



## Mesés Hegyvidéki Napok tündérekkel és manókkal

Mesevilág elevenedett meg a Gesztenyés kertben az idei Hegyvidéki Napok alkalmából. A budai hegyek legendáit szándékozott felidézni az önkormányzat, így a háromnapos programsorozat több eseményében is megjelentek mesés motívumok, tündérek és manók népesítették be a különböző helyszíneket. Bár az időjárás nem végig volt kegyes az apró és nagyobb „mesehősökhöz”, mint mindig, ezúttal is volt mit megörökítenie krónikásainknak.

A táltos hófehér rendőrpapira és „kollégája”, a nyeglébb tartású almásderes elegánsan lépkedett a Gesztenyés kert kutyafuttatója előtt. Az ebek kivétel nélkül a kerítéshez sereglettek – két láb a földön, kettő a levegőben. A fejüket nagy csodálkozásukban oldalra döntötték, néhány másodpercig figyeltek. Egy kőszá, értetlenkedő pillantás a gazdikra, aztán megtörtént, aminek meg kellett.

A kutyák – ki mélyebb, ki magasabb frekvencián – heves csa-



holásba kezdtek. A lovakat sem kellett féltetni: egy-két határozott nyereség elég is volt ahhoz, hogy helyreigazítsák az ugató társaságot. „Zeusz, jogodban áll hallgatni!” – szolt rá rendetlenkedő vizslájára a gazdája, aki azonnal a Gesztenyés legviccesebb kutyatartójává vált ezzel.



Állati humorból egyébként sem volt hiány – ahogy az lenni szokott, az idei Hegyvidéki Napokra is ellátogattak a szőrös kedvencek.

Barnus és Borbála igazi barik. Az élet eleinte nem volt kegyes Barnust mezőn találták, míg Borbálát egy Olaszországba in-



duló vágóállományból mentették ki a NOÉ Állatotthon munkatársai. A legnagyobb problémájuk – szerencsére – már csak az, hogy sokan összetévesztik őket más patásokkal.

„Milyen szép kecské!” – mondta egy négyévesforma kisfiú. A bárányok hallgattak – mi más is tehettek volna. Minden-

nek ellenére láthatóan élvezték az apró kezek kedves simogatását.

– Szegénykéimet menetrend szerint kecskének nézik – derült Fazekas István, aki nem először hozta el ide a menhely lakóit. – Disznóink és tyúkjaink is vannak; senki sem kerül a fazékba – nyugtatott meg a NOÉ Állatot-

thon munkatársa, majd arra is kitért, hogy a hegyvidékihez hasonló rendezvények mindig kiváló lehetőséget adnak, hogy felhívják a figyelmet a felelős állattartásra.

Itt találkoztam Bencével, aki épp édesapját kérte, hogy menjenek vissza a „rendőr bácsikhoz”.

– A rendőrlovakat láttad már? – kérdeztem a türelmetlenkedő fiút.

– Igen, nagyon tetszettek. Szeretem az állatokat, otthon van egy teknősöm, akit én neveztem el – felelte.

– És hogy hívják? – érdeklődtem.

– Csiganak. Nagyon lassú, és állandóan behúzza a fejét a házába. Játsszani is lehet vele, de csak akkor, ha adok neki ennyit.

– Akkor minden bizonnyal szereted a Búgócsiga Zenede együttest is. Nemrég léptek fel a nagyszínpadon. Ott voltál?

– Igen, de csak a végére értünk oda, mert közben egy csomó mindent kipróbáltam. Játsoztam az ugrálóváron, beszálltam a tűzoltóautóba, és most megint visszamennek a rendőrcsónakba.

(Folytatás a 8. oldalon)

## Közösségi terek, közösségi tervezés

Az iskolai menzák és közösségi terek fogalmának újragondolása – ez a célja a Menza Programnak, amit a Hegyvidéki Önkormányzat konferencián mutatót be a MOM Kulturális Központban. Pokorni Zoltán polgármester megnyitójában utalt rá, hogy egy évvel ezelőtt, amikor az önkormányzat közös munkára kérte fel szakmai partnereit – a BME Építőművészeti Doktori Iskolát és a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) Építészeti Intézetet –, még nem lehetett tudni, hogy a parlament elé kerül egy törvényjavaslat, mely szerint az állam átvénné az önkormányzatoktól az iskolák működtetését.

„A Budapesti Önkormányzatok Szövetsége – valamennyi kerületi polgármester és a főpolgármester egyetértésével – közleményben azt javasolja, legyen lehetőség arra, hogy a kerületek és a főváros, amennyiben erre igényt tartanak, továbbra is fenntartsák és működtethessék az iskolákat – mondta a polgármester. – Évtizedeken át jó gazdái voltunk az iskoláknak. Egy finnországi tanulmányi látogatáso-

mon hallottam, hogy ott a gyerekek nem azért szeretnek iskolába járni, mert jól tanulnak, hanem azért tanulnak jól, mert szeretnek iskolába járni. Szeretnénk meg velük az iskolát, adjunk nekik szép tereket, finom ételeket, hagyjuk, hogy együtt játszassanak, s egy örömteli környezetben jobban fognak tanulni is.”

A Hegyvidéki Önkormányzat településfejlesztési stratégiájának mottója az volt, hogy „a Hegyvidék több, mint kerület” – emlékeztette a konferencia résztvevőit Hapszné Tarcsafalvi Eszter, az önkormányzat főépítésze. A koncepció célja egy élhetőbb környezet megteremtése, valamint az önkormányzat oktatási, sport- és egyéb intézményeiben az aktív térhasználat elősegítése.

Balázs Mihály, a BME Építőművészeti Doktori Iskola vezetője úgy gondolja, hogy „az építészetnek és ennek a mostani feladatnak is, amit a doktoranduszok elvégeztek, van egy időtlen, kortalan vonatkozása, a problémákörnek egy olyan szelete, ami független attól, hogy ki az iskola fenntartója: az önkormányzat, az

állam vagy egy magán-személy. A hallgatók az építészet eszközeit, anyagokat, színeket, formákat fortélyosan alkalmazva érik el, hogy az iskola ne oktatás-végrehajtási intézet legyen, s hogy a menzateretek segítsék a közösségek létrejöttét, megerősítését, hiszen az étkezés mindig is a párbeszéd, a kapcsolatok színtere.”

Juhász Ákos, a MOME Építészeti Intézet vezetője szerint „a jó iskola érzete sokféle tapasztalattal tevődik össze: tiszta a mosdó, jól szellőzik a menza, nem huzatos a folyosó”. Példaképpen egy dániai tanulmányútjáról beszélt, melynek során egy iskolát látogattak meg, és valaki a csoportból figyelmeztette a házigazda pedagógust: „Látta, hogy kés van az asztalon?” Mire a válasz ez volt: „Tudom, azt vágják a gyerekek az almát.”

Somogyi Krisztinának, a BME Építőművészeti Doktori Iskola témavezetőjének és Marian Ba-



Sokféle ötlet látható a tablókon

lázsnak, a MOME Építészeti Intézet témavezetőjének előadásai után a programban részt vevő hallgatók prezentációi következtek. A tablókat, amelyek most a MOM Kulturális Központ kupolatermének falait díszítették, az érintett helyeken – a Jókai Mór, a Kós Károly, a Németvölgyi és a Virányos iskolában – is kiállítják.

A BME doktoranduszai terveikben az „Ember és környezete” hívószavak szellemében arra helyezték a hangsúlyt, hogy az iskolai termék átrendezésével az ebédli, más közösségi funkciókra is használva, megnyissák az udvar, a kert felé. A MOME hallgatóit hasonló elvek vezérelték, „Minimál programjokban” színes és többféle módon hasznosítható folyosói és ebédli bútorokkal is igyekeztek intímabb és nagyobb, hangulatos közösségi tereket képezni.

A Kós Károly iskolában, az önkormányzati tervekkel párhuzamosan, a szülői közösség vezetői grafikusok segítségét kérték, hogy barátságosabbá tegyék az iskola belső tereit. A konferencián ők is bemutatták az elkészült terveket. Az iskolák igazgatói a rendezvény végén elmondták, sok jó ötletet kaptak a prezentációk során, s ami rajtuk áll, azt megpróbálják már szeptembertől bevezetni.

(Balajthy)

## A Kaszás Attila-díj idei jelöltjei

A közönségsválasztás eredményétől függően Csankó Zoltán, Schneider Zoltán vagy Spolarics Andrea veheti át az idén a Kaszás Attila-díjat. A három jelöltre augusztus 7-ig lehet szavazni a [www.kaszasattiladij.hu](http://www.kaszasattiladij.hu) oldalon.



Szedlaccsek Emília, Pokorni Zoltán és Vasvári Csaba a sajtótájékoztatón

Nemcsak lakókörnyezetünkben, hanem a szakmai környezetben is fontos, hogy inspiráló erőt jelentő közösségek vegyenek körül bennünket. A színházi világban különösen ösztönző a közösségben való együttélés, az együtt gondolkodás – fogalmazott Szedlaccsek Emília, az Emberi Erőforrások Minisztériuma Közösségi Művelődési és Művészeti Főosztályának vezetője a Kaszás Attila-díj idején bemutatott sajtótájékoztatón. A minisztérium képviselője úgy véli, a színházi közösségek erősítéséhez hozzájárul a – Pokorni Zoltán polgármester és a Mozaik Művészegyesület által nyolc évvel ezelőtt alapított – díj. (A szervezést a kezdeményezést támogató kulturális államtitkárság megbízásából tavaly óta a Magyar Alkotóművészeti Közhasznú Nonprofit Kft. végzi.)

szól bele a díjazásba, csak a feltételeket teremt meg – változatlanul a színházi társulatok választják ki maguk közül a jelölteket, a második körben bent maradó három színész közül pedig a közönség döntheti el, ki részesüljön az elismerésben.

Ebben az évben harmincnégy társulat jelölt egy-egy művészt a díjra. Közülük a jelöltek egymásra leadott voksai alapján a Győri Nemzeti Színház tagjára, Csankó Zoltánra, a fővárosi Radnóti Színházban játszó Schneider Zoltánra vagy a Budaörsi Latinovits Színház társulatához tartozó Spolarics Andreára szavazhatnak a nézők. „A díjra jelöltek a szakma krémjét képviselik, ezért már a jelöltség is rangot jelent” – vélekedett Vasvári Csaba, a Mozaik Művészegyesület alelnöke.

(Folytatás a 11. oldalon)



A terveket készítő hallgatók szerint a menzatereteknek segíteniük kell a közösségek létrejöttét, megerősítését

# Gondozott gyerekeket segít a MOM Sport

A gyermekvédelmi és a szociális intézményekben élők sportolási lehetőségeinek szélesítése érdekében együttműködési megállapodást írt alá a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság, valamint a MOM Sport Uszoda és Sportközpont. Az ellátottak az aktív tanulmányi időszakban szervezett keretek közt, csoportosan, kedvezményesen vehetik igénybe az uszodát és a műfüves focipályát, a 14 év alattiak pedig díjmentesen látogathatják a MOM Sport saját rendezvényeit.

„A főigazgatóság első ízben kötött megállapodást önkormányzati tulajdonban lévő sportközponttal” – mondta el a MOM Sporttal való együttműködés kapcsán Nyitrai Imre szociálpolitikáért felelős helyettes államtitkár. Hozzátette, hogy az állami fenntartó a saját költségvetéséből az elmúlt években jelentősen bővítette a gondozott fiatalok által



Az együttműködési megállapodás aláírását kísérő programot vakfocimeccs is színesítette

igénybe vehető kulturális és sportprogramok tárházát mások mellett a fővárosi és a nyíregyházi állatkerettel, a József Attila Színházzal, az MTK Budapesttel, valamint az Újpesti Torna Egylettel már megkötött együttműködési megállapodásoknak köszönhetően.

Buranits Ildikó, a MOM Sportot üzemeltető, önkormány-

zati tulajdonú Hegyvidéki Sportcsarnok és Sportközpont Kft. igazgatója arról beszélt, hogy három évvel ezelőtt indult el a „MOM Sport angyalai” elnevezésű program. Ebben karácsony előtt sportolók igyekeznek teljesíteni az állami gondozott gyerekek kívánásait. A jótékonyági akciónak a kezdetek óta egyik résztvevője Sánta Áron, aki kez-

deményezője volt annak, hogy a MOM Sportban különféle programlehetőségeket kínáljanak a gyermekvédelmi és a szociális intézményekben nevelkedő fiataloknak.

Az együttműködési megállapodás aláírása alkalmából a MOM Beachen táncos műsort mutattak be a Varázscsepp Országos Tehetségkutató Verseny győztesei, majd a vendégek egy rövidfilmet nézhettek meg a Varázscsepp Gáláról, amit a napokban rendeztek meg a Nemzeti Színházban. A programot a László Egyesület vakfocicsapata és a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság gyermekválogatottja között zajló, kétszer ötperces kispályás labdarúgó-mérkőzés zárta. A játékvezető Nemcsák Károly, a József Attila Színház igazgatója, egyben a Színészválogatott csapatkapitánya volt.

HEGYVIDÉKI  
ÖNKORMÁNYZAT

HEGYVIDÉKI  
HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

## FELHÍVÁS

A HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT,  
A HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY  
ÉS A SZÉPKORÚAKÉRT A HEGYVIDÉKEN PROGRAM

PÁLYÁZATOT HIRDET  
14-18 ÉVES, A HEGYVIDÉKEN LAKÓ VAGY KERÜLETI  
OKTATÁSI INTÉZMÉNYBEN TANULÓ FIATALOK SZÁMÁRA:

**1956 A HEGYVIDÉKEN**

TÉMÁBAN.

PÁLYÁZNI LEHET:

KÉPI (VIDEÓ-), HANG- VAGY ÍRÁSOS PÁLYAMUNKÁKKAL,  
MELYEK EGY A FORRADALMAT SZEMÉLYESEN MEGTAPASZTALÓ,  
MA IS ÉLŐ SZEMÉLY ÉLMÉNYEIT DOLGOZZÁK FEL.  
A PÁLYAMUNKÁKAT SZAKÉRTŐ ZSŰRI BÍRÁLJA EL.

A HELYEZETTEK ÉRTÉKES NYEREMÉNYBEN RÉSZESŰLNEK.

A PÁLYAMUNKÁK BENYÚJTÁSÁNAK HATÁRIDÉJE:  
2016. SZEPTEMBER 30.

EGYÜTTAL VÁRJUK OLYAN HEGYVIDÉKEN ÉLŐ IDŐSEK JELENTKEZÉSÉT, AKIK  
SZEMÉLYES ÉLMÉNYEIKET SZÍVESEN MEGOSZTANÁK A PÁLYÁZÓ FIATALOKKAL!  
JELENTKEZÉS ÉS BŐVEBB TÁJÉKOZTATÁS  
A HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNYBEN KÉRHETŐ.



SZÉPKORÚAKÉRT  
A HEGYVIDÉKEN

IDŐSEK JELENTKEZÉSÉT  
FOLYAMATOSAN VÁRJUK  
2016. SZEPTEMBER 10-IG  
TELEFONON VAGY E-MAILBEN  
A SZÉPKORÚAKÉRT A HEGYVIDÉKEN PROGRAM  
ELÉRHETŐSÉGÉN: 275-48-61.

## Figyelemfelkeltő akció a Királyhágó utcában

A Királyhágó utcából csak a Németvölgyi út érintésével lehet szabályosan az Ugocsa utcába kanyarodni, a közvetlen bekanyarodás a Böszörményi út érintésével tiltott a KRESZ-táblák jelzése alapján. Mivel ezt a régóta érvényben lévő szabályt sokan fi-

gyelmen kívül hagyták, a XII. kerületi és a fővárosi önkormányzat két-két tájékoztató táblát helyeztet ki a Királyhágó utcába, sőt a napokban a kerület és a Királyhágó téri Budapest Bank-fiók közösen egy tájékoztató molinóval is figyelmeztette az autósokat a közlekedési rendre.



A bírságolás nem megoldás; az akció célja az volt, hogy felhívja a figyelmet: az autósok tartsák be a szabályokat

A figyelemfelkeltő akcióval kapcsolatban Dávid Gábor, a

Hegevidéki Rendészet vezetője elmondta, hogy a KRESZ-szabályok be nem tartása régóta gondot okoz a Királyhágó térenél, különösen a reggeli csúcsidőszakban, amikor a hegyről a város felé zúduló forgalmat feltartják a szabálytalan visszafordulás miatt a

Dávid Gábor kitér rá, hogy a rendőrség javaslatára a Hegyvidéki Önkormányzat korábban térfelügyelő kamerát helyeztet ki a Királyhágó térenél, és a szoftverfrissítés eredményeképpen ez a közelmúltban már rendszámfelismerésre is alkalmassá vált, így a

tilalmat nehezményező autósok miatt a kerület kérte az ügyben illetékes fővárosi közútközelítő, vizsgálja felül a Királyhágó téri közlekedési rendet. A főváros ezt megette, de úgy ítélte meg, hogy torlódásokat okozna a tilalom feloldása: ha a járművek nem tudnák időben elhagyni a kereszteződést, akkor a buszok, villamosok közlekedését akadályoznák. Amennyiben viszont a gyalogátkelőhely zöld jelzése szűnne meg a Királyhágó utcából érkező járművek miatt, a számítások szerint túlságosan rövid – másfél percnél belülről mindössze tíz másodperc – szabad jelzés lehetne csak biztosítani a járókelők számára. A főváros szerint tehát továbbra is indokolt, hogy a Királyhágó utcából érkezők rövid kerülővel, a Németvölgyi út érintésével juthassanak el az Ugocsa utcába.

Az Ugocsa utca megközelítésének szabályos módját részletesen bemutatják a kihelyezett figyelmeztető táblák. Ezeket fényviszszaverő kerettel látták el, hogy este is jól látható legyen a tájékoztatás. Vácsi János hangsúlyozta: az önkormányzat célja nem a büntetés, hanem az, hogy a környék közlekedésének zavartalanítása és a balesetek megelőzése érdekében az autósok betartsák az érvényben lévő KRESZ-szabályokat.

sz.

## Üdülési lehetőség nyugdíjasoknak

2016. II. TURNUS

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat meghirdeti a kerületben lakó nyugdíjasok kedvezményes üdültetését Szántódon.

**Időpont: 2016. szeptember 10-16-ig** (6 éjszaka, 7 nap).

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

**Az üdülésen való részvételhez az alábbi dokumentumok benyújtása szükséges:**

- jelentkezési lap,
- orvosi javaslat (házi orvos tölti ki!),
- jövedelemigazolás.
- A jelentkezési lap és az orvosi igazolás (nyomatványok) személyesen átvehető:
- 1) Németvölgy Gondozási Központ (1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33/b). Telefon: 457-0648.
- 2) Normafa Gondozási Központ (1121 Budapest, Normafa út 1.). Telefon: 395-8176.
- 3) Virányos Gondozási Központ (1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c). Telefon: 200-4841.
- 4) Szépkorúakért a Hegyvidéken Program (1126 Budapest, Böszörményi út 20. VI. emelet).

Illetve letölthető a [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu), a [www.hegyvidekigondozas.hu](http://www.hegyvidekigondozas.hu) vagy a [www.szepkoruakert.hu](http://www.szepkoruakert.hu) internetes oldalról.

**Jelentkezési lap leadása:** a fenti helyszíneken hétköznap 9.00-15.00 óra között.

**Jelentkezési határidő:** II. turnus: 2016. július 1.

**A kedvezményes üdülés térítési díja**

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

**A kérelem elbírálásának szempontjai:** nyugdíj, rendszeres havi jövedelem mértéke, üdültetésben részesült-e már a kerületben, a házi orvos véleménye az egészségi állapotról; életkor, aktivitás, mobilitás.

A szociális üdültetés iránti kérelemről – a Szociális Központ vezetőjének javaslata alapján – a polgármester dönt. Az eredményről az érintettek postai úton kapnak értesítést.

## Egyedülálló körhíd és panorámalift a megújult Éden Társasházban

Ismét eredeti szépségében tündököl a különleges műszaki megoldásokat felvonultató Éden Társasház. Véget ért az idén hetvenöt éves épület teljes körű felújítása, aminek alkalmából a lakóközösség kis házi ünnepséget tartott.

Az Éden Társasház lakói az ezredforduló idején úgy döntöttek, leváltják a külsős közös képviselőt, és saját kezükbe veszik a ház ügyeinek intézését. Az 1941-ben épült, Réczey Miklós által tervezett, Melinda út 16. szám alatti épület akkoriban vígasztalan képet mutatott, rossz állapotban állt. Az ott élők komoly anyagi áldozatvállalásával aztán 2000-tól jelentős felújítási munkák

kezdődték – idézte fel a kezdetek óta társadalmi munkában dolgozó intézőbizottság elnöke, Turcsányi Attila.

Az állandó beázások miatt a legsürgősebb feladat a tetőszigetelés volt, majd a homlokzati vakolat hullását kellett megállítani. A Hegyvidéki Önkormányzat „Szövetség a társasházakkal” elnevezésű pályázatának támogatásával 2005-ben sikerült elindítani egy öt éves rekonstrukciós programot: ekkor újult meg a homlokzat, kicserélték a lépcsőház ablakait, kifestették a folyosókat, továbbá ebben az időszakban épült ki az új kaputelefonrendszer. (A program eredményeiről 2009. szeptember 22-i lapszámunkban írtunk részletesen – a szerk.)

Turcsányi Attila elmondta,

hogy az utóbbi években zajlott le a földben lévő, korrodált fűtőcsövek cseréje, valamint a többemeletnyi magasságú támfalak megerősítése. Ugyancsak megújult a Melinda utat a meredek lejtőn álló ház bejáratával szembe fordított panorámaliftje negyvennégy üzem után indult újra az alsó szinteken élők legnagyobb öröme – az épület bejárata ugyanis a harmadik emeleten található. A felsorolt munkálatok mint-



A bejárat a 3. emeleten van, így az alsó szinteken élők nagyon kedvelik a liftet

egy 80 millió forintos összköltségének 80%-át a lakók finanszírozták, 16 millió forintot pedig pályázati úton jutottak hozzá. Ennek túlnyomó része a Hegyvidéki Önkormányzattól érkezett,

de kisebb arányban a fővárostól is kaptak támogatást.

