



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

Utazás a szívünk körül – a városmajori szívklinika igazgatójával

Egy elhúzódó katéteres szívbillentyű-plasztika miatt öt perc késséssel kezdtük meg a beszélgetést a Városmajor utcai Semmelweis Egyetem Szív- és Érsebészeti Klinika igazgatójával, egyetemi tanárral, a Kardiológia Tanszék vezetőjével, Dr. Merkely Bélával. Tekintettel a magyar egészségügy

jelenlegi állapotára, orvosra ilyen keveset még soha nem kellett várunk.

Sok kritika éri manapság – és sajnos néha nem is minden alap nélkül – az egészségügyet, de ami működik, azt el kell ismerni. A szív- és érgyógyászat hatalmas fejlődésen ment keresztül

az elmúlt években, ezért a klinika csak folyamatos fejlesztésekkel tarthatja meg európai dobogós helyét – mondja Merkely professzor.

És fejlesztésben nincs is hiány. Két-három éve kaptak egy 256 szeletes – vagyis nagyon nagy felbontású – szív CT-készüléket, s

kollégái a legújabb szívultrahang-készülékkel dolgoznak. Szintén fontos lépés volt a nagyszámú szívtranszplantáció biztosítása. Bár ez 2012-ben valósult meg, ám máig meghatározó: egy új műszív- és szívtranszplantációs intenzív jött létre.

Talán ennél is büszkébben ismerteti velünk a professzor az új műtők – ezekből is van három-négy – közül a hibrid műtőt. Ennek lényege, hogy valamennyi szívkatéteres eljárást el lehet végezni benne. Nemcsak a szívritmuszavar kezelésére, vagy bizonyos érkatasztrófák elhárítására alkalmas, hanem mindenre – akár arra is, hogy az adott eljárást bármikor kiterjesszék nagy szív- és érműtétre, tehát a szívsebész, az érsebész, a radiológus, a kardiológus és a katéteres kardiológus együtt dolgozzon. Találkozáskor előtt Merkely Béla is itt műtött, s mint mondja, ez nem ritkaság, naponta szíket ragad, sőt a vasárnapi ügyeket is vállalta. A



Itt a bajl – mutatja a professzor

műtő felszereltsége Európában talán egyedülálló.

Ma a városmajori klinika földrészünk második-harmadik legnagyobb szívtranszplantációs központja. Vezetői azonban nem elégednek meg ezzel, a cél, hogy az elsők legyenek. Ezért a Hegyvidéki Önkormányzattal együttműködve azon dolgoznak, hogy egy szívtranszplantációs utókezelő – poszt-operatív – osztályt is kiegészüljön az intézmény. De nem

csak házon belül gondolkodnak, az önkormányzattal karöltve egy közeli, háromezer négyzetméteres ingatlanban szeretnék központosítani a nem invazív képalkotó központjukat. Ez, közvetlen összeköttetésben állva a klinikával, lehetővé tenné, hogy a nagyon közeli jövőben a szívkatéteres eljárások mellett stroke-katéteres eljárásokban is részt vehessenek, ami bár nagyon hasonló technikát igényel (Folytatás a 3. oldalon)



Operáció a hibrid műtőben

Átadták az új XII. kerületi kormányablakot

Most már egy helyen lehet elintézni minden olyan ügyet, ami a kormányhivatal kerületi hivatalának hatáskörébe tartozik. A Széll Kálmán térről elköltöző okmányiroda ugyanis kormányablakként nyílt újra a Kiss János altábornagy utca 31-33/a szám alatt, ahol a hatósági és gyámügyi osztály is helyet kapott.

„Az állampolgárokat nem az érdekli, ki a fenntartó, hanem hogy megfelelően intézik-e az ügyeket” – mondta Pokorni Zoltán polgármester az új hegyvidéki kormányablak avatónasán, arra utalva, hogy öt évvel ezelőtt az állam visszavette a településektől a hatósági ügyek nagy részének intézését. Hozzátette, úgy látja, hogy a fővárosi kormányhivatal XII. kerületi hivatala a kezdetek óta magas szakmai színvonalon működik az önkormányzat korábbi aljegyzője, Szabó Zsófia vezetésével.

A polgármester felidézte, hogy az önkormányzat igyekezett megkeresni a legjobb helyet a kormányhivatal fenntartásában lévő okmányirodának. „Túl jó helyre került” – jegyezte meg, amivel arra célzott, hogy nemcsak a Hegyvidékről, hanem a szomszédos kerületekből, sőt a környező agglomerációs településekről is sokan jártak a legforgalmasabb budai csomópont, a Széll Kálmán tér mellett kialakított irodába. Ekkora forgalommal azonban nehezen tudtak ott megbirkózni, a kis alapterületű ügyfélfelvétel időnként „kínosan szűknek” bizonyult.

Az ügyintézés kulturált körülményeinek megteremtése érdekében nagyobb helyre volt szükség, így esett a választás a Kiss János altábornagy utca 31-33/a szám

alatti, megüresedett iskolaépületre. Itt a korábbi 193 négyzetméter helyett több mint 500 négyzetméteren működhet az okmányiroda továbbfejlesztéséből létrejövő kormányablak. Sőt, a kerületi hivatal más egységei is az épületbe költöztek, további mintegy 600 négyzetméternyi területre.

„Egyszerűség, gyorsaság, emberközpontúság” – Fónagy János, a XII. kerület országgyűlési

bizonyítvány, első jogosítvány – igénylése ingyenessé vált.

Az új hegyvidéki kormányablak épp a kétszázötvenedik az országban – emelte ki Kovács Zoltán területi közigazgatásért felelős államtitkár, aki azt is elmondta, a kormányablakokat azzal a céllal alakítják ki országszerte, hogy minél több ügyet egy helyen lehessen elintézni, azaz „ne az ügyfél, hanem az ügyirat utazzon”. Hozzátette, hogy a munka-

kezdeti 146-ról mostanra 1136-ra bővült, de az ügyfélforgalom 80%-a változatlanul okmányokkal és igazolványokkal kapcsolatos nyolc-tíz ügytípusra korlátozódik. A tapasztalatok alapján folyamatosan fejlesztik a fővárosi kormányablakok szolgáltatási színvonalát, így például már mindenütt alkalmaznak ügyfélfelirányító munkatársakat, akik információkkal, tájékoztatással azonnal segíteni tudnak a betérő ügyfeleknek – hangsúlyozta a kormányfőbizott.

„Az új kormányablakban gyakorlatilag megduplázódott az ügyfélszám” – mondta el a kerületi hivatal vezetője, Szabó Zsófia. A Kiss János altábornagy utcai kormányablak, ahol április 12-e óta fogadják az ügyfeleket, nemcsak területileg lett sokkal nagyobb, hanem – a fővárosi kormányablakok rendszeréhez igazodva – az ügyfélfogadási időt tekintve is jelentősen bővült.

statisztikák szerint jelenleg heti 950-1100 ügyfelet fogadnak, nem számítva az elkészült okmányokért érkezőket, akik további 800 fős forgalmat jelentenek hetente.

A Széll Kálmán téri okmányiroda mellett a hatósági és a gyámügyi osztály is a Kiss János altábornagy utca 31-33/a szám alá költözött, ahol így már a kerületi hivatal hatáskörébe tartozó összes ügy elintézhető. A kerületi hivatal szervezetéhez tartozó Apor Vilmos téri kormányablak működését érintően nem történt változás, a Hegyvidék Központban lévő nagy forgalmú iroda változatlanul nyitva tartással fogadja az ügyfeleket.



A Kiss János altábornagy utcai a 250. kormányablak az országban

képviselője, a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium parlamenti államtitkára szerint az országos kormányablak-hálózat kialakításának szándékát legfőképpen ezek a szempontok vezérik. A politikus kitért rá, hogy a kormány a bürokráciacsökkentés érdekében tavaly több mint 110 törvény módosítására tett javaslatot, hogy az ügyintézés ne nyűg legyen, hanem hatékony és ügyfélbarát szolgáltatás. Könnyebb és olcsóbb lett az adózással, vállalkozásokkal, építési ügyekkel kapcsolatos adminisztráció, emellett mintegy tízmilliárd forint maradt a magyar családok zsebében azzal, hogy számtalan alapokmány – igazolványok, erkölcsi

társak jelenleg még csak az ügyek 10-15%-át tudják helyben elintézni – a többi esetben más hivatalokkal működnek együtt –, ám arra törekednek, hogy jelentősen bővüljön azoknak az ügytípusoknak a köre, amelyekben elsődlegesen a kormányablakok járhatnak el. Ehhez nagyszabású informatikai fejlesztést kell végrehajtani: azon dolgoznak, hogy a ma még külön álló hálózatokat egy rendszerben fogják össze.

A Budapestre tervezett 33 kormányablak döntő többsége már elkészült, ezek kialakítására csaknem kétmilliárd forintot fordítottak eddig – emelte ki György István, a fővárosi kormányhivatal vezetője. Az intézhető ügyek száma a

Zajlanak az útépitések

Továbbra is az útépitések és a kerületben élők érdekeit szolgáló forgalomtechnikai fejlesztések finanszírozására fordítja a kompromisszumos adóbevételek az önkormányzat. Arról, hogy melyik évben milyen munkákat végeztesen el, a civilekből álló Hegyvidéki Útfejlesztési Testület (HÚT) véleményét is kikéri, emellett a városfejlesztési iroda munkatársai rendszeresen tájékoztatják a tagokat a tervezett, a folyamatban lévő és a már megvalósult fejlesztésekről.

A szokásos tavaszi HÚT-ülésen Borsodi László, az iroda munkatársa elmondta, hogy az erre az évre ütemezett feladatok közül már befejeződött a Goldmark Károly utca és a Határőr utat összekötő Alma lépcső felújítása, aminek során elsősorban a korábbi botlásveszély megszüntetésére törekedtek. Szintén elkészült az útpálya rekonstrukciója, valamint a járdák térkövezése a Nárcisz utca Stromfeld Aurél és Orbánhegyi út közötti szakaszán.

Mintegy száz méteren nem volt megfelelő a járdaburkolat a Vilma utcában, ezért szükségessé vált a felújítása. Ez mostanra megtörtént, a Mátyás király és Béla király

út közötti részen befejeződött a térkő lerakása, valamint a helyére került a murvapadka. Ugyanitt oszlopokat is kihelyeztek, hogy megakadályozzák a gépkocsik egyébként sem engedélyezett áthaladását. A Mátyás király úti járdát megemelték, ennek köszönhetően az út tervbe vett felújításakor ezt a munkafázist már nem kell elvégezni, ráadásul a csapadékvíz elvezetése is megoldódott.

A vártnál gyorsabban lezárult a mintegy 200 méter hosszú Csaba lépcső legfelső, Goldmark Károly utcáig tartó szakaszának teljes rekonstrukciója. Az építés idejére a gyalogosközlekedést ideiglenes falépcsővel oldotta meg a kivitelező.

Befejeződött az Irhás árokban zajló fejlesztés is. A statikus szakember által méretezett támfal építésére, lakossági bejelentések alapján, az I. kerület kötelezte a Hegyvidéki Önkormányzatot. Az építési magasságát úgy határozták meg, hogy a teteje és a határoló ingatlan terepszintje között egy 6/4-es lejtésű részt lehessen kialakítani. Ide a későbbiekben zöld növények kerülhetnek. Az elképzelések szerint a támfalépítést a jövőben is folytatják.

(Folytatás a 2. oldalon)



Megújul a Pethényi köz lépcsője

Ajándék muskátlik a hegyvidékieknek

Zajlanak az útépitések

Fejenként egy tálca, azaz tíz tő muskátlipalántával kedveskedett a hegyvidéki polgároknak az önkormányzat. A 32 ezer virág szétosztásában Pokorni Zoltán polgármester, valamint Fonti Krisztina, Váczi János és Kovács Lajos alpolgármesterek személyesen is közreműködtek.

minél többeknek okoznak örömet” – foglalta össze a 2009 óta minden évben megtartott akció lényegét a virágok kiosztásában – Fonti Krisztina, Váczi János és Kovács Lajos alpolgármesterekhez hasonlóan – személyesen segédkező Pokorni Zoltán. A polgármester egyúttal köszönetet mondott a hegyvidékieknek, ahogy fogalmazott, az igazi munkát ők végzik azzal, hogy el-

ba, valamint muskátlidisze öltözteti a polgármesteri hivatal homlokzatát és a környező utcák mintegy száz villanyoszlopát.

A kerületiek lelkesedését emelte ki Fonti Krisztina, aki arról beszélt, jó látni, milyen sokan jönnek el minden évben a virágokért. Mint említette, épp ezért volt szükség a lakcímkártya bemutatására, hiszen így biztosan a helyiekhez kerültek a muskátlik.

a lakosságot is segítik majd abban, hogy a magánkertekben elszaporodjanak a hegyvidéki és városi viszonyokat kedvelő, ide illő fajták. Kovács Lajos hangsúlyozta: mindez egy újabb jelentős lépés a városrész további „zöldítésében”.

A Zugligeti Bölcsházában várta a lakókat Váczi János. Az alpolgármester reményei szerint mielőbb vizsgálhatjuk a közterü-

leteket még szebbé tevő virágokat a házak ablakaiban és az erkélyeken. A hegyvidékieken mindenestre bizonyosan nem múlik majd semmi, az általunk megkérdezettek szinte kivétel nélkül azt mondták, hogy a most átvett muskátlik mellé továbbiakat is elültetnek.

Varga Sándorné immár három éve mindig eljön a tálca muskátlikért; mint elmesélte, a tavaly kapottakat sikerült átteleltetnie. „Kicsi az erkélyem, úgyhogy az idén csak néhány plusztövet kell vennem, és tele lesz virággal a két balkonládám” – mondta Ilike néni.

Az ablakokba teszi a növényeket az „újjonc” Szalai házaspár. „Tavaly költöztünk a Hegyvidékre, és már akkor csodálkozva láttuk, milyen sok a muskátli a házukban. Alig vártuk, hogy meghirdessék a virágosztást; ahogy hazaérünk, rögtön elültetjük a többi közé az új palántákat” – ígérte Szalai Irén, hozzáfűzve, hogy szomszédjait példáját követve télen is igyekeznek megőrizni a növényeket.

MM.

(Folytatás az 1. oldalról)

Jelenleg is zajlik a Pethényi köz lépcsőjének felújítása a Városmajor utca és a Gaál József út között. Ami a még hátralévő munkálatokat illeti, tervben van a Bűrök utca veszélyes burkolati hullámainak megszüntetése, valamint az Agancs utca Golfpálya és Rege út közötti szakaszának átépítése. Az Istenhegyi lejtőtől a fogaskerekű megállóig vezető lépcsős járda, valamint a Szepesi utcához csatlakozó lépcsős, járda és korlát hibáinak javítása is várható.

A Korányi kórház megközelítését könnyítené meg a Budakeszi úttól induló Pihenő út járdájának és útpályájának felújítása. Ezzel kapcsolatban Borsodi László elmondta: mivel a kapu előtti részen található parkoló Natura 2000-es területen fekszik, így ott az önkormányzatnak nincs építési joga.

Szintén megvalósulhat a Mátyás király út Hollós és Csillagvölgyi út közötti szakaszának útpálya-rekonstrukciója. A vízművek ugyanis a Laura úttól kifelé július végén belekezd a vízcsövek cseréjébe, így az önkormányzat ennek függvényében elkezdheti a Hollós úttól a Laura útig tartó 300 méteres szakasz felújítását. Ezt követően a közművelési ütemében lehet folytatni a munkát.

A lakossági igényeket figyelembe véve még ebben az évben kiépülhet a Maros utcát a Városmajor utcával összekötő akadálymentes járda, valamint megtörténhet a Mártonlak utca hiányzó járdaszakaszának pótlása és a meglévő járdaszakasz kiegészítése.

Már rendelkezésre állnak a Kútgyöngy út–Kútgyöngy lejtő–Alsó Svábhegyi út csomópontban kialakítandó körforgalom engedélyeztetési terve, ami azt jelenti, hogy a nyáron elkezdődhet az

idei év legnagyobb útépitése. A munkálatokkal szeptemberig végez a kivitelező. Helyzetértékelés készül az Ada utca felújításához, ennek ismeretében határoznak majd arról, hogy ott milyen munkákat kell sürgősséggel elvégezni.

Borsodi László a tervezés alatt lévő munkákat is ismertette. Ilyen a Diós árok sebességszállapítása újabb „fekvőrendőrök” telepítésével, a Patkó utca és környéke, valamint a Bartha utca TEMPO 30 övezetbe sorolása, továbbá a forgalmi rend felülvizsgálata a Hollósy Simon utcánál.

Zebra létesülhet a Zugligeti és a Zalai út találkozásánál – ezt a lakosság is kérte –, a Tornalja utca–Kempelen Farkas utcánál és a Tóth Lőrinc utcában, a Fekete István iskola előtt. Forgalmi technikai terv készül a Somorjai utca egyirányúvá alakításához, végső döntés azonban csak lakossági fórumot követően születik.

A tájékoztatót követően a Hegyvidéki Útfejlesztési Testület jelen lévő tagjai osztották meg javaslatukat az önkormányzat illetékeseivel. A konkrét felvetésekre és észrevételekre Rimóczi János válaszolt, a városfejlesztési iroda vezetője hangsúlyozta, hogy az önkormányzat a fontossági sorrend figyelembevételével továbbra is elvégzi a szakmailag indokolt javításokat, fejlesztéseket.

Végezetül Szálka Miklós, a HÜT elnöke javaslatára a testület megvitatta a Déli pályaudvarral kapcsolatban az utóbbi hetekben a sajtóban olvasható híreket. Az útfejlesztési testület tagjai meggyőződtek abban, hogy ha nem is feltétlenül a jelenlegi formájában, de a pályaudvarra mindenképpen szükség van, ezért nem támogatják annak megszüntetését.

(mm.)



FOTÓ: SÁRKÓZSI GÖRGY

Az akció minden évben rendkívül sikeres, az idén is hamar elfogyott a 32 ezer virág

Nyolcadik alkalommal hirdett muskátliosztást a Hegyvidéki Önkormányzat. Az ingyen elvihető virágokat a szokott helyszíneken, a polgármesteri hivatal mellett, a városmajori templomnál, a Zugligeti Bölcsház udvarán, a Rácz Aladár úti orvosi rendelő előtt, valamint a Fodor és a Pagony utca találkozásánál vehették át a kerület lakói.

