

Sahaja jóga kedden 18.30, vasárnap 16.00. A tanfolyamon való részvétel ingyenes. Információ: Jinda Józsefné, 203-2496.

Ritmikus gimnasztika hétfőn 17.00, csütörtökön 17.15. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. Tanfolyami óráin a szakemberek elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszerettetésére koncentrálnak, de a zenére történő mozgással és a ritmikus gimnasztika kézi szereivel is megismertetik a gyerekeket. Célcsoport: 4–7 éves kislányok. Jelentkezés: Mochlár Emese, 06/30-241-8352; Wágner Orsolya, 06/20-390-4839.

Szivárvány Showtánc kedden 17.00, csütörtökön 16.00. A Szivárvány Táncszínház foglalkozásai jó hangulatban nevelnek egészséges életmódra, fejlesztik a koordinációs és egyensúlykészséget. Célcsoport: 7 éves kortól. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus. Információ: 06/30-409-2400.

Tücsök Zene hétfőn 9.30, 10.10, kedden 9.30, 10.10, 17.00, pénteken 11.00. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. Célcsoport: 6 hónaptól 4 évesig. További információk: www.tucsokzene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

Művészi torna hétfőn 15.30, kedden 16.00, csütörtökön 15.30. Az Óbuda Mozázművészeti Iskola negyed százada foglalkozik gyerekek esztétikus test- és mozgásfejlesztő képzésével. Alaptanfolyama a művészi torna, aminek kezdőanyagát Berczik Sára óvodáskorú gyerekekre dolgozta ki. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin Berczik Sára-díjas művészitorna-edző, Paulné Zoltán Zsuzsanna művészitorna-edző és moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

(Folytatás a 6. oldalon)

IDŐSEK EGÉSZSÉG ISKOLÁJA A HEGYVIDÉKEN

EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK

ISMERJE MEG AZ AKTÍV, EGÉSZSÉGES IDŐSKOR RECEPTEJÉT

FOLYTATÓDIK 2016-ban is!

ELŐADÁSSOROZAT A KULTURÁLIS SZALONBAN AZ ORSZÁGOS GERINC-GYÓGYÁSZATI KÖZPONT ÉS A BUDAI EGÉSZSÉGGYÓGYÁSZATI KÖZPONT KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL.

PROGRAMOK:

- Február 17. (szerda) 14 óra: **Időskori nagyothallás**
előadó: Dr. Székely Éva,
a Budai Egészségközpont orvosa
- Március 16. (szerda) 14 óra: **Hétköznapi szomorúság vagy figyelmet igénylő hangulatzavar? Az időskori depresszió felismerése**
előadó: Font Orsolya,
a Budai Egészségközpont pszichológusa
- Április 20. (szerda) 14 óra: **Mi is az a „Gerinckontroll”?**
előadó: Dr. Ferenc Mária,
a Budai Egészségközpont orvosa

VÁLJÉK EGÉSZSÉGÉRE!

BUDAI EGÉSZSÉGGYÓGYÁSZATI KÖZPONT
Élet. Mindig.

Helyszín: **HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON**

1126 Bp., Böszörményi út 34/A. • Telefon: (+36-1) 202-2509
info@kulturalisszalon.hu • www.kulturalisszalon.hu

VARRÓ DÁNIEL BEMUTATJA: PÓKERARCOK

AZ ÉN FILMEM

FEBRUÁR 23. 19 ÓRA

A MOM Kulturális Központ és a Hegyvidéki Önkormányzat kulturális programsorozatában

Varró Dániel író-költő

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

A program díjtalan, de regisztrációhoz kötött. A regisztráció díja 200 Ft/fő. Regisztrációs jegyek válthatók a MOM Kulturális Központ jegypénztárában, vagy a mom.jegy.hu oldalon.

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

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

ISMERT ARCOK ÚJ SZEREPBEN

(Folytatás az 5. oldalról)

Modern tánc hétfőn 19.00, pénteken 17.00. A modern tánc a klasszikus balett elemeit ötvözi a kortárs és modern technikákkal. Ezt a kurzust csak 12 éves kortól ajánlják, de előkészítő csoportot indítanak 6 éves kortól. A foglalkozásokat vezeti: Csöngői Barbara moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

Mozdulatművészet hétfőn 18.00, csütörtökön 18.00. A kurzuson az esztétikus testképzés mozgásanyagára építve, azt a klasszikus balett és modern tánctechnikák elemeivel megismerve hoznak létre táncoreográfiákat. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

Klasszikus balett hétfőn 18.00, pénteken 16.00. A balett a tánc alapvető akadémikus formanyelve. A műfajt csak 7 éves kortól ajánlják. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

Gyermektánc-terápia (tündértánc). Léleksimító, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kóstolható, empátiás készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozások. Célcsoport: 5-10 évesek. Óvodás lányoknak 5 éves kortól: kedden 15.30. Alsó tagozatos lányoknak (1-3. osztályig): kedden 17.00. Információ és jelentkezés: Cseri Ágnes, 06/70-564-1911; Veiter Panni, panniv@gmail.com. www.gyermektanctherapia.hu

A világ kortáncán szerdán 18.15-19.45. Balkáni, breton, ír, izraeli, hazai és a világ minden tájáról származó néptáncok, valamint szakrális és meditációs táncok mindig más összeállításban. Női csoport – partner és előképzettesség nem szükséges. Idősebbeknek is ajánlott. Bármikor lehet csatlakozni. Az első alkalom kedvezményes. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom. A táncot vezeti: Istenes Emília

festőművész (06/20-579-5035, www.istenesemilia.hu).

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

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

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja február 9-én 18.00. Kocsis István író: A Szent Korona misztériuma és tana, időszere kérdései.



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C TELEFON/FAX: 200-8713 TELEFON: 275-1394 WWW.VIRANYOSI.HU VIRANYOS@T-ONLINE.HU A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A költészet és a képzőművészet találkozási pontja. Bíró Idára és Bárdos Attilára emlékeznek. A kiállítás megtekinthető: január 31-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

Egészségvédő Klub. Február 2. 17.00 Íriszdiagnosztika. Előadó: Árpádföldi Zsuzsanna. A belépés díjtalan.

Bódi László Cipő-élmékiállítás február 6-án 16.00. A Magyar Köztársaság kikiáltásával szinte egy időben, 1990. február 23-án alakult meg a 90-es évek Illés zenekaraként is emlegetett együttes, a Republic. 2013. március 11-én távozott közülünk a csapat legendás dalszerző-énekese, Bódi László, vagy ahogyan mindenki ismerte,

Cipő. Rá emlékezik Horváth Balázs „Lehet, hogy megyek, lehet, hogy jövök” című fotókiállítás. Megnyitja: Verebes István. Közreműködik: Balázsovits Edit és Földes Máté. A kiállítás előzetes egyeztetés után február végéig tekinthető meg. A belépés díjtalan.

Gyermekszínház február 9-én 10.00. Gryllus Vilmos-koncert. Kedvenc dalok régi és új lemezekről. Belépődíj: 1000 Ft/fő, óvodai csoportoknak 900 Ft/fő. Előzetes jelentkezés szükséges!

Kerekítő Tippető hétfőn 10.00-10.40. A foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. A 40 perces foglalkozásokon a résztvevők néphagyományunkból merített ölbéli játékok, mondókák és dalok közt kalandoznak, kötetlen módon izlelgetik a magyar néptánc alapjait. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Csiri-biri torna szerdán 9.30-10.30. Játékos mozgásfejlesztő torna dalokkal, mondókkal, mozgásfejlesztő eszközök használatával 1-3 éves korig. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Alkalmi jegy ára: 1300 Ft, bérlet ára (10 alkalomra) 10 000 Ft. Testvérkedvezmény: 50%. Foglalkozásvezető: Gyöngyösi Noémi (06/30-461-8728). Bővebb információ: www.csiri-biri.hu.

Hangszerverezés Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda. Játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztő módszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával. Kis csoportos zenei fejlesztés a hangszerstanulás irányelvein alapuló egyedi pedagógiai és fejlesztő módszerrel keddenként. 13.00-15.45 Dúr-moll Zeneóvoda (6-8 éveseknek) – iskola-előkészítő. 16.00-16.30 Largo Zeneóvoda (3-4 éveseknek). 16.45-17.30 Moderato Zeneóvoda (4-5 éveseknek). Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-

1713. Vezető: Nagy Mária, az Operaház zenekari művésze és gyermekprogramok játékmestere (06/30-936-2040, hangszerverarazs@gmail.com). www.hangszerverarazs.hu

Művészeti torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden, csütörtökön 15.20-20.30. Művészeti torna a Berczik módszerrel: iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Telefon: 200-0138, 06/20-946-0848.

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek csütörtökön 16.00-18.00. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 10 200 Ft/hó.

Csillagszemű Táncgyűttes. Néptáncok szerdán és pénteken 15.00-16.00 óvodásoknak, 16.15-17.45 kiskisiskolásoknak. Művészeti vezetők: Timár Sándor állami díjas, Kossuth-díjas, Erdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára és Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

Társastánc. Kezdő: vasárnap 15.00-16.00. Haladó: vasárnap 16.00-17.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/fő/10 alkalom. Versenytánc-előkészítő: vasárnap 14.00-15.00. Részvételi díj: 6000 Ft/fő/hó. Klubvezető: Székely Attila (titti@mail.datanet.hu, www.harmoniatanclub.hu).

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

A színek harmóniája. Selyemfestés-mandalafestés-tanfolyam. Féléves (hat alkalom, havonta egyszer 10.00-16.00) tanfolyam indul január 31-én. A résztvevők az alapoktól indulva megtanulják a

selyemfestés módszereit, lépésről lépésre elmélyítik, kibontakoztatják szunnyadó kreatív energiáikat, és örömteli alkotó folyamatokat élnek meg együtt. Időpontok: január 31.: kezdő selyemfestés; február 28.: kezdő mandalafestés; március 12.: műanyag lapos, gyűrt technika festés, kendő, sál; április 24.: zen-firka selymen, festés a visszájáról, kép, kendő; május 29.: csakrák, szinkör, sál, kendő, csakrasor, kép készíthet; június 11.: színátmenetek, hidegviasz, különleges technikák, kép, kendő festése. Vezető: Bozó E. Liza selyemfestő művész. A teljes tanfolyam díja: 70 000 Ft/fő. (Részletfizetési kedvezmény!) Egy alkalom díja: 14 000 Ft/fő. Előzetes jelentkezés szükséges!

Preventív gerinctréning szerdán 11.00. Célja: a helyes testtartás megérettetése, megtartása. Módszere: izomerősítő gyakorlatok zenére. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorongsérv, az ízületi kopás, a csonttritkulás. Minden korosztály számára ajánlott! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Borbély Enikő.

Zumba kedden és csütörtökön 10.00-11.00 (kivétel: minden hónap második keddjén). Egy óra teljes kikapcsolódás! Kardiofitnesz latin alaptánclepekkel. Táncolás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

Jóga. Kezdőknek: hétfőn 16.30-18.00. Haladóknak: hétfőn 18.15-19.45. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészséget, harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1200 Ft/alkalom, 3600 Ft/4 alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Dolgozó, diák: 1500 Ft/alkalom, 4800 Ft/4 alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom.

Élj 100 évet egészségesen 3-12 meridián gyakorlatokkal szerdán 10.30. Egyszerű, eszköztelen, élet-

korhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgássor. A tornát vezeti: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, helyszínbérleti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

Egészségjóra pénteken 18.00-19.30. A hatha jóga az ászanák gyakorlásával megtanítja arra, hogyan legyünk egészségesek a természet erőit tudatosan felhasználva testünkben és lelkünkben, fokról fokra fejlesztve akaraterőnket. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom.

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

Latin-amerikai táncanfolyam szerdán 20.00-21.00. Részvételi díj: 500 Ft havi tagdíjjal, illetve 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu, www.harmoniatanclub.hu).

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

Karbantartó torna kedden és pénteken 10.00-11.00, 11.00-12.00. A test teljes átmozgatása, hogy mindennap frissen ébredhessünk. Vezető: Krizsánné Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

Kismamama kedden és pénteken 12.00-13.00. Felkészülés a szülésre tornával, relaxáció, légzés-



IRGALMASSÁG ÉVE A HEGYVIDÉKEN RAJZPÁLYÁZAT

A Hegyvidéki Önkormányzat a XII. kerület felekezetei és a MOMkult rajzpályázatot hirdet

„TEGYETEK JÓT, HA TUDTOK!”

címmel óvodásoknak, általános- és középiskolásoknak a 2016. február 14-én vasárnap megrendezésre kerülő „Irgalmasság Éve” kerületi rendezvényekhez kapcsolódóan.

Várunk minden olyan alkotást, amely a **jócselenkedetről** szól. A pályamunkák hátoldalára kérjük ráírni a mű címét, az alkotó nevét, korát, telefonszámát, e-mailcímét, gyülekezetének vagy iskolájának nevét. A rajzok mérete A/4-es lehet.

A rajzokat **2016. január 31-én vasárnapig** kérjük leadni a gyermek gyülekezetben vagy a MOMkult információs pultjában (1124 Budapest Csörsz utca 18.).

Szeretettel várunk minden pályázót a beérkezett munkákból rendezett kiállítás megnyitójára **2016. február 14-én vasárnap 10:45 órakor** a MOMkultba. A kiállítást megnyitja I. Fonti Krisztina, a Hegyvidéki Önkormányzat alpolgármestere.

A felhívásra érkezett rajzokat nem versenyzetjük. Minden résztvevő a megnyitó alkalmával apró meglepetést kap.



mOMkult

„Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem



2016. évi program

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

Az előadások témái:

2016. január 28., 17 óra
Alvászavarok és nyugtalan láb szindróma
2016. február 23., 17 óra
Időskori csípő- és térdprotézis-műtétek, műtét utáni állapot
2016. március 31., 17 óra
A gyógyszeresedés útvesztői krónikus szív- és érrendszeri betegségek esetén
2016. április 28., 17 óra
Időskori légzőszervi megbetegedések, allergia
2016. május 26., 17 óra
A pozitív trauma feldolgozása
2016. szeptember 29., 17 óra
Szanaszatóriumok a Hegyvidéken XIX. századtól 1940-ig
2016. október 27., 17 óra
A keringési betegségek megelőzése, hegyvidéki program összefoglaló
2016. november 24., 17 óra
Koleszterin?
2016. december 8., 17 óra
A belgyógyászati bőrbetegségek tünetei

Helyszín:
MOM Kulturális Központ, Kupolaterem
(1124 Budapest, Csörsz u. 18.)



EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK



BUDAPESTI EGÉSZSÉGGÖZPONT
Élet. Minőség.

www.egeszsegeshegyvidek.hu



Felvétel a gyermekvasútra



A MÁV Zrt. Széchenyi-hegyi Gyermekvasút felvételt hirdet február 6-án induló tanfolyamára 4., 5. és 6. osztályos gyerekek számára. A jelentkezés feltétele orvosi alkalmasság és legalább 4,0-es tanulmányi eredmény, továbbá az iskola engedélye.

A Széchenyihegytől Hűvösvölgyig vezető keskeny nyomközű vasútvonalon 10-14 éves gyerekek látják el a vasúti szolgálatot, nagy lelkesedéssel és felelősségteljesen végzik ugyanazokat a feladatokat, amiket a nagyvasúton felnőtt kollégáik (jegyzővizsgáló, váltókezelő, pénztáros, forgalmista). A most induló tanfolyam júniusig tart, heti egyszeri elfoglaltságot jelent. A sikeres vizsgákat követően a nyáron állhatnak majd szolgálatba a legifjabb gyermekvasutasok.

Jelentkezni a www.gyermekvasut.hu weboldalon lehet.