„Nemcsak a lakók, hanem mindnyájan büszkékké lehetünk erre a különleges műszaki megoldásokat felvonultató, példásan

felújított társasházra” – jelentette ki a Hegyvidék polgármestere, aki az épület teljes körű helyreállításának alkalmából megtartott ünnepségen gratulált a lakóközösségnek. Pokorni Zoltán megjegyezte, nincsenek könnyű helyzetben azok, akik a korábban tanácsai kezelésben lévő, leromlott állapotú házaik felújításáért küzdöttek. Az Éden Társasház lakói azonban össze tudtak fogni, és jelentős anyagi terheket vállalva megújították az értékes épületet.

Mindhez nélkülözhetetlen volt az egymás iránti bizalom – tette hozzá a polgármester. Ennek egyik bizonyítéka, hogy az intézőbizottság két tagja a saját lakását ajánlotta fel a társasházi beruházásokhoz felvett banki kölcsön fedezetül.

sz.

## Zenés diplomaosztó a Szalon Egyetemen

Negyedik évfolyamát zárta a Szalon Egyetem. Az elmúlt szemeszterben a művészettörténettől a matematikán és a fizikán át a környezetvédelemig számos tudományterületet felölelt a Kulturális Szalonban zajló ismeretterjesztő előadás-sorozat. A tanév utolsó, zenés műsorszámokkal kísért programján Fonti Krisztina alpolgármester és Menyhárt Éva, a Kulturális Szalon vezetője oklevelet adott át a rendszeres résztvevőknek.

A Kulturális Szalon vezetője arról szól, hogy a Szalon Egyetemnek már több mint százötven regisztrált hallgatója van, nem meglepő tehát, hogy minden alkalommal megtelik a hetvenfős terem. Az érdeklődők egy része csak egy-egy számára érdekes előadásra megy el, de vannak olyanok is, akik szinte mindig jelen vannak – rendszeres résztvevőiket hagyományaikhoz híven oklevéllel, valamint ajándékokkal ismerik el a tanév végén.



A Szalon Egyetemnek több mint 150 regisztrált hallgatója van

„A világ tele van csodákkal, és mindig jó, ha lehetőségünk adatik a megismerésükre. A Szalon Egyetem előadásai is erre adnak alkalmat” – mondta Fonti Krisztina. A telt házaz rendezvények véleménye szerint azt igazolják, hogy van igény az élethosszig tartó tanulásra, a nyugdíjasok ugyanúgy vágyanak az újabb ismeretek megszerzésére, mint mindenki más.

A Szalon Egyetem ötödik tanéve szeptemberben kezdődik el. A Kulturális Szalon július végéig várja látogatóit számtalan egyéb programjával, majd néhány hetes szünetet követően. A nyitást követően néhány nappal jubileumi program lesz: a szervezők augusztus 31-én tervezik megünnepelni mozgalmas mindennapokkal teli működésük ötvenes évfordulóját.

## Közös útkeresés a szépkorúakért

„Útkeresés az idősödő korosztállyal végzett munkában – elmozdulás a klasszikus ellátástól a közösségi megoldások felé” címmel szakmai tanácskozást szervezett a Hegyvidéki Szociális Központ és a Közösségfejlesztők Egyesülete. A rendezvényen szó esett az önkormányzat felelősségéről és lehetőségeiről, valamint a Szépkorúak a Hegyvidéken programról is.

A közel 60 000 fős XII. kerületi lakosság egyharmada az idős korosztályba tartozik. A Hegyvidéki Önkormányzatnak tehát foglalkoznia kell az ő problémáikkal, és hozzájárulni ahhoz, hogy az életminőségük minél jobb színvonalú legyen, hogy kortól függetlenül teljes értékű emberek érezzék magukat – fogalmazott Fonti Krisztina alpolgármester a Hegyvidéki Szociális Központ és a Közösségfejlesztők Egyesülete által szervezett tanácskozáson a MOM Kulturális Központban.

Az alpolgármester néhány nagyobb önkormányzati kezdeményezést is megemlíti: „A »Nem csak a húszévesek a világháló« elnevezésű tanfolyamot kilenc éve indítottuk el, ez idő alatt kétezer fő vett részt a képzésben. A Kulturális Szalon 2012 óta működik, a nyugdíjasok mellett bármely korosztály számára nyitott; most kapott diplomát a Szalon Egyetem negyedik évfolyama. Népszerű az Idősek Egészség Iskolája is. A múlt évben Idősbartó Önkormányzat díjban részesültünk, amire nagyon büszkék vagyunk, és azon dolgozunk, hogy továbbra is méltók legyünk rá. A Szépkorúakért a Hegyvidéken kezdeményezés 2014-ben indult el, és három pil-



Sokakat érint a tanácskozás témája, a 60 ezer fős hegyvidéki lakosság egyharmada az idős korosztály tagja

lér alkotja: az információs pont a tájékoztatást szolgálja, az önkéntes program és a közösségfejlesztő program pedig a mai tanácskozás központi témája.”

Az említett három pillérből az információs pont tájékoztatást nyújt a szociális lehetőségekről, az egészségügyi tudnivalókról, a kerületi aktualitásokról. Az önkéntes képzésben részt vevők a házi segítségnyújtás feladataiban segídkeznek, míg a közösségfejlesztő program célja az idősök öntevékenységének, önszerveződé- sének támogatása, a szomszédsági kapcsolatok erősítése, a helyi nyilvánosság fejlesztése.

Szokoli Erzsébet, a Hegyvidéki Szociális Központ és a Szépkorúakért a Hegyvidéken program vezetője „Demográfiai folyamatok a Hegyvidéken – Az önkormányzat felelőssége és lehe-

tőségei egy öregedő helyi társadalomban” címmel tartott előadást. „A szociálpolitika célja mindenhol a rászorulókat megsegítése – mondta. – A Hegyvidéken általában jobb életminőségben élnek az emberek, ezért itt a fő hangsúly elmozdulhat a prevenció irányába. A Hegyvidék idősügyi koncepciója 2013-ban készült el, középpontjában az aktív idősor elvével, az egészségügyi világszervezet által is kiemelt elemekre támaszkodva: egészségesség, öngondoskodás, produktivitás. Ennek gyakorlati megvalósításához nyújt partneri segítséget a Szépkorúakért a Hegyvidéken program.”

Mint a tanácskozáson elhangzott, a Helyi nyilvánosság műhely várja mindazokat, akik szívesen írnak, fotóznak, készítenek hang- és videofelvételeket. Az

önkéntes tudósítók így fogalmazták meg küldetésüket: „A mi célunk, hogy minél kevesebb hegyvidéki történet tűnjön el, menjen veszendőbe.”

Kovács Edit, a Közösségfejlesztők Egyesületének „Öregedő társadalmak – fiatalos közösségek. Mit tud a közösségfejlesztés?” című előadása után a résztvevők, köztük a helyi önkéntesek, két szekcióban folytatták a közösségi munka új útjairól és lehetőségeiről szóló eszmecsere. A „Szolidáris szomszédság – Generációk közötti együttműködés” elnevezésű szekciót Gyenes Zsuzsa közösségfejlesztő vezette, míg a Helyi nyilvánosság csoport megbeszélését, amelyen lapunk képviselőjét is örömmel fogadták, Liling Tamás nonprofitmédia-szakértő moderálta.

(Balajthy)

**ELHOZZUK MAGYARORSZÁG LEGGYORSABB LAKOSSÁGI VEZETÉKES INTERNETÉT**

**XII. KERÜLET, HAMAROSAN JÖVÜNK!**

**AKCIÓS AJÁNLAT!**  
**1000 MBPS INTERNET**  
100 megabites net áráért!\*

**DIGITV+DIGINet 1000+DIGITel 200**  
**4720 Ft/hó**  
**OKOS CSOMAGBAN**

Az ajánlat a XII. kerület területén DIGITV+DIGINet 1000+DIGITel 200-as Okos csomagra, Új Előfizetőknak, 2 éves határozott idejű szerződéssel érvényes és a szolgáltatás elindításától visszavonásig érvényes. A tájékoztatás nem teljes körű, további részletek: **1272, www.digi.hu**  
\*A hűségidőszak végéig. Azt követően a mindenkori ÁSZF szerinti listaár fizetendő. Az Internet garantált le- és feltöltési sebessége 25/20 Mbps DIGINet 100 csomag és 300/50 Mbps DIGINet 1000 csomag esetén.

**IGÉNYBEJELENTÉS: WWW.DIGI.HU/12KER** **DIGI**

**HEGYVIDÉKI PROGRAM**  
**GYORSNET**

Növekvő gyorsaság, magasabb minőség, szélessávon a Hegyvidékieknek

**HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT**  
www.hegyvidek.hu

## Az Arany-család juniálisa

Először, ám minden bizonnyal nem utoljára szerveztek nagyszabású nyárköszöntő ünnepet a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban. Az Arany Juniális bevételét az iskola alapítványát gazdagítja.

„Hét éve működik az Aranyélet Nevelési, Oktatási és Személyiségfejlesztő Alapítvány, amely az idei évig a télen megtartott Arany-estek segítségével igyekezett támogatni a gyűjtést az iskolában tervezett fejlesztésekhez, felújításokhoz. Az Arany Juniális ennek a kezdeményezésnek az újragondolása és kibővítése” – me-

selte Vitárus Balázs igazgatóhelyettes. Az alapítvány vezetője elmondta, hogy egy tanárokból, szülőkből, diákokból álló, tizenöt-húsz fős csapat vállalta a szervezést, míg a lebonyolításban még többen segítettek. Ennek köszönhetően sikerült rendkívül színes programot összeállítani, amelyben a kisiskolásoktól az öregdiákokig és a szülőktől az Arany-család valamennyi tagja megtalálhatta a neki tetsző elfoglaltságot.

A juniális sport- és játékos családi sorversenyekkel kezdődött, az alkalmi színpadon egymást

váltották a fellépők: mások mellett bemutatózott az April SECRET Section Tánciskola, a Rock and Magic és a Korona fit-Kid. Zajlott az élet az iskola kertjében is, ahol ugrálóvár, arcfestés, szabadulós szoba, kézműves-foglalkozások, tájfutó-labirintus, egészségsátor, bohápic, jósa, streetball, sütitészítő verseny, célba dobás, valamint a támogatók – az August Cukrárszda, a Szamos Marcipán, a Trófea, a Cucini di Raffaello, a Lakatos Gastro Műhely és a Waldorf Catering – jóvoltából enni- és innivalók várták a résztvevőket.

A tombolasorsoláson több tucat értékes ajándék talált gazdára, a fődíj egy kerékpár volt. A rendezvény első felét a televíziós tehetségkutatókban is kiválóan szereplő egykori iskolazenekar, a Spoon 21 koncertje zárta. A programok sora este az Arany-teremben folytatódott: Kovács Anamari zongoraimprovizációi, a Joking-duó (Tóth Kinga és Czezei József), Németh Balázs



Sorverseny a focipályán



Bohapiac az iskolakertben

FOTÓ: SÁRKÓZSI GÖRGY

## Középisikolás program tehetséges diákoknak

A társadalmi, gazdasági és politikai témák iránt érdeklődő középisikolások részére hirdett őszi kurzusokat a Mathias Corvinus Collegium. A középisikolás program valamennyi képzése ingyenes, az oktatás hétfői tréningekre és az e-learning módszerére épül – hangzott el a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban megtartott tájékoztatón.

A program elsősorban azoknak szól, akik a társadalomtudományi ismeretek megszerzésén túl az átlagnál tájékozottabbak, olvasottabbak szeretnének lenni. A résztvevők szabadon választhatnak a meghirdetett témák közül; az utóbbi időszakban bevezetett két kurzus, a pszichológia és a jog



A program valamennyi képzése ingyenes, június 19-ig lehet jelentkezni

FOTÓ: SÁRKÓZSI GÖRGY

különösen nagy népszerűségnek örvend.

Jelenleg több mint 1100 diák sajátíthatja el a négy- és nyolchetes oktatási egységek tananyagát,

amelyek érdekessége, hogy videoblogokkal egészülnek ki. Ezek egyedülálló módon, a mai fiatalok nyelvén, sokszor humoros formában adják át a szakmai tar-

talmakat. Havonta egy szombaton zajlik a gyakorlati képzés, amely a diákok kommunikációs készségeinek fejlesztését is elősegíti.

A video-előadásokkal bővített e-learning rendszer továbbá előnye, hogy a szabadidő jobb beosztására ösztönöz, valamint az új ismeretek hozzájárulnak az emelt szintű érettségi sikeres teljesítéséhez. A tapasztalatok szerint a kurzusok elvégzői nagyobb eséllyel jutnak be az intézmény egyetemistáknak szóló juniorképzésére.

sm.

■ Az ingyenes képzésekre június 19-ig lehet jelentkezni! A Mathias Corvinus Collegium programjairól, köztük a nyári tehetségábráról a [www.mcc.hu](http://www.mcc.hu) oldalon olvashatók további információk.

## Norvégiából érkeztek vendégek a Normafa Óvodába



Az óvodások kis műsorral lepték meg az északra érkező óvodapedagógusokat

FOTÓ: SÁRKÓZSI GÖRGY

Kilenc norvég óvodapedagógus látogatott el a Normafa Óvodába gyakorlati tapasztalatokat szerezni a magyar kollégák munkájáról. Doba Csilla óvodavezető vetített képes előadást tartott számukra az intézmény életéről, majd a szakemberek körbejárták az épületet, hogy bepillantást nyerjenek az óvodai csoportok

mindennapjaiba. Az egyik csoport pünkösd dalos játékkal lepte meg az Oslóhoz közeli Hønefossból érkező vendégeket.

„Mi egy kis magánóvodaként működünk, amelynek a szülők a tulajdonosai. Két csoportunk van, az egyikbe egy-három, a másikba három-hat éves gyerekek járnak” – mutatta be a munkahelyüket

Åse Lønne. A Kirkemoen Barnehaugen nevű óvoda vezetője elmondta, hogy az infrastrukturális körülményeik hasonlóak, náluk viszont egy-egy csoportba kevesebb gyermek jár, s velük egyidejűleg egy vagy két pedagógus, továbbá két asszisztens foglalkozik, ezáltal nagy hangsúlyt tudnak helyezni az egyéni fejlesztésre.

Az óvodai ellátásért Norvégiában az állami és a magánintézményekben is fizetni kell, fontos különbség tehát, hogy Magyarországon a közfinanszírozott óvodákba ingyenesen járhatnak a kicsik. Åse Lønne a magyar óvodai rendszer pozitívumai közt említette az ingyenességet mellett azt is, hogy a gyerekek szűrése korán megtörténik, míg Norvégiában erre nincs egységes előírás – a hønefossai óvodában mindenestre, a magyar gyakorlathoz hasonlóan, a korai szűrést részesítik előnyben.

A Normafa Óvodában tett látogatás egy utazási iroda vezetője, Flakstad Emőke révén valósult meg, akinek két gyermeke ide járt néhány évvel ezelőtt. Az édesanya elmondta, hogy a jó kapcsolat miatt nem volt kétséges számára, melyik hegyvidéki óvodát javasolja majd a vendégeknek. A szakmai út ötlete egy jubileum alkalmából született meg, a Kirkemoen Barnehaugen ugyanis az idén ünnepli alapításának huszonötödik évfordulóját.

d.

## Különleges ételköltemények a zugligeti óvodazárón

Kiállítás megnyitóval kezdődött a Zugligeti Óvoda hagyományos júniusi ünnepe, amelyen a gyerekek egész éves munkáiból mutatták be a legjobban sikerült alkotásokat. A tornatermi tárlat képet ad arról, milyen eseményekkel, természeti jelenségekkel foglalkoznak az óvodások az év során, de illusztrálja azt is, hogy a Zöld Óvoda címet viselő intézmény mindennapjaiban milyen formában van jelen a környezeti nevelés és gondolkodás.

A kiállított művek természetesen

meg az óvoda. A megéhezett versenyzőket nem mindennapi csemegék várták a kertben, a szülők ugyanis lenyűgöző ételkölteményekkel vendégelték meg őket. A csoportonként terített asztalokon zöldségekből, gyümölcsökből és más alapanyagokból a gyerekek érdeklődésének megfelelő témákban állították össze az ételkompozíciókat – tengeri szigetet, tündérpalotát és stadionban mérkőző futballjátékosokat egyaránt láthattunk az alkotások között.



„Ehető” futballpálya zöldségekből és gyümölcsökből

anyagokból és újrahasznosított hulladékokból készültek: farrönkből fabrikált gomba és kavicokkal díszített terepasztal éppúgy feltűnik, mint papírtányérból hajtogatott tyúk, műanyag palackból kivágott lófej, valamint használt zoknijból formált kigyó, csiga, skorpió és vakond. A kicsik szárnyaló képzelete nem ragadt le az állatlexikonokban fellelhető élőlényeknél, manókat, tündérek és bolondos szörnyeket is szép számban alkottak a kezük ügyébe kerülő anyagokból.

Az ünnepen – a hétköznapok gyakorlatához kapcsolódva – a környezettudatosság mellett az egészséges életmódra való törekvés hatotta át a családi programokat. A gyerekek leginkább a szülőkkel közös játékos sportversenyt várták. Az ügyességi feladatok között a krumplival célba dobás, szalomozás labdával teli talicskával, vizespalack-egyensúlyozás gömbös



Terített asztal

FOTÓ: KERTÉSZ DANE

családi rendezvény. Bár a kerti fellépést ezúttal elmosta az eső, így sem maradt el a vidgalom: a Zabszalma zenekar muzsikájára az óvoda épületében táncoltak kicsik és nagyok.

z.

## Monitorok ajándékba



Ismét jótékonyági akciót szervezett a Harley-Davidson magyarországi szervezete (HOG). Ezúttal három iskolának, köztük a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnáziumnak adományozott monitorokat, ezzel segítve a diákok informatikai tanulmányait. (A képen dr. Miholek István, a HOG elnöke és Hajnal Gabriella, a Tamási iskola igazgatója látható)

## Rg-gála a jókaisokkal

Népszerű a ritmikus gimnasztika (rg) a Jókai iskolában, mintegy ötven lány vesz részt rendszeresen a Gálffy Andrea testnevelő által tartott délutáni edzéseken. Ők mind ott voltak a hatodik alkalommal megrendezett rg-gálán, aminek ismét a Városmajor utcai sportközpont tornacsarnoka biztosított helyszínt.

Az rg-óraira járó diákok egyéni, duóban, trióban, kvartettben és nagyobb létszámú formációkban is felléptek, voltak, akik négy számban is. A sportgálya használatos valamennyi kéziszere, a karika, a kötél, a labda, a szalag és a buzogány is feltűnt a műsor-számokban.

Az rg-s lányok mellett a 3. b osztály is bemutatkozott az iskolai „Ki mit tud?” versenyen győztes táncprodukciójával, míg a hatodik évfolyamosok labdagyakorlattal készültek. A szülők sem maradtak ki a műsorból, tizen-negy anyuka szalaggyakorlattal lepte meg a nézőket. Összesen hetvenen vettek részt a produkciókban, a huszonöt koreográfia

mindegyikét a gála főszervezője, Gálffy Andrea tervezte és tanította be.

„Ez a rendezvény nem a versenyről, hanem a közösségformáláshoz szól” – mondta a szervező, aki szerenkénti országos bajnokként, az 1980-as amszterdami Európa-bajnokságon negyedik helyezést elérő magyar csapat tagjaként és edzőként a sportág versenyszerűen űzött világát is jól ismeri. Gálffy Andrea szerint az rg-gála varázsa az, hogy mindenki egymás sikeréért drukkol, nincs irigység, sem féltékenykedés.

A testnevelő elmondta, hogy a gyerekeknek hetente két, a szülőknél pedig egy alkalommal tart edzéseket az iskolában. A foglalkozások alapvető célja a test harmonikus fejlesztése, a sport és a mozgás megszerettetése. A ritmikus gimnasztika más sportágak műveléséhez is jó alapot ad, az rg-óraira járó jókai lányok közül sokan elkezdtek röplabdázni, kézilabdázni, kosarazni és atletizálni.

d.



A szokásos kéziszerek mellett az esernyő is előkerült a műsorban

## A nyárra vár a Mátyás-tábor



A gyerekek rendszeresen bejárják a tábor területén kialakított tanösvényt

Jó levegő, kifogástalan elhelyezés, felkészült pedagógusok és színes programok várják a vakációzó iskolásokat a Hegyvidéki Önkormányzat nyári napközis táborában. A Mátyás király úti nyaralóhelyen sportpályák és szabadtéri medence is a gyerekek rendelkezésére állnak a nyári szünet idején, június 27. és augusztus 19. között.

Három éve nyílt meg a Mátyás király úton a Hegyvidéki Gyermek- és Ifjúsági Tábor, ahol minden a XII. kerületi gyerekek gondtalan nyaralását szolgálja: a kivételes természeti környezet, a sportolási lehetőségek széles választéka és a minden igényt kielégítő közösségi helyiségek. A változatos szabadidős programok

mellett a hely valamennyi szolgáltatását úgy alakították ki a szervezők, hogy a vakációzó jó hangulatban tölthessék el itt a szünidő egy részét, vagy akár az egész nyarat.

A nyári szünetben, június 27. és augusztus 19. között működő Mátyás-tábor az általános iskolákban megszokott napközi mintájára fogadja a gyerekeket, azzal a különbséggel, hogy reggel nyolc és délután fél öt között tart nyitva. Ez azt jelenti, hogy ott alvásra, hétféle elhelyezésre nincs lehetőség – mondta el Mester Ilona táborvezető, aki hozzátette, mindenki számára biztosított a napi háromszori étkezés, a táplálékallergiában szenvedők pedig külön menüt kapnak.

A térítési díjat az iskolában meghatározott érkeztetési díj alapján állapítják meg. Azok a

gyerekek, akik önkormányzat által működtetett iskolába járnak, és/vagy állandó kerületi lakcímmel rendelkeznek, az 5650 forintos heti alapdíjat fizetik. Magasabb a hozzájárulás összege, ha a gyermek nem hegyvidéki lakos, míg a legalább háromgyermekes családok és a szociálisan rászorulóknak jelentős kedvezményt kapnak. További költség nincs, az önkormányzatnak köszönhetően valamennyi program, így a külső helyszínek elérése és a belépőjegyek ára is benne foglaltatik a térítési díjban.

Mivel a tábor erdei környezetben, a főtaktól távol helyezkedik el, a vakációzóknak szállításáról is gondoskodnak a szervezők: a Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskolától reggel 8.00 órakor, majd 8.20-kor és 8.40-kor különbusz veszi fel a gyereke-

ket, amely 15.20-kor, 15.40-kor és 16.00-kor indul vissza. A biztonságos le- és felszállásról a Hegyvidéki Rendészet munkatársai gondoskodnak.