„Azt szeretnénk, ha muskátlikkal telnének meg a házak ablakai, az erkélyek vagy akár a belső udvarok! Kezdeményezésünk lényege, hogy az ajándék virágok

ültetik és gondozzák a palántákat.

„Az önkormányzat tulajdonképpen csupán a katalizátor szerepét tölti be – hogy valóban virágba boruljanak a lakóházak, az már a polgárokon múlik. Nekik köszönhető, hogy a növények szebbé, otthonosabbá teszik a közterületeket” – mondta Pokorni Zoltán, hozzátéve, hogy az önkormányzat igyekszik jó példával elől járni. A fasorok és parkok kezelése mellett minden esztendőben tízezres nagyságrendben telepített egyenyári növényeket az ágyások-

„A Hegyvidék igazi zöld kerülete, amihez a különféle önkormányzati kezdeményezések, a muskátliosztás mellett a szokásos tavaszi kerületkarítás, az ökoiskolák és a nagy sikerű madárbarát kert program is hozzájárulnak” – emlékeztetett Kovács Lajos társadalmi megbízatású alpolgármester, aki az idei év terveivel kapcsolatban elmondta, hogy az önkormányzat szeretné növelni az őshonos növényfajok számát a közterületeken. A jövőben ezt szem előtt tartva történnek a telepítések, és az elképzelések szerint

gal a két balkonládám” – mondta Ilike néni.

Az ablakokba teszi a növényeket az „újjonc” Szalai házaspár. „Tavaly költöztünk a Hegyvidékre, és már akkor csodálkozva láttuk, milyen sok a muskátli a házukban. Alig vártuk, hogy meghirdessék a virágosztást; ahogy hazaérünk, rögtön elültetjük a többi közé az új palántákat” – ígérte Szalai Irén, hozzáfűzve, hogy szomszédjait példáját követve télen is igyekeznek megőrizni a növényeket.

MM.

Gyereknapi

2016
május 29.
vasárnap

A XII. KERÜLETI VÁROSHÁZA TÉREN
(1126 BUDAPEST, BÖSZÖRMÉNYI ÚT 23-25.)

10:10-10:40 Agócs Gergely mesél

10:40-11:30 BaHorKa: Vászárfa - interaktív előadás

11:30-12:00 Apró Színház: Mocsármese

9:00-13:00 További gyereknapi programok

- Tavaszi kreatív hajfonatok készítése lányoknak, színes szalagokkal
- Kézművesfoglalkozások: ugrálókötél és hangkeltő eszközök készítése, arcfestés, vászontáska és papírszék dekorálás
- Fajjátékok: hordólovaglás, csigafutam, madaras karikadobó, mocsárjáró, golyóvezető
- Kosaras körhinta

A programok ingyenesen látogathatók.
Mozgóbüfé 10:00-13:00-ig. Mosdó lehetőség az önkormányzat épületében.

Zöldövezet-díj a lakóközösségnek

Díjat kapott a Városmajor utca 18. szám alatti társasház a MOL Zöldövezet Programja keretében. A lakók az összefogás sikerén felbuzdulva további közösségi célú fejlesztéseket szeretnének elindítani.

A több mint százéves Városmajor utca 18. szám alatti ház belső udvara korábban nem igazán csábította pihenésre, közös időtöltésre az ott élőket. A gangos udvar egészét borító sárga keramitburkolatot csak a felépítés során tették „változtatás”; hiányoztak a növények és mindazok a kerti kellékek, amik otthonosabbá varázsolhatták volna a kis teret. „Még csak fél éve laktunk itt, amikor a MOL Zöldövezet Programjának felhívását olvasva felmerült bennem: nekünk is pályáznunk kellene az udvar zöldítésére. Lakótársaim támogatták az elképzelést, ezért közös tervezésbe fogtunk” – idézte fel a társasház életét felpozícióba hozó ötlet megszületését Benedekné Nagy Judit. A tulajdonos, aki időközben a közös képviselői feladatokat is elvállalta, elmondta, hogy a lakóknak számtalan javaslata volt az udvar átalakítására, ezeket összegyűjtve készült el a pályázati anyag.

A házban élők nemcsak a tervezést, hanem a kivitelezést is szinte teljes egészében maguk vé-

gezték el. Együtt építették az emelt virágágyást, a sziklakertet és a félköríves sövényvel szegélyezett, romantikus kerti tavacskát. A régi keramitköveket is közösen rakták le újra az elegyengetett talajra, akárcsak az új, színes térkövel burkolt járdát, ami átölelően szeli át a kis udvart. „Négy-öt családd kezdte el, aztán egyre többen

rült a legjobban, nekik adományozta a további félmillió forint pénzzutalommal járó – pályázati kiírásnak megfelelő célokra fordítható – Zöldövezet-díjat. Ezt a megújult udvarban rendezett, kerti partival egybekötött díjátadó ünnepségen vehették át a lakók.

Az eddigi sikereken felbuzdulva a házban élők újabb pályá-



Vidám piknik zajlott a Városmajor utcai ház udvarán a díjátadó alkalmából

zati lehetőségeket keresnek, hogy folytathassák a közös terek megújítását. Rendbe tennék a lepusztult állapotú lépcsőházat, amit akár kiállítóhelyként is használhatnának a jövőben. Emellett felújítanák a pincét, s egy részét közösségi helyiséggé alakítanák át, ott biztosítanának helyet azoknak az összejöveteleknek, amiket rossz idő esetén nem tudnak a nyitott udvaron megtartani.

A lakóközösség a MOL Zöldövezet Programja keretében 500 ezer forint támogatást kapott a belső udvar átépítéséhez. Miután a szakmai zsűri úgy ítélte meg, hogy a társasházi kategóriában a Városmajor utcai munkája sike-

FOTÓ: KERTÉSZÁNYI

z.

Közterület-felügyelői állás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal keres közterület-felügyelő munkakörre kollégát, azonnali munkába állással, a Kttv. szerinti alkalmazással. Nagy munkabírású, csapatban dolgozni tudó jelöltek jelentkezését várjuk.

Feladatleírás:

A közterület-felügyeletről szóló 1999. évi LXIII. tv. szerint a közterületek jogszervi használatának és a közterületen folytatott engedélyhez, illetve útkezelői hozzájáruláshoz kötött tevékenység ellenőrzése, a közterület rendjének, tisztaságának ellenőrzése, illetve szankcionálása, kerékbilincs és gépjármű-elszállítás alkalmazása.

A jelentkezőknek az alábbi feltételeknek kell megfelelniük:

- betöltött 18. életév,
- cselekvőképesség,
- büntetlen előélet,
- magyar állampolgárság,
- egészségileg alkalmas,
- közszolgálati középiskolai végzettség; vagy középiskolai végzettség és közszolgálati szakképesítés; vagy középiskolai végzettség és közterület-felügyelői vizsga.

A kiválasztásnál előnyt jelent:

- B-kategóriás jogosítvány
- számítógépes ismeret.



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

Amennyiben pályázatunk felkeltette érdeklődését, kérjük, hogy szakmai önéletrajzát és a végzettséget igazoló okiratok másolatát **2016. június 10-ig** a juhasz.katalint@hegyvidek.hu e-mail címre küldje el.

A pályázattal kapcsolatban érdeklődni lehet Juhász Katalin humánpolitikai referensnél. Telefon: 224-5900/5196.

Adatokat gyűjt a KSH

A Központi Statisztikai Hivatal (KSH) önkéntes adatszolgáltatáson alapuló lakossági adatfelvételt hajt végre Budapesten 2016 júliusáig. A felvétel megnevezése: az OECD Felöltök Képesség- és Kompetenciamérése (PIAAC) próbafelvétele. A kutatás a 16 és 65 év közötti felnőttek munkavégzés és hétköznapi tevékenységek során használt készségeit és kompetenciáit, valamint ezek oktatásban és foglalkoztatásban való hasznosságát vizsgálja.

A mintavétel reprezentatív, a címek kijelölése véletlenszerű. Az adatgyűjtés során a KSH megbízásából a Statek Kft. fényképes igazolvánnyal rendelkező kérdezői keresik fel a válaszadókat.

A mérés kizárólag statisztikai célból zajlik. Az egyedi adatokat bizalmasan kezelik, azok mások számára nem hozzáférhetők. (Az adatgyűjtés a statisztikáról szóló 1993. évi XLVI. törvénynek, valamint az információs önrendelkezési jogról és az információszabadságról szóló 2011. évi CXII. törvénynek megfelelően történik.)

További felvilágosítás: hétfőtől csütörtökig 8.00–16.30, pénteken 8.00–14.00 óráig a 06/80-200-766-os telefonszámon vagy a piaac@ksh.hu e-mail címen. Az adatgyűjtésről és az eredményekről a kutatás nemzetközi webhelyén, a <http://www.oecd.org/site/piaac> oldalon olvasható angol nyelvű tájékoztatás.

(Folytatás az 1. oldalról)

nyel, eltérő a műtéti technikája. A professzor kollégái már tanulják ezt, és Budán egyedülként láthatnának el ilyen betegeket.

Sokak számára a hivatás az életük, ez főként igaz az egészségügyben dolgozóakra – elég csak a munkaórákra gondolni. A klinika munkatársai életük nagyobb részét itt töltik, tiszteletbeli XII. kerületi polgárként is tekintenek magukra, szívükön viselik a szívünk ügyét. A Tudományok Éjszakáján meghirdetett ingyenes kardiológiai szűrés – amire egy éjszaka alatt több mint hétezeren jelentkeztek – hívta fel a figyelmüket arra, hogy az igény megvan a hegyvidékiek részéről. Miután csak több hónap alatt sikerült kivizsgálni az akkori jelentkezőket, OEP-támogatás híján a szűrés végző szakemberek önként vállalták a havi egyszeri programot a továbbiakban is.

A portástól az orvosig mindenki fontosnak tartja a klinikát, hogy nyugodt, megértő légkör vegye körül a pácienseket, akik

Utazás a szívünk körül



Dr. Merkely Béla professor

olyan élethelyzetben kerülnek ide, amilyenben még nem voltak. Az orvosoktól az emberi hozzáálláson túl a legmagasabb szakmai színvonalú ellátást kapják meg, és mindez a betegek figyelmét sem kerüli el. A városmajori szívklinika kétszer is elnyerte „Az év kórháza” címet, amit a civilek szavazatai alapján osztanak ki.

A mai globális világban, főként egy Európában ilyen előkelő helyen rangsorolt klinikán, természetes, hogy nem csak hazai betegeket látnak el. De talán a nyugat- és kelet-európai pácienseknél is színesebb képet mutatnak a világ minden tájáról ide érkező, speciális műtéti eljárásokat tanuló nemzetközi csoportok. Naponta egy-két ilyen csoport megfordul az intézményben, ami már megszokott, mivel a klinika egyben oktatóközpont is.

Dr. Merkely Béla a Semmelweis Egyetem Kardiológia Tanárszékének vezetőjeként is dolgozik. Mi sem mutatja ezt jobban, mint az a lelkesedés, ahogyan az egyetemmel közösen tervezett jövőbeni fejlesztésekről beszél. Amennyiben a Szent János Kórház és a Semmelweis Egyetem Kútvolgyi Klinikai Tömbje a Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikája bevonásával sürgősségi centrummá alakulna, létrejöhetne egy budai campus. Ezzel csökkenteni lehetne a Pest és Buda közötti egyenlőtlenséget (csak egy példa: amíg Pesten ezer körül, addig Budán hetven gyerekágy van), és a klinikai kapacitás is nőhetne, amivel meg lehetne duplázni az itt tanuló 3800 külföldi diák számát. Ez bevételt hozna a Semmelweis Egyetemnek, valamint a magyar nemzetgazdaságnak és a la-

1912 júniusában nyitotta meg kapuit egy kis, modern magánosztály a Sváb-hegy oldalában, amely különféle elnevezések alatt az elmúlt évtizedekben a szív- és érgyógyászat egyik vezető hazai központjává vált. Három orvosi szakma – a kardiológia, a szívsebészet és az érsebészet – legkiválóbb képviselői dolgoztak és dolgoznak az intézményben. Itt végeztek az első magyarországi pacemaker-beültetést 1963-ban, az első hazai szívátültetést 1992-ben, az első hazai műszívbeültetést 2008-ban, valamint az első magyarországi végleges műszívbeültetést 2012-ben. Az intézmény 2012 novemberében ünnepelte fennállásának 100 éves jubileumát. (<http://www.kardiologia.hu/index.php>)

kosságnak is a fogyasztás, a lakás- és a közlekedési stb. révén.

A kutatást, a gyógyítást és az oktatást nem lehet teljes mértékben különválasztani, a kutatási kapacitás nagyobbik fele ugyanis klinikumból születik. Ha a klinikumot fejlesztik, akkor ez az egyetemi rangsorolásban is megjelenik, ami azért fontos, mert ma az orvosi egyetemeket ennek alapján mérik. A Semmelweis Egyetem a századik és a százötvenedik hely között található világviszonylatban, míg a környező egyetemek, Krakó és Prága a százötvenedik és a kétszázadik között. A fejlesztésekkel az első száz közé kerülhetne a Semmelweis.

Beszélgetésünk itt ér véget, de az egyetemi előadására siető professzor még mosolyogva hozzátette: a betegek látják, hogy az ellátónak van-e hite. Ő pedig biztos benne, hogy a városmajori klinikának és az egyetemnek van hite, víziója.

L. A.



Innen is követhető a műtőben folyó munka

FOTÓK: SÁRKÓZSY GYÖRGY

Szavazás a Csörsz park megújításáról

A környékbeliek szempontjait figyelembe véve a közelmúltban a Testnevelési Egyetem jelentősen átalakította Csörsz utcai sporttelepének beépítési terveit. A Hegyvidéki Önkormányzatnak sikerült elérnie egyebek között azt, hogy az egyetem ne vegyen el területet a Csörsz utcai parkból, ez az eredmény pedig új lendületet adott a park régóta tervezett felújításának.

Az önkormányzat fontosnak tartja, hogy ennek a területnek a rendbehozatala az itt élők igényeinek megfelelő módon történjen, ezért három hasonló költségigényű, de eltérő tartalmú fejlesztési koncepciót készített. Ezek közül a lakók az önkormányzat honlapján, a www.hegyvidek.hu/szavazas-csorsz-park címen elérhető oldalon vagy a polgármesteri hivatal portá-

ján elhelyezett urnákba bedobható szavazólappal választhatják ki a nekik tetsző változatot. A szavazási határidő: 2016. május 27.

Rimóczi János, a városfejlesztési iroda vezetője elmondta, hogy az első verzióban a játszótér fejlesztését tűzték ki célul. Egy vagy két nagyobb, kombinált játszóeszközt helyeznének ki, a környezetiüket biztonságos öntött gumival burkolnák a jelenlegi kavics helyett. Egy faborítású toalett-pavilon kiépítése is szerepel a tervben.

A második változat a játszótér bővebb fejlesztését tartalmazza. Ebből a koncepcióból hiányzik a költséges közműépítéssel járó toalettépítés, ennek árából viszont több játszóeszközt telepítenének, ezek körül szintén gumiburkolatot alakítanának ki. Egy térkő borítá-

sú, felfestésekkel ellátott kismotorpálya is készülné, míg a felnőttek új kardiofitness-eszközök segítségével mozgathatnák át magukat. A kutyafuttató agility-eszközökkel történő kiegészítése szintén a fejlesztési csomag része lenne.

A harmadik koncepció szerint a park egy növényzettel borított zajvédő falat kapna a Hegyalja út felőli oldalon. A parkban és az Avar utca mentén megújulnának a járdák, új padok, szemetesek kerülnének ki, valamint megvalósulhatna a zöld felület rekultivációja, gyepesítenének, fákat, cserjéket ültetnének. A környékbeliek szavazatai alapján kiválasztott fejlesztési terv már az idén nyáron megvalósulna. A kivitelezés várhatóan másfél-két hónapot vesz igénybe.

Izlandiak az önkormányzatnál

Budapestre jöttek az izlandi főváros, Reykjavík ügyfélszolgálati irodájának munkatársai, hogy tanulmányozzák a fővárosi és a Hegyvidéki Önkormányzat működését. A XII. kerületi polgármesteri hivatalba látogató delegáció Pokorni Zoltán polgármester köszöntötte.

Váczai János alpolgármester röviden bemutatta az ország közigazgatási rendszerét, ezt követően pedig a vendégek érdeklődésére ráért arra, milyen módon tartja a kapcsolatot az önkormányzat az itt élőkkel. Elmondta, hogy igyekeznek követni a tren-

dek, ezért az ügyintézés, a tájékoztatás hagyományos formáin kívül újabb és újabb technikákat alkalmaznak. Az elmúlt években több ingyenesen hozzáférhető mobiltelefonos applikációt is kifejlesztettek, ilyen például a Hegyvidék-alkalmazás és annak parkolási modulja, az okostelefonos úthiba-bejelentő, továbbá a Pánikgomb.

Keul Tamás informatikai referens arról beszélt, hogy a parkolási engedélyek igénylése, valamint az óvodai beiratkozás már elektronikusan intézhető a XII. kerületben. Ennek lehetőségét a tervek szerint még az idén más ügytípusokban is megteremtik az új, e-Ügyintézés elnevezésű internetes felületen.



Váczai János a hazai közigazgatási rendszerről is beszélt a vendégeknek

FOTÓ: SÁRKÓZSY GYÖRGY

d.

Hegyvidéki napok 2016

06.10-06.12.

GESZTENYÉS KERT | MOMKULT MOMSPORT | SIRÁLY SÉTÁNY

INGENYES PROGRAMSOROZAT A HEGYVIDÉKEN MANÓKKAL ÉS TÜNDEKREKEL

After Crying
06.10. péntek 20:00 Gesztenyés kert

Magashegyi Underground
06.11. szombat 18:00 Gesztenyés kert

Kéknyúl Hammond Band
06.11. szombat 20:00 Gesztenyés kert

Kaláka
06.12. vasárnap 10:00 Gesztenyés kert

Besh O Drom
06.12. vasárnap 18:00 Gesztenyés kert

Firkin
06.12. vasárnap 19:30 Gesztenyés kert

✦ egészségügyi szűrés, mesesátor, ugrálóvár, maszkarál, csocsó, varázsbohócok, borkóstoló, további koncertek, gyerekprogramok

Részletes program a momkult.hu és a hegyvidek.hu weboldalon, valamint a Hegyvidék újság május 31-i számában.