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Kép-sor – kiállítás a Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola tanulóinak munkáiból Szalma Ágnes művésztanár rendezésében. Megnyitó: február 4-én 14.30. A tárlaton a tematikába illeszkedő változatos gyermekmunkákkal találkozhatnak a nézők, a képregénytől a parafázisig és a színes sorozatoktól a zootróp szalagokig. A kiállítás a művészettel nevelés fontosságát hirdeti, ami az iskola egyik hitvallása. Megnyitja: Hellerné Nádor Ildikó igazgató. Közreműködnek: az iskola tanulói. Látogatható: február 27-ig.

Bran-koncert és táncház február 6-án 17.00. A Bran együttes a magyarországi ír zenei élet egyik fontos résztvevője, rangos népzenei rendezvények és fesztiválok állandó szereplője. 17.00 Táncház. 19.00 Kedvenc képeink – vetítéssel egybekötött előadás. 20.00 Bran-koncert. Belépődíj: 1200 Ft, gyerekjegy 600 Ft. www.bran.hu

Állati Zenés ABC – koncert gyerekeknek és felnőtteknek február 11-én 10.00. Belépőjegy: 1400 Ft.

Robotépítő szakkör 5-6. osztályosoknak. A szakkörben megtanulható, hogyan lesz a fejben megszülető ötletből működő robot. Foglalkozások: január 30., február 13. és 27. 10.00-12.00. Jelentkezés: munkanapokon 10.00-16.00-ig Varga Péternél, a 06/20-921-1000-es számon.

Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek. A legközelebbi tanfolyam február 9-én indul. Kezdő: kedden 9.00-11.00. Haladó:

kedden 11.00-13.00. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. Részvételi díj: 3000 Ft/fő/kurzus. Vezető: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. A létszám korlátozott, előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon.

Akrobatikus rock and roll. Újra indul az ovis rocky csoport! Jó hangulatú foglalkozások a 4-6 éves korosztály számára. Folyamatos csatlakozási lehetőség, az első óra ingyenes. A foglalkozások időpontjai: pénteken 16.15-17.00 (óvodásoknak, kisiskolásoknak), 15.30-16.30 (kisiskolásoknak, haladóknak). Vezető: Fekete Kinga táncos (06/70-424-9423).

Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul és óvodásangol. Csütörtökön 8.00-10.00 22-36 hónapos korú babáknak, 16.00-17.00 óvodásoknak, 17.00-18.00 kisiskolásoknak. A Helen Doron Early English az angolnyelv-tanulás egyedülálló, könnyű és természetes módja, a gyermek anyanyelvétől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Előjelentkezés szükséges: www.helendoron.hu; Endre Judit, 06/30-313-6822. Részvételi díj: 11 000 Ft/hó.

Csiri-biri torna hétfőn 10.00. A foglalkozásokon minden mozgásformát dalok, mondókák kíséretében hajtának végre. Hároméves korig várják a már járnai tudó, izgatózó babákat. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Alkalmi jegy ára: 1200 Ft, bérlet ára (10 alkalomra) 10 000 Ft. Információ: info@csiri-biri.hu vagy Orszáczky Ildikó, 06/30-389-5500. Testvérkedvezmény: 50%. Bővebb információ: www.csiri-biri.hu.

Jiujutsu szerdán 16.30-18.00 és 18.30-20.00. Vezető: Derkényi László (06/20-323-8160). A jiujutsu rugalmas küzdősport, a csavarás-

oktatás, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben, sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

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

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) kedden 8.00-15.00 óvodásoknak. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Információ: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesbories@t-online.hu.

Szivárvány Táncszínház: show-tánc- és hiphopoktatás hétfőn és kedden 17.00-18.00, csütörtökön 17.30-19.00. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Formációs tánc, show-tánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Részvételi díj: 10 000 Ft/hó.

Művészi torna szombaton 9.30-15.00. Mozgáskoordinációs és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897). Berczik Sára módszere alapján, zongorakísérettel. E-mail: patakiri@freemail.hu. Zongorán kísér: Gabor Mária.

Zumba fitness gyerekeknek hétfőn 15.15-16.00, kedden 16.15-17.00, szerdán 16.00-17.00. A Zumbakids kifejezetten gyerekekre szabott, játékos, táncos foglalkozás többségében latin zenére. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Információ: www.krisztinanemeth.zumba.com, 06/20-549-0893. Ár: heti 1 alkalom 6000 Ft/hó.

Zumba tiniknek csütörtökön 15.30-16.30. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Informá-

cio: www.krisztinanemeth.zumba.com, 06/20-549-0893. Ár: heti 1 alkalom 6000 Ft/hó.

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

Társastáncanfolyam felnőtteknek és senior korú érdeklődőknek hétfőn 18.00. Vezető: Juhász Vágvölgyi Györgyi szakosztályvezető (06/20-213-0604, jokaitanclub@gmail.com).

Induljon jól a napod! Hétfőn, szerdán és pénteken 9.00 órától BeautyBody alakformáló óra, gerinc- és core-izom-torna, valamint stretching, azaz nyújtó foglalkozások. A foglalkozásokat Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-, Zumba Kids-, Zumba Kids Junior-instruktor tartja. Telefon: 06/30-625-6065.

Meridián torna. Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal kedden 16.00-17.00. Egészségvédelem az évezredes kínai tapasztalatok alapján. Vezető: Hóka Ildikó (06/70-301-6788). A tornán való részvétel ingyenes.

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

Bujutsu-Kai Kenshin-ryu szerdán 18.30-20.30. Egy ősi szamuráj család hagyatéka, célja és feladata a személyiség fejlesztése a harcművészet útján. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség, személyesen. Vezető: Horváth Attila 1 danos mester (06/20-945-3901, www.jokaiklubdojo.hu).

(Folytatás a 10. oldalon)

ALAKREFORM!

ALAKREFORM TÁBOR EGY CSODÁLATOS SZIGETEN!
EGZOTIKUS HELY, FEHÉR HOMOKOS TENGERPART, PÁLMAFÁK!

10 NAP 8 ÉJSZAKA
DOMINIKAI KÖZTÁRSASÁG
2016. MÁRCIUS 19-28-IG
2016. MÁRCIUS 20-29-IG

TÁBOR DOMINIKÁN!

FELNÖTT ÁR: 2090 € / 10NAP
GYERMEK ÁR: 1390 € / 10NAP
2-12 ÉVES KORIG
100 € / 10NAP
TÁBORI ÉTEL

AZ ÁR TARTALMAZ:

- REPÜLŐJEGYET + ILLETÉKEK
- ALAKREFORM EDZÉSEK RÉKÁVAL
- ÉLETMÓD ELŐADÁST
- MOTIVÁCIÓS TRÉNINGET
- ALL INCLUSIVE ELLÁTÁST

A MELIÁ CARIBE TROPICAL-BAN

rekabor@exittravel.hu

www.rubintreka.hu

ÚJ!

BUDÁN RÉKÁVAL! ALAKREFORM!

2016. FEBRUÁR 11.

edzés időpont
USZODA ÉS SPÓRTEKÖZPONT

CSÜTÖRTÖK
18:30-20:00h
KÖZÖTT

+
AJÁNDÉK

90 PERC
2000Ft

ÉLD ÁT VELÜNK TE ISI

INGYENES PARKOLÁS

1123 Budapest, Csörsz u. 14. | www.momspport.hu

#rubintreka#
 rubintreka

Pusztuló kórházépületek

Évtizedek óta újra és újra megjelennek elképzelések a Hegyvidék kórházainak fejlesztéséről, új kórházépületek létesítésének lehetőségéről. Mostanság leggyakrabban a Szent János Kórház szerepel a hírekben, ugyanakkor ritkán esik szó azokról a kisebb-nagyobb egészségügyi intézményekről, amik megszűntek, s épületeik több évtizede üresen állnak, lassú pusztulásra ítélve. Ezúttal a kicsi, de egykor sok fiatal gyógyulását segítő épületcsoportot, a Béla király út 18–24. szám alatti, sűrű, erdős területen lévő tüdőkórházat látogattuk meg.



Villából átalakított melléképület

A Béla király út és Mátyás király út között húzódó, ma elhagyatott, pusztuló, üres gyógyászati épületeket néhány elszánt régi beteg társaságában jártuk be. A gyermekkórház egykori négy betege elhatározta, hogy fél évszázad múltán meglátogatja a helyet, ahol kisgyermekként ápolták és kigyógyították

őket a kor rettegett betegségéből, a tüdőbajból.

A mára életveszélyessé váló épületekbe természetesen csak az Állami Vagyongazdálkodási Alapítvány engedélyével és biztonsági őrk társaságában lehetett bejutni. A jobb sorsra érdemes villák már régóta helyi védeltséget igényelnének, s megmentésük még ma sem lehet-

len. A séta során meglehetősen riasztó élményeket szerezünk om-ladozó falakról, fákka-l benőtt tetőről, a 2014-es erdőpusztulás még meglévő nyomai-ról.

A terület a 19. század végén több külön álló ingatlant képezett. Az 1900-as évek elején villaépületek létesültek rajta, kezdetben historizáló, majd szecessziós ízű, korai modern, később, a második világháború után pedig sematikusabb modern stílusban. A közepét ma is uraló főépület elődjét 1890 kö-

rül kezdtek el építeni.

Tulajdonosa Pálffy Anna grófnő volt, akinek a megbízása alapján, Grioni Antal építész tervei szerint 1908-ban átépítették és jelentősen kibővítették a villát. Ekkor nyerte el a homlokzat a máig megmaradó késő historikus jellegét. Földszintjén nagyméretű szalon volt, kandallóval, nagy, barokkos üvegajtókkal, széles terrasszal, amihez a kert felől reprezentatív lépcsősor vezet. Ez a szalon lett később a gyermekkórház központi étterme.

A földszint többi részét tálaló, továbbá egy hálószoba öltözőhelyiséggel töltötte ki. Az emeleten újabb hálószoba, két vendégszoba és társalgó volt, ebből további kis teraszokra, loggiákra lehetett kilépni.

A tulajdonos 1934-ben a Fehérkereszt Országos Lelenczai Egyesület Gyermekotthonára hagyta a villát

az akkor erősen terjedő tüdővészben szenvedő beteg gyerekek elhelyezése céljából. A nagy szalont ebédlővé alakították át, a lakószobákból betegszobák lettek, amelyekhez orvosi szoba és kezelőhelyiség is csatlakozott. A kertben 1934–1936 között, két szakaszban, L-alakú, üvegfalas napozó, levegőző, fektető szárny épült.

kődő gyerekek gyógyítását is itt végezték, a tuberkolózisoktól teljesen elkülönítve.

A nagy kertben üvegház-as ker-tészet működött, valamint egy kis iskolaépület „Fővárosi Iskola-ház-szatórium” néven. Nyers-tégfalas homlokzatán, a téglak-ba karcolva, máig olvashatók a tanulók nevei.

A legrosszabb állapotban talán

lyos a többi épület rongálódása is. A melléképületek szép részleteit talán még könnyebben helyre lehetne állítani.

A hatalmas kert, a még mindig megmenthető épületekkel, közvetlenül határos a Vakok Bar-thyány László Római Katolikus Gyermekotthona, Óvoda és Általános Iskolával. Ez az intéz-mény állandó terület- és épület-



Az egyik pavilon, szintén villából átalakítva

Az épületet néhány környező lakóházzal és villával együtt 1949-ben államosították, és 1949–1965 között Szabadsághegyi Állami Gyermekszatóriumként kizárólag gyermek-tuberkolózisban szenvedő, 6–14 éves fiatalok gyógykezelésére használták. Később 158 ágyon a krónikus légzésvizsgálattal küsz-

a legjelentősebb műemléki értéket hordozó főépület van. Ablakai hiányoznak, homlokzati vakolata a hiányzó csatornák miatt többnyire lehullott. Emeleti teraszain, loggiáin, sőt a legfelső tetőszerkezetén kisebb-nagyobb fák nőnek. Kívül-belül lesújtó látvány.

Hasonló, de talán kevésbé sú-

hiánnyal küszködik, számtalan-szor próbálta megszerezni valamelyik szomszédos ingatlant. Karitatív munkája méltó lenne az elhagyatott terület hasznosításá-ra, valószínűleg a meglévő épüle-teihez hasonló szeretettel gon-dozná, állítaná helyre az újakat is egy igaz és nemes cél érdekében.

Rosch Gábor



Kórházi pavilon a kertben

Titkos Ilona svábhegyi villája

Maklár Gyula „festék-, kence- és lakkárugyár”-tulajdonos és hitvese 1890-ben négytornyú, manzárdtetős villát építtetett a Rege út 14. szám alatt. Az akkor még osztatlan, ősfás telek karbantartására először Büchler Mátyás kertészt, majd Pichler Antal nyugalmazott fővárosi erdőőrt szerződtek. A gyáros azonban 1912-ben túladott a nyaralón, két pesti lakást vásárolt helyette.

A csendes házat Maklár a nyugalmat kereső gróf Klebelsberg Kunónak adta el, akinek a rokonai a közeli Istenhegyi úton laktak. A politikus nyolc év múlva kiköltözött hidegkúti kastélyába. Az üresen álló, romantikus épületet Titkos Ilona egy kirándulásán látta meg, és azonnal beszeresett.

A színésznő elszegényedett nemesi családból származott, 1898. május 21-én született Kolozsváron, apja a helyi kórház főgépésze volt. Kereskedelmi iskolába járt, majd édesanyjával Budapestre települt. Tanulmányai mellett a Weiss Manfréd gyárban vállalt akkordmunkát. Az Országos Színeszgyesület színiiskolájában 1919-ben szerzett diplomát, fel-tűnő szépsége és tehetsége azonnal felkeltette Bárdos Artúr színházigazgató figyelmét. A fiatal lány hamar a Belvárosi Színház sztárja lett.

Igazi „femme fatale”, „fekete mélytűző démon” volt a kritikusok szerint. Temperamentumos játékból, sajátos női vonzeréből ösztönös tehetség, erő és egyszerűség áradt. A lapok versengtek, hogy fotóját címlapon közöl-

hessék, az egyik legjobban öltözött, pesti színésznőnek számított, férfiak százai heverték a lábai előtt. Közéjük tartozott gróf Széchenyi Pál is, aki egy reggelig tartó estély után extravagáns módon adta tudtára rajongását: repülő bérlet Mátyásföldön, a pilótával a színésznő zugló villája, a Szent Domonkos utca 9. főlékormányoztatta a gépet, és rózsák sokaságával szórta tele...

Titkos Ilona mégis a Rege úti nyaralóját szerette jobban. „Munkám és fáradtságom pihenője, ked-

ves barátaim szíves vendéglátó háza, összes kutyáim otthona, sőt – kőbor kutyák menedékhelye is [...] Ez a ház egy karrier anyagi eredménye és sok boldogság és boldogtalanság fűz hozzá” – nyilatkozta a Színházi Magazinak.

A házat a betörők is kedvelték... Az 1929. augusztus 4-i büntettről a Reggel című újság szenzációként számolt be:

„Vasárnap [...] az Angyal csapat emberei kiszálltak a betörés színhelyére. A detektívek [...] elképedve állapították meg, hogy

eztúttal olyan esettel állnak szemben, amely a betörések történetében a legrikábbak közé tartozik. A betörő ugyanis földulta az egész lakást, feltört minden szekrényt, vitrint, kazettát, szétdobálta Titkos Ilona összes ruháit, fehérműit, prémjeit, de semmit a világon nem vitt magával, csak néhány Regália-szírvart [...]