A Jókai iskolában tanító Mester Ilona arról is beszélt, hogy a táborban igyekeznek kihasználni a környezeti adottságokat és a színvonalas sportpályákat. A gyerekek számháborúzhathatnak, kosárlabda-, foci- és más bajnokságokban vehetnek részt, rendszeresen kirándulnak és úsznak, valamint bejárják a tábor területén kialakított tanösvényt.

Rossz időjárás esetén, vagy éppen pihentetőként, a közösségi termekben kézműves-foglalkozások – a közösen készített ajándéktárgyakat mindenki hazaviheti – és különböző bemutatók gondoskodnak az idő hasznos eltöltéséről. Lesz állatbemutató és karaoke, a Harmónia Táncklub táncebemutatóval, Hódi Zoltán kutyás műsorral, Borbély Enikő zumba-órákkal készül, aki pedig nagyon figyel, különleges trükköket lehet el Tóth Laca büvésztől.

Mindemellett a tervek között szerepel a Piczinke Póniudvar, a Bajor Gizi Színészmúzeum, a Fenneketlen-tó, a gellérhegyi játszótér, a Vajdahunyad vára, az állatkert és a tropikárium meglátogatása, valamint gyermekvasutazás is. A szokásoknak megfelelően az egész napos kirándulások sem hiányoznak a kínálatból, az idén Ócsára, Szentendrre, Esztergomba és Nagyszénásra juthatnak el a gyerekek.

mm.

■ A Mátyás-tábor címe: XII., Mátyás király út 53.

## Süni és a Bóbita

Lassan felnőttkorba lépnek azok a gyerekek, akik részt vettek az első Süni Ébresztőn, a nyárközösztentő családi program ugyanis tizenöt évvel ezelőtt indult el a Süni Óvodákban. A rendezvény kiállta az idő próbáját: a korábbi évekhez hasonlóan az idén is sok óvodás és szülő összejött, hogy a nyári szünet előtt együtt töltsön egy vidám, közös játékokkal és vetélkedőkkel színesített napot.

„Az önkormányzat célja, hogy minél több közösségépítő program valósuljon meg a kerü-

letben” – mondta Gilicze Zoltán, a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájának vezetője a rendezvény megnyitóján, s köszönetét fejezte ki a pedagógusoknak, hogy kreatív ötleteikkel élményeket nyújtó programokat állítottak össze a családoknak.

A Süni Ébresztő ezúttal is közös énekléssel és zenés bemelegítéssel kezdődött, majd a gyerekek állomásról állomásra járva bizonyították tudásukat és ügyességüket, gólyalábaztak, gyöngyöt fűztek, horgásztak, fonalkutyát formáztak, logikai rejtvények megfejtésén törtek a fejüket. Ezután következett az óvodások és a szülők közös versenye.

Az eredményhirdetés után a program, ami addig két külön helyszínen zajlott, a Némervölgyi úton folytatódott: a tagóvodából átvonultak a családok a székhely-óvodába, ahol a két közösség együtt mulatta az időt a Bóbita Band zenéjére. A vendéglátásról az FH Gasztró Kft. gondoskodott, de a szülők is sok finomsággal készültek a nagyszabású partira.

d.



Kreatív feladatok várták az óvodásokat az egyes állomásokon

## Világhírű lett a hegyvidéki tini tudós

A legtöbb kamasszal ellentétben Király Szilvia sosem vágyott arra, hogy rockszár, netán Oscar-díjas színész legyen. Őt az emberek iránt érzett szeretete, sosem csilapodó tudászomja, szorgalma és tehetsége tette világhírűvé. Legutóbb a phoenixi Intel ISF nemzetközi tudományos versenyen bemutatott projektjével hívta fel magára a világ legnagyobb tudósainak figyelmét.

■ Egy évvel ezelőtt beszélgettünk, amikor megnyerted a Magyar Innovációs Szövetség Ifjúsági Tudományos és Innovációs Tehetségkutató Versenyét. Már akkor feltűnt, hogy az orvostudomány iránti elkötelezettséged több, mint egy kamasszori fellángolás, de nem gondoltam volna, hogy néhány hónap múlva a világ is fejet hajt a tudásod előtt.

– Azóta nagyon felgyorsultak a dolgok. Első díjazottként részt vehettem szeptemberben a Fiala Kutatók Európai Uniói Versenyén, amit Milánóban rendeztek. A megméretésre a Magyar Innovációs Szövetség készített fel minket. A magyar csapatban ötven voltunk, négy teljesen más projekttel. Az ottani szereplésem tetszett az innovációs szövetségnek, és alkalmasnak talált arra, hogy az idén én képviselhessem Magyarországot a világ legnagyobb diákoknak szervezett tudományos versenyén. Most először két projektet küldhettem ki Magyarországra. Rajtam kívül Bálint Karolát választotta a szövetség, aki a tavalyi versenyen harmadik helyezést ért el. Fantasztikus élmény volt ez az út. Több mint ezerhétszázan szereplünk a versenyen, minden projekt kiváló volt, nagyon színes palettán.

Az enyém kicsit eltért a többségétől, a legtöbb ugyanis orvosi műszerfejlesztéssel foglalkozott. Nagyon élveztem a versenyzést, a zsűritagok pedig pozitívan álltak hozzám. A nyílt napra több ezer diák jött el megnézni minket. Meglepett, hogy kint élő magyar orvosok is felkerestek, és gratulál-

melékhatásuk van a szervezetre. A legtöbb mellékhatás kardiovaszkuláris betegségeket, leggyakrabban érlelmeszesedést okoz. Az összejték azért nagyon különlegesek, mert képesek átalakulni egy másik sejttípussá. Az indukált összejték hatalmas lehetőséget tartogatnak nekünk,



Király Szilvia kiskora óta az embereknek akar segíteni

tak az elért eredményeimhez. Nagy megtiszteltetés volt, hogy én képviselhettem a világbajnokságon országunkat, és Karola különdíjának is nagyon örülök. Közben a „Felfedezettjeink 2016” pályázaton PREZI különdíjat kaptam. Mindemellett gőzerővel haladok a kutatással; bár a verseny és a vele járó különböző interjúk sok időmet elveszik, de már nagyon várom a nyarat, amikor többet lehetek a laborban.

■ Mesélnél egy kicsit a projektedről?

– A kutatásom célja dióhéjban egy olyan egyszerű struktúra létrehozása összejtékből, ami alkalmas lehet gyógyszerre fejlesztésre, akár személyre szabottan. Az új gyógyszerek öt százalékáról csak a fejlesztés utolsó fázisában – amikor már egészséges embereken tesztelik – derül ki, hogy

határozni a megfelelő gyógyszert, ami nem okoz érlelmeszesedést.

■ Mi a véleményed a huszonededik század orvostudományjáról?

– Szerintem elképesztő, hogy egyes országokban mennyi időt, pénzt és munkát szánunk a kutatásra. Napról napra felfedeznek valami újat az alapvető tudással foglalkozó kutatócsoportok, a technológia pedig igyekszik utolérni ezt. Ami kicsit hátrányos szerintem, hogy nagyon sok pénzbe és időbe telik, mire egy új, korszerűbb gyógyszer piacra kerül. A másik, hogy a legújabb és leghatékonyabb terápiás módszerek igen költségesek.

■ Első találkozásunkkor említetted, hogy az orvostudomány számára csupán egy eszköz arra, hogy segítsen az embereken. Minden kamassz vágyik rá, hogy legyen valaki: rockszár, színész, olimpiikon – honnan ered az életmentés iránti vágyad?

– Nagyon kicsi korom óta az a célom, hogy valami olyat tegyek, ami előrébb viszi az emberiséget. Így gondolom ezt most is, és ha az ember megtalálja azt, amit igazán szeret csinálni, azzal már jobban tudja tenni a környezetét. Sokáig az volt az álomom, hogy úrhajós legyek, vagy csillagász. Ahogy felnőttem, úgy változott az érdeklődésem, a hatalmas, távoli csillagok után a testünket felépítő, legkisebb élő egységekké, a sejtekké kezdtem foglalkozni. Most az az álomom, hogy embereket gyógyítsak. Az egyik mentorom, dr. Gara Edit egyben a példaképem is, aki egyszerre orvos és kutató. Én is erre töreksem, remélem, egyszer eljutok addig, ameddig ő. Gyerekorvos, gyermekematológus szeretnék lenni, és mellette összejtékutatással foglalkozni.

Boussebaa Mimi

## NÉPSZAVAZÁS 2016 a kényszerbetelepítés ellen

# Üzenjünk Brüsszelnek, hogy ők is megértsék!

Készült Magyarország Kormánya megbízásából

**mOMkult**

**MOM KULTURÁLIS KÖZPONT**  
XII., CSŐRSZ UTCA 18.  
319-9854/202, 203, 204, 207, 212  
WWW.MOMKULT.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Szép szavak – Nyári Aliz és Nyári Edit koncertje** június 19-én 20.00. Különleges zenei utazás. Az énekesnők magyar és külföldi ikonikus előadók slágereit adják elő egyedi feldolgozásban, zenekaruk kíséretével. A koncerten elhangoznak rádiós slágereik és a Szép szavak című, most megjelent albumuk saját szerzeményű dalai is.

**MOM.Klasszikert. A Hegyvidéki Solti György Zenekar koncertje** június 20-án 18.00. Válogatás Antonio Vivaldi, Wolfgang Amadeus Mozart, Felix Mendelssohn és Edgar Elgar műveiből. A műsort vezeti és vezényel: Bolyky Zoltán. A belépés díjtalan.

**Arturo Sandoval** június 22-én 19.30. A kubai származású trombitás ezen az estén a példaképe, mentora és barátja, Dizzy Gillespie előtt tisztelgő Dear Diz (Every Day I Think of You) lemezének dalait szólaltatja meg. Öt zenésztársával együtt egy személyes történetekkel kiegészített, nyár esti hangulatú koncertet hallhat tőle a budapesti közönség.

**Szabadpolc** június 22-én, 29-én 17.00–21.00. Könyvcserebe szabadon a Sirály sétányon. Ha elviszi régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, becserélheti a Szabadpolcon található könyvek bármelyikére. A könyvválomány folyamatosan cserélődik, újul. A jó állapotban lévő, becserélhető könyvek száma maximum tíz darab. A belépés díjtalan.

**GyerekMOM. Zurgó Dió** június 24-én 18.00. Táncházzal gyerekeknek. Muzsikál: Zurgó együttes. Táncot tanít: Soós Réka. Közreműködnek: Soós Réka (ének), Benke Grátsy (dob), Erdei Tamás (koboz), Nagy Bercel (furulya, kaval, mese).

**MOM.Klasszikert. Colorado Honor Band** június 25-én 18.00. A Colorado Honor Band Association 1953 óta kínál megfizethető, magas színvonalú zenei oktatást fiataloknak Denver nagyvárosában és azon túl. Évente több mint kétszáz 9 és 18 év közötti fiatal vesz részt heti programjaikon és nyári táborukon. A belépés díjtalan.

**Mozikert.** Június 29. 21.00 A némafilm. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. A regisztráció díja: 200 Ft. Regisztrációs jegyek a momkult.jegy.hu oldalon vagy a MOM Kulturális Központ jegypénztárában válthatók. Rossz idő esetén a rendezvény elmarad, a regisztrációs jegy árát a szervezők nem tudják visszatéríteni.

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

**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).

**Az önkormányzat ingyenesen hívható zöldszáma:**  
**06-80/200-907**



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C  
TELEFON/FAX: 200-8713  
TELEFON: 275-1394  
WWW.VIRANYOS.HU  
VIRANYOS@T-ONLINE.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Mozdulatművészet** – az APS Stúdió fotókiállítása. Az orkesztika szó az ókori görögöknél mozdulat-tanulmányt jelentett. Az orkesztikát Dienes Valéria hozta létre a Duncan testvérek, Isadora és Raymond táncfilozófiájának ihletésére. A kiállításon szereplő fotók egy orkesztikáról szóló workshopon készültek a Magyar Mozdulatművészeti Társaság művészeinek részvételével. A kiállítás megtekinthető: június végéig, előzetes bejelentkezés után (200-8713).

A tanfolyamok utolsó alkalmaikról érdeklődjenek telefonon: 200-8713.

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

**Preventív gerinctréning** szerdán 11.00. Célja: a helyes testtartás megérettetése, megtartása. Módszer: 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. Vezeti: Borbély Enikő. Utolsó alkalom: június 30.

**Zumba** kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivétel: minden hónap második keddje). Egy óra teljes kikapcsolódás! Kardiofitnesz latin alaptánc lépésekkel. Táncutadást nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezeti: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom. Utolsó alkalom: június 30.

**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. Vezeti: 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** 3-1-2 meridián gyakorlatokkal szerdán 10.30. Egyszerű, eszékötelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgássor. Vezeti: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, helyszínbérelti hozzájárulás: 300 Ft/fő. Júliusban szerdánként 9.00 órától a kertben tartják a tornát!

**Egészségjoga** pénteken 18.00–19.30. A hatha jóga az ászanák gyakorlásával megtanít arra, hogyan legyünk egészségesekek a természet erőit tudatosan felhasználva testünkben és lelkünkben, fokozva a fejlesztté akaraterőnk. Vezeti: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom.

**Felnőtt művészi torna** hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00, 9.00–10.00. A foglalkozás ajánlott mindazoknak, akik szép és természetes mozgások útján szeretnék eljutni izomerejük, állóképés-

ségük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezeti: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477.

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

**Baba-mama klub** kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivétel: minden hónap második keddje). A klubba várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Vezeti: Borbély Enikő fitneszoktató. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom. Utolsó alkalom: június 30.

**Foltos MaMÓK** – Magyar Modern Patchwork Klub minden hónap negyedik szerdáján 18.30–20.30. A foltvarrás modern stílusú ágának magyarországi művelői létrehozta egy virtuális szakmai műhelyt, és egy állandó klub is alakult, ahol a foltmunkák szerelmesei havonta egy alkalommal közös varrással hódolhatnak szenvedélyüknek. Tagsági díj: 2000 Ft/év. Alkalmi látogatókat is várnak 500 Ft/klubnap áron.

**Téry Ödön Turista Baráti Társaság** kedden 18.30–21.00. Vezeti: Mészáros János. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év. Utolsó alkalom: június 28.



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Zumba tábor** június 20–24. és augusztus 22–26. Zumba minden nap, kiegészítve angol és kézműves-foglalkozásokkal. A tábor vezetői: Németh Krisztina és Gallatz Rita (06/20-549-0893). Ára: 30 000 Ft (előleg 5000 Ft).

**Mozdulatművészet tábor** június 27.–július 1. Pataki Rita mozgásművészeti táborra egy héten keresztül kínál gyakorlati lehetőséget és izgalmas élményeket az érdeklődő gyerekek számára.

**Legó tábor** június 27.–július 1. Lego® Mindstorm EV3 education robot-programozás és technika-építés. Robotépítő tudományos tábor! Kis csoportos foglalkozások 2-4 fős csoportokban naponta 8.00–16.30. Jelentkezés június 8-ig Varga Péter szervezőnél munkanapokon: 06/20-921-1000, okobymteam@icloud.com. A tábor ára 5 napra: 30 000 Ft + 6000 Ft étkezés. Ajánlott életkor: 7–14 év. A tábor minimum 8 fő jelentkezése esetén indul.

**Szö, fon, nem takács...** – kézműves textil- és bőrműves alkotótábor július 4–8. Az ötnapos alkotótáborba olyan gyerekek jelentkezését várják, akik szeretnék több egyszerű kézműves textil és bőrös technikával megismerkedni, saját és közös alkotásokat, tárgyakat készíteni. A program díja tartalmazza az anyagköltséget és az ebéd árát is. Ideje: naponta 9.00–17.00. Költség: 30 000 Ft. Táborvezető: Szalma Ágnes iparművész, tanár (06/20-256-9042).

**Zumba fitnesz gyerekeknek** hétfőn 15.15–16.00, kedden 16.15–17.00, szerdán 16.00–17.00. A Zumba Kids kifejezetten gyerekeknek szabott, játékos, táncos foglalkozás többségében latin zenére. Vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Információ: www.krisztinanemeth.zumba.com, 06/20-549-0893. Ár: heti 1 alkalom 6000 Ft/hó. Utolsó foglalkozás: június 22.

**Zumba tiniknek** csütörtökön 15.30–16.30. A foglalkozásokat vezet: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Információ: www.krisztinanemeth.zumba.com, 06/20-549-0893. Ár: heti 1 alkalom 6000 Ft/hó. Utolsó foglalkozás: június 23.

**Zumba Gold** kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Izületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatar nélkül. Ár: 1500 Ft/alkalom, bérlet 12 000 Ft/10 alkalom. Utolsó foglalkozás: június 22.

**Beauty body** – heti egészségmegőrző, alakformáló preventív edzésprogram hétfőn, szerdán 10.00–11.00, pénteken 9.30–11.00. Utolsó foglalkozás: június 24.

**Gerinctorna** pénteken 8.30–9.30. A foglalkozásokat vezet: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-, Zumba Kids-, Zumba Kids Junior-instruktor. Telefon: 06/30-625-6065. Utolsó foglalkozás: június 24.

**Zumba fitness** kedden, csütörtökön 20.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal, fülbemászó ritmusokkal. Részvételi díj: 60 perc, 1500 Ft/alkalom, 12 000 Ft/10 alkalom. A foglalkozásokat vezet: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893) és Taracky Judit (06/30-474-8428). Utolsó foglalkozás: június 23.

**Bujutsu-Kai Kenshin-ryu** szerdán 18.30–20.30. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség, személyesen. Vezet: Horváth Attila 1 danos mester (06/20-945-3901, www.jokaiklubdojo.hu). Utolsó foglalkozás: június 27.

**Gombászsakkör** kedden 18.00. A gombászkönyvekből sok ismeretet szerezhettek, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után válalkozhatunk. Fakultatív vizsgalehetőség! A sorozat 8 előadásból és

5 kirándulásból áll. Részvételi díj: 18 000 Ft. Vezet: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán. Utolsó foglalkozás: június 21.

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

#### LÍVIA-VILLA

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

➤ A Jókai Klub programja

**Nyári workshop illusztrátoroknak** július 1–3-ig és augusztus 28–30-ig 10.00–16.00. A Csodacseruzák gyerekmagazin és a flamand kormány kulturális képviselője illusztrátorok és képzőművészeti alkotók számára hirdetett nyári műhelyfoglalkozása. A foglalkozások napközben zajlanak, az ellátás biztosított. Művészeti felszerelést (rajzeszközöket, papírt) mindenki magával vinnie kell. Csoportlétszám: egy-egy csoportban maximum 15 fő. A háromnapos workshop költsége: 12 000 Ft. Jelentkezés: csodaakademia@gmail.com. Az e-mail tárgya: workshop.

#### barabás.villa VÁROSMÁJOR

XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.  
TELEFON: 319-9854/222  
WWW.BARABASVILLA.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Hangvilla.** Június 21. 20.00 Hangok varázsa. Egy igazán különleges formáció mutatkozik be a Barabás Villa kertjében. A fellépés teljesen egyedülálló: hárfa (Farkas Mira), cimbalom (Farkas Eszter), cselló (Karasszon Eszter). A trió az általa készített átiratokat játssza. Mindhárom fellépő számos külföldi és hazai verseny díjazottja. A koncertet kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyen rendezik meg. A belépés díjtalan.

## Az éjszaka, amikor minden életre kel...

### MÚZEUMOK ÉJSZAKÁJA A HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNYBEN JÚNIUS 25. 18.00–2.00

18.00-tól folyamatosan: Nostalgikus képzőművészeti kiállítások; helytörténeti kvíz; hegyvidéki üdvözlőküldés képeslapokon.

18.00–20.00 Helytörténeti memóriajáték gyerekeknek.

18.00–21.00 Fényképezkedés századfordulós ruhákban.

18.30–20.00 Első világháborús hadtörténeti előadás (1. rész) és fegyverbemutató – Centenáriumi Hagományörző Honvéd Gyalogdandár.

19.00-tól: Hegyvidéki ételkóstoló.

20.00–21.00 Népzenei koncert és néptáncbemutató – Bajkó zenekar, Kacsó Hanga Borbála és az ELTE Néptáncgyűttes.

21.00 Szabadulási játék kisorsolása a látogatók között. Ingyenes részvétel aznap éjszakára!

21.15–21.45 Első világháborús hadtörténeti előadás (2. rész).

22.00–22.30 Tárlatvezetés: Hegyvidék a „Nagy Háború” idején.

22.30–0.00 Kertmozi.

0.00–1.30 Kertmozi.

A belépés díjtalan • Cím: XII., Beethoven utca 1/b

### Cirkusz-KA duó június 23-án

20.00. Szlávics Anna és Rock Tamás 2006-tól írja közös dalait, alakítja a Cirkusz-KA álom-világzenéjét. Saját dalok a fádó, bossa nova, sanzon, tangó, flamenco, magyar népdal elemeivel, a jazz eszköztárral.

A koncertet kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyen rendezik meg. A belépés díjtalan.

### Budai Rajziskola: Képekkel

**kirakott utak** – válogatás a rajziskola alapfokú művészeti képzésének anyagából. A kiállítás megtekinthető: hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan augusztus 31-ig. A belépés díjtalan.

### Kerekítő Mondókás Móka

3 éves korig csütörtökön 10.00–10.40. Höcögés, kacagás a Kerekítő könyvsorozat népi mondókái, ölbéli játéka nyomán, dalokkal, hangszerszámokkal 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 befizetése a helyszínen van lehetőség a foglalkozásvezetőnél.

**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.



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

**Hegyvidék a „Nagy Háború” idején.** Az időszak kiállítás témája az első világháború és a Hegyvidék kapcsolata. A részvétel díjtalan.

**MOM Emlékszoba.** Telefonon történő előzetes időpont-egyeztéssel látogatható: 06/30-908-8375, 06/70-212-3930. Cím: XII., Maros utca 1.



XII., VÁROSMÁJOR UTCA 16.  
TELEFON: 201-6607  
INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

**Triangulum** – Székelyi Kati, Ganczaugh Miklós és Mártha Albert képzőművészek kiállítása. Megtekinthető: június 30-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@JOBEC.HU

**Nyár-zene-tánc** – a Galéria 12 Egyesület alkotóművészeinek kiállítása. Megtekinthető: augusztus 20-ig, hétköznap 14.00–22.00, szombaton 16.00–22.00. Vasárnap zárva.