Szökdelő óvodások a focipályán

Tizenkét csapatban háromszázötven gyerek vett részt a hagyományos, ám most először a Városmajori Gimnázium megújult műfüves pályáján rendezett óvodások sporttalálkozóján. A Hunniareg Pedagógiai Intézet Nonprofit Kft. és a kerületi óvodavezetők közössége ismét sorversenyekkel várta az apróságokat, akik láthatóan nagy kedvvel és lelkesedéssel teljesítették a feladatokat.

„Ahhoz, hogy a gyerekek mindennapi életébe beépüljön a mozgás, változatos közösségi programokra van szükség. Ilyen ez a

sporttalálkozó is, ami az évek során több ezer óvodásnak nyújtott feledhetetlen élményt” – mondta Gilicze Zoltán, a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájának vezetője.

A különböző mozgások gyakorlása és fejlesztése elengedhetetlen az iskolaérettség eléréséhez, ezért ez valamennyi hegyvidéki óvoda nevelési programjában kiemelt helyet kap. A mozgásfejlesztés az iskolákban a mindennapos testnevelés keretében folytatódik, amit az országban az elsők között vezettek be a Hegyvidéken.

Vassné Dömötör Rozália, a Hunniareg igazgatója azt emelte ki, hogy a pedagógiai intézet évek óta sikeresen dolgozik együtt az önkormányzattal és a kerületi óvodapedagógusokkal. Ennek a közös munkának az egyik eredménye az óvodások sporttalálkozója.

„A játékos versenyen az óvodások évek alatt megszerzett készségeiről is számot adnak a gyerekek. Kiderül, ki milyen szintet ért el” – mesélte a sporttalálkozót évek óta szervező Kovács Zsuzsa óvodai szaktanácsadó.

Az idén tizenkét óvoda vett részt a programon. A szokások-

nak megfelelően az óvodapedagógusok két héttel korábban elkezdték gyakorolni a feladatokat a gyerekekkel, hogy „élesben” már ne okozzanak nagyobb nehézséget a leküzdendő akadályok.

Bár a legtöbb sorverseny ismétlődik, azért időről időre új elemekkel gazdagodik a kínálat. Ezúttal a „Szökdelő” aratott nagy sikert az óvodások körében. Természetesen az ajándékok sem hiányozhattak, a csapatok oklevélet, érmeiket és különböző sporteszközöket, valamint játékokat kaptak.

(ály)



A különféle mozgások gyakorlása és fejlesztése elengedhetetlen az iskolaérettség eléréséhez, egyszersmind jó játék a gyerekeknek

Átvonult a Merkúr a Nap előtt

Ritka látvány szemtanúi lehetnek a megfelelő felszereléssel rendelkező csillagászok, továbbá az eseményről szóló közvetítések nézői május 9-én a délutáni órákban: a Naprendszer legkisebb bolygója, a Merkúr a Földről nézve átvonult a Nap korongja előtt. Ilyet évszázadonként tíz-tizenöt alkalommal tapasztalhatunk, utoljára 2006-ban volt rá alkalom, legközelebb pedig 2019-ben lesz.

A különleges jelenség bemutatására az MTA Csillagászati és Földtudományi Kutatóközpont Konkoly-Thege Miklós Csilla-

gászati Intézete megnyitotta kapuit a látogatók előtt. A látványosnak ígérkező program sok családot és iskolát vonzott a nagy múltú svábhegyi intézménybe.

Mivel a derült időre kicsit várni kellett, előbb az impozáns méretű, 60 centiméter átmérőjű távcsövet rejtő „24-es” kupolában mehettek körbe a csoportok. A felhők azonban szép lassan elvonultak, onnantól pedig refraktorok és reflektorok garmadájával figyelhették az érdeklődők a kicsi fekete borsószemként vonuló planetát.

„A mi iskolánk szinte a szomszédban van, ennek ellenére még sosem jártunk itt. Ezért is örültünk, amikor hírt kaptunk arról, hogy a Merkúr-átvonulás alkalmából nyílt napot tartanak” – mondta Seffer Dávid matematika-fizika tanár, aki a csillebércei Budapesti Nemzetközi Iskola hetedik–nyolcadik osztályos tanulóit kísérte el az intézetbe.

A látogatókkal beszélgetve kiderült, hogy a legtöbben nem voltak még itt, és nem is vettek részt a mostanihoz hasonló programon. Kiss L. László, a csillagászati intézet múlt év végén kine-

vezett igazgatója elismerte, korábban ritkán szerveztek hasonló jellegű eseményeket, ezen azonban szeretnének változtatni.

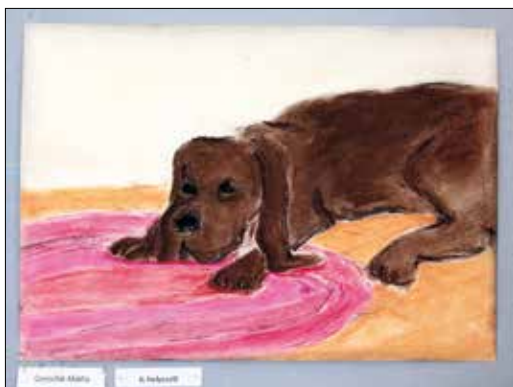
„Normafai távcsöves esték a csillagvizsgálóban címmel havi rendszerességgel új programsorozatot indítanak ez év nyarától a nagyközönség számára” – beszélt egy közeli tervéről az igazgató. Elképzelései szerint tiszta időben távcsöves bemutatókra kerülhetne sor, borult idő esetén pedig előadásokat tartanának közérdeklődésre számot tartó témákban.

sz.

Szösz néne és Email ihlette iskolásrajzok



Lipták Anna rajza (I. hely)



Greschik Márta rajza (II. hely)

A kerületi művészeti munkaközösség által szervezett rajzverseny díjazott alkotásaiból látható kiállítás a Kós Károly iskolában. A bemutatott munkákat versek ihlették: a költészet napja alkalmából az 5–6. osztályos versenyzők Varró Dániel Szösz néne és Rónay György Mondk, szereted az állatokat?, a 7–8. osztályosok pedig Varró Dániel Email, valamint Szeszélyeskedő című versei közül választhatták ki rajzaik témáját.

A fiatalabbak korcsoportjában Kirchlechner Farkas Bernadett, a Tamási Áron iskola ötödikes diákjának Szösz néne ábrázoló alkotását ítélték a legjobbnak. A 7–8. osztályosok között szintén egy tamási tanuló vehette át az első díjat. A nyolcadikos Lipták Anna az Emailhez készített illusztrációt, amely találon fejezi ki Varró Dániel sorait: „Hiába nem látalak még, az embert, / ha minden betűd mégis eleven, / ha érezlek, / mint kisujjam az entert, / van nulladik látásra szerelem?”

A zsűr- vagy pasztellkrétával készült művek mellett kispasztikai munkákat is díjazott a zsűri, ezek témája az „Ember és természet” volt. Az első díjat Hemmer Norbertnek, a Nyitott Világ Fejlesztő Iskola ötödik osztályos tanulójának ítélték oda, aki egy városi tájat formázott meg kerámiából. Ő is aktív résztvevője az iskolájában működő, Kerezi Gyöngyi keramikumművész által vezetett szakkörnek, amelynek tagjai közül sokan beneveztek a versenyre.

„Az alsósok oktatásában még nagy szerepe van a vizualitásnak, ez azonban felső-



Kovács Zsófia munkája (II. hely)

ben háttérbe szorul. Ezért is tartom fontosnak a kerületi versenyt, amely hozzájárulhat ahhoz, hogy megmaradjon a gyerekek kedve és képessége az ábrázoláshoz” – mondta a program szakmai szervezője, Cs. Varga Laura. A Kós Károly iskola rajz- és vizuális kultúra tanára hozzátette: nem véletlenül választották a verseket a rajzpályázat témájaként, hiszen arra szeretnék bátorítani a diákokat, hogy komplexen foglalkozzanak a különböző művészeti ágakkal.

sz.

■ A rajzverseny helyezettjeinek munkái, valamint a díjazott kispasztikák május 25-ig láthatók a Kós Károly iskola (XII., Városmajor utca 59.) első emeleti folyosóján.

Családi sportnap



Közös bemelegítés az akadályverseny előtt

Szülők és gyerekek közösen teljesítették a játékos feladatokat a Táltos Óvoda és annak Csikó tagóvodája hagyományos tavaszi családi sportnapján. Az egészséges életmódra nevelés és a mozgás népszerűsítése fontos része az intézmény nevelési programjának, s ezt nagy sikerrel szolgálta a rendezvény.

„Hat állomás próbatételeit együtt kellett teljesíteniük a gyerekeknek és szüleiknek. Az apukák és anyukák minden elismerést megérdemelnek, hiszen igyekeztek lépést tartani örököző csemetéikkel” – mesélte Szabó

Mónika óvodavezető, aki a játék végén ajándék piros és kék tenyer-labdákat adott át az állomásokon pecsétet gyűjtő apróságoknak.

Játék közben és után mindenki kedvére falatozhatott a szülők által felajánlott friss és egészséges zöldségekből, gyümölcsökből.

Hasonlóképpen zajlott a program a Meredek utcai Csikó tagóvodában, azzal a különbséggel, hogy a közös feladatok, a csúszdázás, zsákban ugrás teljesítése után zsetont kaptak a gyerekek, amit sporteszközre válthattak be.

(m.)

Találka a Zöldboltban



Különleges program kísérte végig az óvodai életet ebben a nevelési évben az önkormányzat szervezésében. Mimó és Csipek, a két mesebeli lény zenés betétekkel fűszerezett bábelőadás során mutatta be a gyerekeknek az energiatakarékosság, a hulladékkezelés, a fenntartható közlekedés, a vízgazdálkodás és az élővilág értékeinek egyes területeit. Tavasszal pedig az óvodások a Kiss János altábornagy utcai Zöldboltban jártak (képünkön), ahol Mimó és Csipek érdekes fejtorókkal, kreatív feladatokkal várta őket.

„Mivel óvodánk többsége »Zöld óvoda« vagy »Örökös zöld óvoda« címmel bír, a program nem volt idegen a gyerekektől – beszélt a részletekről Gilicze Zoltán, a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájának vezetője. – Felkérésünkre a Zöldbolt munkatársai tizennégy helyszínré látogattak el, hogy óvodai csoportokkal találkozzanak.”

A gyerekek ajándékként megkapták az önkormányzattól a Mimó és Csipek a városban című mesekönyvet, így azt otthon és az óvodában is lapozgathatják.

(b.)

GARÁZS VÁSÁR
A MACKÓS OVIBAN

2016. május 20. péntek 16–19 óráig

Gyermeke ruháit, játékeit eladhatja, beszerezheti

- árusíthatja saját maga
- felajánlhatja az óvoda alapítványának kiadásra
- eladhatja – s az árát felajánlhatja az alapítványnak

ASZTALFOGLALÁS:
a 06 1/356-0528-as telefonszámon az óvodában

Míg Ön csere-berél, árusít – addig gyermeke és a család többi tagja szórakozik:

- Forog a „Népi kosaras körhinta”
- ½ 5-től folyik a „Napra-Forgó” Mulatság: mese, tánc, hangszerbemutató
- Közös nagy homokvár építés

Közben szól a zene; fogy a fagyilalt, a kürtöskalács...

Szeretettel várunk minden Mackós és nem Mackós családot!
XII. ker. Németvölgyi út 46.



MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

XII., CSÖRSZ UTCA 18.

319-9854/202, 203, 204, 207, 212

WWW.MOMKULT.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

MOM Klasszker: Éneklő kadé-
tok május 24-én 19.00. A texasi
A&M egyetem fiúkorusa több mint
120 éve, 1893-ban alakult. David L.
Kipp, az Emmy-díjas, hatvantage
férfikorus tizenharmadik karnagya
1995-ben vette át a vezetését. Kon-
certjükön számos zenei stílus
megszólal. A jól ismert és újszerű
számokat, valamint musicalrészle-
teket is tartalmazó műsorok kere-
tét hagyományos iskolai nóták ad-
ják. A belépés díjtalan.

Lyukasóra Klub – interaktív
irodalmi est május 24-én 19.00. A
Lyukasóra költőkből, színészekből,
irodalmárokból álló, összeszokott
baráti társaság, amelynek tagjai
egymást és a nézőket kalauzolják a
költészet izgalmas világába. Lazi-
tás, sztorizás, játék, beugratás és
szabadon választott versek; vidám
és bánoat anekdoták elevened-
nek meg a pódiumon.

Izmusok – Nyolcak V. május 25-
én 18.00. A 20. századi irodalmi és
képzőművészeti modernség ösz-
szefüggéseit, párhuzamait és el-
lentéteit vizsgálja Széchenyi Ág-
nes irodalomtörténész, az MTA
munkatársa és Bellák Gábor művé-
szettörténész, a Magyar Nemzeti
Galéria gyűjteményvezetője. A
belépés díjtalan, de regisztráció-
hoz kötött.

Babakonzert május 26-án
10.30. Előadói a Duo dolcissimo
tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar
művészei: Kutor Noémi (hárfa),
Gudor Judit (klarinét). Műsoruk-
ban a klasszikus zeneirodalom
népszerű dallamait sorakoztatják
fel.

Egészségesen a Hegyvidéken
– Szabadegyetem. Május 26.

17.00 Szabó János: A pozitív trau-
ma feldolgozása. A prevenció
egészségügyi előadások témáit a
szabadegyetemen részt vevők ja-
vaslati alapján választják ki. A be-
lépés díjtalan.

Budapest Jazz Orchestra.
Raul Midón május 26-án 19.30. A
The New York Times a következő-
képpen jellemezte őt: „Raul Midón
olyan, mint egy egyszemélyes ze-
nekar, aki gitárját zenekarrá változ-
tatja, a hangját pedig egy kórusá.”

Nyugdíjasklub május 27-én
14.00. A kéthetente jelentkező
program tartalmazó kikapcsolódást
kínál a Hegyvidéken élő nyugdíja-
sok számára. A belépés díjtalan.

Szabadpolc május 27-én 15.00.
Könyvcserébe szabadon a Sirály
sétányon. Ha elviszi régi, megunt,
esetleg több példányban meglévő
szépirodalmi vagy ismeretterjesz-
tő könyvét, becserélheti a Szabad-
polcon található könyvek bárme-
lyikére. A könyvválomány folyama-
tosan cserélődik, újul. A jó állapot-
ban lévő, becserélhető könyvek
száma maximum tíz darab. A belé-
pés díjtalan.

Zurgó Dió és Zurgó május 27-
én 18.00 és 20.00. Tánchá-
z gyere-
keknek. Muzsikál: Zurgó együt-
tes. Tánctot tanít: Soós Réka. Köz-
reműködnek: Soós Réka (ének),
Benke Grátsy (dob), Erdei Tamás
(koboz), Nagy Bercel (fúru-
lya, kaval, mese). Moldvai csángó
népzene, táncantítás, daltantítás.
Muzsikál: Zurgó együttes. Állan-
dó vendég: Barna Gyuri (hegedű),
Szabó Márton (fúru-
lya). Tánctot
tanít: Fülöp Attila.

**Csutkababa Tánc- és Játszó-
ház** május 28-án 10.00. Minden
hónap második és negyedik szomb-
tatján 10.00–12.00-ig várják a gye-
rekeket játszani, jelmezbe bújni,
énekelni, táncolni és alkotni. Gye-
rekfoglalkoztató – amíg a szülők
vásárolnak a biopiacon. További
információk: puszilla@gmail.com,
06/20-567-7118.

GyerekmOM. Alta és a Nagy-tó
– interaktív családi mesekonzert

május 28-án 10.30. A koncert Szi-
geti Ildi Alta: Tódal CD-mellékletes
kötetének dalait, verseit és keret-
mesét kelti életre. A programot
4–10 éves gyermekeknek, csalá-
doknak ajánlják.

**Flipper Öcsi születésnapi em-
lékkonzert** május 29-én 20.00. A
koncert házigazdája a Step együt-
tes.

Laár András és Galla Miklós
közös estje május 31-én 19.00.

Kavicsvilág – Pápai Márta kiál-
lítása május 31-ig megtekinthető a
Reich Károly Lépcsőház Galériá-
ban. A kiállításra a belépés díjta-
lan.

**A Snétberger Központ Ifjú Te-
hetségeinek Koncertje** június
2-án 17.00. A koncert fellépői az is-
kola diákjai (12–22 évesek). Vannak
közük, akik a Liszt Ferenc Zene-
művészeti Egyetemre járnak, má-
sok zeneművészeti szakközépisko-
lában tanulnak, és vannak, akik ki-
zárólag a felsőorsói központban ré-
szesülnek speciális zenei oktatás-
ban. Műsoron: Snétberger Ferenc,
Kovács Béla és a zeneirodalom
nagy klasszikusainak művei. A be-
lépés díjtalan.

Lumen Christi Gospel Kórus
június 4-én 19.00. Felszendülnek
az Apácashow I-II. című filmek be-
tét-dalait, tradicionális afrospirituá-
lék átiratait és díjnyertes számok a
kortárs gospel világából. A kórus
repertoárjában szerepel Robert
Ray Gospel Mise című hattételes
műve is.

**Útkeresés az idősödő koros-
tályalág végzett munkában.** El-
mozdulás a klasszikus ellátástól a
közösségi megoldások felé. A
Hegyvidéki Szociális Központ és a
Közösségfejlesztők Egyesülete ál-
tal közösen szervezett tanácskozás
június 8-án 10.00–15.00. Részletes
program: www.kofe.hu, www.
hegyvidekigondozas.hu. Jelentke-
zés, kérdések elküldése (június
4-ig): kofe@kkapcsolat.hu.

**Rhoda Scott és a Modern Art
Orchestra** június 9-én 16.00 és
20.00. A világhírű orgonavirtuóz,

énekes, az amerikai keleti parti
gospel zenéjének egyik legauten-
tikusabb képviselője, a mezítlábas
grófnó az idén nyáron újra a ma-
gyar big band vendége, hogy jazz-
örökzöldek és saját szerzemények
megszólaltatásával szórakoztassa
hallgatóit.