A betörést a villa kertje fedezte föl reggel félőrkor, amikor a virágágyakat öntözni kezdte. Észrevette ugyanis, hogy a budoir-ablak főtáblája föl van feszítve s az ablak nyitva van. Azonnal felköltötte a villa házvezetőnőjét, özvegy Kaufmann Sándornét és megkérdezte, hogy mi történik a házban ilyen korán [...] a szekrények pedig nemcsak itt, de a földszint többi három szobájában is föl voltak törve [...] A betörő minden szekrényt kinyitott, fölforgatta a kályhákat is, föltörte a fürdőszobáit, fölfeszítette az összes fiókokat, kazettákat, egy antik aranyvitrint, [...] egy tulipános magyar parasztszekrényt, amelyben a művésznőnek 200 darabból álló ezüstkészlete volt, az ezekben talált holmikát össze-visszaszórta, fölforgatta, de semmit a világon magával nem vitt. [...] A rendőrség véleménye szerint a betörést [...] föltétlenül a helyzettel ismerős valaki követhette el, valaki aki vagy keresett valamit [...] vagy pedig valaki, talán egy elbocsátott alkalmazott, aki bosszúból tört be a villába, hogy volt urnőjének bosszúságot okozzon.

Abból, hogy a betörő a szivarokon kívül semmit magával nem vitt, holott a szekrényben ott talált Titkos Ilonának ruháit, fehérműit és értékes prémjeit, közöttük

egy csincilla-gallért és egy nerzbundát, amelyeknek egyedül sokezer pengő az értékük, [...] lábnyomatok és ujjlenyomatokat hagyott hátra, a rendőrségen arra következtettek, hogy az amatőr betörőnek ez lehetett az első ilyen vállalkozása. [...] Rendkívül érdekesnek tartjuk a rendőrségnek azt a fölvetését, hogy a fantasztikus betörést a helyzettel ismerős amatőr követhette el, bár az a körülmény, hogy a betörő az összes szivarokat elvitte, valamint magával vitt egy megkezdett üveg bordói vörösbort is [...] inkább hivatásos gesztusra vall. [...] Ez a körülmény cáfolná a rendőrségi fölvetéseknek azt a még ki nem mondott gyanúját is, amely szerint ebben az esetben ugynevezett uri betörő munkájával állnának szemben.”

1935. november 24-én ismét betörték a házba: „A főépületbe nem tudtak behatolni, mert a villában télen is személyzet tartózkodik, csak a kertészházat sikerült kifosztaniuk, azon kívül az egyik udvari tyűkölből magukkal vitték az összes baromfiakat, elloptak néhány galambot is.”

A színésznő az Agancs úti „Arosa társasház” és a Rege úton épült Golf Szálló sikerén felbuzdulva 1942-ben elhatározta, szec-szecsét próbál az üzleti világban is. Lebontotta a villát, hogy a telken öröklakásos társasüdülőt építsen Berezky László műépí-



Igaz „femme fatale” volt



Titkos Ilona a Rege úti villa előtt (1942)

Közös Solti-koncert



FOTÓ: SÁRKÓZ GÖRÖG

Közös gálahangversennyel nyitotta az új esztendő a Solti György Zeneiskola és a Hegyvidéki Solti György Zenekar. A MOM Kulturális Központban rendezett előadás sokféle zenei stílust vonultatott fel: Johann Strauss-keringők mellett felcsendült Saint-Saënstől az Állatok farsangja, valamint Scott Joplin Ragtime-ja is

Háromnapos jazzünnepe

A főváros gazdag zenei programjainak palettájáról hiányzott egy – hazai és külföldi muzikusokat egyaránt felvonultató – jazzfesztivál. Ezért is örömteli hír, hogy áprilisban háromnapos jazzünnepeket ad otthont a MOM Kulturális Központ.

Minden nap egy-egy neves magyar és külföldi együttes játszik a tavaszi, háromnapos Get Closer Budapest jazzfesztiválon a MOM Kulturális Központban. Emellett tehetségkutató verseny is lesz a hazai jazzközösség számára, és a három győztes zenekar is fellépési lehetőséget kap – mondta el az áprilisi fesztivállal

az országos jelentőségű zenei események, mint például a februári végi Cziffra György Fesztivál.

Molnár Zsolt a jazz és a társ-művészetek műfélének sokszor mostohán kezelt kapcsolatának fontosságát hangsúlyozta. Az esemény e szempontból is érdekes lesz, hiszen kiemelkedő hazai fotóművészek jazz témájú kiállítását élvezhetik majd a látogatók, valamint a fellépések közötti szünetekben a kupolateremben három magyar író – Petőcz András, Háy János és Zalán Tibor – a jazz által inspirált írásaiból olvasnak fel. Erről a József Attila-díjas költő, Petőcz András beszélt, aki az irodalmi műsorokat koordinálja.



FOTÓ: MOMKULTURÁLIS

A világhírű dobos, Billy Cobham az új kvintettjével érkezik

kapcsolatban szervezett sajtótájékoztatót Kleb Attila, a Get Closer rendezőiroda vezetője, aki már korábban is számos jazzikont léptetett fel a MOM-ban. Elég, ha a tavalyi Omar Sosa-, Kenny Garrett- és Oregon-koncertekre gondolunk.

A főváros mindig is az európai zenei élet fontos központja volt, de hiányzott a programpalettáról egy hazai és külföldi muzikusokat egyaránt felvonultató jazzfesztivál. Az iroda már nevében is céljait tűzte ki a művészek és a közönség minél szorosabb kapcsolatát, valamint a kortárs jazz honi és kinti előadóinak egy színpadon való szerepeltetését is – emelte ki Kleb Attila.

Az április 22–24-ig tartó fesztivál minden napján egy-egy magyar és külföldi együttes lép a pódiumra, őket egészítik ki a tehetségkutató győztesei. A verseny nevezési határideje február 29., a zsűri tagjai neves jazz-zenészek és újságírók, sőt Omar Sosa is elfogadta a felkérést.

Pokorni Zoltán polgármester a sajtótájékoztatót elmondta, hogy az utóbbi évek fejlesztései és Hambuch Gerda ügyvezető igazgató áldozatos munkája jóvoltából a MOM a művészetek igazi fellegvárává vált. Egymást érik itt

Az újszerű koncepcióknak megfelelően tehát a rendezvény mindhárom napján először egy a verseny révén bekerülő zenekar, majd egy még kevésbé „befutott”, de már ismert, feltörekvő együttes, végül pedig egy világsztárokat felvonultató, nemzetközi hírű formáció áll a színpadra. A rendezők arra is gondoltak, hogy az egy műsorban fellépők zenei felfogása ne álljon messze egymástól.

Április 22-én a legendás Syrius együttes „emlékzenekara” lép fel. A Syrius Legacy tagjai a hazai jazzvilág már nevet szerzett képviselői, többek közt Benkó Ákos, Fonay Tibor vagy Ludányi Tamás. A sztárzenekar a Billy Cobham Band lesz, a világhírű dobos új kvintettje.

Április 23-án Tóth Bagi Csaba Balkan Union nevű formációja képviseli a hazai színeket, a külföldi GFS Trióban pedig három világsztár szerepel: Trilok Gurtu (dobok, ritmushangszerek), Paolo Fresu (trombita, szárnykürt) és Omar Sosa (zongora, billentyűs hangszerek).

Április 24-én a Bass Loco nevű ötös alapozza meg a hangulatot. A fesztivált a híres kameruni származású, amerikai énekesbasszusgitáros, Richard Bona kvintettje zárja.

Márton Attila

Fellázadt játékszerek

Galambos Tamás Munkácsy-díjas alkotó kiállítása a Hegyvidék Galériában

Elgondolkodtató motívumok, felnagyított részletek és őszinte véleményformálás – ezek jellemzik Galambos Tamás képeit. A művésznak Fellázadt játékszerek címmel nyílt kiállítása a Hegyvidék Galériában a magyar kultúra napján.

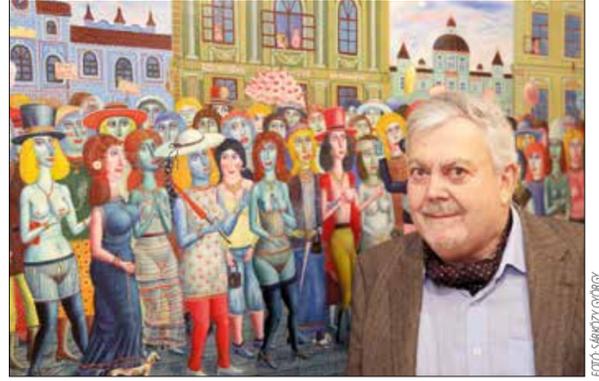
Vannak dolgok, amikről nem szívesen beszélünk. Történetek, amikről inkább nem mondunk nyilvánosan véleményt. Galambos Tamás azonban úgy gondolja, a művésznak kritikát kell megfogalmaznia, reagálnia kell a világ történéseire, múltunk megrázó eseményeire, politikai fordulataira.



Az ajkai vörösiszap-katasztrófa ihlette kép

A hegyvidéki, Munkácsy-díjas alkotó a festményein keresztül beszél hozzánk, szemlélődőkhöz. Megmutatja, ő hogyan látta a kommunizmus időszakát, a náciizmust, a diktátorokat vagy éppen a 2010-ben történt ajkai vörösiszap-katasztrófát.

A Galambos-képekben egyaránt felfedezhető az egység és a mindenki által érthető, őszinte véleményformálás. Erre utal új kiállításának címe is a Hegyvidék Galériában: Fellázadt játékszerek. „Különös képek között állunk. Galambos Tamás gondolatai nem naivak; a szürrealizmus, a különös álmok művészete is ott lüktet festményeiben” – jellemezte a munkákat Kernács Gabriella művészettörténész a megnyitón.



FOTÓ: SÁRKÓZ GÖRÖG

Galambos Tamás

Fonti Krisztina ekképpen méltatta a látottakat: „Mindig nagy öröm, ha kerületi művész kiállítását mutathatjuk be a hegyvidéki közönségnek. Galambos Tamás alkotásai kiválóan képviselik mindazt az értéket, amit ösztönzötti kultúránk jelent, ezért a tárlattal méltán ünnepelehetjük ezt a jeles napot itt, a Hegyvidéken” – utalt az alpolgármester arra, hogy a Fellázadt játékszerek a magyar kultúra napján nyílt meg a Városmajor utcai kiállítóhelyen.

„Harminc év munkája látható a Hegyvidék Galériában. Politikai témájú képeket is hoztam; köztük olyanokat, amiken keresztül keményebben fogalmazom meg a gondolataimat. Meggyőződésem, hogy a művésznak kötelessége elmondania a véleményét” – jelentette ki Galambos Tamás, aki azt is hozzátette, a

közönség visszajelzése ad számára bizonyosságot arról, hogy van értelme annak, amit csinál.

Márpedig a látogatók nem fukarkodnak az elismerő szavakkal a mostani kiállítás vendégkönyvében. Egyikük ezt írta: „Nagy képek! Nagy munkák! Nagy művészt! Köszönjük!”

Boussebaa Mimi

■ Február 12-én lesz a Meseszló Magyar Mesemondó és Szövegfolklor Egyesület 12 óra mese a XII. kerületben című programja, ennek részeként felnőtteknek szóló népmeséket hallgathatnak meg az érdeklődők a Hegyvidék Galériában 16.00–18.00 óráig. Az előadás egyben Galambos Tamás kiállításának festszámja. A tárlat február 12-ig, hétfőig péntekig 10.00–18.00 óráig látogatható. Cím: XII., Városmajor utca 16.

Svábhegyi hagyományörzők Budakeszin

Szép svábhegyi siker született a „Sautanz – Sváb Disznótor” fesztiválon: a hegyvidéki csapat elhozta a legizletesebb véres hurkáért járó díjat. A kulturális rendezvényen fellépett a Tamási Áron iskola nemzetiségi tánckara is.

A környező települések német nemzetiségű közösségeinek részvételével disznótoros fesztivált rendeztek Budakeszin. A „Sautanz – Sváb Disznótor” elnevezésű programon versenyt hirdettek: a tíz induló csapatnak a sváb hagyományok szerint kellett levágni és feldolgozni a sertéseket. A zsűri az elkészült finomságok, a hurkák, kolbászok íze és minősége mellett a hús elkészítését, a sütés-főzés módját, valamint a tálalást is figyelembe vette a végső sorrend kialakításakor.



Igazi inycségekkel, ételkülönlegességekkel telt meg a svábhegyi csapat asztala

Kulturális rendezvényről lévén szó, az autentikus sváb zene és tánc sem hiányozhatott. Az óriás-sátorban egymást érték a színpadi produkciók, mások mellett a XII. kerületi Tamási Áron iskola nemzetiségi tánckara is műsort adott, nagy sikerrel.

„Egy évvel ezelőtt vendégek voltunk, ezúttal viszont hivatalosan is elfogadtuk a meghívást – mesélte a hegyvidéki (egyedüli budapesti) csapatot képviselő Meskó Gyula. – Így lehetőséget kaptunk arra, hogy kis ízelítőt adjunk a svábhegyi német gasztronómiai hagyományokból. Sikeresült kiváló gárdát összehozni, a Hegyvidéki Önkormányzat, a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület és a kerületi német nemzetiségi önkormányzat együttműködésének köszönhetően igazi szakemberek segítettek az ételek elkészítésében. Több tradicionális svábhegyi receptet is bemutatunk.”

A Svábhegyi Hagyományörző Egyesület egyik alapítója, a kerületi német nemzetiségi önkormányzat elnökhelyettese külön kiemelte, hogy bajor kolbászuk Molnár József svábhegyi hentes

BLUADA WUAST (BLUTWURST) ÉS LEIVA WUAST (LEBERWURST), AZAZ VÉRES ÉS MÁJAS HURKA

A véres hurkához reggel vagy előző nap már apró kockákra vágják a zsemlet (akkorára, hogy el ne akadjon a tőltőben) és a vöröshagymát. A zsemlekokkát zsíron barnára pirították. Leszűrték, s ehhez került a vér, a dinsztelt hagyma, a darált vagy apróra vágott belsőségek, fűszerként pedig só, bors, szegfűszeg, majoránna és fokhagyma. Kis zsírt is tettek bele, hogy fényesebb legyen. Összekeverve lazán bélbe töltötték, és hurkapálcával megtűzték. Abálás után, ha kihűlt, szép márványos lett, szeletelhető.

A májas hurkához negyedekekre vágják a zsemlet, beáztatják abaléba, a puhára főtt hússal, szalonnával és belsőségekkel együtt átnyomták a darálón, majd sóval, borsal, majoránnával és pirospaprikával fűszerelték. Ezután ezeket is a két végükön hurkapálcával megtűzve, középen meglekerve készítették el.

SCHWABENKNÖDL, AZAZ SVÁB ZSEMLEGOMBÓC

Hozzávalók: zsemle, tojás, tej, örölt bors, örölt szerecsendió, örölt gyömbér, sok vágott petrezselyemzöld, só.

Tetszés szerinti számú zsemlet tejből áztatunk, amennyit felszív. Ahány zsemle, annyi tojást ütünk bele. Sóval, borsal, szerecsendióval, gyömbérral, apróra vágott petrezselyemmel jól eldolgozzuk formázható masszává. A kézzel formált vagy kiskanállal szaggatott gombócokat forró olajban ropogósra sütjük. Nemcsak betétként az orjalevesbe, hanem önmagában és köretnek is nagyon finom.

útmutatása alapján készült. Búszkén sorolta a további különlegességeket is: a sváb fánkot, a hájas tésztát, a krémet, a tepertős-káposztás pogácsát, a velős tojást, valamint a levesbe való zsemlegombócot, amit rendhagyó módon, kisütve tesznek a tányérba.

A véres hurka töltésében és a tőpörtyű kíséretében részt vett Kovács Lajos is. A társadalmi megbízatású alpolgármester elárulta, hogy az első hívó szóra igent mondott, mert minden olyan kezdeményezést támogat, ami összehozza a helyi közösségeket, és hozzájárul a kerület jó hírnevének öregbítéséhez.

Hasonlóképpen fogalmazott Fonti Krisztina alpolgármester is, aki úgy véli, nagyon fontos a hagyományok megőrzése: „A Sautanz fesztivál lehetőséget ad arra, hogy a fővárosi és a Budapest környékén élő svábok még jobban megismerjék egymást, egyúttal autentikus módon megmutathassák kulturális és főképpen gasztronómiai gyökereiket az érdeklődőknek.”