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

**Indokína és az indonéz szigetvilág művészete** június 20-án 14.00. Előadó: Konta Fanni.

**De Te mégis szereted ezt a kort?** – Babits Mihály verseiből rendezett irodalmi délután június 22-én 14.00. Előadó: Szabó Péter.

**Pászli István társalgóköre.** Június 22. 16.00 Az aranykorszak csodája. Beszélgetés tudományokról, kultúráról, érdekességekről.

**Divattörténeti sorozat.** Június 23. 14.00 Klasszicizmus I. rész: Szépségideálok, viselettörténet, ruhák, kiegészítők, szépségápolás. Előadó: Nagy Katalin.

**Modern Art Kortárs 2. kreatív kurzus foglalkozása** június 24-én 14.00. Vezet: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroksa) festőművész, művésztanárné (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi. Híres kortársak nyomában (Hundertwasser, Vasarely, Klee, Miró, El Kazovszkij és mások). A részvétel ingyenes, előzetes rajztudásra nincs szükség.

**A Kovács Imre Társaság és a PC Magister Alapítvány programja** június 24-én 18.00.

**Kártyakör** június 28-án, július 22-én, július 27-én 14.00. Ingyenes kártyakör Hoffmann Tamás vezetésével. Jelentkezés szükséges a Kulturális Szalonban.

**Német társalgó- és fordítóköri** versek, viccek, rövid történetek németül június 28-án 17.30. Vezet: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroksa) és Schmidt Eddi.

**Tengertánc** – Örkény István műveiből összeállított egyszemélyes színházi előadás június 29-én 14.00. Előadó: Lukács József AASE-díjas színész.

**Virágok harmóniája** – Tudja Istvánné grafitrajzokból rendezett kiállításának megnyitója június 29-én 15.30. Nyitja: Szabó Kinga üvegfestőművész. Zongorán közreműködik: Szabó Péter.

**Kavicsfestés** július 1-jén 14.00. Kreatív foglalkozás Pápai Márta festőművész vezetésével. A foglalkozásra előzetes jelentkezés szükséges a Kulturális Szalonban. Belépő: egy-két szép, tiszta, lehetőleg lapos, nem túl kicsi, festésre alkalmas metű kavics. A részvétel ingyenes.

(Folytatás a 10. oldalon)

# Regisztráljon Ön is, óvja kerékpárját a tolvajoktól!



Önnek is lopták már el a kerékpárját? Esetleg ismerősének? Mostantól új, regisztrációs rendszer segíti a hegyvidékieket kétkerekűjük biztonságának növelésében.

A nehéz domborzati adottságok ellenére a XII. kerületben is sokan választják közlekedési eszközként a biciklit, ha munkába indulnak, vagy ha a boltba mennek bevásárolni. Kinek ne okozna komoly veszteséget és bosszúságot kerékpárja eltulajdonítása.

**A Budapesti Rendőr-főkapitányság XII. kerületi Rendőr-kapitányság a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzattal együttműködve 2016 májusában egyedi kerékpárjelölő és regisztrációs rendszert vezet be, amely a kerületben élők vagyontárgyának fokozottabb védelmét szolgálja.**

## HOGYAN MŰKÖDIK A VÉDELEM?



A kerékpárokat a jelölésükkel egyidejűleg a **kerületi rendőrség regisztrálja**, így a rendszer segítségével a biciklik a későbbiekben beazonosíthatók, a jogszerű használatuk igazolható, s akár az ellopásuk is megelőzhető.

A rendszer segítségével egy eltulajdonított – regisztrált – kerékpár beazonosítása és az elkövető felderítése akár már a tulajdonos bejelentését megelőzően megtörténik.

## HOGYAN LEHET REGISZTRÁLNI?



A regisztráció során a kerékpárra felkerül egy **egyedi azonosítóval ellátott, speciális matrica, és a jármű bizonyos részeire UV festékkel is rápecsételik az egyedi azonosítót.** A tulajdonos kitölti a kerékpárjának részletes adataival ellátott adatlapot, valamint fotó is készül a könnyebb azonosítás érdekében.

## HOL ÉS MIKOR TUDOK REGISZTRÁLNI?

	HELYSZÍNEK		
	BRFK XII. kerületi Rendőrkapitányság (1122 Bp., Maros u. 3-5. szám)	Biopiac (Sirály sétány)	Normafa (a Siház melletti parkoló, kedvezőtlen időjárás esetén Eötvös út 48.)
IDŐPONTOK	2016. május 17-től minden kedden 17.00 óra és 19.00 óra közötti időben, tervezetten 2016. október 04-ig.	2016. 05. 21. 08.00-10.00	2016. 05. 21. 11.00-15.00
		2016. 06. 04. 08.00-10.00	2016. 06. 04. 11.00-15.00
		2016. 06. 18. 08.00-10.00	2016. 06. 18. 11.00-15.00
		2016. 07. 02. 08.00-10.00	2016. 07. 02. 11.00-15.00
		2016. 07. 16. 08.00-10.00	2016. 07. 16. 11.00-15.00
		2016. 08. 06. 08.00-10.00	2016. 08. 06. 11.00-15.00
		2016. 08. 13. 08.00-10.00	2016. 08. 13. 11.00-15.00
		2016. 09. 03. 08.00-10.00	2016. 09. 03. 11.00-15.00
		2016. 09. 17. 08.00-10.00	2016. 09. 17. 11.00-15.00
		2016. 10. 01. 08.00-10.00	2016. 10. 01. 11.00-15.00

A regisztráció díjmentes, költségét a Hegyvidéki Önkormányzat fizeti.

## TOVÁBBI HASZNOS TANÁCSOK A LOPÁS ELLENI VÉDELEMHEZ

A kerékpár lopás elleni további hasznos információkat az alábbi weboldalon olvashat: <http://bikemag.hu/kiemelt/lopas-ellen-a-kerepar-biztonsagos-lezarasa>

# Regisztráljon Ön is, óvja kerékpárját a tolvajoktól!



## Mesés Hegyvidéki Napok

(Folytatás az 1. oldalról)

– Ezek szerint tetszenek a közrendvédelmi bemutatók.

– Ha nagy leszek, nyomozó szeretnék lenni. A rendőrök olyanok, mint a szuperhősök! Ha baj van, akkor az egy-egy-kettőt kell tárcsázni. Azt is tudom, hogy mit kell mondani. Először bemutatkozom, majd elmondom, hol van a baj. És akkor ők jönnek, és megoldanak mindent – magyarázta Bence, aki a jelek szerint fiatal kora ellenére pontosan tudja, mivel szeretne foglalkozni felnőttként.

Persze, nem csak őt nyűgözte le a sziréna hangja. A szokásokhoz híven az idén is a Hegyvidéki Napok alkalmával hirdették ki a kerületi rendőrkapitányság pályázatának győzteseit, akik Fonti Krisztina alpolgármestertől és Segyevi Zoltán rendőr alezredestől, kapitányságvezetőtől vehették át jutalmukat. Az óvodások kategóriájában Budai-Csillag Dominik (Hegyvidéki Mesevár Óvoda), Gál Samu Kálmán (Süni Óvodák), Ujfalusi Réka (Süni Óvodák), Iszály Brigitta (Hegyvidéki Mesevár Óvoda), Mady Fruzsina (Zugliget Óvoda), Kruchina Lilla (Zugliget Óvoda) és Kulcsár Zsófia (Zugliget Óvoda), az iskolások közül pedig Czibik Adél (Zugligeti iskola), Shapir Nadav (magántanuló), Holczer Flóra (Németvölgyi iskola), Barabás Lili (Németvölgyi iskola), Gál Nóra (Németvölgyi iskola) és Martin Sarolta (Virányos iskola) kapott elismerést a különdíjak mellett.

Mint elhangzott, a zsűrinek ezúttal sem volt könnyű dolga, hiszen kiváló művekkel pályáztak a fiatalok.

– Nagyon örülök annak, hogy ilyen sok rajzot kaptunk! Fontos, hogy a gyerekekkel bizalmi kapcsolatot tudjunk kialakítani; a rendezvény és ez a pályázat is hozzájárul ahhoz, hogy a kicsik, ha kell, merjenek segítséget, tanácsot kérni – fogalmazott a rendőrkapitány, aki azt is elmondta, hogy a rendőrök minden pályázó iskolába és óvodába ajándékot visznek majd.

„Góóó!” – nehéz lett volna megszámolni, hányszor hangozott el az örömteli kiáltás a csocsoasztaloknál. Az izgalmas programok és a színes kirakodóvásár mellett az asztali foci is fontos helyszíne volt a háromnapos rendezvénynek. A nemegyszer ismeretlenekből verbuválódó csapatok régi jó barátokként folytattak eszmecsere-t a labdarúgásról.

– Rengeteget játszottunk, nagyon érdekes meccseket vívtunk. Volt, hogy gyerekekkel kellett megküzdenünk, de leginkább az „öregfiúkon” lepódtunk meg, akik idős koruk ellenére hat négyre megverték minket. Szerencsétlenségünkre fogadtunk velük – vesztesként egy kör sört fizethettünk nekik – mesélte Ádám, aki a haverjaival együtt szerezett „csúfos” vereséget. Egy másik asztalnál apukák és anyukák küzdöttek meg egymással, mellettük pedig óvodás korú gyerekek szálltak harcba a Gesztenyés legjobb csocsoá címért.

– A bőség zavara – mondta Anikó, a háromgyermekes anyuka, akivel két ütközet között beszélgettünk. – Nincs egyszerű dolog. A Gesztenyés kert minden pontját bejártuk már, fagyiztunk, táncoltunk, állatokat simogattunk. Nagyon jó dolognak tartom, hogy az önkormányzat olyan rendezvényt hívott életre, ami minden korosztálynak kitűnő szórakozási lehetőséget nyújt.

Mindeközben a színpadon egymást váltották a jobbnál jobb előadók. A neves fellépők mellett a



tehetséges aradi mazsorett lányok is egyszerű produkcióval nyűgözték le a nagydémüt.

– Tavaly májusban írtuk alá Araddal a testvérvárosi szerződést. Mindkét fél részéről természetesen, hogy olyan programokat szervezünk, amelyek tovább erősítik a kapcsolatunkat – hangsúlyozta Fonti Krisztina alpolgármester.

– Először jártunk a Hegyvidéken, nagyon jól éreztük magunkat. A közönség remek, jó volt látni, hogy élvezték a műsorunkat – mondta a tizennyolc esztendő Ilona Judit, a mazsorett lányok vezetője, aki azt is hozzátette, rengeteg edzés előzte meg a szombati fellépésüket. – Bevalom, izgultunk, hiszen fontos volt ez a program. Szerencsére minden jól sikerült; remélem, jövőre is meghívunk minket!

A lazítás mellett – ahogy az lenni szokott – az egészségre is kiemelt figyelmet fordítottak a szervezők. A Hegyvidéki Egészségnapon ismét teljes képet kaphattunk testi állapotáról: a több száz érdeklődőt vonzó programon a látásvizsgálattól a légzésfunkció mérésén keresztül a vérnyomás- és vércukormérésig sokféle szűrés várta a látogatókat.

– Nagyon jónak tartom a kezdeményezést! Az ember akkor jön rá, milyen fontos az egészsége, amikor betölti a hatvanát. Minden lehetőséget kihasználtam, az itt elvégzett vizsgálatokkal hónapokat spóroltam meg magamnak. Legnagyobb örömömre a szakemberek mindent rendben találtak – mondta elégedetten Róza, aki ha teheti, mindig részt vesz az ingyenes szűréseken.

Fejfájás, nyak- és hátfájás, a megpörög, de a helytelen ülés számtalan kellemetlen következménnyel járhat. Az egészségügyi mérések mellett a „Hogyan ülünk helyesen?” elnevezésű bemutató is közkedvelt pontja volt a rendezvénynek.

– A testtartásunk megváltozhat, a hátunk fájhat, ráadásul a légzésünk is beszűkülhet. Kevesen tudják, mekkora jelentősége van a helyes ülésnek. Fontos, hogy óránként tartsunk szünetet: a statikus testtartást dinamikus gyakorlatokkal kell kompenzálni – tanácsolta Mészáros Lászlóné Vali gyógytornász, rekreációs mozgásprogram-vezető, aki rendszerint a Kulturális Szalonban segít a mozgásproblémákkal küzdő kerületi betegeken.

Mindenki számított rá, mégis meglepő volt. A vihar hirtelen és kegyetlenül söpört végig a Gesztenyés kertben. Sokan az árusok sátra alatt találtak menedéket. Persze, a hosszú percekig tartó várakozás sem volt eseménytelen.

„Ha csillapodik, elmegyek az autóra” – mondta egy apuka a

kisfiának, aki ennél sokkal egyszerűbb megoldással rukkolt elő: „Minek autó? Hívjuk fel a rendőroket, hogy jöjjenek ide a csónakkal!” A megjegyzés azonnal megalapozta a hangulatot, egymást követték a vicces szójátékok és párbeszéddek.

Az eső lassan elvonult, de a gondok megmaradtak. A szervezők esőkabátban és csizmában figyelték a radarjelzéseket. A rengeteg munkát és energiát igénylő hagyományos rendezvényért egyként aggódtak a résztvevők. Szerencsére a nap egyik legjobban várt zenekara végül szép számú közönség előtt állhatott színpadra. A Magashegyi Underground dalai igazi fesztiválhangulatot varázsoltak a Gesztenyés kertbe.

– Engem egyáltalán nem érdekel az eső! A cipőm vízhatlan, az ernyő pedig be van készítve. Igaz, kicsit eláztunk, de ez nem tart



– vissza minket attól, hogy jól éreztük magunkat – jelentette ki Sándor, aki barátnőjével együtt, fröccsel a kezében ropta. Végére is: szórakozni akkor kell, ha jól esik.

Vasárnap reggel még lógott az eső lába, de a Varázsbogrács főzőverseny csapatai már 9 órakor se-nyrekytásként a tűzgyújtással, a bográcsook felállításával. Varázsbogrács, mert a csapatoknak tűndéreké, manókká kellett válni, valamilyen csodás gyógynövényt használni a főztjükhez, és öltözékükben, sőt a tálalásban is látszódni kellett tündérségüknek vagy manóságuknak.

Amikor odaértem, az Abrakababra csapat tagja, Pokorni Zoltán polgármester éppen kölcsönkérte a kisbaltát a szomszéd társaságtól, hogy gyújtást vágjon fel. Mint később, az eredményhirdetés idején kiderült, hiába nyalta meg a tíz ujját, aki palóclevésüket megkóstolta, nem nyerhetek, nehogy valaki bundát kiáltson.

Megkérdeztem a polgármestert, szokott-e otthon, a konyhában is varázsolni, és megtanította-e főzni a gyermekeit.

– Most a vörösbors csirkecomb a sláger, de nagyon jó körö-

zöttet, paprikás krumplit csinállok – válaszolta. – Nem tudom, tőlem tanulták-e, de amikor késő este bundáskenyér-illatra ébrednek, tudom, hogy a legkisebb gyerekek, aki most késő gimnáziumba, megéhezett... A legnagyobb, aki már egyetemista, kitűnő palacsintát süt.

A verseny zsűrijének elnöke Buday Péter mesterszakács volt, őt segítette véleményével Monspart Sarolta. Az első díjas a Normafazs csapat Jánoshegyi betyárlevele lett. A hozzávalók árát a kissé nagyra nőtt erdei manók az erdőben gyűjtött hulladék vasért a MÉH-ben kapott összegből fedezték.

– Honnan a recept? – kérdeztem Mikó Gergelyt, a csapat tagját, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény igazgatóját.

– Van egy barlang a Jánoshegy oldalában, két bejáratral. Egyes hírek szerint Holló Pista hegyvidéki betyár és bandájá bujt meg ott a pandurok elől. A kollégák erdőtakarítás közben találták meg ezt a receptet, színnel felírva a barlang falára. Ami csak kell a betyárleveshez, megtalálható volt a hegyen annak idején is: varganyagomba, vaddisznókolbász, kakukkfű, zsálya – de hogy a receptet a mi titkunk maradjon, el-tűntettük a falról.

A második díjat a MOM Beach csapata kapta, a csupa tündér és manó borjűcsülsőlőből készített egy milánói étkekülönlegességet, sáfrányos rizzsel, a neve osso bucco. Megkínáltak: nemcsak a csülök sikerült kitűnően, a rizs is al dente volt, az asztal pedig gyönyörűen megerítve tüllel és illatos gyógyfűekkel.

Harmadik díjas lett a Manó anyó fuszulykalevese, amit a Kulturális Szalon látogatóinak tőrszergárdája készített. Elfogyasztani egy csodásan feldíszített manó-lakban lehetett, ahol manólámpa világított, és manópálinkát lehetett hozzá kóstolni.

Voltak, akik még korábban keltek, mint a főzőcskézők. A Barangoló Hegyvidék túrázó reggel 8 óra után indultak a Barabás Villától, s a kirándulás végén a célnál, a buszrendelőrci pátos kolostor romjánál még megválaszoltak egy helytörténeti kérdőívet is. Az első száz beérkezőt meleg étel várta.

A Gesztenyés kertben, a nagyszínpadon a Kaláka családi koncertje hozta hangulatba a nézőket. A zenekar tagjai Kukorelly Endre Családunk szeretet alapú című, kissé ironikus dalával kezdtek, s több megenésített erdélyi gyerekerket is előadtak. Az utolsó számban – addigra már az egész gyermekereg velük tapsolt – bemutatták a fura nevű ukulele hangszert.

A polgármester röviden közönte a nézőket, és elmondta,



amit talán kevesen tudtak: a Csillebérc név azt jelenti, Tündérbérc, a csille a tündér régies elnevezése. Ezután a színpadra szólította Nándori László cukrászmestert, aki a Hegyvidék Desszert országos versenyén – tizenegy sütemény közül – a győztes tortát készítette.

„A torta rétegzett, mint egy hegy – kezdte a mester. – Kakaós-mézés lapokat sütünk, amelyekben pörkölt mandulapálcikák vannak. Négy ilyen lapot megtöltünk csokoládémousse-szal, van még egy almatölelék-réteg, rajta vaniliakrém, a pisztácia krém csúcsok a tetejükön kakaóporral és kevés fahéjjal vannak beszórvva.”

A polgármester átadta a győztesnek járó oklevelet, majd elmondta, hogy a rendezvényre a cukrászat egy több mint 300 szelletes kóstolót hozott, s ezt ingyen elfogyaszthatják a Hegyvidéki Napokra kilátogatók. Az önkormányzat szórólapjain megtalálha-

barátom, akivel együtt jártam óvodába, most elment csocsózni – nyilatkozott egyikük.

A kézműves műhelyben egy kicsi lány éppen égszínkéket tetejű tündérpapírt készített. A Furfangos csodavilág szegletében a Játékos Tudomány Egyesület mókás fizikai kísérletei, ügyességi feladványai közül szemléldőként az óriásbuborék-gyártás, az egérvény, a csörgona és a mágneses kísérletek tűntek a legnépszerűbbeknek.

A Tündérvadász mesésátorban Pokorni Zoltán is mesélt a gyerekeknek. Kiderült, hogy jól fel kell kötnünk a lovunk farkát, ha ki- és beugratunk az aranyvár ablakán, nehogy csengjen-bongjon az egész vár, és az aranyzó pinytőke száját is be kell kötni Tündérszép Ilona aranyhajszával, amikor visszük a madarat és korbóban a fiatalság vizét.

A kicsik még egy mesét kértek, a polgármester pedig Tündérszép

óra után is esett, a Borbazárt éjfél helyett picit korábban bezártuk, de az időjárás ellenére nagyon sokan jöttek ki a Gesztenyés kertbe. Az idén két díszvendégünk is volt: Arad, a testvérvárosunk, valamint Olaszország. Az Olasz Kultúrintézet és az olasz nagykövetség védnökségével jött létre az Olasz Fesztivál programsorozata.

A Besh o droM koncertje után megszólítottam egy fiatal párt, hogyan érzik magukat a Hegyvidéki Napokon hat év körüli kisfiúkkal.

– Két éve vagyunk hegyvidéki lakosok, tavaly is eljöttünk a Hegyvidéki Napokra. A Besh o droM-ot nem ismertem, de elolvastam rólok, amit a programfüzetben írtak, és az felkeltette az érdeklődésemet. Sajnálom, hogy úgy is hallgattam végig, és nem mozgott a lábunk – mondta a hölgy.

– Én mindenevő vagyok, rock and roll, latin-amerikai zene vagy néptánc, minden jöhet – így a férje. – Táncoltam régen,

akarok tanulni akusztikus gitáron. Szeretnénk, ha a fiunk is tanulna valamilyen hangszeren – zárta a rövid beszélgetést az úr.

Fiatal fiúk és lányok a Firkin koncertjére vártak.

– Már hallottam őket – mesélte egyikük. – Koncertjükön még nem voltam, tudtommal nagyon jó bulit csinálnak. Szeretjük a fesztiválokat itt, a Gesztenyés kertben; közel van, családias, barátságos, kellemes a hangulat, jó ez a környék.

Hasonló a véleménye a Babuska ételbár tulajdonosának, Vágó Péternek is, aki maga is hegyvidéki lakos, és először hozta el orosz eredetű ételeit – borscsleves, pirogot, céklás blinit – a Hegyvidéki Napokra.

– Anyósom Szocsiból való, a feleségem már itt született. Az az ötletünk támadt, hogy nyissunk egy ételbárt háziasszony ételekkel. Kiderült, ez egy piaci rés, amit sikerült betöltenünk. A Hegyvidéki Napokon a vártnál sokkal jobban alakult a forgalmunk, kellemes a környezet, kulturáltak az itteni emberek. Valahogy erre is számítottam.

Késő délután és este megéleltük a Borbazárt. Miközben a nagyszínpadról idehallatszódtak a Magyar Rhapsody Project, a Tárkány Művek, a Besh o droM és a Firkin dalai, a felnőttek poharában rozé meg vörös vagy fehér színű „fiatalásvíz” csillogott.

Számomra kihagyhatatlan újdonságot jelentett az Arad-hegyaljai borvidékről származó fekete leányka. Persze, van, akinek más a kedvence. Egy ifjú hölgy például a fehérét és edeset szereti.

– Egy tokaji Hanna Cuvee-t iszom éppen. Késői szüretelésű, négyféle szőlőfajtából, sárgamuskotályból, furmintból, hárslevelűből és zétából áll, ez egy hagyományos tokaji fajta – magyarázta nagy szakértelemmel.