GyerekmOM. Zurgó Dió júni-
us 10-én és 24-én 18.00. Tánchá-
z gyerekeknek. Muzsikál: Zurgó
együttes. Tánctot tanít: Soós Réka.
Közreműködnek: Soós Réka (ének),
Benke Grátsy (dob), Erdei Tamás
(koboz), Nagy Bercel (fúru-
lya, kaval, mese).

Domi bábszínház. Június 12.
10.30 A manó aranybaltája. Klassz-
kus bábok, klasszikus mesék.

Nosztalgia Társastánc június
12-én 16.00. Tánc nosztalgikus dal-
lamokra. Minden alkalommal
táncbemutató nyugdíjas, amatőr
táncosokkal. Standard táncok,
latin táncok, swing, rock 'n' roll.
Táncbemutatók között és után:
össztánc! A belépés díjtalan.

A MOM Kulturális Központ ál-
landó programjait előző lapszá-
munkban olvashatják!



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

A szervezők a programváltoz-
tás jogát fenntartják!

APS Stúdió. Május 20. 18.00
Hogyan készítsünk diaporámát?
Gyakorlati bemutató és vetítés.
Előadó: Horváth Imre, a Mafosz el-
nöke. Klubvezető: Abonyi Maya

fotóművész. Belépődíj: 500 Ft,
klubtagoknak ingyenes.

**XX. Hegyvidéki Néptánc Ta-
lálkozó** május 21-én 10.00. A XII.
kerület néptáncsoportjai mutat-
ják be tudásukat a MOM Kulturális
Központ nagyszinpadán. Vendég:
Kubinyi Júlia Népművészet Ifjú
Mestere címmel és Junior Prima
díjjal kitüntetett népdalénekes. A
belépés díjtalan.

Közösségi beszélgetés május
23-án 16.00. Szervező: Szépkorúa-
kért a Hegyvidéken – Szolidáris
szomszédság közösségfejlesztő
program. Néhány hónapja a szer-
vezők arra kérték a Németszőly-
ben, Krisztinavárosban, Virányo-
son és Kútvolgyben élő időseket,
beszélgessenek velük a lakóhe-
lyükhöz fűződő viszonyokról, örö-
meikről, bosszúságaikról, ötleteik-
ről, javaslataikról. A beszélgetése-
ket összesítve képet kaptak arról,
mit szeretnek, és mit hiányolnak a
kör, és a személyes beszélgetése-
ket közösségi beszélgetésekké for-
málni. Megosztani az érdeklődők-
kel mindazt, amit megtudtak –
majd beszélgetni mindarról, ami
ebből következhet. Például arról,
hogy a közös dolgok megoldása is
lehet a helyi közösségből kiinduló,
illetve közösségi alapú. Szívesen
mutatnak erre jó gyakorlatokat a
kerületből, a Szépkorúakért a
Hegyvidéken – Szolidáris szom-
szédság közösségfejlesztő pro-
gram múltjából és jelenéből. Infor-
máció: Kádas Judit közösségfej-
lesztő, projektasszisztens, 06/70-
361-8307; Gyenes Zsuzsa közös-
ségfejlesztő, szakmai vezető, 12.
kerület.kozosseg@gmail.com.

Kertbarát kör május 24-én
16.30. Klubvezető: Bartók Sándor
(06/30-360-2414). Belépődíj: 500
Ft, klubtagoknak ingyenes.

Virányosi Filmklub. Május 26.
13.00 Lesz ez még így se. A belépés
díjtalan.

**Eszes Hajnal grafikus és il-
lusztrátor** anyák napi kiállítás
megtekinthető május végéig, elő-
re egyeztetett időpontban (200-
8713).

Kerekítő Tippentő hétfőn
10.00–10.40. A foglalkozásokra pár
hónapos kortól óvodáskorig várják
a babákat, kisgyerekeket szüleik-
kel, nagyszüleikkel. A 40 perces
foglalkozásokon a résztvevők nép-
hagyományunkból merített ölbeli
játékok, mondókák és dalok közt
kalandoznak, kötetlen módon iz-
lelgetik a magyar néptánc alapjait.
Círókázás, lovagoltatás, hintáztatás,
népdalokkal, sétáltatókkal,
táncsal színesítve. Bővebb infor-
máció, bejelentkezés: www.
kerekito.hu. Foglalkozásvezető:
Cseke-Marosi Eszter tánc- és drá-
mapedagógus.

Hangszervarás Zenetanoda
– Rosales Zeneóvoda. Játéknak
megélt iskola-előkészítő és fej-
lesztő módszer 30 alkalomra ki-
dolgozott tematikával. Kis cso-
portos zenei fejlesztés a hang-
szertanulás irányelvein alapuló
egyedi pedagógiai és fejlesztő
módszerrel keddenként. 13.00–
15.45 Dúr-moll Zeneóvi (6–8 éve-
seknek) – iskola-előkészítő.
16.00–16.30 Largo Zeneóvoda
(3–4 éveseknek). 16.45–17.30 Mo-
derato Zeneóvi (4–5 éveseknek).
Információ: Nagy Teréz kulturális
menedzser, 06/30-936-1713. Vez-
ető: Nagy Mária, az Operaház ze-
nekar művésze és gyerekprogra-
mok játék mestere (06/30-936-
2040, hangszervaras@gmail.
com). www.hangszervarasz.hu

Művészeti torna az Óbuda Moz-
gásművészeti Iskola szervezésé-
ben kedden, csütörtökön 15.20–
20.30. Művészeti torna a Berczik-
módszerrel: iskolarendszerűen
egymásra épülő, korosztályos cso-
portokban, 4 éves kortól. Testkép-
ző és mozgásfejlesztő gimnasztika
sok tartásjavító gyakorlattal, zenei
kísérettel. Telefon: 200-0138,
06/20-946-0848.

(Folytatás a 6. 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?

	HELYSÍNEK		
	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.)
I D Ő P O N T O K		2016. 05. 21. 08.00-10.00	2016. 05. 21. 11.00-15.00
	2016. május 17-től minden kedden 17.00 óra és 19.00 óra közötti időben, tervezetten 2016. október 04-ig.	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!

HEGYVIDÉKI ZENÉS PÉNTEK DÉLUTÁN

Helyszín: Városháza tér (XII., Böszörményi út 23–25.).
Időpont: május 20. 16.00–19.00.

- Lóca együttes
- táncház
- „Katyika meg Matyika” – zenés mesejáték

További programok: körhinta, Kenderkóc kézműves-foglalkozás, arcfestés gyerekeknek. A marcipángyurmázás anyagköltsége: 450 Ft/fő. A Szamos Marcipán Budai Cukrászda jóvoltából a nyugdíjasok vendég egy csésze kávéra.

A részvétel díjtalan!
Információ: Orvos Gabriella, 200-8713.

(Folytatás az 5. oldalról)

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

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

Társastánc. Verseny tánc-előkészítő: vasárnap 16.00–17.00. Részvételi díj: 6000 Ft/fő/hó. Klubvezető: Székely Attila (titti@mail.datanet.hu, www.harmoniatancklub.hu).

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

Preventív gerinctréning szerdán 11.00. Célja: a helyes testtartás megőrzése, megtartása. Móddja: izomerősítő gyakorlatok zenére. A gyakorlatok rendszeres végzésével

elkerülhető a porckorongsérv, az izületi kopás, a csonttrikulás. Minden korosztály számára ajánlott! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Borbély Enikő.

Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivételek minden hónap második keddje). Egy óra teljes kikapcsolódás! Kardiofitness latin alaptánc lépésekkel. Táncstudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

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

Élj 100 évet egészségesen 3-12 meridián gyakorlatokkal szerdán 10.30. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgássor. Vezető: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes,

helyszínbérelti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

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

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

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

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

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

Kismamatorna kedden és pénteken 12.00–13.00. Felkészülés a szülésre tornával, relaxáció, légzőtechnika, vajúdási helyzetek elsajátítása, praktikus tanácsok szüléshez és csecsemőgondozáshoz. Vezető: Krizsánné Bucsi Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

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 (kivételek minden hónap második keddje). A klubba szeretettel várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Vezető: Borbély Enikő fitnessoktató. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

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, a Foltos MaMÓK csoportot, és egy állandó klub is alakult, ahol a foltmunkák szerelmei havonta egy alkalommal közös varrással hódolhatnak szenvedélyüknek. Tagsági díj: 2000 Ft/év. Alkalmi látogatókat is várnak 500 Ft/klubnap áron.

Namasté – Asperger kortárs klub autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második vasárnapján 16.00–18.00. A klub változatos programokkal várja a fiatalokat: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítségnyújtásnak a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

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

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



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Rituális transztánc élményest május 21-én 18.00. A transztáncesztét Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett transztánc-facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Információ: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu, 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

Fénykép – a Magyar Fotóművészek Szövetsége Senior Alkotócsoportjának kiállítása a Fény éve tiszteletére. Nyitva: június 15-ig.

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

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

Legó tábor június 27.–július 1. Lego® Mindstorm EV3 education robot-programozás és technic-építés. Robotépítő tudomány tábora! Kis csoportos foglalkozások 2-4 fős csoportokban naponta 8.00–16.30. Jelentkezés június 8-ig Varga Péter szervezőnél munkanapokon: 06/20-921-1000, okobteam@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. Kedvezmény a tábor árából: május 6-ig befizetett előleggel 10%.

Szö, fon, nem takács... – kézműves textil- és bőrműves alkotó-

tábor július 4–8. Az ötnapos alkotótáborba olyan gyerekek jelentkezését várják, akik szeretnének több egyszerű kézműves textil és bőr 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).

Robotépítő szakkör hétfőn 16.30–18.00. Megtanulható, hogyan lesz a fejben megszülető ötletből működő robot. A foglalkozásokon a résztvevők a Lego Education(R) programban fejlesztett Mindstorm EV3(R) robotépítő készletet használják az építéshez, a LabView(R) grafikus programozó felületét a programozáshoz. Az oktatás 2-4 fős csoportokban történik, a szervezők minden esz-közt biztosítanak. Érdeklődni munkanapokon 9.00–16.00 óráig lehet a 06/20-921-1000-es mobilszámon. A szakkör díja: 9900 Ft/4 alkalom.

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

Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul és óvodásangol. Csütörtökön 8.00–11.00 2-3 éves korú babáknak, 16.00–17.00 óvodásoknak, 17.00–18.00 kisiskolásoknak. A Helen Doron Early English az angolnyelv-tanulás egyedülálló, könnyű és természetes módja, a gyermek anyanyelvétől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Előjelentkezés szükséges: www.helendoron.hu; Endre Judit, 06/30-313-6822. Részvételi díj: 11 000 Ft/hó.

Varázsbogrács

FŐZŐVERSENY A HEGYVIDÉKI NAPOK KERETÉBEN

2016

06.12.

vasárnap 9:00-13:30 GESZTENYÉS KERT

VARÁZSLATOS VERSENGÉSRE HÍVJUK ÖNÖKET!

Idén a főzőversenyen a tündéréké és a manóké a főszerep. Kápráztassa el Ön isbográcsban készült ételleivel a zsűrit, jelentkezzen csapatával a Hegyvidéki Napok főzőversenyére. Kísérletező kedvű baráti, munkahelyi közösségek és családok jelentkezését várjuk, hogy megbirkózzanak a kihívással, melynek az idei évben kizárólag a fantázia szabhat határt.

Jelentkezési határidő: 2016. május 25.

A zsűri elnöke és a varázsetelek mindentudója:
Buday Péter mesterszakács

9.00-12.30 előkészítés és az ételek készítése
12.30-13.30 zsűrizés, eredményhirdetés

A NEVEZÉS FELTÉTELEI

- A bográcsos ételnek valamilyen formában alkotóeleme kell, hogy legyen valamilyen gyógynövény, más megkötés nincs.
- A csapatok maguk gondoskodnak a főzéshez szükséges alapanyagokról, eszközökről és a tálaláshoz szükséges felszerelésekről, valamint a kóstoláshoz (zsűrizéshez) szükséges minimum 3 db tányérról, evőeszközökről.
- Az alapanyagok származását igazoló dokumentumokat (számla, nyugta) a csapatoknak kötelező a főzés megkezdése előtt a szervezőknek bemutatni.
- A csapatok létszáma maximum 6 fő, a jelentkező csapatok száma maximum 15 lehet, ezért a jelentkezéseket beérkezési sorrendben tudjuk elfogadni.
- Az elkészült ételek értékesítése nem engedélyezett, csak saját fogyasztásra használhatók fel.
- A nevezés díjtalan.

A SZERVEZŐK BIZTOSÍTJÁK

- csapatonként 5 x 5 m-es főzőhely + tűzifa a tüzeléshez + fémálca a tűzifa alá
- vízvételi lehetőség
- 1 db sörpad szett (1 asztal + 2 pad)
- hulladékgyűjtő zsák

ÉRTÉKELÉS, DÍJAZÁS

Az értékelés során a zsűri figyelembe veszi a csapatmunkát, a főzési terület tisztaságát, az étel minőségét, ízességét, és értékeli az egyedi megoldásokat megjelenésben, terítésben egyaránt. Kapcsolódva az idei év tematikájához, a zsűri figyelembe veszi, ha a csapatok tálalásában, öltözködésben vagy egyéb módon megjelenik a tündér-manó koncepció. Minden induló csapat ajándékot kap, az első három helyezett pedig értékes díjakban részesül.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS JELENTKEZÉS

E-mail: molnar.viktoria@hegyvidek.hu

Telefon: 06 1 224 59 00 / 5935, Mobil: 06 30 863 70 35

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



Hegyvidéki
napok

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

Jiu jitsu szerdán 16.30–18.00, 18.30–20.00. Vezető: Derkényi László (06/20-323-8160). A jiu jitsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben, sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

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

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

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

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

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

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

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

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

Beauty body – heti egészségmegőrző, alakformáló preventív edzésprogram hétfőn, szerdán 10.00–11.00, pénteken 9.30–11.00. **Gerinctorna** pénteken 8.30–9.30. A foglalkozásokat vezeti: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-, Zumba Kids-, Zumba Junior-instruktor. Telefon: 06/30-625-6065.

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

Meridián torna. Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián

gyakorlatokkal kedden 16.00–17.00. Egészségvédelem az évezredes kínai tapasztalatok alapján. Vezető: Hóka Ildikó (06/70-301-6788). A tornán való részvétel ingyenes.

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

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

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

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

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

Gombászsakkör kedden 18.00. A gombászkönyvekből sok ismereteket szerezhetünk, de gy-

akorlatokkal az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fakultatív vizsgalehetőség! A sorozat 8 előadásból és 5 kirándulásból áll. Részvételi díj: 18 000 Ft. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán.

Nyugdíjasklub. Május 26.: Zenés délután Komlós Andrással.

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

Színházjegy-árusítás 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 Virányosi Községi Ház programja

Perpignan és Észak-Katalónia – fotókiállítás Luc Berget, Michel Courtois-Denis, Marie Lacalm és Stan Marie francia fotósok munkáiból. Megtekinthető: május végéig, előzetes bejelentkezés után (200-8713).

➤ A Jókai Klub programja

Nyári workshop illusztrátoroknak július 1–3. és augusztus 28–30. 10.00–16.00. A Csodaceruza gyermekmagazin és a flamand kormány kulturális képviselője illusztrátorok és képzőművészek számára hirdetett nyári műhelyfoglalkozása. A foglalkozások napközben zajlanak, az ellátás biztosított. Művészeti felszerelést (rajzszközöket, papírt) mindenkinél vinnie kell magával. 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!

Villa.korzó művészeti vásár

május 22-én 14.00–19.00. A Barabás Villa kertje megtelik képző- és iparművészeti alkotásokkal, díszjuttatásokkal. Kortárs művészek, kézműves alkotók mutatkoznak be és viszik el alkotásaikat. 17.00 Zrínyi POP-koncert. 14.00–19.00 Találkozás a művészettel. Gáspár Annamária a Galériában. A vásárt kedvezőtlen időjárási esetén fedett helyszínen rendezik. A belépés díjtalan.

Girls just wanna have fun – Gáspár Annamária kiállítása megtekinthető május 30-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjához igazodóan. A belépés díjtalan.

Maszatoló foglalkozás 1,5–3 éves gyerekeknek és szüleiknek szerdán 10.00. Ajánlott a nem túl kényes ruházat vagy egy festős poló használata! A foglalkozást vezeti: Hillier-Szalay Enikő. Bővebb információ: hillieren@gmail.com. Jegyár: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyag- és eszköz-igényt. Jegyek kaphatók a foglalkozás előtt a helyszínen.

Kerekítő Mondókás Móka 3 éves korig csütörtökön 10.00–10.40. Höcögés, kacagás a Kerekítő könyvsorozat népi mondókái, ölbéli játéka nyomán, dalokkal, hangszerejéttel 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.

Vad horgolók klubja szerdán 15.00–17.00. Kortól függetlenül vár-

nak minden profi, haladó, kezdő és horgolni nem tudó leendő klubtagot, aki aktívan és kreatívan szeretné eltölteni a szabadidejét egy jó hangulatú társaságban kellemes beszélgetésekkel kísért szép kézimunkák elkészítésével. A belépés díjtalan.

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

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 új időszak kiállítás témája az első világháború és a Hegyvidék kapcsolata. Megnyitó: május 23. 18.00. A részvétel díjtalan.

Ismerd meg a Hegyvidéket! Farkasréti volt katonatemető. A helytörténeti sétát vezetik: Kovács Géza és Stier Márk, a HM Háborús Geometriai Igazgatóságának munkatársai. Találkozó: május 28. 10.00, a Farkasréti temető főbejáratánál. A részvétel ingyenes.

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

(Folytatás a 10. oldalon)

MOM SPORT
USZODA ÉS SPORTKÖZPONT
★★★★★

A legzöldebb budai vizes tábor!



VÍZILABDA



ÚSZÁS



PINGPONG-ÚSZÁS



SZINKRONÚSZÁS



INTENZÍV ÚSZÁS



FOCI-ÚSZÁS

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

MOMSPORT
USZODA ÉS SPORTKÖZPONT

GYEREK NAP

május 29. vasárnap 10:00-15:00
MOM Beach, 1123 Budapest, Csörsz u. 14.

**Gyere el! Öltözz be kedvenc mesefigurádnak!
Töltsük együtt a gyereknapot!**

Programok:
Südi Ikingó csoportja - gyermektánc bemutató
Pinokkió kézműves műhelye
Aranyhaj-fonoda
Garfield tipegő szigete
Hupikék Törpikék arcfestő műhelye
Interaktív gyerek programok
csillám tetoválás
Mentő-, rendőr- és versenyautó bemutató



www.momsport.hu
www.facebook.com/MomSport

A belépés ingyenes!