A svábhegyi németek méltóképpen képviselték a XII. kerületet, hiszen a zsűri véleménye szerint az övek lett a legizletesebb véres hurka. Az elismerés mellé egy hurkatöltő is járt, amit az ígéretek szerint jövőre majd használni is a győztes csapat.

-05

(Folytatás a 7. oldalról)

Törzsi fúziós hastánc hétfőn 18.30–19.30. A hastánc különleges válfaja, amiben az afrikai, közel-keleti és ázsiai elemek, valamint a modern tánc technikák találkoznak. Az órára bejelentkezés szükséges! Oktató: Ládonyi Bori (06/20-998-8586, borcsus@gmail.com). Ár: 1600 Ft/alkalom, 11 000 Ft/8 alkalom.

Etká-jóga Erőgyújtó Módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Ismerje meg, és próbálja ki, hogyan lehet egészségesebb, derűsebb, hogyan mozdulhat újra fájdalom nélkül! Vezető: Nyerges Margit, az Etká-jóga Erőgyújtó Módszer oktatója (06/30-354-4399). Részvételi díj: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes).

Hatha jóga csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. A hatha jóga test-, légzés, relaxációs és meditációs gyakorlatok kiegészítő egészségmegőrző hatásúak, emellett a jóga hatékony útja az önmegismerésnek is. Vezető: Pazonyi Mónika jogatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 6500 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes.

Zumba fitness kedden és csütörtökön 20.00, hétfőn, szerdán és pénteken 11.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal, fülbemászó ritmusokkal. Részvételi díj (60 perc): 1500 Ft/alkalom, 12 000 Ft/10 alkalom. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893) és Taracky Judit (06/30-474-8428).

Nyugdíjasklub. Február 4. 13.30 Transzszibériai Expressz. Nagy Péter úti beszámolója.

B.A.C. Jókai Táncklub hétfőn 18.30–20.30. Klubvezető: Juhász Vágvölgyi Györgyi szakosztályvezető, nívódíjas, Csokonai-díjas táncpedagógus. Információ: jokaitancklub@gmail.com, www.bac-jokaitancklub.hu, 06/20-213-0604.

Színházjegy-árusítás minden páratlan hét szerdáján 15.00–18.00. Információ: Bódi Éva, 06/20-213-0479.

barabás.villa

VÁROSMÁJOR

XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.
TELEFON: 319-9854/202
WWW.BARABASVILLA.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Villa.berek. Farsangi maszk készítése január 31-én 11.00. Kézműves-foglalkozás az 5–12 éves korosztálynak. A belépés díjtalan.

Judy Rogers: Kiállítás a bőrdoból. A kiállítás megtekinthető: január 31-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

Contact Farsangi Mulatság Buli február 6-án 21.00. Negyedik alkalommal rendezi meg a Contact a kerület legnagyobb farsangi bulijának számító eseményt a Barabás Villában. A jelmezeket külön zsűri díjazása alapján értékeli, a legjobb értékes nyereményeket kapnak. További információk: partikommando@gmail.com.

Pop-art – a Klebelsberg Kunó Gimnázium 10. osztályos diákjainak alakult K1.0 alkotócsoport kiállítása. A tárlat a mai kamaszok nyelvén fogalmaz meg izgalmas, népszerű kérdéseket. Megtekinthető: február 3–7-ig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

Talent Tour február 10.–március 6. A Bakelit Multi Art Center Alapítvány nyolc éve szervezi a The Talent Kortárs Képzőművészeti Pályázat és Kiállítás sorozatot, ami autodidakta festők és grafikusok számára ad lehetőséget bemutatkozni szélesebb körben. A Barabás Villában rendezett The Talent-

kiállításra a szakmai zsűri által kiválasztott festmények legjavából láthatnak összeállítást az érdeklődők. Megtekinthető: március 6-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

Kettős látás filmklub. 2016-ban is tematikus filmklubbal várják a filmbarátokat havonta egy alkalommal. Az idén a párkapcsolati témát boncolgató filmek kerülnek fókuszba a Barabás Villa mozivásznán. Február 11. 19.00 Annie Hall. A belépés díjtalan.

Kerekítő Mondókás Móka 0–3 éveseknek minden csütörtökön 10.00–10.40. Hőcögés, kacagás a Kerekítő könyvsorozat népi mondókái, ölbeli játéka nyomán, dalokkal, hangszertájkákkal színesítve. Játékvezető: Tóth Viktória (tanító, óvodapedagógus). Bejelentkezés az aktuális hírekért, szüneti időpontokért: www.kerekito.hu. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5500 Ft/bérlet (5 alkalomra). Részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség a foglalkozásvezetőnél.

Vad horgolók klubja szerdán 15.00–17.00. Kortól függetlenül várnak minden profi, haladó, kezdő és horgolni nem tudó leendő klubtagot, aki aktívan és kreatívan szeretné eltölteni a szabadidejét egy jó hangulatú társaságban kellemes beszélgetésekkel kísért szép kézimunkák elkészítésével. A belépés díjtalan.

Tánc hétfőn 18.45 (kezdőknek) és 19.45 (haladóknak). Táncanfolyam minden korosztálynak Tiborc Zsuzsanna táncművész, koreográfus, táncoktató vezetésével. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jegyárak: 1200 Ft/1 alkalom, bérlet 3600 Ft/4 alkalom (6 hét alatt felhasználható). Jegyek kaphatók a program kezdete előtt egy órával a helyszínen, a barabásvilla.jegy.hu oldalon és a MOM Kulturális Központ jegypénztárában. Bérlet online nem vásárolható.

3-1-2 meridián torna szerdán 9.00–10.00. Az érdeklődők heti rendszerességgel ismerkedhetnek meg a dr. Eöry Ajándok által kidolgozott egészségvédő tornával. A belépés díjtalan.

Maminbaba. Hordozós latin fitness szerdán 10.00–11.00. Egy igazán szórakoztató, aktív, csinosított mozgásforma kisbabás és várandós anyukáknak tizes latin zenére. A „kinti” babák saját vagy kölcsönzött hordozóeszközökben, anyukájukra kötve élvezik a latin ritmusokat, a még pocakban lévő pedig lágyan ringatóznak. Gyógytornával, hordozási tanácsadó ajánlásával! Jegyár: 1790 Ft/alkalom, 15 000 Ft/10 alkalomra szóló bérlet. Jelentkezés a foglalkozásra Kimpián-Partali Nikolettánál: partaliniki@gmail.com.



XII., BEETHOVEN UTCA 1/B
TELEFON: 457-0501
INFO@HEGYTORTENET.HU
MOM Emlékszóba. Telefonon történő előzetes időpont-egyeztetéssel látogatható: 06/30-908-8375, 06/70-212-3930. Cím: XII., Maros utca 1.



XII., VÁROSMÁJOR UTCA 16.
TELEFON: 201-6607
INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU
Galambos Tamás festőművész kiállítása a magyar kultúra napja alkalmából. Megtekinthető: február 12-ig, hétfőtől péntekig 10.00–18.00.

Festőiskola felnőtteknek hétfőn 17.30–19.30. Várnak mindenkit, aki mindig festeni szeretett volna,

de nem volt ideje, vagy nem mert! A résztvevők nagymesterek műveinek másolásán keresztül ismerkednek különböző technikákkal. Információ: Makovecz Anna, 06/20-573-9339.



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

Meditáció – Károlyi András festő- és grafikusművész kiállítása február 20-ig látható, hétköznap 12.00–22.00, szombaton 16.00–22.00. Vasárnap zárva.



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

Kulturális Szalon Egyetem. Február 1. 14.00 Matematika a kapcsolatainkban. Előadó: Recski András, a matematikai tudományok doktora.

Gyaloglóklub idősebbek részére Monspart Sarolta vezetésével a Normafánál február 2-án és 16-án 9-00, a Margitszigeten február 9-én és 23-án 9.00. Találkozó: a Normafa Síház előtti parkoló mellett, illetve a Margitszigeti Atlétikai Centrum előtt.

Világjáró klub február 2-án 18.00. Görögország, a napfény országa. Világjárók fényképes úti élménybeszámolója a Pannónia Program- és Utazási Iroda közreműködésével. Előadó: Demeter Gyöngyi.

Vallástörténeti sorozat. Február 3. 14.00 A kereszténység története. E-mailek a Bibliából. Előadó: Szabó János történész, lelkes, pszichológus.

Memóriatorna 60 felettieknek február 3-án 15.00. Havonta egyszer memóriájuk karbantartása érdekében vizuális, verbális és logikai feladatokat, tesztek, rejtvegyeket oldanak meg a résztvevők. A foglalkozást vezeti: Szép Ilona.

Harmonia Életród Klub 60 felettieknek február 3-án 16.30. Egészségmegőrző társalgóklub. Téma: Az érlelmeszedés gyógyítható? Ami rajtunk múlik. Brazil fűdőterápia otthon, gyógytáplálékok. Egy természetgyógyász tapasztalatai. Klubvezető: Szép Ilona.

H.O.K. A Hegyvidéki Osteoporosis Klub előadása február 4-én 13.30. Táplálkozási tanácsok 60 év felett, 2. rész. Előadó: Fekete Krisztina dietetikus, egészségfejlesztő (Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet). Klubvezető: Mészáros Lászlóné gyógytornász.

Önismereti csoportfoglalkozás február 5-én 14.00. Érzelmi életünk megváltoztatása: szorongás, depresszió és düh. Előadó: Molnár Emese pszichológus.

Gyászfeldolgozó csoport február 5-én 18.00. Az önismereti kurzus zárása. Vezető: Péter Zsuzsa mentálhigiénikus.

Kíváncsikodók klubja február 8-án 14.00. Budapest slágereiben. Klubvezető: Nagy Katalin.

Német társalgó- és fordítóköri versek, viccek, rövid történetek németül február 9-én 17.30. Vezető: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Pirroska) és Schmidt Eddi.

Szalon Egyetem. Február 10. 14.00 Élet a tudomány és művészet határán. Előadó: prof. dr. Gyulai József Széchenyi-díjas magyar fizikus, egyetemi tanár, a Magyar Tudományos Akadémia tagja.

A Budai Lisztértevény Csoporthoz február 10-én 17.00. Klubvezető: Sűrűné Elek Ildikó (06/30-911-2803, suruneildi@gmail.com).

Kézimunkakör február 12-én 13.00. Kötés, horgolás, hímzés. Széki, kalotaszegi, sárközi, palóc hímzések elsajátítása. Vezető: Kiss Sándorné, Seca. A foglalkozásra előzetes jelentkezés szükséges.

Modern Art kortárs második kreatív kurzusa február 12-én 14.30. Első alkalom: nyitó előadás. Vezető: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Pirroska). A foglalkozás ingyenes.

12 óra mese a XII. kerületben február 12-én 16.00–17.00. A Meseszó Magyar Mesemondó és Szövegalkotó Egyesület programja. A mesemondók egymásnak adják a mese fonalt, hogy a Nemzetközi Könyvajándék Napján ne szakadjon meg a mesemondás fonala.

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.

Bridzstanfolyam a Magyar Bridzszövetség szervezésében február 22-ig, hétfőn 10.30–13.30. Oktató: Hoffmann Tamás.

Hastánc 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.

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

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

Urak tornája kedden 11.45–12.30. A részvétel ingyenes.

MOM-nyugdíjasok találkozója kedden 13.00–17.30. Információ

VETÉLKEDŐK A KÖNYVTÁRBAN

A nagy sikerű, immár több mint tízéves múltra visszatekintő „Ketten irtuk” meseíró és illusztráló pályázat mellett újabb gyerekeknek szóló, a könyvet, az olvasást népszerűsítő vetélkedősorozatot hívott életre az Ugocsa utcai könyvtár. A „Költői kérdés” a 20. századi magyar irodalomból válogat, minden hónapban ismert szerzőkre vonatkozó kérdéseket kell megválaszolni.

A decemberben elindított játékra egyénileg és csapatban jelentkezhetnek az érdeklődők, a megoldásokat visszamenőleg is elfogadják. Ez azt jelenti, hogy azok sem kerülnek hátrányba, akik később csatlakoznak a felhíváshoz.

Januárban a huszonöt éve elhunyt Nemes Nagy Ágnessel kapcsolatos feladványok várják a játékosokat. A költőnő a könyvtár tőzsomszédságában, a Böszörményi út és a Királyhágó utca sarkán lévő épületben lakott. A kérdések a könyvtárban, annak honlapján (a gyermekkönyvtár linken) és hivatalos közösségi oldalán is elérhetők.

A válaszokat a megadott e-mail címre kell beküldeni, vagy kinyomtatva bedobni a gyermekkönyvtári rész, az íróasztal mellett elhelyezett pöttös dobozba. Az év végén a legjobbakat értékes nyereményekkel jutalmazzák a szervezők.

Szintén a mai magyar irodalom megismertetését célozza a „Kortárs és kedvelt” címmel a magyar kultúra napján kezdődő programsorozat. Ennek részeként játszani hívja az érdeklődőket az Országos Szabó Ervin Könyvtár. A január 22. és március 21. között a www.fsze.hu/kortars weboldalon elérhető irodalmi játékra folyamatosan lehet jelentkezni.

A program keretében író-olvasó találkozó lesz Háy János részvételével az Ugocsa utcai könyvtárban február 25-én. A rendezvényre ingyenes a belépés.

577.

és jelentkezés: Fisher Péterné, 06/20-394-5473.

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

Szenior torna szerdán 9.45–10.30. A részvétel ingyenes.

Gerintorna 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 és 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.

Szupernagyi népdalkör minden páros hét csütörtökön 13.00–15.30.

Népek táncai Bojtor Marikával csütörtökön 17.00–17.45. Részvételi díj: 700 Ft.

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.



BAJOR GIZI SZÍNMŰVÉSZETI MÚZEUM
XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.
TELEFON: 356-4294
WWW.SZINHAIZINTEZET.HU

Drozdik Orsolya: Individuális mitológia és szabadtánc Magyarországon – kiállítás. Látogatható: január 31-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

„a” **Darvas** – az Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet kiállítása Darvas Iván születésének 90. évfordulója alkalmából. Látogatható: február 28-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.



A Jókai Iskola HON Alapítványa ezúton köszöni támogatóinak a 2015-ös évben nyújtott anyagi segítséget és a működést segítő adományokat.

Köszönettel kérjük és fogadjuk további bizalmukat és személyi jövedelemadójuk 1%-ának felajánlását.
(adószám: 19639422-1-43)

TAVNYITO.hu
KapuTavnyító Szaküzlet
500 féle távirányítót!

L. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

KÉKI Ügyvédi Iroda

- ✓ ingatlan adásvételi szerződés,
- ✓ végrendelet,
- ✓ örökési szerződés és
- ✓ tartási szerződés készítése
- ✓ Kft társasági szerződés módosítása
- ✓ házassági bontóperben és
- ✓ egyéb perekben jogi képviselést
- ✓ jogi tanácsadás

KERESSEN FEL BIZALOMMAL!

dr. Kéki Zita Zsuzsanna • Tel: 06-20-912-00-66
info@kekiugyved.hu • www.kekiugyved.hu

Hirdessen a
HEGYVIDÉK
újságban!

FSZEK – XII., UGOCSA UTCAI KÖNYVTÁRA

XII., UGOCSA UTCA 10.

TELEFON: 225-1228, 411-5000

Hegyvidéki Tekericsmesék – diaklub február 6-án és 20-án 11.00.

A magyarság virtuóz követe nyomában – Liszt-émlék helyek Európában. Kiállítás február 8.–március 8-ig. A kiállításhoz kapcsolódva február 22-én 17.00 órától a zeneköltő néhány érdekes európai emlékhelyt bemutat, vetítéssel egybekötött előadás lesz a Magyar Emlékekért a Világban Közhasznú Egyesület közreműködésével.