– Nem volt nagyobb a forgalom tegnap az eső miatt? – kérdeztem a pult mögött álló hölgyet.

– De, igen – felelte, kicsit szégyenlősen mosolyogva. – Felőlem eshet...

Azért jó lenne, ha jövőre szárazabb Hegyvidéki Napok köszönthetnének ránk.

BM-BA



tó annak a kilenc kerületi és négy kerületen kívüli cukrászdának a neve, címe, ahol a Hegyvidék Desszert június 13-ára kapható.

◆

A gyerekeket váró számtalan játék, arcfestés, csocsó, ugrólóvár, körhinta és egyebek mind a varázslás, tündérvadász motívumait viselték. Némelyik futkározó erdőlakó előbb tejfogát vesztett manóvá vált, hogy aztán újra tündér legyen belőle.

– Nekem a célba dobásos játék, a körhinta meg a mese tetszett. A

Ilona és Árgyélus királyfi történetét választotta. Miközben az aranyalmáról mesélt, nagy, fonnott kosárból almával kínálták a közönséget. A mellettem ülő kisfiú kettőt is vett, de az egyiket nekem adta.

◆

– Bár tegnap leszakadt az ég, a közönség nem riadt el, egy koncert kivételével minden esti programot meg tudunk tartani – értékelte a történeteket Hambuch Gerda, a MOM Kulturális Központ igazgatója. – Mivel este hét

meg eljáró a százcscsávását, vagy a legényest. Mi Székelyföldön születünk, őrizzük a hagyományokat.

– A kisfiunk is tanult néptáncot, most készül első elemibe, heti három zeneórája lesz a Tamási Áron iskolában. Örülünk, mert fontosnak tartjuk a zenét – vette vissza a szót az asszony.

– Épp befejeztem egy zenei kurzust, egy amerikai zenész tartotta, valamikor a Berkeley Egyetemen tanított. Gyerekkoromban basszusgitároztam, most meg

## Olimpiai indulást érő ugrás a Hopp-Parádén

Ritkán látható izgalmat hozott a Hopp-Parádé rúdugrógálaja. A győztes venezuelai Robeilys Peinado 456 centiméteres egyéni csúcsával mindössze 5 centivel maradt el a versenyrekortól, míg az ugyanakkorát ugró, de többet rontó, így a második helyen végző ukrán Maryna Klypko ezzel az eredménnyel megváltotta jegyét a riói olimpiára.

Több rekord is megdőlt az idei Hopp-Parádén, a Hegyvidéki Napok nyitórendezvénye és legnagyobb sporteseménye azonban nem csupán ezért szolgált kiválóan a mozgás népszerűsítését. A sportpályává alakított Sirály sétányon megrendezett nagyszabású nemzetközi ugrógála ugyanis minden korosztály számára izgalmas programokat kínál.

Elsőként a hegyvidéki iskolákba járó 1–2. osztályos diákok mérték össze tudásukat futó-, ugró- és dobószámokban. A versenyt a Magyar Atlétikai Szövetség (MASZ) által elindított Kölyök Atlétika Program részeként rendezte meg a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft., amelynek vezetője, Mándoki-Móczán Mónika elmondta, hogy a XII. kerületi gyerekek a nemzeti alaptanterv keretében, a testnevelésórán ismerkedhetnek meg

az atlétikai sportágak alapjaival. Bajnokot ezúttal nem hirdettek, a győzteseknek járó emléklapot, pólót és az apró ajándékokat valamennyi induló kiérdemelte.

„Éles” versenyen vehettek részt a hitelesített rúdugrópályán az ifjúsági és serdülő lányok bajnokságának résztvevői, akik igencsak



Váci János köszöntötte a győztes Robeilys Peinadót

kitettek magukért. Hornácsik Gréta kiváló, 320 centiméteres ugrással szerezte meg az első helyet a szintén ugyanennyi jutó, de a verseny során többet hibázó Fróna Hanna és a 310 centimétert elérő Bánovics Dorottya előtt.

Teljesítményükkel kapcsolatban Spiriev Attila, a Hopp-Parádé szakmai vezetője, az MASZ szakmai igazgatója arról beszélt, hogy egyre inkább látszik a Boris Volkov nevével fémjelzett Nem-

zeti Rúdugró Program pozitív hatása (ő volt az 1992-ben olimpiát nyitó, világ- és Európa-bajnok, fantasztikus, 605 centiméteres egyéni csúcsot magának tudó Maxim Taraszov rúdugró egykori edzője). A korosztályos versenyzők eredményei folyamatosan javulnak, és már nemzet-

letve az ötödik helyen végzett, míg a dobogó harmadik fokára 420 centiméterrel a német Anna Felzmann állhatott fel.

Egyaránt 456 centiméterig jutott a végső győzelemért páros csatát vívó venezuelai Robeilys Peinado és az ukrán Maryna Klypko, kettejük között végül a kevesebb hiba döntött a dél-amerikai sportoló javára. Bár az ukrán rúdugróknak meg kellett elégednie a második hellyel, eddigi legjobb eredményével kijutott a riói olimpiára.

Sikeresnek értékelte az idei Hopp-Parádét Váci János alpolgármester. Szerinte a program ismét bebizonyította, hogy a tradicionális atlétikai számok is lehetnek látványosak és közönségcsalogatók. Ez azért fontos, mert ezzel lehet igazán hatékonyan népszerűsíteni a mindennapos mozgást, a sportolást – emelte ki Váci János, aki elmondta, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat, a magyarországi települések között szinte egyedülálló módon, költségvetése több mint 2 százalékat fordítja sporttámogatásra. Közösségi sporteseményeket szervez, működteti a több ezer indulót felvonultató diákolimpiát, valamint a Hegyvidék Sportegyesület, a MOM Sport és a Városmajor utcai sportközpont révén a sportolási lehetőségek gazdag választékát kínálja a kerületben élőknek.

MM.



(Folytatás a 7. oldalról)

**Deris percek Dolnával.** Július 4. 14.00. Bepillantás Franz Schubert világába. Daltanulás. A foglalkozás művészeti vezetője: Mihalekné Kádár Magdolna magyar-ének-zene szakos tanár.

**Önismereti csoportfoglalkozás** július 5-én 14.00. Molnár Emese pszichológus előadása: A pozitív gondolkodás szerepe az egészség megtartásában. Egészségtudatosság-tréning.

**Világjáró klub** július 5-én 17.30. Világjárók fényképes úti élménybeszámolója a Pannónia Program és Utazási Iroda szervezésében.

*Az ingyenes tornákon csak Hegyvidék Kártyával, illetve XII. kerületi lakcímkártyával rendelkező lakosok vehetnek részt. A fizetős tornákon az első alkalom ingyenes. A Pilates kivételével valamennyi program augusztus 1-19-ig szünetel! Augusztus 29-től a teljes programkínálat várja a látogatókat.*

**Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal!** – hétfőn 8.30–9.15. A 3-1-2 meridián torna egy egészségmegőrző gyakorlat, a meridiánokban áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Vezető: Haide Éva. A foglalkozáson való részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 25.

**HOK-torna Valival idősebbeknek** hétfőn 9.30–10.15. Testtartást javító gyakorlatok Mészáros Lászlóné gyógytornász vezetésével. A foglalkozás ingyenes. Utolsó alkalom: július 25.

**Keleti tánc nőknek** hétfőn 17.00–18.15. Résztvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlet esetén 4x1000 Ft. Utolsó alkalom: július 25.

**Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal!** – kedden 8.30–9.15. Vezető: Péter Ildikó. A foglalkozáson való részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 26.

**Baba-mama torna** kedden 10.00–10.45. Résztvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: július 26.

**Torna Nórával** kedden 11.00–11.45. Készségfejlesztő gyakorlatok nyugdíjasoknak. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 26.

**Urak tornája** kedden 11.45–12.30. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 26.

**MOM-nyugdíjasok találkozója** kedden 13.00–17.30. Információ és jelentkezés: Fisher Péterné, 06/20-394-5473. Utolsó alkalom: június 21.

**Pilates** Szávai Andreával kedden 19.00–20.00. 1500 Ft/alkalom, bérlet esetén kedvezmény. Júliusban és augusztusban is!

**Szenior torna Balázs Marival** szerdán 8.45–9.30. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 13.

**Nia Tánc** Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus vezetésével szerdán 9.35–10.30. Résztvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: július 13.

**Gerinctorna** Glatz Zsuzsa vezetésével szerdán 10.45–11.30, pénteken 10.45–11.30. Információ: 06/30-295-1833. Résztvételi díj: 600 Ft. Utolsó alkalom: június 29.

**Hatha jóga segédeszközökkel** csütörtökön 8.15–9.15, 9.45–10.45. Résztvételi díj: 900 Ft. Utolsó alkalom: július 28.

**Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal!** – csütörtökön 11.00–11.45. Vezető: Pál-Szabó Gabriella. A foglalkozáson való részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 28.

**Népek táncai** Bojtor Marikával csütörtökön 17.00–17.45. Résztvételi díj: 700 Ft. Utolsó alkalom: július 21.

**Tánc a Szalonban** csütörtökön 18.00–18.45. Tánc tanár: Bojtor Marika. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 21.

**Pilates** csütörtökön 19.00–20.00. Vezető: Szávai Andrea. Résztvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet esetén kedvezmény. Júliusban és augusztusban is!

**Tánclelésről tánclelésre** Marikával pénteken 8.00–8.45. Résztvételi díj: 700 Ft. Utolsó alkalom: július 22.

**Aerobik** 8.50–9.35. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 29.

**Nyugdíjastorna** Latin Anikóval pénteken 9.45–10.30. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 29.

**Gerinctorna** 10.45–11.30. Vezető: Glatz Zsuzsa (06/30-295-1833). Résztvételi díj: 600 Ft. Utolsó alkalom: június 24.

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

**UGOCSA UTCAI KÖNYVTÁR**

XII., UGOCSA UTCA 10.  
TELEFON: 411-5000

**Nyári nyitva tartás.** A könyvtár – mint a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár legfogalmasabb tagkönyvtára – 2016-ban sem tart nyári szünetet. Június 20-tól augusztus 28-ig hétfőn, szerdán és csütörtökön 13.00–14.00, kedden és pénteken 9.00–14.00 óráig várja olvasóit.

**Végre péntek!** – szünidei foglalkozások gyerekeknek pénteken 10.00–12.00 óráig. Június 24.: fonalbuli. Július 1.: hajómoka. Július 8.: gurigatrukkók. Július 15.: mókás lufffejek. Július 22.: a tenger lakói. Július 29.: újragondolt anyagok. Augusztus 5.: repcsivarázs. Augusztus 12.: halacska-zás. Augusztus 19.: polipok a könyvtárban. Augusztus 26.: suliváró.

**„Ketten irtuk”, avagy Turbuly Lilla szerzőtársat keres...** Az idén tizenharmadik alkalommal meghirdetett „Ketten irtuk” meseíró és illusztráló pályázatra folyamatosan várja a könyvtár a pályaműveket. A könyvtár felkérésére Turbuly Lilla Aranyvackor-díjas szerző vállalta a közreműködést, az ő meséjét folytathatják a gyerekek. A pályázat védnöke: Fonti Krisztina hegyvidéki alpolgármester.



**BAJOR GIZI SZÍNHÁZMŰZEUM**

XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.  
TELEFON: 356-4294

WWW.SZINHAIINTEZET.HU

**A Nemzet Színészei.** Emlékezés a jelenre. A legnagyobbak a legnagyobbak között, a legismertebbek a legismertebbek között, a magyar színjátszás királyai és királynői. A kiállítás látogatható: augusztus 21-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

**EGYENSÚLY MOZGÁSTUDIÓ**

XII., MÁRTONFA UTCA 1.  
TELEFON: 06/20-913-1332

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

**Alakformáló** hétfőn 9.00–10.00, csütörtökön 10.00–11.00.

**Pilates** kedden 10.00–11.00.

**Zsirégető** szerdán 9.00–10.00.

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

**Gyermekdzsúdó** csütörtökön 16.30–17.30. Edző: Ledényi Levente.  
**Erősítő köredzés** pénteken 10.00–11.00.

**Töredékek – templomok Koraiban.** Paulius Normantas, a Magyarországon élő világhírű fotóművész bemutatkozó fotókiállítás. A képek a buddhista kolostorok egzotikus világába adnak betekintést. A kiállítás megtekinthető a Koreai Kulturális Központ kiállítóterében (XII., Csörsz utca 49–51.). A belépés ingyenes. www.koreaikultura.hu

**Ingyen könyvek nagy választéka** a Városmajorban június 18-án 16.00–19.00 óráig a kistemplom

(XII., Csaba utca 5.) előtti parkrészen. Sokféle könyv nagy mennyiségben.

**A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez** a rászoruló lakosoknak július 4-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 elsősorban a gyermeküket egyedül nevelő 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.

**A Mozgássérültek Budapesti Egyesületének hegyvidéki szervezete** minden hónap harmadik szerdáján 15.00 óráig várja az érdeklődőket a Németvölgy Gondozási Központban klubnapra. Téma: a mozgássérült embereket érintő információk nyújtása, közös séták, beszélgetések, kirándulások, akadálymentes helyszínek beazonosítása a kerületben. Érdeklődés: Fejérvé Anna, 06/30-743-8475.

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

**Hozzáértő csoport** a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekei Központ Felsősziget 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 pszichiátriai problémában érintett ember él, és vele közvetlen, rendszeres kapcsolatban van. A részvétel ingyenes. Helyszín: Felsősziget Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-9650.

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

**A XII. kerületi Családsegítő és Gyermekei 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 Tanulószo**ba díjmentes integrált foglalkozásokat tart a 2016-os tanévben is a Szent László Plébánia közösségi termében (XII., Diana utca 15/a) hétfő délutánonként. Horváth-Jovány Tünde tanító, Horváth László tanár, Napközi Plusz Tehetséggondozó és Képeségfejlesztő Központ, XII., Szépkilátás út 3., 06/20-985-5137, talent@t-online.hu. www.tanuloszoba.uw.hu

**NAPKÖZI PLUSZ**

## Hiánytalan fogsor, hiánytalan önbizalom

### Fogós kérdés a fogpótlás – az implantátum jó megoldás!

„Hiába térítésmentes itthon a fogászati szűrés, a magyarok 15%-a öt évnél is ritkábban jár fogorvoshoz. Ennek eredménye, hogy a lakosság mindössze 0,5%-ának ép a fogazata, és a felnőttek 10%-a fogatlan.”



A hiányzó fogam miatt nemcsak a mosolyom vált bátortalanabbá – akkor is, ha nem látszódott –, de a korábban örömteli étkezésekbe sem tudtam elmerülni. Ugyanakkor olyan megoldást akartam, hogy az egészséges fogaim megmaradjanak (ne legyen fogvesztés), így került képbe az implantáció. Egészen addig kerestem az interneten, amíg rá nem akadtam dr. Varajti Artúr szájsebész honlapjára. A doktor úr már a fotója alapján is nagyon szimpatikus volt, ezért bejelentkeztem hozzá.

– Miért vagy olyan feszült ma? – kérdezte a kollégám az irodában.

– Este fogorvoshoz, vagyis szájsebészhez megyek.

– Kihez mész?

– Dr. Varajti Artúrhoz. A rendelője csak pár sarkra van innen, a Bem rakparton.

– Micsoda véletlen, én is hozzá járok, nagyszerű szájsebész. Egy baleset következtében ki kellett húzni két fogamat. Azonnali megoldást kerestem, ezért elmentem hozzá. A rendelőben azonnal elkészítették az implantáció előtt szükséges panorámaröntgent és a CT-t is. A doktor úr megnézte az eredményeket, felvázolta a tervet. Egyből rábólintottam.

– Értem. De nekem már jó ideje hiányzik ez a fogam.

– Ne izgulj! Felesleges! A doktor úr garantáltan megoldja. Amikor ott leszel nála, és beszél vele, te is látni fogod, milyen segítőkész, és a legújabb lehetőségek közül választhatsz majd. Biztos neked is elmond mindent a fogbeültetés elő-

nyeiről. Alig várod majd, hogy megcsinálja az implantációt! Hidd el, jó kezekben leszel!

A kollégám nem, de a doktor úr hozzáértő szavai és a megnyerő személyisége már az első percekben teljesen megnyugtatót. A monitoron látható panorámaröntgen-felvételén mutogatva magyarázta el nekem, hogyan zajlik majd a beültetés. Közben sugárzott róla, hogy szereti a munkáját, és számára izgalmas kihívás egy ilyen sebészeti beavatkozás. Az első alkalom végére teljes mértékben megbíztam a doktor úrban, és tudtam, hogy minden rendben lesz. Amikor közölte velem, hogy budai lakosként olcsóbban kapom meg az implantátumot, nagyon boldog voltam.

Azóta már túl vagyok a beavatkozáson. A mosolyom állandósult, és az evés sem okoz többé kellemetlen pillanatokat. A doktor úr nem csupán a számban töltötte ki az „úrt”, hanem visszadta az élet örömeit is. Szívvel ajánlom minden budai polgárnak – ök 15% kedvezményt kapnak –, hogy éljen a lehetőséggel, és jelentkezzen be a 06/20-218-5343-as telefonszámon. Veszténi semmit sem veszíthet, ellenben visszanyerheti az önbizalmát egy szép mosoly által.

**Bejelentkezés:**  
**06/20-218-5343,**  
**www.artdent.hu**  
**dr. Varajti Artúr.**



STORE  
ONLINE  
MOBILE

# MOM PARK

## -1. Piazza szint



**PRÉMIUM KERÉKPÁR VÁLASZTÉK A HERVISBEN!**

**KUPON**

\*A kupon 2016. június 27-ig érvényes kizárólag a MOM Parkban található Hervis áruházban. A kedvezmény más akcióval, kedvezménnyel, kuponnal nem vonható össze és online vásárlás esetén nem érvényes. A kedvezmény az eredeti árból kerül levonásra.

**-30% KÉM KERÉKPÁROKRA, BÁRMILYEN MÁRKÁJÚ KERÉKPÁR KIEGÉSZÍTŐRE ÉS KERÉKPÁR RUHÁZATRA\***

## Vidámság és kreativitás

Napközisek kiállítása a polgármesteri hivatalban

A csillagszemű juhász, jegesmedve a jégablán, gyermeknyomdával készült erődítmény képe, csoportos munkával ragasztott, színezett, erdőt, mezőt, virágokat, méheket ábrázoló kollázs, papírból hajtogatott mókás cicák díszítik a polgármesteri hivatal földszinti falait – a XII. kerületi iskolák alsó tagozatos napköziseinek munkái. Tanáraik a gyerekek alkotásainak legjavát válogatták össze. A kiállítás megnyitóján a Németvölgyi Általános Iskola másodikosai, Molnár Edit tanárnő betanításában, versekkel és dalokkal köszöntötték a vendégeket; az alaphangot már a vakációra való készülődés adta.

„Nem a gyerekek vagy az iskolák versenyzetése volt a cél, hanem hogy a kollégáknak, a folyosón megforduló szülőknek ötleteket adjunk arra, hogyan tudják a diákok kreatívan eltölteni a szabad idejüket, hogyan használhatják a különböző technikákat – vála-

akik saját korábbi műhelylémeikből merítenek. A kiállítás azt is megmutatja, hogy viszonylag kevés eszközzel és anyaggal hogyan tudjuk előcsalogatni a gyerekek kreatív fantáziáját. Nagy öröm számunkra, hogy a kislányok egyaránt kifejezetten kérik, folytassuk délutánonként a korábban már megismert műhelymunkát.”

Gilicze Zoltán, a polgármesteri hivatal oktatási és kulturális irodájának vezetője ma is büszke a 2003-ban támadt ötletre: kiállítani az iskolások alkotásait az önkormányzat épületében. „A falakon látható munkák mutatják, mennyi színt és vidámságot ad mindnyájunknak a gyermekek alkotóképességének, kreativitásának fejlesztése – mondta. – Egy napközis műhelyfoglalkozás, vagy egy délutáni kirándulás lehet, hogy egy életre maradandó élményt nyújt. A gyermek jellemé talán akkor ismerjük meg a



Versekkel, dalokkal köszöntötték a megnyitó vendégeit a németvölgyisek

szolta kérdésemre Szobotai Krisztina, a kiállítás egyik szervezője, a napközis pedagógusok munkaközösségének képviselője. – Miután a gyerekek megebedeltek, van egy »szabadidő-sáv«, amit játékkal az udvaron, vagy kézműves tevékenységgel tölthetnek el, utána következik a házi feladat-írás. Hasznosnak látjuk, hogy valamilyen kreatív tevékenységet is végezzenek, amit esetleg később otthon is folytathatnak. A délutáni dolgozó tanítók és tanítónők közül csaknem mindnyájan végzetünk tanfolyamokat, megismertünk különböző technikákkal egyetemi keretben vagy magánkurzusok formájában, de vannak,

legjobban, amikor játszik, erről a napközis nevelő tud a legtöbbet mesélni. A negyedik osztályos magyar fiatalok iskolai képessége, teljesítménye még megelőzi a holland, svéd, norvég gyerekekét, a lemaradás a későbbiekben következik be. Büszkéek vagyunk arra, hogy a Hegyvidék iskolái nem nevelik ki a kreativitást a diákokból. A mi dolgunk minél szélesebb közönség elé tárni ezeket az alkotásokat.”

(Balajthy)

■ A kiállítás június 24-ig megtekinthető a polgármesteri hivatalban (XII., Bösörmenyi út 23-25.).



A gyerekek munkáinak legjava látható a falakon

## A Kaszás Attila-díj idei jelöltjei



Csankó Zoltán

(Folytatás az 1. oldalról)

A www.kaszasattiladij.hu oldalon már lehet szavazni a három jelöltre. A közönségzavazás augusztus 7-ig tart, ennek eredménye alapján a győztes augusztus 26-án, a kecskeméti Katona József Színházban rendezendő országos évadnyitó ünnepségen kapja meg a Kaszás Attila-díjat.

Csankó Zoltán színművész közel harminc éve kezdte színházi pályafutását, a főiskola után az Arany János Színházhoz szerződött, majd 1992-ben a Radnóti tagja lett. Itt gyakran együtt dolgozott Jordán Tamás színésszel és rendezővel, aki a Nemzeti Színházba invitálta, miután megválasztották főigazgatónak. Csankó 2004-től négy évig játszott a Nemzetiben, ahol több közös munkája is volt társulatbeli kollégájával, Kaszás Attilával. 2008-ban a Győri Nemzeti Színházba ment, számos nagy szerepet kapott – az idén például a Csizsár Imre rendezte Anna Kareninában Karenint, a Valló Péter által szín-



Schneider Zoltán

re vitt „Vízkereszt, vagy bánom is én” című darabban Malvioletti alakítja.