A valóság más szemszögből



Blaskó Bence képei egy lehetséges valóságot ábrázolnak

Egy létező adottság tehetséggé alakulásához a tágabb környezet, a család, az iskola és a diáktársak együttes támogatói közegére is szükség van – mondta Lázár Zsuzsa, a Budai Rajziskola igazgatója a polgármesteri hivatal új kiállításának megnyitóján. „Büszke vagyok rá – folytatta –, hogy a rajziskola tanárai, Breznay András, Füzes Gergely, Lelkes András Gergely és a diákok olyan segítőkész partnerek, akik révén ez a befogadó, fejlődést segítő környezet megteremthető. Bence kitartó érdeklődéssel, határozott feladattudattal vesz részt ebben a közös munkában. Rajzolás, festés és mintázás közben értelmezi, visszatükrözi a környezet jelenségeit. Képei azzal a kérlelhetetlen őszinteséggel szólnak, ami csak a gyerekeknek és a legjobb képzőművészeti alkotások sajátja.”

Akíró az igazgató beszélt, Blaskó Bence, a Budai Rajziskola autista növendéke. A 27 éves fiatalembernek önálló tárlata nyílt a folyosógalérián Lehetséges valóság címmel.

„Bence figyelmének terméseit látjuk a falakon, a figyelmünk személyes jellege s a szeretetünk személyessége egymáson tükröződnek. Zártság és megnyílás

dramája feszül e művekben, intenzív jelenlét sugárik át az élesen megvont határokon” – szövegezte a kiállításról a művészeti vezető, Lelkes András Gergely festőművész.

Blaskó Bence térben való gondolkodásának fejlődését fotón bemutatott szobrai bizonyítják. A kispasztikák Egri Zoltán ötvösművész óráin, kettejük kitarító munkájának közös eredményeként születtek.

A rokonok, barátok, diáktársak seregétől hangos megnyitón Blaskó Péter, Bence édesapja, a Nemzet Művésze Ady Endre Krisztus-kereszt az erdőn című versét mondta el, valamint Dóczy Gabriella hárfaművész játszott.

„Egy olyan fiatalember kiállítását láthatjuk, aki sajátos hangulattal látja a lehetséges valóságot – fogalmazott Fonti Krisztina alpolgármester. – Látszólag egy lehetséges és egyenrangú vetülete a világnak. Nekünk az a feladatunk, hogy ragadjuk meg a lehetőséget, és igyekezzünk befogadni ezt a bennünket csak gazdagító világot. Lássuk más szemszögből is a valóságot, amiről azt hittük, hogy ismerjük.”

Balajthy Anna

Vidám pünkösdi búcsú a Svábhegyen

Bár az égiek nem voltak mindvégig kegyesek az ünneplőkhöz, a rossz idő sem tudta elrontani a vidám hangulatot az idei Svábhegyi Pünkösdi Búcsún. A kulturális rendezvény utolsó napját – a szokásokhoz híven – a Hősök emlékművénel tartott koszorúzás zárta.

Sokszor kinyíltak az ernyők, az árusoknak pedig többször el kellett pakolniuk portékáikat az idei Svábhegyi Pünkösdi Búcsú három napja alatt. A hegyvidékiek azonban ismét megmutatták: a XII. kerület egyik hagyományos közösségi eseményének hangulatát még a zord időjárás sem árnyékolhatja be.

„Bevallom, reggel izgalommal tekintettem ki az ablakon, s tartottam attól, hogy nem lesz kinek megnyitni a pünkösdi búcsút – kezdte köszöntőjét Kovács Lajos alpolgármester, aki ezúttal nem a szabad ég alatt, hanem egy hatalmas fehér sátorban üdvözölte a megjelenteket. – Az önkormányzat fontos feladatának tekinti a közösségépítést, ugyanakkor rá kellett jönnünk, hogy közösséget építeni csak úgy nem lehet – mi csupán mindennek a keretét adhatjuk meg. A Svábhegyen nem volt nehéz dolgunk, hiszen itt eleve nagyon erős volt az összetartás. Ezt bizonyítja, hogy a kegyetlen időjárás ellenére is ilyen sokan eljöttek.”

A tervezett szabadtéri programok zöme elmaradt, de a sváb dallamok, a finom falatok és a jóízű beszélgetések mindenkit kárpótolnak. „Remekül érezzük magunkat, nem aggodunk az eső miatt. A sátorban szuper csapat jött össze, úgyhogy nincs okunk a panaszra” – mondta Horváth Mónika, aki férjével és kislányával érkezett a Diana parkba.

„A felhők beárnyékolják a rendezvényt, de a hangulat így is derűs volt. A sváb dallamok, étek

és italok az idén is sokakat vonzottak. A helyi német önkormányzat és a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület kiemelt feladatának tekinti a hagyományok ápolását, erre pedig a búcsú kiváló lehetőséget teremt” – foglalta össze a Hegyvidéki Önkormányzat, a XII. kerületi Német Nemzetiségi Önkormányzat, a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület

lekvárt is árulunk. A legnagyobb keletje a nemzetiszínű réteges dzsemnek van. A magyar zászlót idéző finomság az eper, a kókuszkrém és a kivi hármásból készült – mesélte Fenyvesi Attila lekvárkészítő, akinek sikertörténete négy évvel ezelőtt kezdődött. – Imádom a kivit, de egyszer túl sokat, négy kilót vettem belőle. Nem tudtam mindet megenni,

sát követően 1962-ben újra felállítottak, és a második világháború katonáldozatainak nevét is rávésték.

„Egy háborúnak, még ha annak kitérőse történelmi távlatból igazolhatóan tűnik is, valójában nincsenek hősei: csak hősiességek helytálló, tiszteletre méltó áldozatainak. Az idén is kegyelettel emlékeztem önökkel együtt



Kovács Lajos és Fónagy János a Hősök emlékművénel

és a Jóкаи Klub közös programjának lényegét Meskó Gyula, a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület egyik alapítója, a helyi német önkormányzat elnökhelyettese.

Pünkösdhétfőn már szebb idő köszöntötte az ünneplőket, a gyorsan tavonuló zivatarokat szikrázó napsütés váltotta fel. A színes kirakodóvásáron ezúttal is megannyi meglepetés várta a vendégeket. A hagyományos felhozatal mellett különleges áruk is helyet kaptak.

„Először vagyunk itt, de biztos, hogy jövőre is eljövünk, a kézműves termékekért odavannak a vásárlók! A megszokott ízek mellett kókuszkrém-, mogyorókrém-, kivi- és piña colada-

ugyanakkor sajnáltam kidobni. Ekkor pattant ki a fejembe az ötlet, hogy befőzöm. A lekvár nagyon finom lett, az ismerőseim is szerették. Hamar híre ment a különlegességnek, így az akkor mérésnek hitt receptúra gyorsan sokak kedvencévé vált.”

A búcsú utolsó napja a hagyományokhoz híven az emlékezés ideje volt. „Sose hidd azt, hogy a háború, bármilyen szükséges vagy indokolt is az, nem bűn” – Fónagy János parlamenti államtitkár, a XII. kerület országgyűlési képviselője Ernest Hemingway gondolatával nyitotta meg a koszorúzás a Hősök emlékművénel, amelyet 1934-ben emeltek az első világháborúban elesett katonák tiszteletére, majd eltávolítá-

azokra a svábhegyi mártírokra, akiket a huszadik századi magyar történelem két világháború elvesztettünk. Itt laktak, ezeken az utcákon jártak-keltek, dolgoztak, köszöntek a szomszédoknak. Mindig is úgy gondoltam, hogy a bátorságnak és az emberi tartásnak számtalan formája van. Bátor az, aki harcolt a háborúban, bátor az, aki felemelte szavát a diktatúrák ellen, és bátor, aki utolsó lehetőséget küzdött az elnyomókkal. De bátor az is, aki a hányatot huszadik században, a hétköznapi ember tudott maradni” – mondta Fónagy János, aki Kovács Lajos alpolgármesterrel közösen helyezték el a koszorút az emlékműnél.

Boussebaa Mimi

Francia fotósok fényképei



Budapesten készült fotóikat a vendégek szeretnék bemutatni a katalán közönségnek

Négy francia fotós Perpignanról és Észak-Katalóniáról készített képei láthatók május végéig a Livia-villában. Egyikük egy nemzetközi körversenyt nyert meg a Diószögyényi Énekkaral, s az ismerettségéből barátság, valamint egy kiállításra szóló meghívás lett.

Perpignan a középkorban Languedoc-Roussillon grófság székhelyeként Katalóniához tartozott, a 13–14. században Mallorca királyai viselték a grófi címet. 1659. november 7-én Fülöp spanyol király odaadta Franciaországnak Észak-Katalóniát. 1702-ig nem is szövegezték Barcelonának erről a szerződéséről. A franciák azonnal megtiltották a katalán nyelv hivatalos használatát, a tilalmat csak 2007 decemberében oldották fel. Bár a 300 éves tiltás mély nyomot hagyott az ott élő generációk életében, a katalán ha-

gyomány mindmáig érezhető a vidéken.

A fotókon ikonikus épületek és tájrészletek tűnnek fel: a citadella, azaz a Palais des Rois de Majorque, a megmaradt bástyaerőd, a Castillet, a város főtemploma, a Cathédrale St-Jean, a collioure-i öböl, valamint a mediterrán tengerpart és a Roussillon síkságairól mindenhol jól látható, hóval fedett Canigou, a Pireneusok legmagasabb csúcsa. Mindezeket a felvételek készítőinek különböző látásmódja és érzelmvilága közvetíti számunkra.

„Az a fényképész, akitől tanultam, azt mondta, nem a technika a lényeges, hanem hogy ami elkészült, tetszen neked – mesélte Michel Courtois-Denis. – Az én szenvedélyem a riportázs, az események megörökítése a fényképek segítségével.”

Marie Lacalmot főként a ter-

mészet érdekli, a madarak, rovarok, virágok, tájak. Itt bemutatott képein ez utóbbiak hangulatát akarta átadni a nézőknek.

Stan Marie két és fél éve kezdett fotózni, a természet örökös változó szépsége vonzza. Szereti time-laps technikával, hosszú idő alatt felvett képekkel az idő múlásának érzetét kelteni a nézőkben. Az urbex (urban exploration) stílussal is kísérletezik, elhagyatott épü-

letekről készített fényképekre jeleneteket ábrázoló képeket helyez.

Luc Berger hivatásos fotós. Vállalkozása volt, de most, hogy nyugdíjba ment, újra a saját örömeire dolgozhat.

„Budapest csodálatos, egy hét alatt sajnos csak keveset tudunk megismerni belőle – mondta Michel. – A szakmai ártalom is lassítja a folyamatot, tegnap este például Luc kiválasztotta azt a helyet, amit ma naplementekor fotózunk le.”

Az itt készült fényképeket a francia vendégek szeretnék majd kiállítani a katalán közönség előtt. A cím már meg is van: „Négy fotós nyolc szemmel Budapestről”.

B. Anna

■ A kiállítás a Livia-villában (XII., Költő utca 1/a) megtekinthető előzetes bejelentkezés után (2008-713).

Babák által teremtett mesevilág

Előszörban a magyar zeneszerzők, Erkel, Kodály, Kacsóh Pongrácz, Kálmán Imre műveiben szereplő alakok megjelenését várták a pályázóktól az idén huszadik alkalommal megrendezett Országos Baba- és Mackókészítési Versenyen. A Magyar Bababarátok Egyesülete által szervezett rendezvényt 1997-től 2014-ig Győrben tartották; a versenyre beérkező művekből rendezett kiállításnak tavaly adott otthont először Budapest, most pedig a XII. kerületben láthatók a különleges figurák.

A versenyre művészek és amatőrök is nevezhetnek. Ezúttal 82-en jelentkeztek, s tizenegy kategóriában érkeztek babák, mackók és életképek. A Magyar Bababarátok Egyesülete szívéigének tekinti a Magyarországon élő kisebbségek népviseletének bemutatását is, a főszerep ez alkalommal a horvátoknak jutott.

„Nagy büszkeség számunkra, hogy a második budapesti babakiállítás itt, a Hegyvidék Galéria falai között valósul meg, mesevilágot varázsolva körénk e termekbe – kezdte köszöntőjét Fonti Krisztina alpolgármester. – A verseny szakmai zsűrijében kimagasló művészek kapnak helyet, az elért eredményeket mesteri címelek kiosztásával is-

merik el. A gyémántkoszorús mesterek, bár a versenyen már nem indulnak, évről évre új műveket hoznak a kiállításra. Az idén Czibuláné Csicsman Erzsébet, a Tati Porcelánbaba Klub művészeti vezetője a klub tagjaival együtt egy impozáns Rómeó és Júlia-jelenettel készült. A rendezvény ruhákba öltöztetett babákat festett háttér elé, színpadi architektúrába helyezték. Közönségvár minden közreműködőnek, hogy a kiállítással megörvendeztetik a hegyvidéki közönséget!” – zárta szavait Fonti Krisztina.

Keglovich Ferencné, a Magyar Bababarátok Egyesületének elnöke egy porcelánbabafej-szoborral tüntette ki a tízéves Tati Porcelánbaba Klubot. A babakészítés

és -kiállítás generációkat összekötő szerepéről beszélt Grászli Bernadett, a győri Rómeó Flóris Művészeti és Történelmi Múzeum igazgatója. „Ha végigsétálunk a termeken, különböző babatípusok világába lépünk – mondta –, láthatunk újszülött, úgynevezett reborn babákat és népviseletbe öltöztetett alakokat. Számomra a legizgalmasabb terület a művészbabák világa: az alkotók a nemzetből készült művészbabákkal érték el a leglátványosabb sikereket az idén. Ezek a magyar alkotások Európában és a tengerentúlon is keresettek.”

(Balajthy)

■ A közönség június 3-ig tekintheti meg a kiállítást a Hegyvidék Galériában (XII., Városmajor utca 16.).



A kiállítás egyik fő ékköve a Rómeó és Júlia-jelenet

(Folytatás a 7. oldalról)



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

Kirakat tárlat a Hegyvidék Galéria új, Királyhágó téri kiállítóhelyének kirakatában. A XII. kerületi művészek művei az építkezések befejezéséig, a galéria megnyitáig láthatók, szebbé téve a még romos állapotban lévő épületet, lehetőséget adva a helyi művészeknek a megjelenésre.

Festőiskola felnőtteknek hétfőn 17.30–19.30. Várnak mindenkit, aki mindig festeni szeretett volna, de nem volt ideje, vagy nem mert! A résztvevők nagymesterek műveinek másolásán keresztül ismerkednek különböző technikákkal. Információ: Makovecz Anna, 06/20-573-9339.



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

Emlékiállítás Gadányi Jenő festőművész születésének 120. évfordulója alkalmából. Megtekinthető: május 21-ig, hétköznap 12.00–22.00, szombaton 16.00–22.00. Vasárnap zárva.

Osgyányi Rozi festőművész kiállítása megtekinthető: május 23.–június 11.

A Hegyvidék interneten is olvasható:
www.hegyvidekujsg.eu



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



Ismét Hegyvidéki Zarándok Iroda a Kulturális Szalonban! Nyitva tartás: hétfőn, kedden 10.00–13.00, csütörtökön 13.00–16.00. Az irodában lehetséges: zarándoktúrelvél kiadása, pecsételés, információkérés, a Magyar Zarándokút Egyesület kiadványainak, tárgyainak megvásárlása (www.magyarzarandokut.hu).

Kézműves-foglalkozás Virág Szilvia vezetésével május 20-án 13.00. Az anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezés szükséges!

Felnövőben, leváló félben május 20-án 18.00. Beszélgetéssorozat négy alkalommal az anya-gyermek kapcsolatáról olyan édesanyák részére, akik 16 évesnél idősebb gyermeküket egyedül nevelik, és a levállással kapcsolatban megosztanák gondolataikat. További időpontok: június 3., június 17. A második alkalomtól a csoport zárttá válik. A részvétel ingyenes, csak XII. kerületi édesanyák jelentkezhetnek. Jelentkezés és felvilágosítás: kovs. belane@chello.hu, 06/30-9410-711.

India művészete (IV. rész) – Konta Fanni előadása május 23-án 14.00.

Német társalgó- és fordítóköri versek, viccek, rövid történetek németül május 24-én 17.30. Vezető: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroška) és Schmidt Eddi.

Hegyvidéki Családepítő Klub. Május 24. 19.00 Férfivá nevelés-növelés a családban és az iskolában. Előadó: Telek Péter Pál családapa, tanár, könyvszerkesztő, CSEN-tanácsadó. Klubvezetők: Komáromi János és Komáromi Mária.

Szalón Egyetem. Május 25. 14.00 A francia impresszionizmus nagyjai. Előadó: Götz Nándor szaxofon-, klarinétművész, a Götz Saxophone Quartet művészeti vezetője.

Pászli István társalgóköre. Május 25. 16.00 Az EMBER után... Beszélgetés tudományokról, kultúráról, érdekességről.

Fiatalkorú cukorbeteg klubja május 25-én 18.00. Klubvezető: Muskát Erika (06/30-279-5219).

Divattörténeti sorozat. Május 26. 14.00 Barokk korszak. II. rész: Szépségideálok, viselettörténet, ruhák, kiegészítők, szépségápolás. Előadó: Nagy Katalin.

MOM Bélyeggyűjtők és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők találkozója május 27-én 13.00.

Modern Art Kortárs 2. kreatív kurzus foglalkozása május 27-én 14.00. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroška) festőművész, művésztanár (Berlin-Budapest) és Schmidt Eddi. Híres kortársak nyomában (Hundertwasser, Vasarely, Klee, Miró, El Kazovszkij és mások). A részvétel ingyenes, előzetes rajztudásra nincs szükség.

A Kovács Imre Társaság és a PC Magister Alapítvány programja május 27-én 18.00.

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

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

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

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

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

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

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

Urak tornája kedden 11.45–12.30. A részvétel ingyenes.

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

Gyaloglóklub idősebbek részére Monspart Sarolta vezetésével a Normafánál és a Margitszigeten kedden 9.00 (váltakozó helyszínnel). Találkozó: egyik hé-

ten a Normafa Síház előtti parkolóban, a másik héten a Margitszigeti Atlétikai Centrum előtt.