Interaktív mesefelolvasás február 12-én 17.00–18.00. A Nemzetközi Könyvajándék Nap alkalmából várja az érdeklődőket a Meseszó Magyar Mesemondó és Szövegalkotó Egyesület.

Könyvtársas – társasjátékklub február 13-án és február 27-én 10.00–12.00.

EGYENSÚLY MOZGÁSTÚDIO

XII., MÁRTONFA UTCA 1.

06/20-913-1332

Kis csoportos edzések alkalmazkodó, családias 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.

Zsírégítő szerdán 9.00–10.00.

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

Gyermekdzsúdó csütörtökön 16.30–17.30. Edző: Ledényi Levente.

Erősítő köredzés pénteken 10.00–11.00.

■■■■■■

A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez a rászoruló lakosoknak február 22-én 8.00–16.00. Kedvezményes áron lehet venni használt ruhaneműt, gyermek-, női, férfiruhatatot és játékokat. Az akció helye: II., Széll Kálmán tér 3. II. emelet. Telefon: 212-2783, 212-2811. A szociális vásárra első sorban a gyermeküket egyedül ne-

velő szülőket, kisnyugdíjasokat és kiskeresetű lakosokat várják.

■■■■■■

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-émlékszoba 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: legálább huszonnégy órával korábban a 200-1593-as telefonszámon.

■■■■■■

Hozzáértő csoport a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Felsőzsiget Klubházában kéthetente csütörtökön 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 pszichiai problémában érintett ember él, és vele közvetlen, rendszeres kapcsolatban van. A részvétel ingyenes. Helyszín: Felsőzsiget Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-9650.

■■■■■■

A Felsőzsiget Klubház pszichés problémákkal élőknek ad lehetőséget arra, hogy barátokat találjanak, kapcsolatokat alakítsanak ki, és minél teljesebb életet élhessenek. Közösségi gondozói személyes támogatást nyújtanak akár lakókörnyezetben is a következő területeken: ügyintézés, kríziskezelés, segítő beszélgetés, tanácsadás, készségfejlesztés, mentális-pszichológiai gondozás. Akiket várnak: 18 év feletti, XII. kerületi lakosok, akik pszi-

chés problémával élnek, és nem adták fel. Cím: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Nyitva tartás: minden hétköznap 12.00–18.00. Telefon: 212-9650. A Felsőzsiget Klubház látogatása térítésmentes.

■■■■■■

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

■■■■■■

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 tevékenységük: előzetes egyeztetés után szülői tanácsadást tartanak a tanulási, viselkedési nehézségekkel küzdő gyerekek szüleinek. Horváth-Jovány 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 kisiskoláskorig Kárász Eszterrel minden kedden 17.00. Információk: www.karaszester.com. Pitypalatty tematikus foglalkoztató bölcsődés és óvodáskorúak számára minden pénteken 9.30–11.30. Információk: www.pitypalatty.hu. További kapcsolat: www.levendulamag.hu, 06/30-249-4389, valamint a Facebookon.

■■■■■■

Ringató foglalkozás a Budahegyvidéki Református Egyház közösen a Ringató

■■■■■■

gyülekezeti termében (XII., Bőszörmenyi út 28.) minden pénteken 9.30–10.00 és 10.15–10.45. Információ: dr. Molnár Ágnes, 06/70-265-4892. A foglalkozások az óvoda előtti korosztálynak szólnak, néhány hónapostól 3 éves korig. Családi bérlet: 4000 Ft/5 alkalom. Egy foglalkozás részvételi díja: 1000 Ft/család. Vedd ölbé, ringasd, énekelj! www.ringatohu

■■■■■■

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

■■■■■■

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

■■■■■■

S. K. Műhely – kerámia „saját kezűleg”. Kézi és korongos agyagformálás, díszítés, mázazás, égetés, raku. Kerámiaklub nyugdíjasoknak. „Aranykezü” gyerekeknek kreativitást és koncentrációt fejlesztő foglalkozások egész évben. Helyszín: XII., Sion lépcső 8. (az Arany János iskola kerámiaműhelyében). Információ: Ferenczyné

■■■■■■

■■■■■■

Zugligeti farsang

A **Zugligeti Óvoda február 5-én** tartja hagyományos **farsangi felvonulását**, amire szeretettel hívja és várja az érdeklődő környékbeli lakosokat. A program **10.45-kor** kezdődik, az óvoda kapujánál lehet csatlakozni. A hangulat teljesebbé tételéhez mindenki vihet magával zajkeltő eszközöket, farsangi maszkokat! A felvonulást kiszebbé elégetése zárja az óvoda udvarán.

Cím: XII., Zalai út 2.

Saás Kinga, 06/20-986-8601, skmuhely@hotmail.com, www.keramia-skmuhely.hu. Facebook: S. K. Műhely.

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

Lendülj formáiban! Életmód- és alakformáló edzések a Virányos Általános Iskola tornatermében (Virányos út 48.) hétfőn és szerdán 16.50–17.40 hölgyeknek, 17.50–18.50 hölgyeknek és uraknak, 19.00–20.00 uraknak. Információ: 275-0669, 06/30-476-9132.

■■■■■■

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

■■■■■■

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

Kölyökdzsúdó minden kedden és csütörtökön 16.00–17.00 (kis csoport), 17.00–18.30 (nagy csoport).

Játékos dzsúdóedzések 6–12 éves fiúknak és lányoknak. Az edzések során a gyerekek játékos formában sajátítják el az alaptechnikákat és az eséstechnikákat, jelentősen fejlesztve fegyelmzett-ségüket és mozgáskoordinációs képességeiket. Tagdíj: 8000 Ft/hó. További információk: Rajcsányi Gergő, 06/30-221-9992, grajcsanyi@hotmail.com.

■■■■■■

Shuhari Dojo JAPAN KULTURÁLIS ÉS HARCUMŰVÉSZETI KÖZPONT

Tanfolyamok: Karate-do harcművészet, Aikido, laido – a samuráj kardforgatás ősi művészete, Shito-ryu karate, Shuhari karate, jóga, Manó tánc, Dance for Fun, konditréning. Egyéb programok, foglalkozások: origami, Do-in önmasszázs tanfolyam, szerdán Nikken egészségnap, japán kulturális és vizuális tanfolyamok, Japán Klub. Cím: XII., Győri út 5–7. Telefon: 06/70-338-2277 és 06/70-245-1341. Részletek a honlapon: www.shuharidojo.hu.

■■■■■■

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

www.bukfencfejlesztokucko.hu

„SZÍV SN a keringési betegségek megelőzéséért” mozgalom a Hegyvidéken

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat ismét **prevenációs programot indít** a kerületi felnőtt lakosság számára, amellyel megelőzhető a **keringési betegségek** kialakulása, és lehetővé válik a már fennálló betegségek mielőbbi kezelésének megkezdése a kialakított, stabil betegút segítségével.

A Hegyvidéki Önkormányzat a SZÍV SN Országos Betegegyesülettel, valamint a Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központjával együttműködve biztosítja a szűréseket (vérnyomás-, vércukorszint- és koleszterinszint-mérés, valamint EKG, két pozitív érték esetén további vizsgálatok). A szűrések mellett bemutatásra kerül a levédett „SZÍV SN” program, ahol személyre szabottan átadják, illetve értékelik a szűrések eredményét.

A szűrőnapok időpontjai:

- ✓ 2015. november 21. 8.00-14.00
- ✓ 2016. január 16. 8.00-14.00
- 2016. február 20. 8.00-14.00
- 2016. március 12. 8.00-14.00

A szűréseket előzetesen telefonos bejelentkezéssel tudják az érdeklődők igénybe venni, amely az aktuális hónap első munkanapjától lehetséges.

Telefonos bejelentkezés: Trembeczkyné Árkosy Tímeánál munkanapokon 8-tól 16 óráig. Telefonszám: 06 (30) 601-3008

A vizsgálatokra a bejelentkezéskor kapott időpontban a Semmelweis Egyetem Érsebészeti Klinika alagsori ambulanciáján (1122 Budapest, Városmajor utca 68.) kerül sor.



TÖRÖDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!

RENDSZERES SZŪRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN

PREVENCIÓS SZŪRŐSZOMBATOK



■ 2016. február 27., 10-től 14 óráig

Urológiai szűrés (prostatavizsgálat, ultrahangos vizsgálat, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.*

■ 2016. március 19., 10-től 14 óráig

Szemészeti szűrés (vízus mérés, szemfenékvizsgálat, szembelnyomás-vizsgálat, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.*

■ 2016. április 30., 10-től 14 óráig

Bőr- és nemibeteg szűrés (dermatoszkóp vizsgálat, inszolációs ártalom, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.*

■ 2016. május 28., 10-től 14 óráig

Nőgyógyászati szűrés (fizikális vizsgálat, menopausa tanácsadás, rákszűrés), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.*

■ 2016. június 4., 10-től 14 óráig

Fül-Orr-Gégészeti szűrés (hallásvizsgálat, daganatszűrés, tanácsadás), helye: Budapest XII. ker., Csörös u. 14-16., MOM Sport Üszoda és Sportközpont, *Hegyvidéki Napok – Egészségnap rendezvény keretében, jelentkezés a helyszínen, érkezési sorrendben.*

■ 2016. szeptember 24., 10-től 15 óráig

Emlőszűrés (emlőtapintás, önvizsgálatra való tanítás, életmód tanácsadás, a rák megelőzése), **Csontritkulás szűrés** (ultrahangos vizsgálat, tanácsadás), helye: MoM Kulturális Központ, Budapest XII. ker., Csörös u. 18. *Hegyvidéki Ősz Egészségnap rendezvény keretében, jelentkezés a helyszínen érkezési sorrendben.*

■ 2016. október 29., 10-től 14 óráig

Kardiológiai szűrés és érvizsgálat (EKG, alsóvégtagi doppler/ultrahang vizsgálat, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.*

■ 2016. november 26., 10-től 14 óráig

Neurológiai szűrés (strokemegelőző állapotok szűrése, carotis doppler/nyaki erek ultrahangos vizsgálata, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.*

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

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

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET



Figyelni kell a bőrelváltozásokra!

Az idősorral nem csupán a ráncok mélyülhetnek el, hanem különböző betegségek is megjelenhetnek a bőrön – hangzott el az Idősek Egészség Iskolája januári előadásában. Dr. Tihanyi Lilla, a Budai Egészségközpont bőrgyógyász és kozmetológus főorvosa a bőrvédelem fontosságáról beszélt az érdeklődőknek.

A bőr valójában egy szerv, aminek számos funkciója van: összeköt, egytáttal elválaszt a külvilágtól. Súlya egy átlagos ember esetében mintegy 10 kilogramm, a felülete 2 négyzetméter.

Legfelső rétege a hám, ami főleg elszarusodó laphámsejtekből, pigmenttermelő sejtekből és folyamatosan oszoló bazális sejtekből áll. Középső rétege, az irha tartalmazza egyebek közt a hámot tápláló ereket. A harmadik réteg a bőr alja, ez fontos szerepet kap a belső szervek védelmében.

A bőr immunszervi is, képes ellenállni a patogén mikroorganizmusokkal szemben; ha nem működik jól, fertőzések alakulhatnak ki. Érdekes, hogy a bőr és az idegrendszer ugyanabból a magzati sejtől alakul ki, ezért a psziché és a bőr betegségei sokszor párhuzamosan jelennek meg: például a stresszhez pattanás vagy ekcéma, a Parkinson-kórhoz seborrheas bőrgyulladás társulhat.

UV-B sugárzás hatására a bőrben D3-vitamin képződik, amely nem csupán a kalcium csontokba épüléséhez, hanem az immunrendszer működéséhez is elengedhetetlen. Segíthet megelőzni

a fertőzéseket és egyes ráktípusokat is, például a mell- és vastagbélrákot.

A bőr egészségéhez a szintén zsírolékony A-vitamin is hozzájárul. Ennek növényi előanyaga a



Nagyon fontos az anyajegyek rendszeres ellenőrzése

karotin, amiben a sárga színű zöldségek (répa, sütőtök, sárgabarack) bővelkednek. Napi egy sárgarépával fedezhető az A-vitamin szükséges mennyisége.

A bőr öregedését meghatározó tényezőkről beszélt dr. Tihanyi Lilla, a Budai Egészségközpont bőrgyógyász és kozmetológus főorvosa az Idősek Egészség Iskolája legutóbbi előadásában. Mint elmondta, a genetikai és hormonális adottságok mellett jelentős a napsugárzás, a dohányzás, a légszennyezés és a stressz hatása. Különösen az UV-B sugárzás veszélyes, mert a hámsejtekben a keletkező szabadgyökök marandó DNS-károsodást okoznak. Az immunrendszer eleinte blokkolja a hibát, de a gátló funkció idővel csökken, és a kóros

DNS hatására rákos sejtek keletkezhetnek.

A gyermekkorban elszenvedett fénykárosodás sokszor évtizedekkel később okoz daganatot. Ezért elengedhetetlen a sugárzás

Főleg a napnak kitett területeken jelenik meg, leggyakrabban az arcon. Nagyon ritkán képez áttétet, és sebészi eltávolítással többnyire jól kezelhető.

A tüskés sejtek rétegéből kiinduló spinalioma (laphámrák) már hajlamosabb az áttétképzésre. Kemény tapintatú, kicsiny csomó formájában jelentkezik, sokszor a szájtájékon.

Különösen veszélyes, a leginkább rosszindulatú rákok közé tartozó, áttétképzésre nagyon hajlamos daganat a melanóma. Komoly kockázatot jelentenek a gyakori leégések napon, az anyajegyek nagy száma, a családban előforduló melanóma, a szolárium használata és az immunrendszerre ható bizonyos gyógyszerek. Jellemző rá a sötét szín, az aszimmetria, a szabálytalan alak, esetleg a kifehélyesedés.

Háromhavonta mindenki saját maga ellenőrizze az anyajegyeit, emellett évente erősen ajánlott a szakorvosi vizsgálat! A melanóma 70 százaléka ugyanakkor nem anyajegyiből fejlődik ki, hanem fénykárosodás következménye, ezért 11 és 3 óra között lehetőleg akkor se fekdjünk ki a napra, ha bekentük magunkat fényvédővel.

A talpi fekélyek a cukorbetegséggel függenek össze, és elhanyagolásuk amputációhoz vezethet. Riasztó adat, hogy Magyarországon évente 5-6 ezer lábamputációra kerül sor a cukorbetegség szövődménye miatt.

Az időskori bőrelváltozások megelőzése és kialakulásuk lassítása érdekében fontos a rendszeres bőrpótlás, a fényvédelem és az anyajegy ellenőrzése.

Knp.

Favágás és -ültetés a Gesztenyés kertben

Vagyon- és életvédelmi szempontból veszélyes fákat vágtak ki a Gesztenyés kert alsó részén. A növények pótlása, a fasor megújítása már korábban megkezdődött, a munkát a Hegyvidéki Önkormányzat is támogatja.

A Gesztenyés kert büszkélkedhet a főváros egyik legszebb parki fasorával, a zömében fehér virágú gesztenyék jelentős része azonban elmúlt százéves. Ezek a növények elérkeztek életciklusuk végéhez, nem véletlen, hogy az utóbbi négy esztendőben összesen öt fatört ketté a nagyobb viharokban. Sőt, az is előfordult, hogy szélcsendes időben, minden elő-

bi évben több mint húsz, az aknázómolyoknak ellenálló, rózsaszín virágú gesztenyét ültettünk” – mondta Gerstl József.

A többször iskolázott facsemetek megvásárlásában a Novotel, a FŐKERT Zrt. és szponzorok mellett a Hegyvidéki Önkormányzat is segítséget nyújtott. Külön köszönet illeti Laurent Lasser szőlődaigazgatót és Verlényi Dániel F&B menagert, akik támogatják a fasor megújítását – emelte ki a főkertész.