Valló Péterrel nemrég egy újabb művet kezdett el próbálni Győrben, és szintén az ő rendezésében szerepel a szombathelyi – Jordán Tamás által vezetett – Mandragóra című komédiában. A színészt időnként Budapesten is láthatjuk: a Radnóti három hónapja mutatják be a Turandot-t, amiben – mások mellett – a szintén Kaszás Attila-díjra jelölt Schneider Zoltánnal játszik együtt. A színház mellett sokat szinkronizál, Colin Firth és John

### AZ EDDIGI DÍJAZOTTAK

Szarvas József (2008)

Nemes Levente (2009)

Mátray László (2010)

Mucsi Zoltán (2011)

Bányai Kelemen Barna (2012)

Borovics Tamás (2013)

Nagy Alfréd (2014)

Mészáros Tibor (2015)



Spolarics Andrea

Travolta rendszeresen az ő hangján szólal meg a magyar nyelven vetített filmekben.

Schneider Zoltán, aki másodsorra jutott be a Kaszás Attila-díj döntőjébe, 1994-ben végzett a Színház- és Filmművészeti Főiskolán. Ezt követően az Új Színházhoz került, ahol két előadásban, a Hermelinben és az Éjjeli menedékhelyben is Kaszás Attila partnere lehetett. 2001 óta a Radnóti állandó művésze.

Az elmúlt tizenöt év során sok radnóti előadásban láthatta a közönség. Ezek közül ő maga is szívesen emlékszik vissza Spiró György Prah című darabjának főszerepére, a Cseresznyéskert Lopahinjára, vagy akár Lars von Trier A Főnök című abszurdjátékából az izlandi hadováló Finnur Sigurdson figurájára.

„Nem vágyom máshova. Számomra nagyon fontos a társulat, biztonságot nyújt” – nyilatkozta egy alkalommal a Radnótiól Schneider Zoltán, aki csapatjátékosnak tartja magát. Szinte min-

den este színpadra lép, az elmúlt évadban játszott a Buborékokban, A párnaemberben, a Vágyvillamosban, a már említett Turandotban és A Főnökben, valamint az Alföldi Róbert rendezte Lear királyban, amit a napokban a POSZT, azaz a Pécsi Országos Színházi Találkozó egyik versenyprogramjaként is bemutattak.

Spolarics Andrea 1986-ban a Madách Színházban kezdte pályáját, majd 1988-tól négy évig a szolnoki Szigligeti Színház színésze volt. 1992 után a kolozsvári Babeş-Bolyai Tudományegyetem színész szakán tanított, ezzel egyidejűleg pedig a Kolozsvári Állami Magyar Színházban lépett fel. 1997-ben az akkor meg alapított Bárka Színház tagja lett, amely mellett tizenhét évig, az intézmény bezárásáig kitartott. Tavaly csatlakozott a Frigyes András rendező vezetésével újjáalakuló Budaörsi Latinovits Színházhoz.

„Hiszek abban, hogy fontos, kik verődnek össze egy társulatban, milyen típusú színészek, és milyen típusú emberek. Az emberi minőség rendkívül meghatározó” – mondta a színésznő egy interjúban azt követően, hogy többekkel együtt leszerződött a budaörsi teátrumhoz. Spolarics Andrea a most zárult évadban eljátszotta a mostohát a János vitézben, a dajkát a Rómeó és Júliában, Romulus feleségét A nagy Romulusban, valamint Kamillát a Liliomfiban, amit szintén beválogattak a POSZT versenyprogramjai közé.

sz.

## Kutas László, aki viccelt a szobrászattal

Kutas László szobrász áprilisban töltötte be 80. életévét. A Hegyvidék polgára, de leggyakrabban továbbra is Lehel úti műtermében dolgozik, itt fogadta a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria szervezésében érkező érdeklődők csapatát.

A műterem sajátos rendjében, készülő szobrok, bronzplakettek, öntésre kész gipszmodellek között zajlott a beszélgetés. Az alkotó jó kedélyű, lelkes mesélőkedvét Feledy Balázs művészeti szakíró telergette, hogy a szakmai és életút legfontosabb állomásainak felidézése beleferjen a rendelkezésre álló időbe.

Kutas László Budapesten született, édesapja Kutas Emil református lelkész, édesanyja Podmaniczky bárónő, anyai nagyapja evangélikus teológiai professzor volt Sopronban. A művészt gyermekkorától szoros szálak fűzik Sopronhoz, hűségesekek egymáshoz, 46 köztéri szobra áll a városban. Ott, Ágoston Ernő rajziskolájában találkozott 1952-ben nevelőjével is, az akkor 16 éves Hoffman Henriette festőművésszel. Kutas a soproni Berzsényi gimnáziumban érettségizett, majd a Magyar Képzőművészeti Főiskola szobrász szakán szerzett diplomát.

Pátzay Pál növendékévé lett tanult, aki nem volt túl beszédes a tanítványaiával. Egy kopasz fiúról készült portréját látva mégis azt mondta: „Viccel a szobrászattal, de legalább csinált valamit.”

Kutas korábban kövel is foglalkozott, de igazi mintázó szobrász. Arról, hogy miként alakult ki az érdeklődése a figuraábrázolás iránt, elmondta, akkoriban nehéz volt szobrászként megélni, munkát szerezni. Ha kapott egy feladatot, amit kőbe lehetett faragni, nemcsak a mintázásért fizettek, hanem a kivitelezésért is.

„Elvállaltam, hogy kifaragom a gyermeket váró kolléganőim szobrait – mesélte. – Csikán

Márta szegedi szobra két és fél köbméteres kő volt, el kellett menni a kőbányába kiválasztani ezt, elvinni a szomszéd telekre, ledobni a teherautóról úgy, hogy ne törjön össze, és kifaragni. Faragtam a magaméit is, közülük például a Vízbe lépő lány Baján, a Birkózók Koplón van felállítva.”

Kálvin János mellszobra Sopronban, Egerben és Kecskeméten áll, II. Rákóczi Ferencé Piliscsabán, Apponyi Alberté Balfon, Deák Ferencé szintén Sopronban, Podmaniczky Frigyesé Budapesten, a Fő utcában, Petőfié pedig Kijevben. Harrer Pál egész alakos szobra Óbudán

kát zavarták el – magyarázta. – Egy utcaképet, a szőlősgazdák utcáját mintáztam meg; szétszakítottam a követ, az egyik felén a bedeszkázott kapujú házak, a másik felén élő, beszélgető asszonyok, szőlőindák láthatók.”

A holokauszt magyarországi áldozataira emlékező szobor-



Saját műtermében fogadta a hegyvidéki vendégeket Kutas László szobrászművész

Érmeivel nagy nemzetközi figyelmet keltezt, amiről így beszélt: „Giorgio Vasari halálának negy századik évfordulójára – ő építette az Uffizi-palotát, művészettörténeti könyveiből tanulunk a reneszánszról, de ötvös-művész is volt – Firenzében kiírtak egy nemzetközi emlékérem-pályázatot. Húsz ország negy száz résztvevője közül én lettem a győztes. A Magyar Nemzeti Bank huszonöt emlékérem-pályázatából tizenhármát megnyertem. A Körösi Csoma-érmemet azért kedvelem, mert azon tibeti betűket használtam.”

Híresek történelmi alakokat, írókat, költőket megörökítő mell-szobrai, domborművei: a Mórícz Zsigmond-portré Hévízen, Jókai Móré Sepsiszentgyörgyön és Kis-kőrösön, József Attiláé Sopron-

látható, míg Horn Gyuláé a XIII. kerületi önkormányzat rendelése meg és állította fel 2014-ben.

Realista hagyományokra épülő, szellemes komponálás jellemző több mint százharminc különféle kisplasztikáján, ezekből nagyon sok eljutott öt földrész számos köz- és magángyűjteményébe. Nők pamlagon, bárpultra támaszkodva, erkélykorlátra dőlve, kerékpárt fogva, ruhában és ruha nélkül – Kutas által teremtett társas világukban árad a jókedv, a humor, az ironia.

Meg kell említenünk a nemzet tragikus korszakait felidéző munkáit is. A német kitelepítés emlékművének elkészítésével tavaly bizta meg Sopron városa. „Sopron lakosságának harminc, az evangélikusok hatvan százalé-

kompozíciójáért, ami a soproni Pap-réten áll, 2012-ben Wiesenthal-díjjal tüntették ki. Mint a művész fogalmazott, kerülni akarta a közhelyeket: „Az alkotás a gázkamra előtti helyiség falát reprezentálja. A számmal megjelölt fogásokon – a számok a tóra hatszázötven törvényére utalnak – függnek az immár gazdátlan ruhák, alattuk a cipők és a gyerekek játéka, a szobor hátfalán a haldoklók héber imájának betűi, »Áldott legyen az igazak emléke«, mint a fegyver, mint az ártatlanok lelke, szállnak fel a Mindenhatóhoz.”

Kutas László jelenleg az egeri születésű, 1850-ben az aradi börtönben elhunyt Lenkey honvédtábornok mellszobrán dolgozik Eger városa megrendelésére.

Balajthy Anna

# A pirulós, a tejszínes és a hasas – könnyű, gyors fogások

Ezúttal himnuszt zengünk a levesről, feltuningolunk egy régi klasszikust, s külön kitérünk arra, mi mindent jó tudni a fagyasztásról. Egytálételünket és túrós derelyénket pedig nem csak a rest asszonyoknak ajánljuk...

## PIRULÓS BROKKOLIKRÉMLEVES

Észrevettem, hogy az utánam jövő nemzedék egy emberként utálja a levesfőzést. Lányaim váltig állítják, hogy nincs is ennél fölöslegesebb tevékenység. Az sem igen zavarja őket, hogy kicsinyeik lelkesen tátogatnak, mint fióka a fészekben, ha leveskét neszelnek a közelben. Így hát nincs más hátra, előveszem a húszliteres fazekat, és nagy örömeimre levest főzök. Az is igaz, hogy általában kiütéssel győzők, vagyis kiütöm az anyák által főzött főfogást a tányérból. Tulajdonképpen meg is sértődnek, ha a kicsik tudnának még bármit is enni az én levesem után...

### Hozzávalók:

2 szép nagy fej friss brokkoli  
sós, bors, (házi!) vegeta  
2 ek liszt  
1 kis pohár tejfél  
100 g lazacfilé

Feldaraboljuk a megmosott brokkolifejeket, és sós vízben megfőzzük. Amikor megpuhultak, ügyesen összeturmixszoljuk őket, a levet finoman adagolva

hozzá, amíg elérjük a kívánt, krémes állagot. Megborsozzuk, és a tejfőben jól elkevert liszttel behabarjuk.

A lazacot is összeturmixszoljuk, kis maradék brokkolilével hígíthatjuk is, hogy könnyebben menjen, de azért elég sűrű maradjon. Csinos látvány, amikor a tányéron zölden gőzölgő krémleves közepére egy-egy kanál lazacot pötyintünk.

## TEJSZÍNES, ZÖLDSÉGES CSIRKEMELL

A látszat ellenére ez is könnyen, gyorsan elkészíthető, mutatós főétel, vendégfogadásra is alkalmas. A fő, hogy mindig legyen otthon friss csirkemellfilé!

### Hozzávalók:

30 dkg csirkemellfilé  
25 dkg vegyes zöldség, lehetőleg süthető  
fekete bors, 1 kk morzsolt oregánó  
150 ml tejszín  
10 dkg mozzarella sajt

A megmosott húst közepes méretű kockákra vágjuk, kicsit megsózzuk, megborsozzuk, forró olajon 4 percig aranybarnára sütjük, majd megfordítjuk, és ismét 4 percig sütjük. Felengedjük a tejszínnel, pár percig forraljuk, és készen van a hús.

Ekkor tesszük hozzá az előre megpárolt vegyes zöldséget, végül a tetejére szeleteljük a mozzarelladarabokat, és alufóliával szorosra letakarva tíz percre betesszük a sütőbe. (Vigyázzunk min-



Mutatós főétel a tejszínes, zöldséges csirkemell – csak mindig legyen otthon friss csirkemellfilé!

dig, hogy a sajt ne érjen hozzá az alufóliához!) Legvégül eltávolítjuk az alufóliát, és aranybarnára sütjük a sajtot.

Könnnyű, vidám, nyári eledel!

## REST ASSZONY DERELYÉJE

Biharnagybajom a hely, ahol a rest asszony lakik, gondolom, egy van belőle. Mindenesetre érdemes tanulmányozni a receptjét, csupán kívülről érdeklődőként is. Hátha ránk talál egyszer egy ilyen rest asszony, akit kiségezhünk a jó tippel. Én például múlt-

kor a tükörben láttam egyet, amint csinálja a nokedlitészta-

### Hozzávalók:

1 tojás  
liszt  
tej, só  
250 g túró  
füstölt szalonna  
1 pohár tejföl

A lisztből, tojásból, tejből, sóból nokedlitészta készíthető, finoman beledolgozzuk a túrot. Ezután levestakanállal forró, sós

vízbe adagoljuk a galuskákat, és színéről fonákjára forgatva kifőzzük őket. Meglocsoljuk egy kis tejjel, közben füstölt szalonnát kockázzunk fel, és kevés zsíron megpirítjuk, ezt szórjuk a túros galuskák tetejére.

Meglátják, senki se lesz rest megenni!

## HASAS TÚRÓGOMBÓC

A túrógombóc nálunk a mentőcsónak szerepét tölti be. Lásd: későn értünk haza, nincs otthon semmi értelmes felhasználható

alapanyag, vagy csak egyszerűen lusták vagyunk bármit kitalálni. A normális túrógombóc azonban meglehetősen unalmas valami, ezért jó, ha megbolondítjuk egy kicsit...

### Hozzávalók:

50 dkg tehéntúró  
3 tojás  
6 dkg liszt  
6 dkg búzadara

### A töltelékhez:

10 dkg méz (lehet még beletenni baracklevárt)  
8 dkg darált dió  
20 dkg őszibarack (konzerv is jó!)

Elkészítjük a gombóc alapját, összedolgozzuk a túrot a tojásokkal, majd felváltva a liszttel és a búzadarával. Állni hagyjuk legalább 20 percig, hogy a dara megszívhasa magát.

Közben elkészítjük a tölteléket, összekeverjük a darált diót mézzel vagy baracklevárral, belekeverjük az apró kockákra vágott őszibarackot, és a túrógombócokba töltjük a masszát. Jól összegömbölyítjük a gombócokat, és forró vízben kifőzzük. Hagyaláskor meglocsolhatjuk a hagyományos cukros tejjel is, vagy szárazon (zsidó módra) pirított zsemlemorzsába hempergetjük a víz felszínére feljött és ott még egy darabig forralt túrógombócokat...

Egyébként készíthetjük még aszalt szilvá-diós, sonkás-sajtos, kapros-tejfölös töltelékkel is, vagy bármilyen tengeri herkentyűvel.



Hal a brokkolikrémlevesben



Rest asszony derelyéje nem csak rest asszonyoknak



Kicsit megbolondítva nem annyira unalmas a túrógombóc

## Minden, amit a fagyasztásról tudni kell

Az élelmiszerek konzerválása, hosszú ideig való tárolása, frissen tartása az emberiség évezredek gondjai közé tartozik. A tartósítási módszerek évszázadokon át változtak, egyre tökéletesedtek, de csak a 20. században érkeztek el a legnagyobb mértékű eljárásokhoz, a fagyasztáshoz, ami megőrzi az élelmiszerek frissességét, tápértékét és vitamintartalmát.

Tömegmérésekben akkor kezdett elterjedni ennek lehetősége, amikor megjelentek a hűtőszekrények, a fagyasztószekrények és fagyasztóládák, amelyekben az emberek végre biztonságosan tárolhatták a kereskedelemből fagyaszta beszerzett termékeket, valamint ők maguk is fagyaszthattak. A háztartások gépesítésével egyre nőtt a szabad idő, már nemcsak a pénzzel, de az idővel is lehetett takarékoskodni. E gépek használata nem igényelt nagy felkészülést, szakutadást, mégis érdemes átismételni néhány alapvető ismeretet, ami a fagyasztásra szánt élelmiszerekkel kapcsolatos.

A természetben lejátszódó fagyáskor az élőlények elpusztulnak, a fagyott zöldség, gyümölcs kellemeden ízű lesz. Az ember mégis azon dolgozott, hogy ilyen úton tartósítsa a számára fontos élelmiszereket.

Ha az élőlény lassan fagy át, akkor a sejtekben lévő víz óriási jégkristályokká alakul, amelyek

aztán kiszúrják a sejtfalat, szétrombolják az értékes sejtanyagot. Gyorsfagyasztáskor ellenben a sejtekben lévő víz igen apró, homokszerű kristályokká változik, ezért a sejtek nem károsodnak, így az élelmiszer minősége sem romlik, felolvasás után nem lesz laza, petyhüdt. A legtöbb élelmiszer alkalmas fagyasztásra, kivéve az egész tojást, a hagymát, a retek, a fejes salátát és a burgonyát.

A fagyasztásnak hála a befőzéssel se kötelező bajlódni, ami különösen előnyös abból a szempontból, hogy egyes zöldségfélék és gyümölcsök a befőzés-

sel ízüket és vitamintartalmukat is elvesztik. A fagyasztás sokáig megőrzi a minőséget, és így a romlási veszély is kisebb. Nagyobb családi ünnepekkor ez az előkészítési lehetőség óriási segítséget jelent, valamint a maradékok tárolása is egyszerű és biztonságos ilyen úton.

Fontos, hogy fagyasztás előtt mindig mindent mossunk meg folyó vízben, leöblítve a földet vagy a permetező anyagokat. A nyers zöldséget daraboljuk fel a későbbi felhasználásnak megfelelően, a meggyet, cseresznyét nem kell kimagozni, mert akkor elfo-

lyik az értékes lé, és tönkremegy a gyümölcs konzisztenciája.

A húsokat szárazítsuk le, szeleteljük fel, csontozzuk ki, mert a csont mentén ízváltozás lehetséges, és rövidebb ideig tárolhatók. A baromfit egészben fagyasszuk, de ha nagyobb (liba, pulyka), akkor tanácsos félbevágni, vagy negyedelni. A hússzeletek közé célfáncsikokat tehetünk, így a felengedést követően könnyebb a szeletek szétválasztása.

A húsféléket fél, illetve maximum 1-2 kilós adagokra osztjuk, a felhasználásnak megfelelően. Fontos tudni, hogy a kisebb ada-

gok könnyebben átfagnak, jól szortírozhatók.

Az előfőzés, a zöldségek blansírozása a konzerviparban használatos eljárás: rövid ideig tartó hőkezelést jelent. A házi blansírozás ugyanúgy kötelező, mint ipari méretekben. Nagyon egyszerű művelet, nem kell hozzá más, mint egy szűrőkanál, egy nagyobb (7-10 literes) edény főzővíznek és egy tál hideg víz.

A felaprított zöldségféléket a szűrőkanálba vagy fémsósárba téve belemerítjük a forrásban lévő vízbe körülbelül 2-3 percre, majd kiemelve hideg vízbe merítjük, lehűtjük, aztán már csomagolhatjuk is a tasakba. Ez azért fontos, mert az előfőzés alatt elpusztulnak a zöldségfélékben lévő enzimek, ezáltal megakadályozhatjuk, hogy felolvasáskor a cukorfélék erjedni kezdjenek, édeskés, fagyott ízt kölcsönözve a zöldségféléknek. A blansírozás előnye még, hogy a forró vízben elpusztulnak a baktériumok, ellenben a C-vitamin a rövid melegítés alatt nem bomlik el.

Az élelmiszert meg kell védeni a szétszóródástól, kiszáradástól, el kell zárni az oxigéntől és az idegen szagoktól. Legjobb a nejlonzacskó és az alumíniumfólia, ami teljesen légmentesen zár. Jók a műanyag dobozok is, üvegedények használata viszont tilos, mert ezek könnyen szétfagnak. Min-

den csomagolóanyagot jól zárjunk le, s ne töltsük csordultig folyékony, pépes anyaggal, mert mélyhűtésnél az anyag térfogata körülbelül egytizedével nő!

A csomagolófóliát erősen szorítsuk rá a húsokra, a zöldségfélékkel teli zacskóból szorítsuk ki a levegőt, így zárjuk le. A csomagokat elkészítés után kívülről töröljük szárazra, nehogy később egymáshoz fagyjanak.

Ne felejtjük el feliratozni a csomagokat! Nincs bosszantóbb, mint amikor nem tudjuk, mit rejt az elrett zacskó, doboz, és kiolvasztva nagy meglepetések érnek minket. A címkére írjuk rá, mi van a tasakban, mikor tettük el, és hogy mennyi a töltő súlya.

Én általában dupla zacskóba rakom a fagyasztandó élelmiszert, s a két zacskó közé teszem a cédulát, mert a ragasztott címke sokszor leesik, nem biztonságos. Ez a kis többletmunka időmám megértés, hiszen így tudjuk, mi-ből mekkora készlet áll rendelkezésünkre, mit mikor kell felhasználni. Érdemes egy kis füzetbe feljegyezni, hogy miből mikor mit tettünk jégre.

Fagyasztásra alkalmas bármilyen friss hús, de jó, ha tudjuk, hogy a sovány húsok tovább eltarthatók. Vigyázat: ha mélyhűtőben levegő éri a húst, akkor száraz, szálmás, íztelen lesz!



Az élelmiszerek tárolására, szétszóródásuk megelőzésére a légmentesen záró nejlonzacskó a legjobb

## Tanösvény az Ördög-ormnál

Az Ördög-orm és környéke értékeinek bemutatása céljából hat állomásból álló tanösvényt épített a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület. A hely ismert és kedvelt célpontja a kirándulóknak, akik most már természetesen, keményfa keretes táblákon olvashatnak megannyi információt a területről.

A tanösvény útvonalát a jelzett turistautó adta. Az egyes állomások a környék helytörténeti, állattani, növénytan és geológiai különlegességeit mutatják be. Az utolsó előtti tábla a veszélyeztetett tényezőkre hívja fel a figyelmet – ezt „stílszerűen” már a megnyitás után pár nappal alaposan összefirkálták, jelezve, hogy a veszélyek teljesen valóságok.