Szeniortorna Balázs Marival szerdán 8.45–9.30. A részvétel ingyenes.

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

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

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

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

Szupernagyi népdalkör minden páros hét csütörtökön 13.00–15.30.

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

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

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

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

Aerobik 8.50–9.35. A részvétel ingyenes.

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

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

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

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

Megnyitottunk!

Vezetékes ajánlataink mellett már nagyszerű mobil-tarifacsomagokkal is várunk! Látogass el hozzánk!

UPC Shop MOM
MOM Park Bevásárlóközpont, -1. szint
1123 Budapest, Alkotás u. 53.
Nyitva tartás:
hétfő-szombat 10.00–20.00 óráig.

TAVNYITO.hu
KapuTávnító Szaküzlet
500 féle távirányító!

L. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

MEGNYITOTTUNK!

Egészséges élelmiszerek, konyhai alapanyagok, hozzáadott cukortól mentes alakbarát finomságok, gluténmentes, laktózmentes, adalékanyag mentes termékek egy helyen.

Fit Life Store
1126 Budapest, Királyhágó u. 2.
Nyitva:
hétfőtől-péntekig: 7.30 – 19.00 szombaton: 7.30 – 17.00
vasárnap: ZÁRVA
Látogasson el hozzánk! Várjuk szeretettel!

Szállj szállj szállj fel magasra!

Szeretettel várunk az **I. Tűzmadár Rákfutáson**, melyet a daganatos betegek lelki, érzelmi és szociális támogatásáért szervezünk.

Monspart Sarolta Balogh Eszter Ákos

Tűzmadár

Fussunk együtt értük!

Időpont: 2016. május 27.
Helyszín: Margitszigeti Atlétikai Centrum
100 méteres váltó hátrafelé megtéve, összesen 42 195 m – maraton, 2000 m-es jótékonyági futás

Nevezés és információ: www.szalljfelmagasra.hu

10 éves
a Tűzmadár Alapítvány

FOGSORRÖGZÍTÉS 2016

Rögzíttesse fogsorát MINI IMPLANTÁTUMOKKAL!

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

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

VÉGRE NYUGODTAN BESZÉLHET, MOSOLYOGHAT ÉS EHETI KEDVENC ÉTELEIT!

Az Ön megoldása:
Dr. Faluhelyi Péter fogorvosi rendelője a Margit híd pesti hídfőjénél, a Pozsonyi út elején.

Bővebb információért:
Tel: 239 20 83 • Mobil: 20/929 0701
www.fogsorrogzites.hu

www.dr.faluhelyi.com
TELJESKÖRŰ FOGÁSZATI ELLÁTÁS

3M ESPE
www.mini-implantatum.hu

3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMŰZEUM
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 28-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.



(KÖZHASZNÚ, NONPROFIT, CIVIL SZERVEZET)
ECSOSZ.HU@GMAIL.COM
WWW.ECSOSZ.HU, WWW.FACEBOOK.COM/ECSOSZHU

Ingyenes kondicionáló torna minden hétfőn és szerdán (május 31-ig) 20.00–21.00 a Testnevelési Egyetem (TF) barakképületében (XII., Alkotás utca 44.) Az órákat gyógytornászok tartják.

Torna a szabadban – sportnap rendezvények családoknak, egyedülállóknak június 4-én az Anna-réten (Normafa). 10.30 Felöltés- és gye-
rektorna. Vezető: Katus Tamás többszörös sportaerobik-világbajnok és Murinkó Orsolya (TF-tanár). 12.00–14.00 Nordic walking-oktatás a Boszki Sifutóiskola oktatóinak vezetésével. Továbbá meglepetés-programok a TF és a Magyar Vöröskereszt közreműködésével.

EGYENSÚLY MOZGÁSTUDIÓ
XII., MÁRTONFA UTCA 1.
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.

A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez a rászoruló lakosoknak május 23-án 8.00–16.00. Kedvezményes áron lehet venni használt ruhaneműt, gyermek-, női, férfiruházatot 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.

Reformáció jubileum: visszatekintés vagy előretekintés? Dr. Korányi András egyetemi tanár előadása május 23-án 18.30-kor a Keresztény Értelmisségi Fórum közvetítő alkalmán a Budahegyvidéki Evangélikus Templomban (XII., Kék Golyó utca 17.).

Élő Rózsafüzér Zarándoklat a hazáért, Budapestért és a Budapest körül élőkért május 28-án tizedik alkalommal. A kilenc egyidejű gyakorlatok városzéleli plébániákat, kegyhelyeket, természeti és kulturális értékeket érint, egy-egy szakasz kb. húsz kilométer hosszú. A zarándoklati végpontokon 19.00 órakor szentmisét mutat be: Esterházy László kanonok, esperes, plébános atya (Máriaremete, Kisboldogasszony-bazilika), dr. Beer Miklós püspök atya (Fót, Szeplőtelen Fogantatás plébániatemplom), Horváth Zoltán protonotárius, kanonok, esperes, plébános atya (Kerepes, Szent Anna plébániatemplom), Snell György püspök atya (Nagytétény, Nagyboldogasszony

plébániatemplom), dr. Erdő Péter bíboros, prímás, érsek atya (Pest-szentlőrinc-Havanna, Szent László plébániatemplom). Információ: www.elorozsafuzer.hu.

Jókai kora, Jókai bora – irodalmi est borkóstolóval a Jókai-kertben június 3-án 16.00–19.00. Programok: szakvezetéssel egybekötött séta; a Pozsonyi Pincészet borainak kóstolója; Térey János A legkisebb jégkorszak című könyvének svábhegyi bemutatója. Előzetes regisztráció szükséges! A belépőjegy ára: 2000 Ft. Igényelhető: rendezveny@dinpi.hu vagy 06/70-902-8203. További információk: www.dunaiopoly.hu. A Jókai-kert címe: XII., Költő utca 21.

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

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

Hozzáértő csoport a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti 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 problémá-

ban 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, önismertetre szeretnének szert tenni, társaságra és megérettésre vágyanak. Foglalkozások: minden kedden 16.00–19.00. Amit nyújtanak: önismeret- és készségfejlesztés, munkába állítási tréning, önszorongó csoport. A klubtagfelvételt 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: felsoszigetklubhaz@gmail.com. A klubház szolgáltatásai térítésmentesek. Feltételek: betöltött 18 életév, XII. kerületi lakcím.

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

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

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

Játékos fejlesztés kicsiknek és nagyobbaknak (0–10 év) a nagymozgás, a finommozgás, a beszéd- és a részképességek időarányos fejlő-

Levendulamag Gyermekek háza. Dalolka zenés foglalkozás 10 hónapos kortól kiskisiskorig Kárász Eszterrel minden kedden 17.00. Információk: www.karaszeszter.com. Pitypalatty tematikus foglalkoztató bölcsődés és óvodáskorúak számára minden pénteken 9.30–11.30. Információk: www.pitypalatty.hu. További kapcsolat: www.levendulamag.hu, 06/30-249-4389, valamint a Facebookon.

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

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

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

Játékos fejlesztés kicsiknek és nagyobbaknak (0–10 év) a nagymozgás, a finommozgás, a beszéd- és a részképességek időarányos fejlő-

Játékos fejlesztés kicsiknek és nagyobbaknak (0–10 év) a nagymozgás, a finommozgás, a beszéd- és a részképességek időarányos fejlő-

dése érdekében. Korai fejlesztés, felkészülés az iskolára, részképesség-fejlesztés, mozgásfejlesztés óvodásoknak és iskolásoknak a Bukfenc Fejlesztő Kuckóban. www.bukfencfejlesztokucko.hu



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

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

Kölyökdszúdó minden kedden és csütörtökön 16.00–17.00 (kis csoport), 17.00–18.30 (nagy csoport). Játékos dszúdóedzések 6–12 éves fiúknak és lányoknak. Az edzések során a gyerekek játékos formában sajátítják el az alaptechnikákat és az eséstechnikákat. Tagdíj: 8000 Ft/hó. További információk: Rajcsányi Gerő, 06/30-221-9992, grajcsanyi@hotmail.com.



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

HEGYVIDÉKI ÚSZÓTÁBOR

Gyermekének feledhetetlen szabadidős elfoglaltság az úszással, játékokkal, szabadterei programokkal gazdagított nyári úszótábor.

A Hegyvidéki Úszóiskola nyári úszótáborokat hirdet minden 5. évet betöltött gyermeknek az alábbi időpontokkal és jelentkezési határidőkkel:

A táborok időpontjai:	Jelentkezési határidők:
június 20. – június 24.	(2016. 06. 12.)
június 27. – július 01.	(2016. 06. 19.)
július 04. – július 08.	(2016. 06. 26.)
július 11. – július 15.	(2016. 07. 03.)
július 18. – július 22.	(2016. 07. 10.)
július 25. – július 29.	(2016. 07. 17.)

A hely biztosítása, csak a határidő előtti jelentkezésekre vonatkozik.

Érkezés: 7:30-8.00-ig. 8 órára minden gyerek meg kell érkezzen. Ebédet és uzsonnát tartalmazza az ár. Tízórait igény szerint lehet hozni.

Részvételi díj: 22.000 Ft / fő / tábor (testvér kedvezmény 1.000 Ft)
Határidő után vagy a tábor kezdő napján fizetve: 25.000 Ft / fő
Meg nem jelenés esetén a befizetett összeget nem áll módunkban visszafizetni.

Jelentkezés a kihelyezett szórólapokon vagy e-mailben az alábbi adatok megadásával:
Gyermek neve, életkora.
Szülő/gondviselő neve, telefonszáma.
Melyik táborra jelentkezik (dátum).
Étkezés: vegetáriánus, allergia, egyéb.
Betegségek.

Kapcsolat és információ:
info@hegyvidekiuszokiszkola.hu

Telefon: 06-70/490-3045

Úszó Tanfolyam

A Hegyvidéki Úszóiskola normál és intenzív úszó tanfolyamokat hirdet az alábbi két hetes turnusokban:

Turnusok:
I. turnus: június 20. – július 01.
II. turnus: július 04. – július 15.
III. turnus: július 18. – július 29.

Intenzív tanfolyam:
2 hét: hétfő-kedd-szerda-csütörtök

Normál tanfolyam:
1. hét: hétfő - szerda - péntek
2. hét: hétfő - szerda
1. hét: kedd - csütörtök
2. hét: kedd - csütörtök - péntek

Max. 6-10 fős csoportok!

Kezds:
a gyermek tanfolyam 16.30 és 17.30
a felnőtt tanfolyam 18.30-tól kezd

Árak:
Intenzív 8 alkalom: 11.500 Ft (-1.000 Ft kedvezmény)
Normál 5 alkalom: 7.500 Ft (-1.000 Ft kedvezmény)
*Testvér kedvezmény!

Kapcsolat és információ: info@hegyvidekiuszokiszkola.hu
Telefon: (70) 490 3045

Jelentkezés az uszodánkban kihelyezett szórólapokon vagy e-mailben az alábbi adatok megadásával:
Gyermek neve, életkora, szülő/gondviselő neve, telefonszáma.
Melyik két hétre jelentkezik? (dátum)
Melyik tanfolyamra jelentkezik? (normál / intenzív)

Normál	Intenzív
Jelölje meg, hogy melyik napokra és időpontra jelentkezik?	Jelölje meg, hogy melyik időpontra jelentkezik?
Hétfő - szerda vagy kedd - csütörtök	Hétfő - szerda vagy kedd - csütörtök
gyermek: 16.30 17.30 felnőtt: 18.30	gyermek: 16.30 17.30 felnőtt: 18.30

Kezdődhet a befőzés! – idényjellegű finomságok

A citrom csodás tulajdonságairól, a fenyőgyegek alternatív gyógyerejéről is szó esik ezen az oldalon, amelyen biztos sikert kínáló fogások sorakoznak. Az eperszezonra való tekintettel epres finomságokat is ajánlunk. Elsőként közöljük legkedvesebb, mascarponés epertortánk receptjét. Válgják egészségükre!



A fenyőpuncs hatásos és finom

FENYŐPUNCS SZIRUP

Még éppen jókor kaptam észbe, itt az ideje, hogy végrehajtsam, amit a tél közepén határoztam el: fenyőpuncsra való szirupot tessek el! Ez a csodálatos, illatos tünemény, amit egy tokaj-hegyaljai házi szörpész kóstoltatott velem, amikor még vastag hótakaró fedte be odakint a szőlőtökeket, varázserővel hatott reménytelennek tűnő náthámra.

A fenyőgyegek koncentráltan találhatunk meg minden olyan jótékony anyagot, ami a hurutoldáshoz szükséges. Ilyenkor kell ésszel lenni, és jó adagot eltenni tőle, hogy erejével felvertezzük magunkat és egész családjunkat a véget nem érő influenzajárvány ellen. Nemcsak hatásos, de finom is!

Forró vízzel öt-hatszorosára hígítva teaként, szörpként is fogyasztható, egy darabka jó minőségű vajjal, csöppnyi rummal pedig igazi nyálkáság válik belőle. A felső légúti megbetegedések különböző fajtáira, allergiára, asztmára, torokgyulladásra, sőt epehólyag-gyulladásra, bélbántalmakra és vesekőre is javallott.

Hozzávalók:

1 kg cukor
annyi fenyőgye, amennyivel megte-
lik egy 1,7-es befőttesüveg

A befőttesüveg aljára egy réteg cukrot teszünk, erre rétegezzük a fenyőgyeget és a kristálycukrot, körülbelül ujjnyi vastagon. A lezárt üvegben a cukor elkezd elszívni a nedvességet a növényről, az összes értékes tápanyaggal együtt. Ha a folyamat túl lassan indul be, rásegíthetünk egy kevéske vízzel.

A szirup akkor kész, amikor a cukor teljesen feloldódott. Ekkor tiszta üvegekbe öntjük, és jól lezárva hűvös helyen tároljuk, amíg fel nem használjuk.

SÓSKAKRÉMLEVES

Nagyanyám mesélte a régen volt boldogtalan békeidőkről, hogy akkoriban még azt tartották: az asszony hetven kilónál kezdődik, és negyven évnél végződik. E ronda beszédnek az első állítása szép és pontos. Azonban nagy a gyanúm, hogy a fo-

gyási örület divatja a mondás második feléből ered, vagyis a gyalázatos negyvenéves korhatár eltörésének jogos igényéből. A kilók száma ugyanis minden természetes úton keletkezett, egészséges nőnemű lény éveinek szaporodásával természetes növekedésbe kezd.

Viktória királynő se volt kivétel, ezért elrendelte a szemérmes viselet divatját, ami kellemesen leplezte a pocakot, az eltartyedt hátsót. Mióta azonban kiúzták életünkben a szemérmes viselkedést és öltözködést, nem maradt más hátra, mint a karcsúság imitálása – divatba jött a botsáska alkat. Kérdezem én: a dolog csupán ezen állna, a fiatal-ság nem a lélekben lakik?

Szóval, aki még az illúzió megteremtésén erőlködik, bátran főzze meg ezt a sóskakrémleveset. Ha csak nézi, attól is fogy majd...

Hozzávalók:

20 dkg sóska
2 ek olaj
2 ek liszt
2 ek tejföl
4 tojás



Könnyed kis juhtúrós tésztakalend

A sóskát megtisztítjuk a száraitól és a vastag erektől, s több vízben megmossuk. Megforrósítunk két evőkanál olajat, hozzáadjuk a sóskát, sózzuk, és fedő alatt pépszerűre pároljuk. A lisztet elkeverjük a tejjel, és felhígítjuk a szükséges mennyiségű vízzel, a sóskára öntjük, felforraljuk.

A tojásokat hőkiegyenlítővel engedjük a levesbe! Ízlés szerint cukrozzuk, ha nem tudjuk megállni. Készíthetjük tojás nélkül is, akkor pirított zsemlekockát adunk hozzá.

BACONBA TEKERT CSIRKÉS CSODA (biztos siker jelisére)

Ezt a receptet azok vegyék komolyan, akik sokáig nézték már a sóskaleves, és úgy érzik, ez az ő fiatal-ságuk mégiscsak a lélekben lakik... Magyarán, ami most következik, az nem az önsanyargatók világa, hanem az életet élvező, vidám teremtetésé, akikre azt mondják a férfiak: „milyen kis gusztusos!”



Sóskaleves fogyózóknak

Hozzávalók:

3 ek liszt
3 ek tejföl
3 egész tojás
20 dkg reszelt sajt
50 dkg csirkemell, kockára vágva
20 dkg bacon

Összeturmixszoljuk a lisztet a tejjel és a tojásokkal, majd sóval, borssal fűszerezzük. Ezután összekeverjük a reszelt sajttal és a kis kockákra vágott csirkemellel.

Kibélelünk egy nagyobb méretű özgerincformát először a sztanióllal, úgy, hogy majd ráhajtva betakarhassuk a masszát. Ezt követően kibéleljük a baconszelvényekkel, úgy, hogy keresztbe rakva mindkét oldalon kilógjanak a formából. Beöntjük a masszát, ráhajtjuk a baconszelvényeket, és betakarjuk a sztanióllal.

Százhatvan fokon sütjük 45 percig, majd kinyitjuk a fóliát, és a bacont pirosra sütjük. Végül óvatosan kiborítjuk egy tepsibe, és a fóliát eltávolítva a másik oldalát is pirosra sütjük. Könnyen, gyorsan elkészíthető, nagyon mutatós étel, vendégvárónak is alkalmas, mert még a gyakorlatlanabb házi tündér se bukik bele!

JUHTÚRÓS TÉSZTAKALAND

A nő élete abból áll, hogy rohan, tesz-vesz, továbbrohan. Nincs nagyobb segítség, mint egy-egy gyors kimeneteli, mégis finom recept, ami azt a látszatot keltheti, hogy okosan, szépen, „normálisan” élünk, mintha nem is mi magunk lennénk.

Ezért szerettem meg ezt a bármikor rögtönözhető, könnyű kis ételt. Bármilyen száraztésztával, kocka- vagy – aki szereti a színes életet – tarka, csavart tésztával is elkészíthető.

Hozzávalók:

40 dkg száraztészta
1 kisebb póréhagyma
10 dkg juhtúró
1 tömlős tejszínes sajtkrém
10 dkg reszelt sajt

Olajon megdinszteljük a karikára vágott póréhagymát. Belekeverjük a juhtúrót és a tejsílt – ha van maradék túrónk, azt is hozzákeverhetjük –, átmelegítjük, és a tésztára halmozzuk.