Az állomány örvendetes fiatalodik, fát csak akkor vágnak ki, ha ez elkerülhetetlen. A FŐKERT Zrt. által elvégzett felmérés szerint – a Novotelhez tartozó huszonhat fát a Soproni Egyetem módszerével röntgenézték meg – sajnos egyre több a veszélyes péld-



Csak akkor vágják ki fát, ha az elkerülhetetlen

mény nélkül fordult ki a földből egy húsz méter magasságot is meghaladó, látszólag egészséges példány.

Gerstl József, a Novotel Budapest City főkertésze gondozza a sétányt Alkotás utca felé első harmadát. Az ő nevéhez fűződik a „Mentsük meg a Gesztenyés kert fát!” elnevezésű program: minden évben önkéntesek tisztítják meg a parkot az aknázómolyok számára menedéket nyújtó avartól. Az akció sikeres, hiszen sikerült szinte teljesen megszabadítani a gesztenyefákat a legáldázabb ellenségüknek számító rovaroktól, a fiatal egyedek kifejezetten jó állapotban vannak.

„Az aknázómoly már nem okoz komolyabb gondokat, a fakidölések és -törések oka a növények előregedése. A fasor megérett a fokozatos cseréjére. Az utób-

dány. Ezek közül legutóbb kilenc gesztenyét, egy magas körist és egy juhart távolítottak el. A szakvélemény élet- és vagyonvédelmi szempontból valamennyit kivágandónak minősítette. (Volt fa, amelyiknek az odvasodását harminc évvel ezelőtt úgy próbálták „megoldani”, hogy betont öntöttek az üregbe.)

Most nem csupán kivágták a növényeket, hanem a tuskók kimarását is szaksteri elvégzték. Ezzel, valamint a korábbi ültetésekkel biztosított a fasor megsemmisítésének megőrzése.

Gerstl József elmondta, hogy a növénytelepítés az idén is folytatódik. Áprilisban nagyszabású környezetvédelmi sportnapot szervez a Föld napja alkalmából, s ezen az egyik feladat a faültetés lesz.

m.



Csodás vörös virága van

Ha a címből nem is derül ki egyértelműen, a köznyelvben amarillisként emlegetett növényről lesz szó az alábbiakban. Sokszor nézzük vágyakozva hatalmas virágait, áldozatos gondozást és komoly szakértelmet feltételezve, pedig virágoztatása nem jelenthet kihívást egyetlen hobbikertész számára sem.

A hölgyliliom latin neve a görög mitológiából ered. Amaryllis egy szép és félnék pástorlányka volt, aki a többi görög lánnyal együtt fülig beleszeretett Altheóba. A vonzó és öntelt ifjú azonban úgy döntött, csak azt a lányt méltatja figyelemre, aki egy ismeretlen virág szépségével kápráztatja el.

Amaryllis jóslatot kért, amelynek sugallatára egy hónapig minden éjjel megállt Altheo ajtaja előtt, és nyíllal megsebezte a saját szívét. A harmincadik napon a lány véréből soha nem látott virágok fakadtak, ezek látán Altheo azonnal beleszeretett Amaryllisbe és a vörös virágok csodás szőnyegébe.

Az Amaryllis nemzetség Dél-Afrikában honos, és mindössze két fajt számlál. Egyikük a belladonna, ami egészen közeli rokonságot mutat a magyar hölgyliliom névvel. A virágok hét alatt fejlődésnek indul, amit a bimbók csúcsának megjelenése jelez. Ekkor kezdjük meg az öntözést, és helyezzük árnyékoló süveget a bimbók fölé.

Veszedelmes hölgyliliom

jedt. A vadon előforduló kilencven fajtól mára több száz mesterségesen nemesített változatot hoztak létre. Ezeknek nagyobb és tartósabb virága, esetleg círmós a szirma, vagy más, a természetől eltérő mintázatot mutat.

A kertészek azért kedvelik az amarillist, mert virágzása könnyedén időzíthető bármely időpontra. Sok más hagymás növényhez hasonlóan ennek az élete is jól elkülönülő szakaszokra osztható.

A természetben száraz időszakban a hagyma mintegy két hónapot nyugalomban tölt. Ezt követően az emelkedő hőmérséklet hatására bimbók és levelek sarjadnak, majd a növény virágzik, magot érlel, és erőt gyűjt a következő virágzáshoz. Végül levelei lassan visszahúzódnak, és a hagyma tetszalott állapotban várja a száraz időszak végét.

Ha mesterségesen állítjuk elő a leírt környezeti feltételeket, akkor is ugyanígy reagál a hölgyliliom. Virágai leginkább a sivar téli időszakban érvenyesülnek, ezért rendszerint ekkorra időzíti a virágzást. Ehhez arra van szükség, hogy a hagymákat szeptember végén elkezdjük pihentetni. Ilyenkor egyáltalán ne öntözzük, és tartsuk levegős, hűvös helyen! Vannak, akik azt ajánlják, hogy a cserepet fektessük az oldalára, vagy a hagymát emeljük ki a talajból.

Körülbelül december elején a növényt vigyük be a lakásba, és keressünk neki meleg helyet; fontos, hogy ilyenkor még nem szabad megöntözni! A hagyma néhány hét alatt fejlődésnek indul, amit a bimbók csúcsának megjelenése jelez. Ekkor kezdjük meg az öntözést, és helyezzük árnyékoló süveget a bimbók fölé.

A sötétben a virágszárak megnyúlnak és kiemelkednek. Ha meghaladják a 25-30 centis magasságot, eltávolíthatjuk az árnyékolást. A következő időszakban a virágok és a levelek is intenzíven fejlődnek, egészen a nyílásig. Virágszáranként négy-hat virág fejlődik. A bimbók megjelenését követően kettő-négy hét telik el a virágzásig.

Szükség esetén a virágokat rögzítsük karóhoz, és minden esetben óvjuk a huzattól, szétől. A virágzási idő két hét, amit kicsit meg lehet nyújtani, ha a cserepet hűvösebb helyre tesszük. Az elvirágzás után várjuk meg a virágszárak teljes száradását, mielőtt levágnánk.

Hobbiszinten többen is foglalnak e – ritkán lovagszillagnak



Vad amarillisz

is nevezett – növény mesterséges megporzásával és nemesítésével. Ha nem törekszünk ilyen babérokra, akkor ne engedjük, hogy magot érleljen, mert azzal csak az erőforrásait éli fel, és a következő évi virágzást kockáztatjuk.

A hosszú, keskeny levelekkel rendelkező hölgyliliomot nyárra kitehetjük a szabadba, akár kiültetve, akár a cserep talajba súlylésztesével. Ilyenkor öntözzük és

tápdatozzuk rendszeresen, hogy kellően megerősödjön. Nyár végén a levelei lassan visszahúzódnak, ekkor hagyjuk kiszáradni a növényt, majd vigyük védett helyre.

Átültetni a nyugalmi időszak végén érdemes, mielőtt a lakásba vinnénk. Használjunk tápanyagban gazdag virágföldet és a megszokottnál nagyobb cserepet, hogy a súlyos virágok ne döntsék fel az edényt. A hagymát úgy helyezzük a földre, hogy a felső harmada kerüljön a felszín fölé.

Ez a megfelelő időpont a sarjhagymák leválasztására is. A kezdetben borsónyi hagymákból néhány év alatt virágzó töveket nevelhetünk. Nem kell más tenni, mint a virágzó egyedekhez hasonlóan gondozni őket. A

Az FKF visszavásárolja a zöldhulladékos zsákokat

A kertekben képződő zöldhulladékot – amennyiben a tulajdonosok nem komposztálják helyben – január 1-jétől az erre a célra gyártott gyűjtőedényben vagy biológiai lebomló zsákban kell gyűjteni a hulladékgazdálkodási közszolgáltatás végzésének feltételeiről szóló 385/2014. (XII. 31.) Kormányrendelet alapján. Az új rendelkezések értelmében a Fővárosi Közterület-fenntartó (FKF) Zrt. nem szállítja el a házak elé kirakott zöldhulladékgyűjtő zsákokat.

A megmaradt „hagymányos”, tehát nem lebomló, FKF-logós műanyag zsákok többféle módon hasznosíthatók. Május 31-ig lakossági kommunális hulladékot lehet gyűjteni bele, ezeket az FKF Zrt. elszállítja. Az önkormányzatok birtokába kerülő

gyűjtőket a közmunkások a közterületi hulladék összegyűjtésére használhatják fel.

A közszolgáltató a fel nem használt és sértetlen zsákokat kérsre visszavásárolja, hiszen ezek ára tartalmazza az elszállítás költségeit. Könyvités, hogy a kifizetett összeg visszatérítéséhez nincs szükség sem az eredeti blokkra, sem a számlára, amennyiben a zsákon látható az FKF logója.

A visszavásárlást kizárólag a pesti ügyfélszolgálaton (1098 Budapest, Ecseri út 8–12.), valamint a hulladékudvarokban lehet kezdeményezni március 31-ig. A 60 literes zsákért 197, a 100 literesért 235 forintot fizetnek. Az új, biológiai lebomló zsákok árát a későbbiekben határozzák meg.

sm.

Farsangi finomságok, nemes áldozatok a gyomor oltárán

Itt a farsangi időszak, ilyenkor még áldozhatunk a gyomornak, úgyhogy ne sajnáljuk magunktól a finom ételeket! Baráti összejövetelekre is kiváló kínálnivalókkal, egészséges és ízletes falatokkal érkezünk!

ul a vasat. Azt viszont kevesen tudják, hogy a tejtermékekkel együtt hiába fogyasztunk vastartalmú ételeket, mert azok gátolják az értékes ásványi anyag felszívódását. Úgyhogy mielőtt belepötytyintjük az első kanál tejfölt a tányérunkba, helyezzük mérlegre: az élvezet vagy az egészség a fontosabb?



Ne csak újévkor együnk lencsét!

A lenmag jótékony hatásairól ódákat lehetne zengen. Értékes, esszenciális zsírsavjának köszönhetően nélkülözhetetlen a szervezet számára, ezért érdemes megkérni a módját, hogy az étrendünkbe iktassuk.

Szórhatjuk kenyérszóróba, díszíthetünk vele pogácsát, de a leggyorsabb, ha friss salátába keverjük. Nemcsak íze, de ropogós állaga is sokat ad majd a kulináris élményhez.

LENMAGOS SALÁTA TÖKMAGOLAJJAL

½ kígyóuborka
2 sárgarépa
1 pár csirkemell
½ jégsaláta
tökmagolaj
lenolaj
1 marék lenmag
½ citrom leve
1 fehér retek
só, bors, cayenne bors
angol mustár



Lenmagos saláta tökmagolajjal

A csirkemellet megsózzuk, és bedörzsöljük cayenne borssal, majd grillsütőben ropogósra sütjük. Még melegen bekenjük angol mustárral, így hagyjuk kihűlni, azután csíkokra, kockákra vágjuk.

A répát lereszeljük, egy nagy táliba halmozzuk a felszelt jégsalátával, a felkockázott retekkel és a kígyóuborkával együtt. A citrom levél, sóval, borssal összeforgatjuk, gazdagon meglocsoljuk tökmag- és lenolajjal, majd a tetejére szórjuk a csirkemellcsíkokat. Száraz, forró serpenyőben egy perc alatt átforgatjuk a magvakat, és meghintjük velük a salátát.

◆
Nemcsak újévi pénzcsiholó szándékkal főzhetünk lencselevest, jó az egész télen, mert pótolja a szervezet hiányzó tápanyagait, például

adja meg a lencseleves utánoszhatatlan zamatát.

Amint elérte a kívánt puhaságot, berántom könnyű, hagymás-paprikás rántással. A tejfölt csak a tányéron teszem a leves tetejére, úgy biztonságosan eláll több napig is.

◆
A vöröslencse legnagyobb erénye – amellet, hogy más színű társaihoz hasonlóan a legtáplálóbb hüvelyesek közé tartozik –, hogy nem kell bibelődni az áztatásával. Tökéletes egy gyorsan elkészíthető grillhús mellé, hiszen maximum harminc perc alatt

tálalható. A következő receptet egy indiai dhal ihlette, így elengedhetetlen kelléke a friss koriander.

STEAK MIRTUSSZAL ÉS VÖRÖSLENCSEVEL

6 szelet fehérpecsenye
só, cayenne bors, friss mirtusz
40 dkg vöröslencse
5 dl víz
1 fej közepes hagyma
curry, őrölt kurkuma, koriander, só
egy csokor friss koriander
1 tk friss gyömbér
1,5 dl kókusztej
4 dl paradicsompüré
1 tk cukor
diónyi vaj
1 lime

A hagymát felkockázzuk, az összezúzott fokhagymával együtt kevés vajon megpároljuk, rádobjuk a fűszereket, és egy-két percig sűrűn kevergetve összepirítjuk őket. Amikor szépen illatoznak, hozzáadjuk a lereszelt gyömbért, az edénybe szórjuk a lencsét, felöntjük fél liter vízzel, és fedő alatt félkészre pároljuk.

Ekkor adjuk hozzá a paradicsomot és a kókusztejet. Ízlés szerint picit cukorral, zöld citrommal ízesítjük.

A steak elkészítéséhez mindössze egy evőkanálnyi olajra lesz szükségünk. Sóval, cayenne borssal bedörzsöljük a hússzeleteket, majd megszórjuk apróra vágott mirtuszlevelekkel, és forró grillserpenyőben, percnként forgatva, az ízlésünknek megfelelő állagúra sütjük.

◆
Egyik kedvenc klasszikusom következik, nem éppen időkímélő módon elkészítve. A somlói galuska a magyar cukrászat egyik emblemikus édessége, ennek ellenére olyan gyalázatos metamorfózisban ment át az elmúlt évtizedekben, hogy kötelességemnek tartom a magam részéről hozzájárulni renoméja helyreállításához. Nem, nem a cukrászhobos verzió következik!

SOMLÓI GALUSKA

A piskótához:
sima:
4 tojás
8 dkg cukor
8 dkg liszt

diós:
4 tojás
8 dkg cukor
2 dkg liszt
6 dkg darált dió

kakaós:
4 tojás
8 dkg cukor
2 dkg liszt
5 dkg jó minőségű kakaópor

Az angolkrémhez:
5 dl teljes tej
5 tojás sárgája
4 ek cukor
1 vaníliarúd kikapart magjai



A vöröslencse gyorsan tálalható

A narancsos-rumos sziruphoz:

2 narancs leve és héja
8,5 dkg cukor
1 dl rum

A csokoládéöntet:

10 dkg étcsokoládé
1 dl rum
1 tk cukor
1 tk méz

10 dkg mazsola + 20 dkg dió +
2 dl tejszín

Először a piskótákat készítjük el. Felverhetjük hozzá egyben a fehérjéket, kikeverhetjük egyben a sárgájákat a cukorral, aztán pontosan osszunk mindent háromfelé, s forgassuk össze mindet a liszttel és a maga adalékaival: az őrölt dióval és a kakaóval. Én egy nagy, szögletes keretben szoktam kisütni a piskótákat úgy, hogy egymás mellé öntöm őket; általában szépen, szeparáltan sülnek meg, utána külön lehet választani mindet.

Míg a 180 fokban sütőben készülnek, facsarjuk ki a narancsok levét, a lereszelt héjjal és a cukorral együtt főzzük sűrűre, majd ha már elzártuk alatta a lángot, adjuk hozzá a rumot. Csak minőségű rumot használjunk!

Az angolkrémhez forraljuk fel a tejet a vaníliával, közben keverjük fehéredésig a tojások sárgáját a cukorral, majd amikor a tej elérte a forráspontot, öntsük hozzá a tojások keverékéhez. Alacsony lángon, folyamatos kevergetés



Somlói angolkrémmel

mellett sűrűsítjük be a krémet.