Az Edvi Illés úton elhelyezett utolsó tábla a főváros és a szűkebb környezet érdekes természeti adottságaihoz ad kedvcsináló, elgondolkodtató ízelítőt. A készítő a hiteles és lényegre törő információk mellett odafigyelt arra is, hogy a fényképek itt vagy legalább a XII. kerületben készüljenek, így azok nemcsak általánosságban mutatják be a fajtákat, hanem a ténylegesen érrefelé élő egyedek láthatók rajtuk.

A környéken 2009 óta egy huszonkét odúból álló „lakópark” működik, amelyet olyan ritka szárnyasok is látogatnak, mint például az örvös légykapó. Az üregek nagy részét, persze, cinkék és csuszkák használják, de a két nagyobb méretű lúdában egy macskabagoly is szívesen időzik. Kőteni még nem látták, ám a nappalokat sokszor ott tölti.

A terület 2013-ban bővült a jelenlegi méretére, addig mindössze 9,5 hektár volt, ma megközelíti a 20 hektárt. Még így sem számít nagyknak, ennek ellenére 600 növényfajnak ad otthont, ami a hazánkban előforduló összes növényegyede! A 45 védett növény jelenléte még nagyobb jelentőséget kölcsönöz az Ördög-ormnak.

A tanösvény révén újabb elemmel gazdagodott az – egyelőre még csak tervekben létező – hálózat, amely a XII. kerület és a főváros más jeles területein azonos megjelenésű táblákon mutatná be a legfontosabb értékeket, legyenek azok növények, állatok vagy földtani, esetleg helytörténeti különlegességek.

(Barta)



Tetszetős táblákon olvashatók információk a területről



## Pozitív traumakezelés a gyakorlatban

A trauma hatékony feldolgozásáról, a pozitív válaszadásról, a nehéz élethelyzetek saját javunkra fordításáról esett szó az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem szezonzáró előadásán. Szabó János, a Rákbeugek Országos Szervezetének elnöke hangsúlyozta: még a legnagyobb traumából is fel lehet állni, és újra tudjuk építeni az életünket.

A trauma hirtelen becsapódó és fájdalmas, ám utána pozitív energiák is felszabadulhatnak, s ezek segítségével jobb életet alakíthatunk ki. Ehhez kitartásra és szakmai segítségre is szükség van – kezdte előadását Szabó János az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem májusi, szezonzáró találkozóján. A Rákbeugek Országos Szervezetének elnöke a pozitív trauma kezeléséről és feldolgozásáról beszélt.

Elmondta, hogy Freud szerint a trauma zavart okoz az egyén valóságérzetében és pszichológiai jóllétében – ezért fontos a feldolgozása, ami végül magasabb stressztűréshez vezet. Tünetei az erős szorongás, az alvászavarok, a felvillanó emlékek, a rémálmok, a bűnösségérzet, a mélyen depresszív érzelmek és a szegényérzet.

A traumatizáltság kollektív szintje például Trianon, ami sokakat érint, de létezik családi, vagy akár az egész emberiségre is vonatkozhat trauma. A leggyakoribb az egyéni szintű, ami valakit személyesen érint.

A pozitív traumafeldolgozás lényege, hogy minden rosszban van valami jó, a rossz történések mögött ok-okozati összefüggések lehetnek, amik megváltoztathatják az életpéldányunkat, és teljesebbé lehet vezetnek – legalábbis azoknál, akik képesek lelki tartással elviselni a trauma kezdeti szakaszát. Ez a poszttrau-

más növekedés (PTN), amihez el kell jutni, hogy a trauma feldolgozott, átél és túlléphető legyen, ne váltsón ki az egészséges életet gátló diszfunkciókat.

A trauma „kibeszéléséhez” szükség van emberi (családi) kapcsolatokra, azonban nem lehet megkerülni az egyén felelősségét. A PTN kezdete ugyanis a traumát átélő ember döntése: ha ez nem születik meg, nincs olyan szakember vagy módszer, ami kiűzheti őt a negatív helyzetből.

való beépítéséről szól a pozitív traumakezelés, valamint arról, hogy ez miképpen kerül be a pszichoterápiába. Szabó János hangsúlyozta: a pozitívumok és negatívumok kezelése, feldolgozása mindenképpen személyfüggő.

Bizonyos esetekben már az is komoly eredmény, hogy a lelki trauma nem semmisít meg minket, ilyenkor – károsodva ugyan, de – tovább tudjuk élni az életünket. A felépülés azt jelenti, hogy bár sérülést szenvedünk, de ezt

ra a prioritások: trauma esetén tehát meg kell vizsgálni, valóban értéket veszítettünk-e el.

Tudnunk kell, hogy a traumák megerősíthetnek, mert megtapasztalhatjuk saját rejtett erőnket, új lehetőségek, életpályák nyílnak meg. A spirituális fejlődés során rájöhettünk arra, hogy létezik olyan erő, amik túlmutatnak az anyagi létezésen. Az anyagi veszteséggel nem veszítünk el mindent, mert van annál fontosabb.



A traumáról beszélt Szabó János az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem legutóbbi összejövetelén

A trauma mindig váratlan, nem lehet rá felkészülni: gyorsan alakul ki, a felépülés, a pozitív eredmény elérése viszont egy folyamat eredménye. Lényeges, hogy ne adjunk azonnali választ a traumára, mert az adott helyzet általában helytelen döntésre sarkall. Várni kell, hagyni kell leülepedni az érzelmeket, és távolabbról szemlélni mindazt, ami történt.

A pozitív trauma kezelése az USA-ból indult, s 1999-ben érkezett mérőföldkőhöz, amikor a pszichológusok közt szervezett mozgalomként elterjedt az az árnyalt szemléletmód, miszerint nincsenek csak pozitív vagy negatív helyzetek, mindennek legalább két oldala van. A pozitívumok és a negatívumok személyiségbe

rugalmasan kezeljük, a funkcionális képességek pedig visszakerülnek arra a szintre, ami a trauma előtt jellemezte az embert. És létezik a kivirulás, a poszttraumás növekedés, amikor a trauma hatására rádöbbenünk, hogy lehet jobban élni, az életünk újra felépíthető.

A poszttraumás növekedés hatására változnak a prioritások, megértjük, mi az élet értelme, rájövünk arra, hogy még a veszteségek ellenére is a létezés a legnagyobb ajándék. Ha olyasmit veszítünk el a trauma során, ami alapvetően meghatározta az énképünket, a világhoz való viszonyunkat, sokkal nehezebb túl lenni ezen a helyzeten. Ezért nagyon fontos, hogy mik számunk-

A poszttraumás növekedés a traumával, a fájdalommal járó szenvedéssel indul, aminek következtében szétesik a bennünk élő, hamis biztonságérzetet adó világszemlélet (azt hisszük, hogy a világ alapvetően jó irányba halad, s ha jól viselkedünk, nem érhet baj minket).

A trauma hatására teljesen más világnézet épül ki. Aztán megkezdődik a tudatos okkeresés, majd megtörténik a tudati feldolgozás és az elfogadás. Ha ez utóbbi nem zajlik le, nem lesz lehetőség új értékek beépítésére. A terápia lényege a kibeszélés – ez lehet akár naplózás is –, valamint egy közeget, amelyről tudjuk, hogy megállhat és átérzi a problémánkat.

MM.

## A kerti zöldhulladék nem az erdőbe való

Míg az építkezésekről, vagy az ipari termelésből származó, sokszor az emberekre is veszélyes hulladék, továbbá a háztartásokban keletkező szemét tudatos környezetkímélés érdekében az erdőbe, addig a kertekben keletkező zöldhulladékot sokan úgy helyezik ki a természetbe, hogy azt gondolják, azal semmilyen kárt nem okoznak. Ez azonban tévedés, az illegálisan lerakott zöldhulladék is komoly problémát jelent! – figyelmeztetett közleményében a Pilis Parkerdő Zrt.

A leggyakoribb zöldhulladékok közé tartozik a frissen kaszált fű, a díszcserjéről, sövényekről levágott nyesedék és a lehullott, rohadó, fogyasztásra már alkalmatlan gyümölcs. Ezek táplálékot biztosítanak a vaddisznóknak, amelyek megtelepednek a belterületeken, és állandó jelenlétükkel ronthatják az ott élőket. Egy tavalyi publikált kutatás megállapította, hogy részben az ilyen táplálékforrások miatt alakult ki a főváros térségében a belterületen élő vaddisznó-populáció, amely el sem hagyja a településeket, emiatt pedig nehéz megoldani a létszámszabályozását.

Az elszáradt fenyő, tuja és a többi örökzöld kihelyezése a természetbe azért veszélyes, mert ezek aszályos, forró időszakban könnyen lángra lobbanhatnak. A nagy mennyiségben, egyben lerakott zöldhulladék ugyancsak fokozott tűzveszélyt jelent, a végbemenő lebomlási folyamatok öngyulladás-

hoz vezethetnek, így az „erdei komposzt” hirtelen zöldhulladékhalom akár több hektár erdőt is veszélyeztető tüzfészekké válhat.

A zöldhulladék illegális lerakásának komoly természetvédelmi kockázata is van, ugyanis elősegíti az inváziós növényfajok, így például a bálványfa, Közép-Európa legveszélyesebb invazív faja, továbbá a parlagfű és a japán keserűfű terjedését. A kertekből kikerülő ezek az agresszív, idegenhonos fajok a főváros környékén még megélvő őshonos védett erdők rovására terjeszkednek, és visszaszorításuk nagy erőfeszítéseket igényel.

A zöldhulladékkupacok turisztikai károkat is okoznak, hiszen ezek miatt a kirándulók nem élvezhetik az erdők eredeti szépségét. Az is megfigyelhető, hogy a hulladék újabb hulladékot vonz, azaz mások is „kedvet kapnak”, hogy kivigyék a kertből származó nyesedéket, ami óriási, rohadó lerakatot képezhet.

Óriási a különbség a holtfa, az erdőben lehullott gallyak és a zöldhulladék között – hangsúlyozzák a szakemberek. A holtfa – legyen az vékony vagy vastag – nem hulladék, hanem az erdő része, ellombálya szerepet játszik az erdei ökoszisztéma működésében. A zöldhulladék azonban az idegen szerves hulladék felhalmozódását okozza, ami az erdő őshonos növény- és állatvilága számára kedvezőtlen folyamatokat indíthat el.

z.

## Gyógyhatású, ízletes és szép

A gyömbér sokoldalúan használható növény: a konyhában fűszer, a nappaliban dísz, a fürdőben gyógyszer. Neve jelent gúnyosan vörös hajút, lehet keresztnevű, de ha kimondjuk a szót, elképzelhető, hogy rögtön a belőle készült üdítőitalra gondolunk. Egykor vágott, egzotikus különlegesség volt, ma szinte minden zöldséges pultján ott hever, és alig tudjuk, mire is használhatjuk.

A gyömbér növény az egyszikűek közé tartozó gyömbérfélék családjának leghíresebb faja. Mintegy ezer rokonával a trópusokon van otthon, különösen Ázsiában. Hosszú, keskeny leveleket nevel, ezek között fejlődnek a feltűnő színű virágok. Gyakran erőteljes, tömött virágzatot alkot, vágott virágként is tartós és tetszetős.

„Legnevezetesebb” része a göcsörtös gyökertörzs. A világosbarna, pergamenszerű felszín alatti sárgásbarna állomány jellegzetes illatú, csípős ízű. Eredetileg a vegetatív szaporodást hivatott elősegíteni és a szükséges tápanyagokat tárolni.

Íze a kártevők távol tartása érdekében alakult ki, s a növény „balszerencséje”, hogy az emberek inkább kedvelik, mint visolyognak tőle. Karakteres aromája általában megosztó, van, aki lekeddik érte, és minden formájában szívesen használja, míg más már az illatától is enyhén émelygés kerülget.

A gyömbér nevének eredete nem tisztázott. A tudományos nemzetiségű (Zingiber) a legtöbb indoeurópai nyelvben hasonlóan hangzik. A szanszkrit változat jelentése a hegyes gyökertörzsekre utal, ez lehet az elnevezés őse.

Bár keleten évezredek óta ismerik és használják, az európai ember csak a középkorban találkozott vele. Egyes vélekedések szerint az angolok keleti terjeszkedése során szerzett ismertséget és népszerűséget.

A vörös hajú gúnynév alapja a maláj felszigeten honos vörös



Magjai már a virágban kihajtanak

gyömbér lehetett, mert a közönséges gyömbér nem vörös, legfeljebb sárgásbarna. Leggyakrabban gyömbérsőr formájában került az asztalra. Ez az ital valóban gyömbér és élesztő felhasználásával készül, de íze eltér a nyers gyömbéretől.

Gyógyszerként sokoldalúan használható. Jótékony hatásait felsorolni is nehéz: csökkenti a hányingert, segíti az emésztést, gyulladáscsökkentő, hangulatjavító, fájdalomcsillapító, erősíti az immunrendszert, jól használható megfázás, izületi fájdalmak vagy izomlágóság esetén. Kiválóan méregtelenít, javítja a vérkeringést, csökkenti a vérnyomást és a koleszterinszintet, s ami manapság talán a legvonzóbb: zsírégető és testsúlycsökkentő hatású.

Az indiai ajurvédikus orvoslás számtalan lelki hatását is ismeri. Egyes korokban és területeken afrodisziakumként fogyasztották, de ennek létjogosultságát nem sikerült egyértelműen igazolni.

A gyömbér fogyasztásának legegyszerűbb módja, ha a gyökertörzset darabokra (hámozás után), egészen vékony szeletekre vágva frissen fogyasztjuk. Fűszerként a legkülönbözőbb ételekbe használhatjuk, a mézeskalácstól a befőtteken és főzelékeken át a gyömbéres pálinkáig. Olaj, tea, kivonat, kapszula és örlemény formájában is meg lehet vásárolni. A kuraszerű fogyasztás elején érdemes odafigyelni, mert előfordulhat egyéni túlérzékenység, ezért nyersen csak kis mennyiségben adható gyerekeknek.

A gyömbér dísznövényként is nevelhető. Nem kell más tenni, csak vásárolni egy egészséges, vastag gyökertörzset, amelyen jól látható rügyek vannak. A gyökertörzset egészben vagy kisebb csíraszemeket is mutató darabokra osztva kell komposztos talajba



A gyömbér dísznövény is lehet

elültetni, jó mélyen. Lassan kihajt, és gyökereket nevel. Lombja szép lesz, de mivel nálunk a nyár rövid, a gyömbérnek nincs ideje tovább szaporodva élvezhető gyökertörzsetek hízalnia.

A szobában megél, de az eredeti élőhelyén jellemző kiteljesedését nem mutatja meg, még ha gondoskodunk is a rendszeres öntözésről, a tápanyagban gazdag, jó vízelvezető képességű talajról és a világos, huzatmentes helyről. A nyári forróságban akár a szabadba is kitehető a trópusi klímát igénylő növény, de a perzselő napsütéstől óvni kell.

Virága rendszerint csak a második évben jelenik meg. Az élénk színű, húsos szirmokból álló füzérvirágzat tengelye csavarodik, így még különlegesebb hatást kelt. Ha nem jutunk el ideig, akkor is érdemes kísérletezni ezzel az érdekes, egzotikus növény-nyel.

(Barta)

## SZOLGÁLTATÁS

## ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

**ÜVEGEZÉS.** Budai Üveges.hu, 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-, harmonikajátó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szunyogháló-, függönykarnis-javítás, -készítés. 356-4840, 06/30-954-4894.

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

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

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

**ZÁRSZERVIZ** vállal asztalosmunkát, ajtók, ablakok, szekrények illesztését, zárcseréjét, küszöbök, pántok, zsanérok cseréjét, szigetelést. Szigeti László. 251-9483, 06/20-381-6703.

**ANTIALKOHOLISTA** csapat: szobafestés, mázolás, tapétázást, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózást, park-, villanyzerelést, nagytakarítást, víz-, villanyzerelést, fűtés-, cső-, alpinista-, kőművesmunkát vállal. delabr@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

## ASZTALOSMUNKÁK/ KÁRPITOS MUNKÁK

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

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

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

## ÉLETJÁRADÉK, ELTARTÁS/ GONDOZÁS

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

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

## HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

**HŰTŐGÉPJAVÍTÁS!** Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és Elektrolux hűtők szakszervize. Kiszállítás 3 órán belül! Hétvégén 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:** Számítógépjavítás, -karbantartás, -bővítés, vírusirtás ingyenes kiszállással. Tel.: 06/30-857-2653.

**MIKROSŰTŐ-szerviz.** 243-1671.

## KERT, FAKIVÁGÁS

**FAKIVÁGÁS**–gallyazás hegymászótechnikával, szállítással. Szakszerűség, megbízhatóság, 30 éves tapasztalat. Gond Ferenc, 06/30-977-1745.

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

**FÜNYIRÁST,** sövényvágást, lombseprést, metszést, ásat, kapálást, gazolást vállalunk. Metz Máté, 06/20-349-5395.

**SZŐLŐ-,** gyümölcsfaápolás, kertgondozás társasházaknál, magánszemélyeknél, vidéken is. 06/30-682-4431.

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

**KERTÉPÍTÉS,** kertgondozás, metszés, permetszés, fákivágás, szállítás, öregkertek ifjítása. Szilágyi Csaba, 06/20-970-7506.

**KERTGONDOZÁS:** vállaljuk magán- és társasházak kertjének gondozását, ápolását és karbantartását. Saját gépparkkal és megbízható munkatársakkal dolgozunk. Telefonszám: 06/30-552-3914.

**FÜKASZÁS FÜNYIRÁST,** kerti barkácsmunkákat, kerítésfelújítást rövid határidővel vállalok. Hívjon bizalommal! 06/20-221-7461.

**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, 06/20-910-8947.

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

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

**KÖLTÖZTETÉS,** fuvarozás. Zongora-, pianó-, gép- és páncélszekrény-szállítás. Belföld, külföld. Tel.: 06/20-983-0612.

## KÖNYVELÉS/FORDÍTÁS

**KÖNYVELÉS,** könyvvizsgálat, adótanácsadás. 06/30-955-2901. panit@freemail.hu

## KŐMŰVESMUNKÁK

**HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL:** műkövezés, vakolás, festés, tető-, csatornatisztítás, -szigetelés, ereszcsonna-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, kőművesmunkák, vízzerelés! Anyagbeszerzéssel, garanciával! www.mesterur.hu 06/20-961-6153.

## LAKÁSSZERVIZ

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

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

**LAKÁSFELÚJÍTÁS!** Szobafestés, tapétázás, parkettakerakás, -javítás, -csiszolás, csempézés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanyzerelés, vízzerelés garanciával. Halász Tibor, 202-2505, 06/30-251-3800.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**BÁDÓGOS SZERKEZETEK,** cserép-, palatető, tetőszigetelések javítása. 1986 óta, kerületi kispáros. 249-2664, 06/20-944-9015.

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

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

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

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

**MINDEN MUNKA EGY KÉZBEN.** Építkezés, lakásfelújítás, kőműves, ác, burkoló, festő, víz-, fűtés-, villanyzerelés, térkövezések, kertépítések stb. 06/30-479-2776.

**FESTÉS** 300 Ft/nm-től, 2x-i. Mázolás-faszerkezet, vaszmázolás, parkettacsiszolás 1600 Ft/nm-től. Laminált parketerakás. Tel.: 06/20-945-5473, 06/30-499-1814.

## TAKARÍTÁS

**VÁLLALOM** lakások takarítását rendszeresen, ablaktisztítást, biotisztítást. 06/30-617-0351.

## TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

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

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

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

**TÁRSASHÁZI** közös képviselőt megbízhatóan, referenciákkal a Hegyvidéken. www.kozoskepviselet.hu, 06/1-396-7016, 06/30-338-6723.

## VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

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

**TISZTELT** Hölgyem, Uram! Megbízható, korrekt szerelő vállal víz-, fűtésszerelést, gázkészülék-javítást, duguláselhárítást! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akció! 06/20-433-1628.

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

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

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



## HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

„A helyi érték”

Budapest I., II. és XII. kerületekben  
UPC: 505-ös csatorna. Invitel Zrt.: UHF 189,25 MHz.  
1122 Budapest, Hajnóczy József utca 2.  
781-1787, 06/20-501-98-28  
htv@hegyvidektv.hu, www.hegyvidektv.hu

## Heti műsorstruktúránk:

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

## KIEMELT MŰSORAINK:

**BUDAI HÍRADÓVAL** MINDEN NAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.

**HÍREK CÍMŰ MŰSORUNKBAN** MINDEN NAP ÓRÁNKÉNT 3 PERCBEN TÁJÉKOZÓDhatnak a kerület legfontosabb híreiről, az összeállítás honlapunkon is elérhető.

**HEGYVIDÉKI MAGAZIN:** Hegyvidéki Napok 2016.

**KULTÚRPONT:** Bemutatjuk a Kaszás Attila-díj jelöltjeit.

**DUETT:** Krassó László vendége Földváryné Kiss Réka elnök, Nemzeti Emlékezet Bizottság.

**A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!**

**TAVNYITO.hu**  
KapuTárvnyító Szaküzlet  
500 féle távirányító!  
L. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

**Hirdessen a**  
**HEGYVIDÉK**  
újságban!

**PEST-BUDAI LÁTKÉP**  
A HetiVálasz havi melléklete  
KERESSE a június 16-i SZÁMBAN!  
Korzó: Kultúrtörténeti séták híres emberekkel  
Architúra: Építéskritika a főváros épületeiről  
Polc: Könyvajánló Budát, Pestet érintő témákról

**Totálfa Bt.**  
E-mail: totalfabt@gmail.com  
20 / 5195 921  
Nyílászárók állapotfelmérése, valamint szaküzlet felújítása minden fa ablaktípusnak megfelelően.  
• üvegek cseréje  
• szárnyak párosítása, vagy javítása  
• záruk, vasalatok cseréje  
• rugalmas tömítőprofilok beépítése a szárnyakba húzat ellen  
A nyílászárókba helyezett hőszigetelő üvegek egyedi, saját fejlesztésű fa profilok segítségével kerülnek beépítésre, amely statikailag lehetővé teszi a nagy súlyú üvegek behelyezését a szárnyakba.  
Fajpári végzettséggel, 19 év szakmai gyakorlattal, több száz referenciamunkával rendelkezem Budapesten és környékén. Kis manufaktúrában dolgozom, emiatt átláthatóbb és jobb a minőség.  
AMENNYIBEN MEGTISZTEL BIZALMAVAL, VÁROM SZÍVES MEGKERESÉST!  
Tudósi László, Róbus Attila

**Diametrus** Diametrus Kutató, Fejlesztő, Szolgáltató Kft.  
**Kéménybélelés FuranFlex technológiával, bontás nélkül, elhúzásos kéményekben is. Gyűjtőkémények bélelésére is a legalkalmasabb. Zárt égésterű készülékek kéményét is elkészítjük. Gázkészülék csere, komplett fűtőkorszerűsítés. Ingyenes helyszíni felmérés.**  
www.diametrus.hu  
tel: 464 5881  
464 5812  
fax: 464 5882  
Bp. XI., Budafoki út 183.