EPERTORTA

Megérkezett, végre! Itt az eperszezon, és vele együtt képhe kerülnek az epres desszertek is.

Nálunk legutóbb epertorta készült. Könnyű, rózsaszín, mégis karakteres. Legszebb, ha a tetejére halmozzuk a friss, illatos gyümölcsöket, de ha van kedvünk és időnk, élhetünk a vékony szeletekre vágott eper jellegzetesen szép rajzolatával is a díszítésnél.

Hozzávalók a piskótához:

5 egész tojás
5 ek víz
21 dkg liszt
25 dkg porcukor

Hozzávalók a krémhez:

60 dkg eper
12 dkg porcukor
50 dkg mascarponé
1,5 dl tejszín
8 lap zselatin
1 rúd vanília

A vizes piskóta titka, hogy lehetőleg minél többet megőrizzük a hozzá felvert habok állagából. A tojások sárgáját a vízzel könnyű, de sűrű, a fehérjét kemény habbá verjük. A



Csirke és bacon – nem lehet velük tévedni

lisztet a porcukorral előre elkeverjük, és fokozatosan a sárgájához szitáljuk oly módon, hogy közben fokozatosan a fehérjéből vert habot is beledagoljuk.

Előmelegített sütőben, 180 fokon készre sütjük. Negyven perc után túpróbával ellenőrizzük, hogy átsült-e. Hagyjuk kihűlni, majd négy lapra vágjuk, és megtöltjük.

A krémhez felverjük a tejszínt, amibe előzőleg belekapartuk a vanília magjait. A zselatinlapokat 5 percre hideg vízbe áztatjuk, majd felolvasztjuk, és a mascarponéhoz adjuk.

Az epert megtisztítjuk a csu-májától, és villával vagy krumplinyomóval összetörjük, megcukorozzuk, s a tejszínhabbal együtt ezt is belekeverjük a mascarponéba. Néhány órára állni hagyjuk a hűtőben a krémet, hogy a zselatin

hatni tudjon, majd megkenjük vele a lapokat. Én minden rétegre friss epert is szeletelek!

CSOKIPUDING HÁZILAG

Egy ideje kísérletezem azzal, hogyan küszöbölhetném ki a gyerekek étrendjéből egyik nagy kedvencüket, a bolti csokoládépu-dingot. Amikor megnéztem, mi mindent raknak bele – az íz- és színezékek mellett kezdve a tartósítószer-
kig –, elborzaszt a sok fölösleges dolog. Miért ne lehetne házilag elkészíteni jó minőségű csokoládéból, tiszta kakaóporból, zselatin nélkül ugyanezt?

Mostanra a kísérletem nyomán kikristályosodott egy recept, ami mindenkinek inyére van. Kicsit munkás, de a végeredmény feltétlenül megéri.

Hozzávalók a karamellkrémhez:

40 g kristálycukor
42 ml tejszín
3/4 rúd vanília
6 g vaj
10 g méz
1/2 csipet só

Hozzávalók a csokipudinghoz:

100 g jó minőségű tejszín
50 g jó minőségű étcsoki
50 g holland kakaópor
100 ml tejszín
1 egész tojás
1 tojás sárgája

Először a karamellkrémet készítjük el. A cukrot megolvaszt-

juk, megvárjuk, amíg szépen karamellizálódni kezd, majd hozzáöntjük a tejszínt. Ha felolvadt a hideg tejszíntől megkeményedett karamell, hozzáadjuk a vaníliarúd kikapart magjait, a vajat, a mézet és a fél csipet sót, majd kavargatva főzzük



A házi csokipudingnak nincs vetélytársa

addig, amíg a fakanál nyomában meglátjuk az edény alját. Ekkor le vesszük a tűzről, és kihűtjük.

A pudinghoz gőz fölött megolvasztjuk a csokoládét, és hozzá-szítáljuk a kakaóport. Ha teljesen csomómentes, átesszük egy tűzálló edénybe, és fokozatosan hozzá-keverjük a tejszínt.

Beleeresztjük a kissé felvert tojásokat, és folyamatos kevergetés mellett addig melegítjük, amíg sűrűsödni kezd. Ekkor ízlés szerint annyit adunk hozzá a karamellből, amennyi jólesik. Formából sosem tudjuk úgy kiborítani, mint a zselatinos verziót – az viszont sosem lesz olyan finom, mint amit házilag készí-tünk.

Citrom – és ami mögötte van

Sokszor vagyunk bajban, amikor a főzéshez kis mennyiséget kell felhasználnunk valamiből, aztán a többi a nyakunkon marad, megromlik, és kidobhatjuk. Itt van például a citrom, ez a C-vitaminban gazdag déli gyümölcs, amiből általában egyszerre csak kevés kell.

Nem sokan tudják, hogy le-cukrozza, felszeletelve és lefedve sokáig eláll. Vagy kettévágva, sóba vagy cukorba mártva pár napig frissen tartható. Figyeljünk rá, hogy mindig gyengén reszeljük a citromot, mert akkor nem lesz keserű. S még egy jó tanács: bármilyen ilyesmi (narancs, citrom, sajt, tészta, tők) gyalulásakor nyugodtan húzzunk gyűszűt az ujjunkra, így nem sértjük fel a kezünket! Továbbá a reszelt citrom-héj sokáig eltartható, ha cukorral összekeverjük, vagy ha mélyhűtő-be tesszük.

Több levet ad a citrom, ha



Csodás ereje van

felvágás előtt kicsit felmelegítjük, vagy tenyerünkkel az asztal lapján görgetjük. Ha csak pár csepp lére van szükségünk, ne vágjuk fel a gyümölcsöt, mert úgy nagyon gyorsan kiszárad. Elég, ha beleszúrunk, és ki-nyomjuk a szükséges mennyiségű levet.

Ha már itt tartunk: mire is jó még a citrom csodás ereje, túl azon, hogy megőrzi az egészsé-

günket, ha vízbe facsarva, cukor nélkül rendszeresen isszuk? A citromlól tisztítja a kés pengéjét, ha bekenjük vele, gyorsan leöblítjük, és szárazra töröljük. Könnyen lehet vele a ruhából rozsdafoltot, a terítőtől tea-foltot kivenni. Pár csepp citromlé eltünteti a tintafoltot ruhából, fáról.

A tojásfehérjét könnyebben kemény habbá verhetjük néhány csepp citromlé hozzáadásával. A felszeletelt gomba nem feketedik meg, ha meglocsoljuk egy kis citromlével. Ha nagyon puha a kör-münk, esténként dörzsöljük be citromlével, és hagyjuk rajta reggelig.

A végére pedig talán a legfontosabb, ami esetenként életmentő is lehet: ha a torunkon akad a halszálla, megmenekülhetünk, ha egy fél citrom levét – hígítás nélkül – megisszuk!

Kövesdy Zsuzsanna-
Juhász Zsófia

Ingyenes daganatszűrés

Ma már a legtöbben tisztában vannak azzal, hogy a betegségeket legjobban megelőzni, de legalább az előrehaladásukat megakadályozni. Ez különösen fontos a daganatos megbetegedések esetében, amelyek kezdetben nem mutatkoznak meg látványos vagy fájdalmas tünetekben. Szűrővizsgálat során azonban felfedezhetők a kis eltérések is, és ekkor még sokat lehet tenni a teljes gyógyulásért.

A fej és a nyak szervei rendkívül sokféle szövettípusból épülnek fel, s ezek mindegyikéből kiindulhatnak tumorok. Érintett szerv lehet például az orrüreg, a szájüreg, a garat, az orca, a gége, a pajzsmirigy. Szűrővel nagyon gyorsan fontos információkhoz juthat az ember.

Mi kell a szűréshez?

Elsősorban Ön, aki elhatározza, hogy némi időt szán a vizsgálatra.

Másodsorban az orvos, aki szintén időt szánva rá elvégzi a vizsgálatot.

Harmadsorban hely, ahol Ön találkozhat az orrossal.

A Szent János Kórház fül-orr-gégész és szájsebész szakorvosai – csatlakozva a Fej-nyaki Onkológiai Társaságok Nemzetközi Föderációjához – júniusban, a fej-nyaki daganatok világnapja alkalmából egy napot arra szánják, hogy Önt ingyenesen megvizsgálják, és szükség esetén tanácsot adjanak, vagy terápiát javasoljanak.

**JÖJÖN EL JÚNIUS 21-ÉN 8.30 ÉS 13.00 ÓRA KÖZÖTT
A KÓRHÁZBA EGY FÁJDALOMMENTES VIZSGÁLATRA!**



Itt jelentkezhet be (9.00–14.00 óráig):
458-4500/4242-es vagy 4243-as mellék.
Helyszín: fül-orr-gégész és szájsebészeti osztály
(17-es épület), földszinti szakambulancia.
Várjuk, hogy megnyugtathassuk,
vagy szükség esetén segíthessünk!

TeSzedd! a Kis-Sváb-hegyen

A hatodszor megrendezett „TeSzedd! – Önkéntesen a tiszta Magyarországot” akció mára hazánk legnagyobb önkéntes mozgalmává fejlődött. Mindenki csatlakozhat, aki nemcsak egyetért az elvekkkel, hanem szívesen részt is vesz a kétkezi munkában.

A hegyvidéki székhelyű Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület budapesti helyi csoportja a Főkert Nonprofit Zrt.-vel együttműködve az idén a Kis-Sváb-hegyre szervezett szemétszedést. A tervezésbe és a végrehajtásba aktívan besegített a Fővárosi Rendészeti Igazgatóság Természetvédelmi Őrszolgálat.

A hegy felső részét minden tavasszal kitakarítják a környék kutyásai, ezért ott nem volt szükség szemétszedésre, de a Gaál József út felé eső lankákon, különösen az erdőben bőségesen akadt tenivaló. A mintegy harminc önkéntes számára a Főkert biztosította a kesztyűket és a szemétszákokat. Az összegyűjtött hulladékokat terepjárókkal hordták össze a Kisvábhegyi úti parkolóba, ahonnan az FKF Zrt. szállította el a szeméthalmoz.

A vidám munka során egymásra tündek fel az érdekes „leletek”, a gumiabroncstól a komplett autófényszóróig, amikről gyakran nehéz volt eldönteni, miért és hogyan kerültek az erdőbe. Az egész napos akció során 110 zsáknyi hulladék gyűlt össze. Csak remélni lehet, hogy a kitarított terület hosszú ideig tiszta marad, és sem a környékeliek, sem a messzebről érkezők nem tekintik alkalmi lerakónak a továbbiakban.

TeSzedd! akció természetesen jövőre is lesz. Regisztrálni a www.szelektalok.hu/teszedd honlapon lehet egyénileg vagy csoportosan.

BI

Kerékpárral a természetben



A szabadidő-kerékpárosok igényeit is kiszolgálja a Pilis Bike

Több száz kilométernyi biciklis útvonal áll mostantól a kerékpárosok rendelkezésére a Pilisben, valamint a Visegrádi- és a Budai-hegységben. A Pilisi Parkerdő Zrt. nagy szabású fejlesztését, a Pilis Bike projektet két fő célcsoport igényeihez igazították: egyrészt a túrázókerékpárosokhoz, akik minél változatosabb és hosszabb útvonalakon szeretnének kerekézni, másrészt a városban élő szabadidő-kerékpárosokhoz, akik örömmel Budakeszi és Telki között, a hideg-völgyi pihenőhelynél hoztak létre P+B pontokat. A vadsparkból például a Hideg-völgy, valamint Nagykovácsi felé indul egy-egy tartalmas túraútvonal, mintegy két-két és fél óra becsült menetidővel. A kijelölt túraútvonalokról részletes tájékoztatást a Pilis Bike honlapján, a www.pilisbike.hu címen találhatnak az érdeklődők.

A szabadidő-kerékpárosok igényei alapján összesen kilenc „Parkolj és Bringázz!” (P+B) pontot alakítottak ki, ezekről kiindulva összesen huszonnyolc különféle távú és nehézségű kerékpáros túrát tehetnek azok, akik járgányukat autóval szállítják el az erdőterületekig. Így összesen csaknem hatszáz kilométernyi kijelölt kerékpárút várja a két keréken túrázni vágyókat.

A Budai-hegységben a Budakeszi Vadasparknál, Nagykovárosokhoz, valamint Budakeszi és Telki között, a hideg-völgyi pihenőhelynél hoztak létre P+B pontokat. A vadsparkból például a Hideg-völgy, valamint Nagykovácsi felé indul egy-egy tartalmas túraútvonal, mintegy két-két és fél óra becsült menetidővel. A kijelölt túraútvonalokról részletes tájékoztatást a Pilis Bike honlapján, a www.pilisbike.hu címen találhatnak az érdeklődők.

d.



A légzőszervi megbetegedésekről és a betegoktatás fontosságáról beszélgettek a résztvevők az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem legutóbbi találkozásán. A meghívott vendég ezúttal dr. Várdi Katalin, a Budai Egészségközpont tüdőgyógyász szakembere, a Törökbalinti Tüdőgyógyintézet légzésrehabilitációs, krónikus osztályának osztályvezető főorvosa volt.

Magyarországon rossz a testületesség, az emberek, sajnos, nem számolnak a lehetséges betegségekkel. Éppen ezért minden olyan kezdeményezés, ami a megelőzéssel foglalkozik, fontos és üdvözlendő – méltatta a Hegyvidéki Önkormányzat által létrehozott Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem program-sorozatát dr. Várdi Katalin.

A Budai Egészségközpont tüdőgyógyász szakembere, a Törökbalinti Tüdőgyógyintézet légzésrehabilitációs, krónikus osztályának osztályvezető főorvosa a szabadegyetem legutóbbi alkalmán a légzőszervi megbetegedésekről tartott előadást. Bevezetőjében arról beszélt, hogy az internet is adhat segítséget, tapasztalatai szerint a betegek a világhálón valóban hasznos információkat találhatnak.

A jó orvos ezt a megszerzett háttértudást is felhasználja a gyógyítás során, aminek fontos része a betegoktatás és a páciensek partnerként kezelése. Különösen igaz ez a légzési problémákkal küzdőkre, hiszen nekik nemcsak egy tablettát kell bevenniük – esetükben alapvető életmódválásra van szükség, ezt pedig meg kell tanulni.

A pulmonológia nem csupán a tüdővel foglalkozik, hiszen a légzés a világ legbonyolultabb rendszere, ami a „fej tetejétől a lábujjak végéig tart” – hangsúlyozta az

Légzőszervi betegségek

osztályvezető főorvos. Példaként említette, hogy bár a légzésünket vissza tudjuk tartani, egy idő után önkéntelenül újra levegőt veszünk. Ennek oka, hogy a légzési funkció – egyedülálló módon – egyszerre áll akaratlagos és tudatlan szabályozás alatt, és az első képes felülírni a másodikat. Erre azért van szükség, hogy tudjunk enni, beszélni, pihenni, továbbá ha kell, képesek legyünk köhögni.

Levegőt orron és szájon át is tudunk venni. Ha az orrunkkal valami nincs rendben, előfordul-

erre a szervünkre a dohányzás, a paprikapor belélegzése (ez tipikusan magyar betegség) vagy éppen az allergiás, vagy terheléses asztma, ami bármely életkorban megjelenhet.

Lényeges kockázati tényező az elhízás, az egyre terjedelmesebb has ugyanis felnyomja a rekeszt, és nem engedi tágulni a tüdőt. Ebben az esetben azonban nem a testváltás számít igazán, hanem a háskörfogat.

Tudni kell, hogy a tüdő mindenkinél egy bizonyos testméretre „hitelesített”. Ha nagy a túlsúly, a

betegségek, elváltozások gyógyulását.

A szakember előadásában kiemelte: a légzőszervi betegségek kezeléséhez használt gyógyszerek (például porok, spray) célba juttatását meg kell tanulni. Ugyanígy a köhögést elősegítő eszközök – inhalátorok, légzőizom-erősítő és légzéssegítő berendezések – használatát is, amelyek sokat segíthetnek a mellkasi műtétek esetén. Sokaknál jótékony hatása lehet az éneklésnek, a különböző fúvós hangszerek használatának, ezek a művészterápiás módszerei.

A dohányzásról való

leszokás mellett az oxigénadás az egyetlen kezelési mód, ami az élet-tartam meghosszabbítását, nem pedig az életminőség javítását szolgálja – tette hozzá dr. Várdi Katalin, aki arra is felhívta a figyelmet, hogy világviszonylatban éppen Magyarországon a leggyakoribb a tüdőrák, pozitív ugyanakkor, hogy egyre jobb a terápiás lehetőségek, ezért a túlélés időtartama meghosszabbítható. Az viszont tény, hogy a tüdőrák az egyik leggonoszabb betegség. Ha nem

szűrik ki nagyon kezdeti stádiumban, általában halálhoz vezet.

Dr. Várdi Katalin az alternatív kezelésektől sem idegenkedik, azonban hangsúlyozta, hogy ezekkel kapcsolatban a betegek mindenképpen egyeztetnie kell az orvosával. A tüdőgyógyász Gaius Petronius Arbitr római író gondolatával zárta előadását, ahogyan fogalmazott, a „*Medicus curat natura sanat*” (Az orvos kezel, a természet gyógyít) mondás világítja meg legjobban az orvos és a beteg kapcsolatát. Szerencsére a 21. században az orvos a természet segítségével gyógyítani is tud betegségeket.

sm.



Kórházi tüdővizsgálat

hat, hogy szüretlen, szennyezett vagy túl hideg levegő jut a tüdőbe. A légzéshez izomzatra is szükség van – amikor ezek az izmok gyengülnek, nehézlégzés alakulhat ki. Mint dr. Várdi Katalin kiemelte, a légzés valójában kétirányú: a belélegzéssel oxigént juttatunk a tüdőbe, a kilélegzéssel az elhasznált szén-dioxidtól szabadulunk meg.

A tüdő betegségei egyrészt az öregedésre, a szerv táulásának zavarára vezethetők vissza. Előfordul, hogy a tüdőt felépítő hólyagocskák egymásba pukkadnak, ilyenkor tüdőgúgulás, krónikus szűkületes tüdőhőghurut alakul ki. Különösen ártalmas

tüdőnek több munkára van szüksége, hogy a kellő oxigénmennyiséget produkálni tudja. Különösen felleve van nehéz dolga, mert függőleges helyzetben a gravitáció is segíti a légzést. Még rosszabb a helyzet a szén-dioxid leadásakor, hiszen ennek magas szintjét mesterséges úton legfeljebb lélegeztető géppel lehet csökkenteni.