A csokoládéöntethez vízgőz fölött olvasszuk meg a csokit (itt sem jó a tortabevonó, minőségi étcsokoládéval kell dolgozni!), adjuk hozzá a porcukrot és a mézet, majd a rumot, és hagyjuk hűlni.

Az összeállítás egyszerű: alulra kerül egy diós piskótalap, amit meglocsolunk a narancsos sziruppal, rácsorgatunk egy jó adag angolkrémet, és megszórjuk az előzőleg felfőzött mazsolával (rumba is áztathatjuk, úgy még finomabb) és a durvára tört dióval. Erre jön a kakaós lap, narancsszirup, angolkrém, mazsola, dió, majd megismételjük a folyamatot a sima piskótával.

Alaposan lefóliázzuk a tálat, és egy éjszakára hűtőbe tesszük az édességet. Másnap kanállal galuskákat szaggatunk belőle, tejszínnel és a felmelegített csokiöntettel tálaljuk.

◆
A pizzás csiga kiadós vendéglátó farsangra. Az a jó benne, hogy le lehet fagyasztani, így a váratlan vendégeket is elkápráztathatjuk vele, de reggelinek sem utolsó.

A tésztához Libor Mária receptjét használom, nekem ez vált be a leginkább. Nem két perc elkészíteni, de a blundel a tészták koronázatlan királynője, úgyhogy érdemes rászánni az időt.

PIZZÁS CSIGA

A blundel tésztához:

1,5 dl víz
1 dl tej
1 tojás
3 ek cukor
csipet só
csipet aszkorbinsav
50 dkg liszt
2 dkg friss élesztő
20 dkg vaj
8 dkg liszt

A töltékhez:

5 dl házi paradicsomlé
1 kis konzerv sűrített paradicsom
5 szelet baconszalonna
2 gerezd fokhagyma
oregánó, bazsalikom, rozsmaring, só, bors
15 dkg füstölt tarja
10 dkg félkemény sajt
2 ek olívaolaj

A 20 deka vaj robotgép segítségével összedolgozom a 8 deka liszttel. Körülbelül 2 centi vastag téglalapot nyújtok belőle két sütopapír között, majd fóliába csomagolva hűtőbe teszem. A kelt tésztához mindent egy táliba halmozok, és hideg kézzel, gyors mozdulatokkal szép, rugalmas tésztát dagasztok.



Kiadós vendéglátó a pizzás csiga

megfűszerezem, majd hozzáadom a sűrített paradicsomot és a paradicsomlét.

Körülbelül negyven percig rotyogtatom lassú tűzön, míg az összes fölösleges folyadék elpárolog róla, és sűrű, ízes masszát kapok. Ha túl savanykás, egy teáskanál cukorral is megszórhatjuk.

Ha a tészta elkészült, kisujjni vastagra nyújtjuk, nem túl vastagon megkenjük a sonkás paradicsomszósszal, és gazdagon meghintjük vastag lyukú reszelőn lereszelt sajttal. Szorosan feltekerjük, és forró késsel tetszés szerinti vastagságúra szeljük.

Sütopapírra sorakoztatjuk, szép, kerek csigaformába rendezzük őket, a duplájukra készítsük, és 220 fokban 10-12 perc alatt készre sütjük. Ha nem szeretnénk mindent rögtön kisütni, sütopapírral bélelt dobozokban betehetjük a mélyhűtőbe a csigákat; ha már megdermedtek, tegyük át őket egy zacskóba, hogy ne foglaljanak el túl sok helyet. Felhasználás előtt egy-másfél órával rakjuk ki a csigákat a tepsire, hogy legyen idejük kiolvadni.



Házilag is felrészíthetők az otthoni prémekek

A prémekek rémei: moly, zsír, víz, piszok

Amikor a tavaly kapott szép prémsapkámat szétrágtá a moly, úgy döntöttem, felvertezem magam arra az esetre, ha még egyszer az életben kapnék egyet. Öreganyám tudós könyvében ezt a házi receptet találtam: „Prémet úgy molyalantunk, hogy nádpálcával alaposan kiporoljuk, azután petróleumba vagy terpentinbe mártott ruhát teszünk rá, hogy a folyadékot jól magába szívja. És ha már itt tartunk: lepkegyűjteményünket úgy védhetjük meg a molyoktól, hogy kámporport szórunk a dobozba...”

Kevesen tudják, de a sok hordástól zsírossá lett prémet is felrészíthetjük házilag. Drága dolog a prémekek tisztítása, ha szakemberhez vesszük, inkább próbáljuk ki otthon!

A művelet megkezdése előtt érdemes a bélést tiszta kendővel lefércelni, hogy tiszta maradjon. Ezután búza- vagy rozskorpát melegítünk edényben, és forrón a préme szórjuk. Beledörzsöljük a korpát, alaposan végiggyúrjuk, -gyömszöljük a prémet, hogy a korpa felvehesse a piszkot. Ezt megtehetjük kéfével is.

Ha szükséges, újra teszünk rá forró korpát, s ezt addig folytatjuk, amíg a prém elveszíti a zsírosságát. Olyan lesz, mintha új lenne.

Megázott prémet tilos a fűtőtestnél szárítani, mert keménnyé teszi a bőrt, s a szálak töredezni fognak. Legjobb, ha óvatosan, szálmentén végigfésüljük, és várunk, amíg meg-

szárad. Másnap pálcával óvatosan kiverjük, majd kifésüljük szálmentén, aztán szál ellenében, ezáltal a prém újra friss lesz.

A fehér prémet szárazon is megtisztíthatjuk, ha forró roz- vagy búzaliszttel szórjuk be, majd jól kiporoljuk, és a lisztet kifésüljük belőle. Ha a prémszálak kezelés közben elvesztették fényüket, egy csepp olajjal nedvesítsünk meg egy ritka fogú, puha, fehér fésűt, és fésüljük át vele a prémet. Tegyük ki néhány órára napos helyre, verjük ki, s tiszta kéfével keféljük ki.

Az oldalt szerkesztette és írta:
Juhász Zsófia

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

ÜVEGEZÉS. Budai Üveghus, 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.

ABLAKAJAVÍTÁSI www.ajtoblakdoktor.hu 22 éve vállalom kedvező áron ablakok, ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését és szigetelést 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, roletta, harmonikaajtók, szűnyoghálók, műanyag ablak, akár bontás nélküli beépítéssel, garanciával. Kiss Zoltán. www.kissz.hu. Tel.: 06/1-362-4112, 06/20-957-5038.

ZÁRSZERVIZ vállalatismunkák, ajtók, ablakok, szekrények illesztését, zárcseréjét, kúszóbökö, pántok, zsanérok cseréjét, szigetelést. Szigeti László. 251-9483, 06/20-381-6703.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villanyzerelést, nagytakarítást, parketázást, favágást, ács-alpínista-, kőművmunkák vállal. delab@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

ASZTALMUNKÁK/ KÁRPITOSMUNKÁK

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

KÁRPITOZOTT bútorok felújítását vállalom. Márkó kárpitos. 201-8780 vagy 06/70-406-0061.

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

ÉLETVÁRADEK, ELTARTÁS/GONDOZÁS

FIATAL, becsületes férfi eltartási, életjáradéki szerződést kötne. Érdeklődni: 06/30-654-1233.

FIGYELEM! Ne legyen magányos! Idős, egészségteljes személy életét megkönnyítendő (bevásárlás, takarítás, ügyintézés) megbízható, 30-as gondozónő. 06/30-902-0304.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

TV-JAVÍTÁS a helyszínen is, garanciával! Távirányító-javítás. Tv-videó szerviz, mikroütő- 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.

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

MIKROHULLÁMÚ SŰTŐ javítása és sugárgásmérése, 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.

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

METSZÉS, lombseprés, ásás, kapálást, gazolást, sövényvágást, fűnyírást, vállalom. Metz Máté, 06/20-349-5395.

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

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

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

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

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

KÖNYVELÉS/FORDÍTÁS

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

ANGOL, orosz, német fordítás (általános és szakszöveg); lektorálás, szövegszerkesztés, adatrögzítés. Tel.: 06/70-433-9979. nutcracker@upcmail.hu

KÖMŰVISMUNKÁK

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

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

FÜRDŐSZOBÁK-KONYHÁK felújítása, átalakítása! Csempeburkolás, kőművmunkák, vízszelcs! Anyagbeszerzéssel, garanciával! www.mesterur.hu 06/20-961-6153.

LAKÁSSZERVIZ

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

LAKATOS, zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, elötörők. Bádogos, tetőfedő, ács, csomók, ipari alpnista technológiával. Kőművmunkák kerületi vállalkozástól. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

LAKÁSFELJÚTÁSI Szobafestés, tapétázás, parkettakerakás, -javítás, -csiszolás, csempézés, kőműves-, lakatos- és asztalmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanyzerelés, vízszelcs garanciával. 202-2505, 06/30-251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLAT!

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

KÖMŰVISMUNKÁT, szobafestést-mázolást, felújítást vállalom (kisebber is!) anyagbeszerzéssel, szállítással, elszállítás áron. Cégünk alanyi áfamentességet élvez! 06/20-941-4200.

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

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

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

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

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

CSERÉPKÁLYHA, kandalló, kémény.

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

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

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

KÖZÖSKÉPVISELET hozzáértően, olcsón, referenciával. 06/20-940-6622. norbert.kerpivselo@gmail.com

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

VÍZ-, fűtés-szerelés, burkolás. Teljes felújítás, ázsók megszüntetése, készülékek javítása, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétvégén is! 362-4050, 06/20-917-0697.

TISZTELJ Hölgyem, Uram! Megbízható, korrekt szerelő vállalom víz-, fűtés-szerelést, gázszelcs-javítást, duguláshárítást! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akció! 06/20-433-1628.

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

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

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

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

EGYÉB

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

ESKÜVŐK, eljegyzések, párfotók készítését vállalom. zimmermannfoto.iwk.hu, 06/30-531-1136.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál **AUTÓJÁT MEGVÁSÁROLJUK!** Igény szerint forgalomból ingyen kivonjuk és elszállítjuk, a hét bármely napján! 06/70-622-0123.

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

„BUDAVAR 79” Ingatlanközvetítő Magániroda! 201/7719, Zwilling.

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET!

VÁRBAN háromszobás, sétányra néző, napfényes örökklákás, hangulatos, felújított épületben 98 000 000 forintért eladó! 06/1-201-7719.

IMMOTÉKA Ingatlaniroda 1998 óta a budai ingatlanok specialistája. Empátia, diszkréció, referenciák. Külföldi, belső ügyfélkör. Kárpáti Klára, 201-1821, 06/30-202-8862; Kárpáti Péter, 06/30-921-9029. www.immoteka.hu, www.budapestliving.com

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

I., ALADÁR utcában, külön bejárattal, földszinti, felújított, 34 nm-es, 2 szobás lakás eladó. Irányár: 16,9 M Ft. Tel.: 06/30-960-8862.

II., XII. ker. ben keresünk készpénzes ügyfeleink részére eladó lakásokat 20-50 M Ft között. www.startingatlan.hu. Tel.: 316-9408, 06/20-543-3333.

XII., MÁTYÁS király úton fszt.-i, 47 nm-es, kertkapcsolatos, nappali + 1 háló, felújított lakás gépkocsibeállóval eladó. 25,9 M Ft. Tel.: 06/30-960-8862.

SZUTERÉNLAKEST keresek 14 M Ft-ig. Az sem baj, ha világos. 06/70-949-4013.

KISS J. ALTBORNAGY

utcaiban világos, 94 nm-es lakás 31,9 M Ft irányáron eladó. 06/70-949-4013.

RÓZSADOMB tetején újszerű, 84 nm-es lakás eladó. Ára: 52 500 000 Ft. 06/30-729-7546.

BELVÁROSBAN felújított garzon eladó. Ára: 12 900 000 Ft. 06/30-729-7546.

I., VÁRFOK utcában, 2 + fél szobás, emeleti, dupla erkélyes, déli fekvésű lakás eladó. Íá: 36,9 M Ft. 06/30-729-7546.

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

EGYETEMISTA lánynomnak keresek emeleti, felújított örökklákát készpénzfizetéssel, magánzemély. 06/20-496-6601.

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

KERESÜNK fogorvosi rendelőnek alkalmas lakást vagy házat Budán ügyfelünk részére. Tel.: 06/30-958-9450.

XII., ORBÁN térhez közel, 3 lakásos villában, felújított, beépített konyhás, világos lakás eladó. Remek közlekedés, gyönyörű panoráma az erkélyről. (85 nm + 2 nagy tároló.) Tel.: 06/30-353-1454.

LAKÁSÁT a piaci legjobb áron, elsősorban, ikerházat, készpénzért megvásárolnám. Hívjon bizalommal! 06/20-916-7002.

MAGÁNSZEMÉLY saját részére emeleti, napos, másfél, 2 szobás, egyedi fűtésű lakást keres azonnali fizetéssel. T.: 06/20-557-5225.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

MENNYIT ÉRHET lakása, megérné eladni? Bizva ránk az eladás, és ingyenes, hivatalos értékelést kap. Jutalék 3%. Weboldal: Laurus.ingatlan.com. 06/20-966-3960.

GARÁZS

TEREMGARÁZS eladó. Beethoven u. 8. Érd.: 06/30-607-6292.

OKTATÁS

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

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

FRANCIATANÍTÁST vállalom tapasztalt pedagógus a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554.

MATEMATIKA-, fizika-, számítástechnika-, kémiatanítás általánostól felsőfokig. ÉRETTSÉGI szaknartól. AKCIÓ: www.nemcsakmatek.hu, 06/30-709-2362.

ANGOLBÓL, MATEMATIKÁBÓL vizsgafelkészítés, felzárkóztatás egyénileg, gyakoroltot szaknartárral Bel-Budán. 06/30-749-2507.

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

MATEMATIKA-, fizikatanítás Önnél! 06/20-959-0134.

MATEMATIKAKORREPETÁLÁST, érettségire felkészítést vállalom magántanár. 06/20-573-2581.

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

ANGOL oktatás-korrepetálás. Understand? You will. Tel.: 06/20-498-7463.

VEGYES

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

RÉGISÉG

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

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

AZONNALI KÉSPÉNZI Almásy Katalin vásárol legmagasabb áron! Bútorokat, festményeket, órákat, dísz tárgyakat, porcelánokat, kristályokat, könyveket, hangszereket, csillárokat, szőrméket, csipkét, bizzukot, borostyánt, írógépet, kintutétést, régi pénzt, hagyatékot, díjtalan kiszállással! Hétfőig is. 06/30-308-9148.

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

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

KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ vásárolok antik bútorokat, kisebb-nagyobb festményeket, bronzszobrokat, porcelánokat, régi álló-, fali-, asztali, díszórákat (hibásakat is), ezüstöket, régi katonai kintutetéseket tárgyat 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

KIEMELKEDŐEN MAGAS ÁRON VÁSÁROLOKI A hét minden napján. Porcelánokat, festményt, képeket, órákat, hangszert, székeket, bútor, bizzukot, játékok, hagyatékot. Első vevőként díjtalan lakáskiürítéssel. Szellő János. 291-3101, 06/30-347-7713.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogysztás, szénanátha, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágóügyelet, izomerosztó vizsgálatok. Arcevitallás biomasszázzsal. teleoldtor.hu, 368-6349, 06/20-968-6886.

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

GYÓGYMASSÁZS: 06/20-515-3370.

Príma
A minőség garanciája

Aktuális ajánlatunk 2016.
január 26 - február 8.



Az Ön igénye a Mi szenvedélyünk

Ismerős termékek engedményes áron!