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

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

**ELEKTROMOS** cserépkályha építése, villanybojler, villanyszerelés, mérőhely-kiépítés, EPH (érintésvédelem, tűzvédelem, javítások vállalkozás), www.elektromosceprepkalyha.hu. T.: 06/20-530-0344.

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

## LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

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

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

**I., ALADÁR** utcában III. emeleti, 100 nm-es, 3 szobás, erkélyes, jó állapotú lakás eladó. 59,9 M Ft. Tel.: 06/30-960-8862.

**XI., BOCSKAI** úton, Feneketlen tónál II. emeleti (nincs lift) polgári, 109 nm-es, 4 szobás, erkélyes lakás eladó. 35,5 M Ft. 06/20-935-0018.

**XII., KÜTVÖLGYI** úton panorámás, 300 nm-es, 5 szobás, felújított ikerház eladó. Irányára: 139 M Ft. Tel.: 06/30-960-8862.

**II./A, DUTKA** Ákos utcában 180 nm-es, nappali + 3 háló, jó állapotú, úszómedencés családi ház eladó. 76 M Ft. Tel.: 06/20-932-5005.

**II., SZERÉNA** úton, 2012-ben épült házban I. emeleti, 113 nm-es, 1 + 3 háló lakás garázzsal eladó. Irányár: 104 M Ft. Tel.: 06/30-960-8862.

**II., CSEPPKŐ** utcában, 200-ben épült lakóparkban 214 nm-es, nappali + 3 háló, garázsos ikerház eladó. Irányár: 140 M Ft. Tel.: 06/20-932-5005.

**XII., BÖSZÖRMÉNYI** úton 90 nm-es, két hálószobás, déli fekvésű, földszinti, luxus módon felújított, nagyon szép lakás 49,9 M Ft irányáron eladó. T.: 06/20-973-0711.

**SZUTERÉNLAKÁST** keresek 16 M Ft-ig. Az sem baj, ha világos. 06/70-949-4013.

**BÉRBEVÉTELRE** keresek hosszú távra lakást. 06/30-729-7546.

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

**KÉSZPÉNZMEGFIZETÉSSEL** lakást vásárolok. 06/30-729-7546.  
**ELADÓ** beköltözhető, 240 nm-es, nemesi kúria Pestől 65 km-re. T.: 06/20-286-5135.

**ELADÓ** ingatlanának értékesítését, hirdetését és eladásának lebonyolítását kedvező feltételekkel ingatlanközvetítő-értékesítőként vállalom. 06/30-743-3530.

**NAGYKOVÁCSIBAN,** Zsírós-hegyen bővíthető, újszerű, 3 szobás családi ház dupla telken eladó. Tetőtér beépítésével CSOK igénybe vehető. 39,9 M Ft. Tel.: 06/70-944-0088.

**KEDVELT** kirándulóhelyen, a Pilisben, természetvédelmi területen, Klastrompusztán eladó egy 36 nm-es, téliestett faház. Telek 428 nm. Vezetékes víz, villany, telefon van, gáz, csatorna nincs. Irányár: 8,9 M Ft. Tel.: +36/30-573-1054.

**ELADÓ** 65 nm-es, I. emeleti lakás a Kikelet utcában. Irányár: garázs nélkül 36 M Ft, garázzsal 40 M Ft. 06/30-424-8435, virag.jh151@t-online.de

**PÜNKÖSDFÜRDŐI,** kétszobás, nagy nappalis, összkomfortos, igényes anyagokkal felújított, masszív építésű családi ház garázzsal eladó. Irányár: 48,8 M Ft. Csak magánszemély hívását várom. 06/70-458-8578.

**XII., NORMAFÁNÁL** szépen felújított, 10 nm-es minigarzon igényesen berendezve, gépesítve eladó. www.ingatlan.com/22361447. Tel.: 06/20-200-0408.

**XII., FARKASVÖLGYBEN** 160 nm-es, 5 szobás, teraszos ikerház garázzsal, tárolókkal, realis áron eladó. Irányár: 67,5 M Ft. 06/20-200-0408. www.ingatlan.com/22382185

**ingatlanROBOT.hu**  
ingyenes hirdető portál

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

**A LAURUS INGATLAN** eladó lakásokat keres! Gyorsan hozzuk a vevőt, jutalék 3%, ügyvéd ingyen. Ismerősenek lakása eladó? Hívjon. Ön is jutalékot kap! 06/20-960-0600.

**ingatlan.com**  
A legelső ingatlan egy helyen.

**PÉNZESGYÖR,** Kőrös utca, 2101 nm-es, üdülővezetői telek eladó. Nagyon szép kilátás. Ár: 4 millió Ft. Érd.: 06/30-746-8123. www.ingatlan.com/22338204

## GARÁZS

**SZABADSÁG-HEGYEN,** Mátyás király út elején garázs hosszú távra kiadó. 06/20-458-0209, 395-1681.

## OKTATÁS

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

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

**MATEK TANULÁS** felelmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógussal a Budagyöngyénél. Felkészítés középiskolai felvételre. Nyáron felzárkóztatás, pótvizsgára felkészítés. 06/20-571-7554.

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

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

**MATEMATIKA-, fizika-, számítástechnika-, kémiatanítás** általános iskolás felősfokig. ÉRETTSÉGI szaktanártól. AKCIO: www.nemcsmatek.hu, 06/30-709-2362.

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

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

**MEGTANÍTOM** németül gyorsan, fél áron. Vizsgafelkészítés, társalgás. A magyar nyelvtan hiányos ismerete nem akadály. Az első két óra ingyenes. 06/30-978-3366.

**RAJZ-FESTÉS** műtermemben, nyári táborral is, 7-15 éves korosztálynak. Érdeklődni: indianyar8@citromail.hu, 06/20-314-4797.

**SEGÍTEKI** Számítástechnikai oktatás! Kérésére felkeresem, a saját gépen tanulhatunk. ECDL vizsgafelkészítést, csoportos oktatást is vállalom. T.: 214-4917. M.: 06/30-347-9479.

**TENISZTÁBORI** Július 4-től minden hétfőtől csütörtökig, 8-18 éveseknek. Részvételi díj: 2800 Ft alkalmanként. Tel.: 06/30-596-0943.

**ÁLTALÁNOS** és középiskolások teljes körű pótvizsgára felkészítése. Diplomamunkák segítése. Házhoz megyek! T.: 06/70-595-1948.

## VEGYES

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

**PAPÍRPÉNZ-FELVÁSÁRLÁSI!** Forgalmából kivontakat! Schilling, marka, gulden, peseta, PTE, belga frank, svájci frank, forint, pengő, érmék készpénzért! V., Szent István krt. 25. 06/70-608-6082.

**MOM,** NDK fényképezőgépet, objektívet, távcsövet keresek gyűjteménybe, lehet hibás is. 06/70-949-4013.

## RÉGISÉG

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

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

**TARTSAY VILMOS U. 16.** Felvásárlás! Azonnali készpénzért vásárol! Aranyat, ezüstöt, dísz tárgyakat. Briliáns ékszereket kimagasló felárral! Borostyánt és korallt aranyban megveszünk. Minőségéről függetlenül 350-4308, 06/30-893-9944.

**ANTI-KALÉRIA** vásárol: festményeket, órákat, ékszereket, bútorkat, porcelánokat stb. Üzlet: XI. ker., Bartók Béla út 46. Tel.: 06/20-451-8270.

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

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

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

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

**ingatlanROBOT.hu**  
ingyenes hirdető portál

**MINDENFÉLE** régiséget vásárolok (festmény, porcelán, képeslap, bélyeg, bútor) Azonnali készpénzfizetéssel. 06/70-270-3083.

## EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

**LÉZERTERÁPIA,** reumatológia, akupunktúra, fogysztás, szénanátha, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyászat, üzemorvosi vizsgálatok. Arcevitális biomaszszal. teleddoktor.hu, 368-6349, 06/20-968-6886.

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

**EGYÉNI LÚDTALPBETÉT ÉS TALPMASSZÁZS** központ. Kezeléseink: állapotfelmérés, talp- és testmasszázs, fülgyertyázás, mágneses biozonanancia-kezelés, nyirokmasszázs és vízterápiát, allergiabemérés és -kezelés. Vivien Talpai orvos-tervezőgyógyász rendel, II., Fil-lér u. 10/a. Tel.: 316-2596. www.vivien-talpai.hu Figyelje akcióinkat! Facebook: vivientalpai gyogycentruma

**GYÓGYMASSZÁZS:** 06/20-515-3370.

**CSONTKOVÁCS**-akupresszór Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbeszédések, ízületi blokkok, lumbágó-izás megszüntetése. Térdblokkok, gerincservek, szűdülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

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

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

**KUTAS TÍMEA** fodrász várja kedves vendégeit a Budaszepe Szépségszalonban. Hirdetésre való hivatkozás -20% kedvezmény! Előzetes bejelentkezés: +36/30-905-3585.

**ALBA NATURA**  
Egészségközpont  
Tervezze Velünk gondatlan nyaralását!  
Küzdje le a repülőutól való fáradalmat, főtáit  
Acces Bars kezelés segítségével  
Készüljön fel nem várt tünetek, pl. égések, csipések, forrózások, fészkölések, kisebb sérülések kezelésére otthoni segítségül  
ALBA NATURA Egészségközpont felkészült szakemberei nyújtanak segítséget, időpontfoglalásért, kéjük, vegye fel velünk a kapcsolatot.  
www.albanatura.hu  
Cím: 1126 Bp., Tartsay U. u. 14. IV. emelet  
Tel.: +36/70-430-4082, +36/1-769-0711.

## ÁLLÁS

**MEGBÍZHATÓ,** leinformálható, nem dohányzó takarítóként keresek családi hához heti 5 napra, 5 fős család mellé. Jelentkezését várom a katalin.acs.016@gmail.com e-mail-re önéletrajzzal és fizetési igény megjelöléssel. Bejelentett munkát tudok biztosítani hosszú távra.

**VASALÁST,** takarítást vállalom. 06/30-371-9980.

**NAPI TEENDŐK** folyamatos, részidős ellátásra, ügyintézésre (Jászai Mari téren) rátermetű, ápolat, leinformálható, budapesti nő keresek. Önmagáról rövid információt, nevet, telefonszámot kérek: sprintkiado@sprintkiado.hu

**ingatlanROBOT.hu**  
ingyenes hirdető portál

**XII. KERÜLET,** Normafa Idősek Ortho-nába keresünk szociális gondozót, felnőtt szakápolót 12 óras műszakba, azonnali kezdéssel is. Elvárt végzettség: szociális gondozó, felnőtt szakápoló (OKJ-54) vagy HÍD. Egyéb juttatások: étkezés, BKV-bérlés, étkezési utalvány. Jelentkezés: info@normafaorthon.hu.

**TÁRSKERESŐ/SZABADIDŐ**

**TÁRSKÖZVETÍTÉS:** Hívj fel! Mit vesztettél? 06/20-230-2488.

**MEGISMERKEDNÉK** igaz társra vágyó, egyedülálló, jóléti úrral. Én házias, hetvenéves özvegyasszony vagyok. T.: 06/30-923-7423.

## KÖNYV

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

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

Éld át a fővárosban egyedülálló

# MOM BEACH

óriáskivetítőjén nézve  
a Foci EB felejthetetlen pillanatait!

1123 Bp., Csörsz u. 14-16.

www.momsporthu www.facebook.com/MoM-Beach

MOMSPORT  
USZODA ÉS SPORTKÖZPONT  
★★★★★

MOM SPORT  
USZODA ÉS SPORTKÖZPONT  
★★★★★

## A legzöldebb budai vizes tábort!

VIZILABDA  
ÚSZÁS  
PINGPONG-ÚSZÁS  
SZINKRONÚSZÁS  
INTENZÍV ÚSZÁS  
FOCI-ÚSZÁS

1123 Budapest, Csörsz u. 14. • Tel.: 06 70 371 0487  
E-mail: tabor@momsporthu • intenzivuszas@momsporthu

Superdratils  
HAGYAB BRANDS 2015

## AKTÍV TAVASZI PROGRAMOK HEGYVIDÉK



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



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



**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 Zugligeti Általános Iskola (XII., Zugligeti út 113.).  
Szerda 18.30-19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).  
Péntek 16.00-17.00 Arany János iskola (XII., Meredek utca 1.).



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



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



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



**TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA**  
Június 18.: Pilis-hegység, Túrávezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 745 Bathányi tér, HEV-pénztár. Indulás: 7.58-kor Szentendrén, jegyet addig kell venni (onnan autóbusz).  
Útvonal: Pillisszentlászló (Kisrigó étterem)–Tóvises-hegy–Hármashatár–Prédikálószék–Disznó-hegy nyerge–Szegő Iván útja–Dömös, Diós. Táv-szint: 17 km, +200 m, -500 m. Érkezés: 18.00 órára Budapestre. Költség: 2500 Ft.  
Túrávezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073).  
Figyelem! A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak.



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



**MOZGÁS EGYTEM**  
Különböző típusú fitness-, aerobikórák.  
Kedd 20.00-21.00.  
Testnevelési Egyetem – barakképület (XII., Alkotás utca 44.).  
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE aerobik-szakosztályának vezetője.  
Oktatók: a torna-rág-tánc-aerobik tanszék oktatói és a TFSE edzői, versenyzői.  
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!



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

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

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára ingyenesek. A részletes programot megtalálják a www.hegyvidekujsg.eu honlapon is. További információk: Hegyvidéki Szabadidősport Kft., XII., Városmajor utca 29. Lohm Angéla sportszervező: lohm.angela@hegyvidekujsg.eu, 06/70-442-2135; Szerdahelyi Ádám sportszervező: szerdahelyi.adam@hegyvidekujsg.eu, 06/70-490-3045.

# Úszóbajnokság és nyári táborok

Az általános iskolák második évfolyamán kötelező úszásoktatásnak és a Városmajor utcai sportcsarnokban működő úszóiskoláknak köszönhetően több ezer gyerek szerez úszástudást a Hegyvidéki Úszóiskola.

„Tavaly télen rendeztük meg először a Mikulás Kupát, ennek folytatása a mostani tanévzáró verseny. Ez egyfajta játékos felmérésnek is felfogható, hiszen az oktatók a szokásosnál picit éllesebb helyzetben is megnézhetik, hol tartanak tanítványaik” – foglalta össze röviden a Nyár Kupa lényegét Mándoki-Móczán Mónika. A versenynek otthont adó Városmajor utcai sportcsarnokot üzemeltető Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. vezetője elmondta, hogy a programon az úszóiskola növendékei mellett a kerületi általános iskolákban kötelező úszásoktatáson részt vevő második évfolyamos gyerekek indulhattak. A családi úszóváltóban pedig a két szülő és egy gyerek, illetve két gyerek és egy szülő összetételű csapatok szabadon

választott úszásnemekben versenyeztek 25 méteren.

Minden számban külön hirdettek eredményt, a legjobbak éremjuttalmat kaptak, s helyezéstől függetlenül mindenkinek járt emlékkelvel és ajándék sportszer. A versenyt értékelve szóba került, hogy az önkormányzati tulajdonú non-profit kft. égisze alatt működő Hegyvidéki Úszóiskola kiváló munkát végez, a rá bízott gyerekek úszással is nagyszerű teljesítményt nyújtottak.

„Havonta több százan járnak a tanfolyamokra, a vízhez szoktató csoportoktól a haladókig. A fiatalok mind a négy úszásnem elsajátíthatják – mondta Mándoki-Móczán Mónika. – A biztos úszástudás eléréséhez körülbelül egy évre van szükség, de természetesen ez személyfüggő, van, aki gyorsabban elsajátítja az alapokat, míg másoknak kicsit tovább tart.”

Az uszoda egyre több kezdőt fogad, a gyerekek jellemzően az egész tanévben rendszeres vendégek. Ami a nyári időszakot illeti, újdonság, hogy június 20. és július 29. között, kéthetes turnusokban, intenzív és normál tanfolyamok indulnak, meghozza külön-külön a gyerekeknek és



Startra készen! – a Nyár Kupa nemcsak verseny, hanem egyfajta játékos felmérés is a gyerekeknek

a felnőtteknek. Ez utóbbi már év közben is népszerű volt, a tapasztalatok szerint elsősorban a 20 és 30 év közöttiek járnak az oktatásra.

A szokásokhoz híven az idén is lesz nyári úszótábor, hétköznap reggel 8-tól délután 4 óráig vár-

ják a fiatalokat az uszodában. Délután úszás és szabadidős játékok szerepelnek a programban, délután megint úszásoktatás következik. Kedd délelőttönként a városmajori park műfüves pályáján csapat- és labdajátékok, szerdán mesejátéktól, csütörtökön a

csillebérci állatsimogatóba vagy a Budakeszi Vadasparkba szervezett egész napos kirándulások színesítik a tábori életet. Jelentkezni folyamatosan lehet, bővebb információ a részletekről: 06/70-490-3045.

–aly

## Focinézés óriáskivetítőn a MOM Beachen



FOTÓ: SÁRNOZT GÖRÖGY

Buda egyik legnagyobb szabadidő-kivetítőjén követhetik figyelemmel a labdarúgó Európa-bajnokság mérkőzéseit a MOM Beach vendégei. A Csörsz utcai MOM Sport Uszoda és Sportközpont kertjében kialakított szurkolói klubban egyszerre háromszázan buzdíthatják kedvenceiket. A Hyundai segítségével felépített, 16 négyzetméteres, kiváló minőségű LED-es kijelzőt úgy helyezték el, hogy az M4 Sport Eb-közvetítése a strand medencéjéből is jól látható legyen.

„A szurkolói klub a mérkőzések előtt egy órával nyit, és a három sávszót követően fél órával zár. Érdemes időben érkezni, vagy előzetesen helyet foglalni, mert a tapasztalatok szerint hamar ki kell tennünk a telt háztáblát. A kontinensviadalon negyvennégy év után először vesz

részt a magyar válogatot, ezért még nagyobb az érdeklődés” – hívta fel a figyelmet Buranits Ildikó.

A MOM Sport Uszoda és Sportközpont vezetője elmondta, hogy bővültek a MOM Beach szolgáltatásai, valamint sikerült a Hegyvidékre csábítani a Konyhafőnök című gasztro-reality televíziós műsorból megismert Czigléczky Tibort. A „hamburgerkirály” fantasztikus kézműves hűspogácsái és a méltán nagy sikerű vegán szendvicsek, a Fitness Burger mellett az egyenesen Olaszországból érkező pizzaszakács finomságait is megkóstolhatják a szurkolói klub vendégei.

Természetesen az italok sem hiányozhatnak, a kínálatban hűdeg sör, üdítők és koktélok kapnak helyet. Játékokra is van lehetőség, a tréfas jelmezben érkező és

forójukat a MOM Beach Facebook-oldalára feltöltött szurkolók közül mindennap a legtöbb lájkot szerző – minimum 100 kedvelésre van szükség – ajándékot kap. Szurkolás közben a gyerekek a MOM Sport kertjében kialakított játszótéren tölthetik el az időt, a streetgym pedig a felnőtteket is mozgásra csábíthatja.

A MOM Beach dohányzásmentes terület, a közvetítésektől függetlenül 10-től este 8-ig tart nyitva, az uszoda este 10-ig várja a kikapcsolódni vágyókat. A szurkolói klubba a belépés ingyenes, azonban ételt, italt nem lehet bevinni.

A magyar válogatot hátralévő két csoportmeccsének időpontja: június 18. 18.00 Izland–Magyarország; június 22. 18.00 Magyarország–Portugália.

M.

## A részvételt is pontokkal értékelték a diákolimpián

Több ezer általános iskolás és gimnazista indul el minden esztendőben a Hegyvidéki Diákolimpia különböző bajnokságiban. A mostani tanévben sem volt ez másként, a legnagyobb XII. kerületi versenysorozat keretében több mint ötven sportnapon mozoghattak, játszhattak és vetélkedhettek egymással a fiatalok – hangzott el a testnevelő tanárok részvételével megtartott szezonzáró értékelésen, amin kihirdették az iskolák közötti csapatverseny végeredményét.

A diákolimpia idei küzdelmeire a Virányos, a Zugligeti, a Jókai, az ELTE, a Tamási, a Pannónia Sacra, a VMG–Kós, a TE, a Lauder, a Budai és az Arany János iskola nevezett csapatokat, valamint egyéni indulókat. A Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. sportszervezői által rendezett sorozat programjából a kispályás foci, atlétika – eb-

ben pálya-, összetett és váltóbjajbajnokságot is szerveztek – kosárlabda, sakk, röplabda, partizán, floorball, mezei futás és úszás mellett a mindig népszerű szellemi olimpia sem hiányzott. Újdonságnak számítottak a skyrun futó- és kerékpárverseny, a torna- és túraverseny, valamint az Átállítás éjszakájának úszó- és tornatermi rendezvényei, amiken inkább a játék állt a középpontban.

Az intézmények közti diákolimpia-pontversennyel párhuzamosan most először szabadidős pontverseny is zajlott. Míg az előbbiben a bajnokságokban elért eredmények alapján születtek meg a végső sorrend, az utóbbiban azok a sportágak, barátságos mérkőzések, családi és sportversenyek tartoztak, amelyekben nem az eredmény, hanem valóban a részvétel számított: az, hogy melyik iskola mennyi diákot tudott felvonultatni. Ebben a Pannónia

Sacra Katolikus Általános Iskola bizonyult a legjobbnak, a második helyen a Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola, a harmadikon a Virányos Általános Iskola végzett.

A diákolimpia csapatversenyében az általános iskolások között Jókai Mór, ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola, Virányos iskola lett a sorrend, míg a középisko-



A foci a kezdetektől a diákolimpia része, és változatlanul népszerű

FOTÓ: SÁRNOZT GÖRÖGY

sm.