Prémium Olasz, Soproni, Zala felvágott



AJÁNLATUNK:

990 Ft/kg

Ammerland edámi, tilsiter, maasdamer, trappista szel.sajt 125g



AJÁNLATUNK:

299 Ft

2392 Ft/kg

Mézes puszedli többféle ízben 200g



AJÁNLATUNK:

275 Ft

1375 Ft/kg

Barilla tészta többféle változatban* 500g



AJÁNLATUNK:

325 Ft

650 Ft/kg

Hochwald füstölt virsli üvegekben 360g



AJÁNLATUNK:

799 Ft

2219,44 Ft/kg

Teller Tarkabab I. o. 500g



AJÁNLATUNK:

329 Ft

658 Ft/kg

Hel Teljeskiörlesű rozs kenyér 500g



AJÁNLATUNK:

249 Ft

498 Ft/kg

1,5L PET Canada Dry, Málna Schweppes Tonic, Narancs, Szőlő-Alma, Citrus Mix, Citrom-Menta, Bitter Lemon



AJÁNLATUNK:

249 Ft

166 Ft/l

Frosta arany halrudak 300g



AJÁNLATUNK:

499 Ft

1663,33 Ft/kg

Az akcióban résztvevő üzleteink:
1125 Bp. Nógrádi u. 39., 1124 Bp. Apor V. tér 11. Hegyvidék Bevásárló Központ

1123 Bp. Csörsz u. 23-25**, 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 tálcsás tökehúst-baromfi húst árusító üzleteink.

***Tökehúst-baromfi húst nem árusító üzletünk.

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



HEGYVIDÉK TELEVÍZIO

„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 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.
HÍREK CÍMŰ MŰSORUNKBAN MINDENNAP ÓRÁNKÉNT 3 PERCBEN TÁJÉKOZÓDhatnak a KERÜLET LEGFONTOSABB HÍREIRŐL, AZ ÖSSZEÁLLÍTÁS MEGÚJULT HONLAPUNKON IS ELÉRHETŐ.

MINŐSÉGI IDŐ: Az iskolapszichológia jelentősége.
KULTÚRPONT: Fellázdott játékszerek – Galambos Tamás kiállítása a Hegyvidék Galériában.
HEGYVIDÉKI MAGAZIN: Változtak a jogosítványszerzés feltételei.
DUETT: Krassó László vendége Hammerstein Judit, a Balassi Intézet főigazgatója.

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 TÉLI PROGRAMOK HEGYVIDÉK



USZÁS
Vasárnap 8.00–12.30.
(Kivéve: március 27., május 1., május 15.)
Testnevelési Egyetem – uszoda (XII., Alkotás utca 44.).
Belépés: 12.30-ig, csak XII. kerületi lakcímkártyával! Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!



AEROBIK
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 17.30–18.30 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). **19.30–20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).
Szerda 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). **19.30–20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).
Péntek 17.00–18.00 Arany János iskola (XII., Mérédek utca 1.).



KIMÉLŐ TORNA
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 18.30–19.30 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 Zugligeri Általános Iskola** (XII., Zugligeri 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.).



SÍELÉS
Szerda 19.00–20.00.
Utolsó alkalom: március 23.
Nanook Síiskola, MOM Sport (XII., Csörög utca 14–16.).
Előzetes bejelentkezés: Pásztor Zsófia, 06/20-626-6654.



SÍOKTATÁS
Vasárnap 13.00–14.00.
Utolsó alkalom: március 31.
Fogarasi Síiskola (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.).
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-0615.



NORDIC WALKING
Vasárnap 14.00–15.00.
Utolsó alkalom: március 31.
Fogarasi Síiskola (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.).
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-0615.



„LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB
Futás, kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással (edzésigény állapot felmérése, személyes edzésterv).
Vasárnap 14.00–15.00.
Utolsó alkalom: március 31.
Fogarasi Síiskola (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.).
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-0615.



TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Február 6.: **Budai-hegység. Túravezető:** Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 8.30 Hűvösvölgy, a 63-as autóbusz végállomásánál. **Útvonal:** Nagykovácsi, Kossuth utca–Zsiroshégyi út–Alsó Zsiroshégy–Kerek-hegy–Vadcserecsnyés–Budaliget, Honfoglalás utca. **Táv-szint:** 9 km, +200 m, –240 m. **Érkezés:** 14.00 körül Budapestre. **Költség:** 1 BKV-jegy.
Február 20.: **Mátra-hegység. Túravezető:** dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 7.25 Stadionok autóbuszpályaudvar. **Jegyváltás** előre váltott jeggyel Mátraházáig. **Indulás:** 7.45-kor a Parad–Recsk járáttal. **Útvonal:** Mátraháza–Sás-tó–Mátrafüred–Pipishegy–Szent Antal-tó–Abasár. **Táv-szint:** 12 km, +150, –550 m. **Érkezés:** 18.00 órára Budapestre. **Költség:** 3500 Ft.
Túravezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073).
Figyelem! A menürendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak.



NORDIC WALKING A VÁROSMÁJORBAN
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 fitness-, aerobikórák.
Kedd 20.00–21.00.
Testnevelési Egyetem – barakképület (XII., Alkotás utca 44.).
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSÉ aerobik-szakosztályának vezetője.
Oktafók: a torna–rg–tánc–aerobik tanszék oktatói és a TFSÉ edzői, versenyzői.
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!



GERINCJÓGA
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 Andreánál: info@karmayoga.hu.

A programok – a többnapos túrák (szállás, 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. Loh Angéla sportszervező: lohn.angela@hegyvideksport.hu, 06/70-442-2135; Szerdahelyi Ádám sportszervező: szerdahelyi.adam@hegyvideksport.hu, 06/70-490-3045.

HSE – túraszakosztály

Kortól függetlenül mindenkit várnak

A Hegyvidék Sportegyesület (HSE) alapítói közé tartoznak a Királyháza–MOM túrázó, akik a Szabadság Vándorai csoporttal közösen alkotják a túraszakosztályt. Az erdőjárás és a kirándulás szépségeiről Lukács Miklóssal, a HSE Királyháza–MOM elnökével és Nagy Géza vezetőségi taggal beszélgettünk.

■ *A Hegyvidék természeti adottságai kifejezetten kedveznek a túrázásnak. Ez is közrejátszott abban, hogy megalakult a Hegyvidék Sportegyesület túraszakosztálya?*

Lukács Miklós: Valóban tagadhatatlan, hogy a kerület bővelkedik a jobbnál jobb túrázó helyszínekben, így ez is közrejátszott a túraszakosztály megalapításában. Döntő szerepe mégis inkább azoknak volt, akik korábban is együtt túráztak a szabad idejükben, és folytatni akarták ezt. Két ilyen csapat működött akkoriban: a Királyháza–MOM és a Szabadság Vándorai.

■ *Tehát voltak előzmények?*

Nagy Géza: Nagyon is! Nyolcvan évvel ezelőtt, 1936-ban alakult meg a világhírű műszergyár, a Magyar Optikai Művek, azaz a MOM sportkör. Ez nemcsak a dolgozóknak, hanem a környék lakóinak is lehetőséget nyújtott a sportolásra. A turisták vezetője ötven esztendője – amikor csatlakoztam hozzájuk – Székely Tamás volt, aki minden idejét és energiáját a szakosztályra fordította. Neki köszönhető, hogy sok fiatal csatlakozott a csapathoz. Szinte minden hétvégén túráztunk; mi, az ifjak, az öre-

gektől tanultuk meg a természet szeretetét, a tájékozódást, az egymásra odafigyelést, a generációk közti megértést. Akkoriban indult a ma már hagyományosnak számító programjaink jelentős része, és 1968-tól tartjuk fenn a ma is működő kulcsosházat a Börzsönyben, Királyházán. A rendszerváltozás után megszűnt a MOM, a sportkör szétesett, azonban a természetjárók együtt akartak maradni. Először Király-

L. M.: Minden évben rendezünk egy kétnapos Esztergom–Budapest vízitúrát, mikulástúrát, a kulcsosház segítségével munkatúrákat, szünidei túrákat és más kisebb megmozdulásokat. Különleges az egyhetes családi táborunk: mindig más helyszínen, saját sátrakban lakunk, gyalog- és kerékpáros túrákat teszünk a környéken, kulturális programokat szervezünk.

■ *Miben más a túrázás, mint*

tálni rendszerint szép időben megyünk, túrázni akkor, ha előre megbeszéljük, és nincs itéletidő. Kiseb eső vagy hó sem tarthat vissza.

■ *A HSE jellemzően az amatőr sportokat fogja össze. Mennyiben tekinthető sportoláshoz a túrázás?*

N. G.: A túrázás szabadidősport! Segít megőrizni az erőnlétet, a testi és lelki egészséget. Kitarító mozgást, egyenletes, nem túl intenzív erőfeszítést igényel, s ehhez társaságot és változatos környezetet nyújt. Kortól függetlenül, az óvodásoktól az idős nyugdíjasokig bárki túrázhat. Az egyetemisták, persze, hosszabb utakra mennek, és gyorsabban teljesítik a távot, mint a hetven év feletiek. Nagyobb erőfeszítést igényel a teljesítménytúra, míg a vízitúrázás az evezősportok nem versenyszerű, szelidebb változata.

■ *A túrázás egyre népszerűbb a fiatalok és különösen a kisgyermekes családok körében. Így van ez önként is?*

N. G.: Örömmel mondhatom, hogy igen! Naggy hangsúlyt helyezünk arra, hogy megszeressük a természetjárást a gyerekekkel. Tapasztalataink szerint a húsz év körüli fiatalok eltávolodnak tőlünk, de családalapítás után többnyire visszatérnek, immár a gyermekeikkel együtt. Huszonöt-harminc esztendője a gyermekeink jöttek velünk, most már



Sok fiatal csatlakozott a csapathoz az évek folyamán

haza–MOM Természetbarát Társaság néven önállósodtunk, majd 1999-ben alapítóként vetünk részt a Hegyvidék SE létrehozásában. A szakosztályban működő másik túrázó csapat, a Szabadság Vándorai később csatlakozott a HSE-hez.

■ *Említette az évtizedes hagyományos programjait. Melyek ezek?*

egy kellemes séta az erdőben?

L. M.: Ha a Normafától felmegyünk a János-hegyi Erzsébet-kilátóhoz, majd a Libegővel lejö-vők, az egy kellemes séta. De ha továbbmegyünk a Szépjuhásznén keresztül a Hárs-hegyre, és Hűvösvölgyben fejezem be az utam, az már egy kisebb túra. Solymárig meghosszabbítva pedig teljesítménytúrának sem utolsó. Sé-

Az első osztályba vágyik az YBL vízilabdacsapata

Mozgalmasan telt az elmúlt fél év a hegyvidéki YBL Waterpolo Club háza táján. A MOM Sport Uszoda és Sportközpontban öt évvel ezelőtt végleges otthonra találó felnőtt-vízilabdacsapat vezeti az OB I/B bajnokság B csoportját, és az utánpótlás is egyre szebb eredményeket ér el. A részletekről Köllő Attila vezetőedzőt kérdeztük.

■ *Magabiztosan vezetik az OB I/B egyik csoportját. A cél az első hely?*

– Ahogy mindig, a bajnokság megnyerése a cél, ez nem is lehet kérdés! Erre minden esélyünk megvan. Egyedül a második helyezett Neptun vert meg minket, de feltett szándékunk, hogy február huszadikán, a pontvadászat folytatásakor visszavágunk. Az alapszakasz befejezése után, április közepén jön a rájátszás, a két csoport első négy helyezettje küzd a bajnoki elsőségért úgy, hogy a csoporttársaik ellen elért pontokat viszik magukkal, és a másik csoport négyesével oda-vissza játszanak. A végső sorrend és ezzel a feljutás június közepén dől el.

■ *Hogyan készülnek a tavaszi menetelésre?*

– Rengeteg munka és kemény edzések várnak a fiúkra. Február elején ismét részt veszünk egy nemzetközi tornán a felvidéki

dacsapata legyen a Hegyvidékek.

■ *Abhoz, hogy az első csapat sikeres legyen, a korosztályos együtteseknek is jól kell szerepelniük. Ezen a téren hogy állnak?*

– Egyelőre nincsenek topcsapatunk, inkább a középszintű felső részéhez tartozunk, de



Edzők, játékosok, idősebbek, fiatalok mind egyet akarnak: még jobb YBL-t!

azon vagyunk, hogy minden évben előrébb lépünk. A 2015–16-os szezonban gyarapodott az utánpótlásunk, ugyanis a 2005-ben születettekkel elindítottunk a Baby Bajnokságban. Ezzel a legkisebbektől a legidősebb, szenior korosztályig minden bajnokságban szerepel YBL-csapat,

ami igazi kuriózum, ezt egyetlen más klub sem mondhatja el magáról. Ráadásul rendszeresen edz egy amatőr csapatunk is, bajnokságban nem szerepel, csak a sportág szeretete és a mozgás öröme miatt járnak le tagjai az uszodába. Széles tehát a bázisunk, igyekszünk min-

tekinve, hogy Európa élcspatáival kellett felvenniük a küzdelmet. A tornát kísérleti szabályokkal rendezték: ennek legfontosabb eleme, hogy a támadó játékos csak öt másodpercig tartózkodhat center pozícióban. A változtatás hasznos lehet a sportág számára, látványosabbá teheti a mérkőzéseket, több akciót és több mozgást követel meg a támadók részéről. Szeretnénk minél többet hasznosítani a tornán tapasztaltakból, hiszen láttuk, hogy ebben a korosztályban mi-ben járnak előtűnk az olasz, spanyol és horvát gárdák.

■ *Mi kell abhoz, hogy még jobb legyen a hegyvidéki vízilabda?*

– Azon dolgozunk, hogy egy-séges játéktípus határozza meg minden csapatunkat, mert akkor lehet igazán sikeres a klub, ha az utánpótlás-játékosaink kortól függetlenül képesek ugyanabban a rendszerben vízilabdázni. Így, ha eljön az ideje, gond nélkül be tudnak kapcsolódni a felnőttcsapat munkájába. Sok még a tennivaló, de biztos vagyok benne, hogy megoldjuk a feladatot, hiszen az összes edzőnk ugyanazokat az elveket vallja, egy irányba húz, és minden metgesz az előrelépés érdekében.

– Tizenhat résztvevő közül a nyolcadik helyen végeztek a srácok, ami nagyszerű teljesítmény,

az unokáink is csatlakoznak hozzánk.

■ *Mit kínálnak a szakosztály iránt érdeklődőknek, kiket várnak?*

L. M.: A túráinkat – önköltséges alapon – a kerület lakóinak is meghirdetjük. Ha valakinek megtetszik egyik-másik rendezvényünk, szívesen látjuk a tagjaink között. Ugyancsak várjuk azokat, akik szeretik a Börzsönnyt, igénybe akarják venni a kulcsosházat Királyházán, és hajlandók segíteni a fenntartásában.

■ *Mik a terveik, hogyan képzelik el a szakosztály következő éveit?*

L. M.: Társaságunkban nagyon jól működik a korosztályok körforgása. Igaz ez a Királyháza–MOM vezetőségére is: részben nyugdíjasokból, részben a negyvenes éveikben járó embe-rekből áll. Utóbbiak a munkahelyi és családi elfoglaltságaik mellett próbálnak elegendő időt szánni a szakosztály ügyeire, hogy mind nagyobb mértékben át tudják venni az ügyeket az idősebbektől. Folyamatosan érkeznek új belépők, akik pótolják az ideiglenesen kiváló fiatalokat és az eltávozó időseket. Ez a biztosíték arra, hogy a szakosztály, legalább a mostani aktivitással, tartósan fennmaradjon. Terveink között szerepel a hagyományokhoz visszanyúló „öko” életmód népszerűsítése. Még szorosabb együttműködést szeretnénk kialakítani az Ipoly Erdő Zrt.-vel, a Börzsönny túraéletet fejlesztenénk közösen. Jelenleg is fenntartunk és ápolunk egy hidat, emellett egy másikat is „örök fogadnánk”.

MM.