Ami a kezelési lehetőségeket illeti, a légzésrehabilitáció során a mozgással lehet a leginkább javítani az életminőséget. Függetlenül attól, hogy valakinek krónikus bronchitiszre van, vagy bal-eseti sérült, a betegoktatás során elsajátítható mozgásformák hatékonyan támogatják a légzőszervi

Se nem vízi, se nem pálma a vízipálma

A vízipálma ismert és kedvelt szobanövényünk, talán nem is gondolnánk, milyen fontos növénycsaládot képvisel a lakásunkban. Az is ritkaság, ha a szabadban találkozhatunk vele, pedig a kertitő partján, vagy az erkélyen remekül fejlődik egész nyáron.

A vízipálma neve egyik oldalról tökéletesen találó, hiszen a növény élőhelyét és kinézetét is pontosan leírja. Másrésztől azonban félrevezető, mert igazából se nem vízi, se nem pálma.

A vizet és a vizes élőhelyeket kedveli, de víz alá merülve nem él, inkább vízpartinak, vagy mocsárinak szokták nevezni az ilyen, partpartokon és üde, mocsaras réteken előforduló növényeket. Pálmanak is csak a kinézete alapján nevezhető, mert szára nem fásodik, még csak nem is szár, hanem a levélbokrétát tartó levélnyel. Valódi szára a föld alatt húzódik vízszintesen, ellentétben az igazi pálmák vastkos, függőleges törzsével.

A vízipálma nemzetség a fűféléken belül a hazánkban is előforduló palkákkal tart rokonságot. A nemzetség a palka növény latin és görög nevéből kapta tudományos nevét (*Cyperus*).

A mintegy 700 fajt számláló csoport legnépszerűbb és legfontosabb tagja a papirusznád (*Cyperus papyrus*), ami az egyiptomi kultúra egyik meghatározó növénye volt. Az írásra használt papiruszt a

növény háromszögletű száraiból készítették. A beáztatott szákról eltávolították a külső réteget, majd a párhuzamosan egymás mellé fektetett szákat laposra kalapálták. A következő réteget merőlegesen fektették le, és ismét laposra kalapálták. Végül az így – több rétegből – kialakított anyagot megszáritották, majd a felületét simára csiszolták, és tekersekben tárolták, mert a növényi rostok nem tűrték a hajtogatást.

A csoport másik neves képviselője a csufa (*Cyperus esculentus*), ami az észak-afrikai mór törzsek kedvelt eledele volt. A növény szárából készült az Ibériai-félszigeten ma is népszerű, tejről emlékeztető, tápláló ital, a „horchata”. A vízipálmák fajtái a gyógyítástól a hajókészítésen át számtalan területen bizonyultak felhasználhatónak.

A vízipálma több változata elterjedt szobanövény. Gondozása nem okoz nehézséget, ha biztosítani tudjuk számára az állandóan nedves környezetet.

Az egészséges növény a kártevőkkel szemben ellenálló, erőteljes növekedésű, gyöktörzsével gyorsan behálózza cserépet, és még annak peremén túlnyúlva is terjeszkedik. Nem szereti a fűtött, száraz levegőt a lakásokat:

levélvégei megsárgulnak, levélnyelei erőtlenekek, törékenyek lesznek, és a takácsatkák, pajzstetvek is itt veszélyeztetik legjobban.

A fagymentes nyári hónapokra a szabadba is kihelyezhetjük. A közvetlen napfénytől eleinte érdemes óvni, de rövid szoktatás után és megfelelő öntözés mellett a nyári nap sem károsítja. A néhány hónapos nyaralás alatt a vízipálma



Szépen díszíti a kertet, a tavak partját

általában megerősödik, friss leveleket nevel, amelyek sötétzöldek, és bokrétajuk is sokkal dúsabb, mint a szobában növő leveleké.

A növényt az enyhébb klímájú vidékeken a szabadba is kiültetik. Méretben és megjelenésben is eltérő változatai szépen díszítenek kertekben, parkokban. A szökőkutak mellett, vagy tavak partján

létrehozott állományai természetes hatást keltenek.

A kisebb változatok alig arasznyiak, a nagyobbak embermagas leveleket hoznak. Egyes fajták ujjnyi széles leveleket nevelnek, mások vékonyakat, hengereseket, szinte fonalszerűeket nagy tömegben, amiktől egészen pompásnak tűnnek. Akár kizárólag vízipálmafajok és -fajták felhasználásával is érdekes kompozíciók alakíthatók ki.

A vízipálma szaporítása a kertészek – különösen a legfiatalabbak – kedvelt elfoglaltsága. A kifejlett levelek csúcsát le kell vágni egy darab levélnyellet együtt. Ezt követően a leveleket erősen meg kell kurtítani, majd az így nyert kis pálmácskát fejfel lefelé vízbe helyezni, hogy a levélnyel azért kiálljon. A levélké tővének néhány hét alatt megindul a gyökerek fejlődése, és az első új levélnyelre sem kell sokáig várni. Mivel az egész folyamat gyors és látványos, a gyerekek is szívesen követik a változásokat.

A kis vízipálmát sokáig lehet vízben nevelni, de legkésőbb akkor, amikor fejlődése lelassul, cserépre kell ültetni. Az egyszerű és biztonságos szaporítás lehetővé teszi, hogy a kertbe kiültetett vízipálmákról össze csak levéludványokat szedjünk, és ne kelljen az egész – időközben alaposan elterebélyesedett – növényt védett helyre vinni. Míg a kinti példányok elfagyhatnak, a szobában már gyökereznek az utódok. Ezek tavaszra kiültethető méretűvé növekednek.

(Barta)

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

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

ABLAKJAVÍTÁS! www.ajtoablakdoktor.hu 22 éve vállalom kedvező áron ablakok, ajtókat javítást, illesztését, zárak cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését és szigetelést, 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/30-960-4525.

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

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

ZÁRSZERVIZ vállalkozás munkáját, ajtókat, ablakokat, szekrények illesztését, zárakat, kúszók, pántok, zsanérok cseréjét, szigetelést. Szigeti László. 251-9483, 06/20-381-6703.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestést, mázolás, tapétázást, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villanyzáró, nagytakarítást, parketázást, favágást, ács-alpínista-, kőművesmunkát vállal. delabt@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

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

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

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

ÉLEJTÁRADÉKI, ELTARTÁS/GONDOZÁS
MÉRNÖK család életjáradéki szerződést kötne idős személlyel havi járandósággal, ott lakás nélkül, műszaki segítséggel. Tel.: 06/30-254-5872.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál!

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

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

HŰTŐGÉPSZERVIZ a kerületben! Hazai, külföldi hűtőgépek javítása 39 éve. Kiszállási díj nélkül. Várhídi, tel.: 250-0921, 06/20-972-5032.

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

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

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

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

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

KERTÉPÍTÉS, kertgondozás, metszés, permetszés, fákivágás, szállítás, öreg kertek 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.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

KÖLTÖZTETÉS, lomtalanítás, áruszállítás, csomagolás, bűtorszerelés, ingyenes felmérés, fuvarállás. 403-9357, 06/20-972-0347, 06/30-589-7542.

KÖLTÖZTETÉS ingyenes munkafel-
mérés. Csomagolás, bűtorszerelés, hangszerszállítás. www.diokoltoztetes.hu, 06/20-910-8947.

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

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

KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás. Zongora, pianó, gép- és páncélzetek-nyújtás. Belföld, külföld. Tel.: 06/20-983-0612.

KÖNYVELÉS/FORDÍTÁS

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

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

KŐMŰVESMUNKÁK

HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL: műkö-
vezés, vakolás, festés, tető-, csatornajavítás, -szigetelés, ereszcatorna-tisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu

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

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

LAKÁSSZERVIZ

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

LAKATOS, zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előtetők. Bádogos, tetőfedő, ács-
műn-
kák ipari alpínista technológiával. Kőműves-
munkák kerületi vállalkozástól. 06/30-900-
4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

LAKÁSFELJÚJÍTÁS! Szobafestés, tapéta-
zás, parkettalakkal, -javítás, -csiszolás, csempé-
zés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-,
ablakcseré, villanyerelés, vízszelést
garanciával. Halász Tibor, 202-2505, 06/30-
251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLAT!
Zárnyitást, zárszerelést, hevederzár-szerelést,
rácskészítést, lakatosmunkákat. 06/30-299-1211.

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

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

LAPOS TETŐK csapadékvíz elleni szigetel-
ése bádogos munkákkal együtt, garanciával,
referenciával. Kőműves- és festőmunkák kivie-
telezése. 273-1857, 06/20-471-1870.

ALPÍNISTA munkák: homlokzafelújítás,
lefolyó és ereszcatornák szerelése, kőműves- és
festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyások
felújítása, dróvt szigetelés. 273-1857, 06/20-
471-1870.

FAVÉDELEMI! Családi és társasházak, nyaralók
fűtőelemek, homlok- és ereszcatornák felújítása,
deszkázatok felújítása és mázolás alpín-
technikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

TETŐFEDÉS-bádogozás, pala- és cse-
réptetők javítása, új tetők készítése. Zsinde-
lyezés és ács munkák. 273-1857, 06/20-471-
1870.

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

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

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

FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTÁZÁS, ki-
sebb munkák, kőműves javítások, gipszkarto-
nozás. 06/30-568-6255, Kovács Gergely.

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

BÁDOGOS SZERKEZETEK, cserép-, pa-
latetők, tetőszigetelések javítása. 1986 óta,
kerületi kisiparos. 249-2664, 06/20-944-
9015.

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

SÍK PALATETŐK bontás nélküli felújítá-
sát. Lapostető-szigetelés, bádogos mun-
kák. 06/30-227-7082. www.palatetok.hu;
Bodó Gábor.

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

MINDEN MUNKA EGY KÉZBEN. Épít-
kezés, lakásfelújítás, kőműves, ács, burkoló,
festő, víz-, fűtés-, villanyerelés, térékvezetések,
kertépítések stb. 06/30-479-2776.

TAKARÍTÁS

VÁLLALOM lakások takarítását ren-
dszeresen, ablaktisztítást, biotisztítást.
06/30-617-0351.

TAKARÍTÁSOKAT vállalkozók, cégek, társas-
házak, irodaházak, magánzemlékek részére!
06/30-479-2776.

**LÉPCSŐHÁZAK, IRODÁK, INTÉZMÉ-
NYEK** teljes körű takarítását vállaljuk! Gyors-
an és olcsón dolgozunk, gyakorlottak és maxi-
malisták vagyunk! +36/30-455-1522. www.flashclean.hu

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

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

TÁRSASHÁZKEZELÉS, lakásszövetke-
zetek kezelése. Mob.: 06/30-990-7694.
www.aktivhazkezo.hu

KÖZÖS KÉPVISELET hozzáértően, ol-
csón, referenciával. 06/20-940-6622.
norbert.kepviselet@gmail.com

TÁRSASHÁZI közös képviselőt megbíz-
hatóan, referenciákkal a Hegyvidéken.
www.kozoskepviselet.hu, 06/1-396-7016,
0670-338-6723.

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

LÉPCSŐHÁZ-TAKARÍTÁST vállalunk!
Gyorsan és olcsón dolgozunk, gyakorlottak és
maximalisták vagyunk! +36/30-455-1522.
www.flashclean.hu

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál!

TÁRSASHÁZAK TÜZVÉDELMI SZABÁLYZATÁNAK, házirendjének elkészítése. Minden, ami tűz- és munkavédelem, tűzoltó készülékek, tűzcsapok ellenőrzése. Kis Róbert. Tel.: 06/30-475-6302. E-mail: tuzrob5@gmail.com

VIZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! XII. kerületi gyors-
szolgálat! Lefolyók, csatornák bontás
nélküli, gépi tisztítása azonnal, garanciá-
val, hétvégen is! 228-6193, 06/30-921-
0948.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, víz-, gáz-, köz-
pontifűtés-szerelés, ázsások, csőtörések meg-
szüntetése. 06/20-491-5089, 402-4330.

VÍZ-, fűtészerezés, burkolás. Teljes felújítá-
s, ázsások megszüntetése, készülékek javítá-
sát, cseréje garanciával. Balázs János épü-
ltergépész-technikus. Tel./fax: 362-4050,
06/20-917-0697.

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

VÍZSZERELÉS-gyorsszolgálat. Csőrepe-
dés műszeres keresése-javítása. Kamerás
csatornavizsgáló, duguláselhárítás. Kerti
csap vízvezetékcsere ássással is. 06/30-914-
3588.

**S.O.S.VÍZSZERELÉS-GYORSSZOL-
GÁLAT,** duguláselhárítás, csatornakerám-
zés, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepe-
dés javítása, WC-k, csapok, teli elzárók sze-
relése ássással. Hétfőig is. Gabona Róbert,
06/30-200-9905.

VILLANYSZERELÉS azonnal! Hibael-
hárítástól a teljes felújításig. Petrács József
villanyerelő mester, 06/20-934-4664,
246-9021. ELMŰ által minősített vállalko-
zás.

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

**LAKÁS/INGATLAN/
BÉRLÉMÉNY**

„BUDAVAR” 89” Ingatlanközvetítő Ma-
gánroda! 201-7719, Zwilling.

IMMOTÉKA Ingatlanroda 1998 óta a bu-
dai ingatlanok specialistája. Empátia, diszkrét-
ségi, referenciák. Külföldi, belföldi ügyfélkör.
Kárpáti Klára, 201-1821, 06/30-202-1892;
Kárpáti Péter, 06/30-921-9029. www.immoteka.hu, www.budapestliving.com

KIADÓ és eladó lakásokat és házakat
keres az országon, tengerentúli és magyar ügy-
félkörrel 20. éve a XII. kerületre specializál-
dott Apartman M Ingatlanroda. Áfa
nincs. Hegyvidék Kártyával 10% kedvez-
mény! 398-1501, www.berbead.ingatlan.com.

FELBOLYDULT az ingatlanpiac? Segít-
hetek ingatlan eladásában? Tíz éves tapasztal-
t. Schmidt Péter, www.budaihegyek.hu.
Tel.: 06/70-523-1969.

TÁROGATÓ úton 86 nm-es, nagy teraszos,
emeleti, felújított lakás, garázzsal, 58 900 000
Ft. Tel.: 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

SZÉHER úton 107 nm-es, nagy teraszos,
panorámás, emeleti lakás, garázzsal, 68 000
000 Ft. Tel.: 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

ZIRZEN JANKÁBAN 300 nm-es, panorá-
más ház, 1070 nm-es telken eladó. Tel.: 06/70-
523-1969. www.budaihegyek.hu

SZEMLŐHEGYEN, háromlakásos villában
117 nm-es, napos, cirkós, négyszobás lakás 54
900 000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.:
06/70-523-1969.

XII., KÜTVÖLGYI úton gyönyörű panorá-
más, 230 nm-es, felújított ikerház eladó.
Iránycím: 92 M Ft. Tel.: 06/30-960-8862.

XI., BOCSKAI úton, Feneketlen tónál II.
emeleti (nincs lift) polgári, 109 nm-es, 4 szo-
bás, erkélyes lakás eladó. 375 M Ft. 06/20-
935-0018.

XII., TÁVCSÓ utcában 2200 nm-es telek
bontandó vagy átépítendő házzal eladó. 160 M
Ft. 06/20-932-5005.

II./A, DUTKA Ákos úton 180 nm-es, 4 szo-
bás, külső úszomedencés ház eladó. 76 M Ft
06/20-932-5005.

II., SZERÉNA úton, 2012-ben épült ház-
ban I. emeleti, 113 nm-es, 1 + 3 háló lakás
garázzsal eladó. Iránycím: 107 M Ft. 06/30-
960-8862.

II., FRANKEL Leó úton I. emeleti, 66 nm-
es, 2 szoba-háló lakás eladó. Iránycím: 27,9 M
Ft. 06/20-932-5005.

AZONNAL beköltözhető! Rózsadombon,
Szemlőhegyi úton 72 nm-es, 2 szobás, felújít-
ott, elegáns lakás kocsibeállóval eladó. Iránycím:
48 M Ft. 06/70-949-4013.

ÉPÍTÉSI TELKET keresek, amely társasház
épitésére alkalmas. 06/70-949-4013.

BÉRBEVÉTELRE keresek hosszú távra laká-
sok. 06/30-729-7546.

KERESÜNK kiadó, felújított, igényes ház-
zat, ikerházat, sorházat és lakásokat diplo-
mata és külföldi ügyfeleink és családjaik ré-
szére hosszú távra. BakosLak Ingatlan, 326-
0618, 06/20-974-0571. zsuanna.bakos@t-online.hu

KÉSZPÉNZMEGFIZETÉSSEL lakást vásá-
rolok. 06/30-729-7546.

EGYETEMISTA lányomnak keresek
emeleti, felújítandó örökös lakást készpénz-
fizetéssel, magánzemlével. 06/20-496-6601.

LAKÁSÁT a piaci legjobban áron, elsősor-
ban saját részre, készpénzért megvásárol-
nám. Hívjon bizalommal! 06/20-916-7002.

ZUGLÓBAN újszerű, IV. emeleti, 41 nm-
es, erkélyes, egy szobás lakás eladó. Lift nincs.
16 900 000 Ft. 06/30-729-7546.

II. KER.-I, luxus, 4 szobás, dupla garázsos,
fűthető jakuzzi-medencés, kertes ingatlan ér-
tek alatti áron, tulaj

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

BP. XII., BÜRÖK u.-ban magánzemélytől eladó II. em.-i, 55 nm-es, 2 szobás, összkomfortos öröklakás. Napfényes, délnyugati fekvésű, fűtés gáz (cirkó). Az étkezőből nyílik egy 3-4 nm-es loggia és a nagyszobából pedig szintén egy 3-4 nm-es erkély. A lakás 5 éve lett felújítva, közös költsége alacsony. A ház sátoros, téglalapú. Irányár: 30,5 M Ft. Telefon: 06/20-360-4545.

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

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

IRODAHELYISÉG, berendezett, alagsori, 13 nm-es, parkolással, padlófűtéses, a Bösztörmenyi út 2/b-ben kiadó. T.: 06-30-911-9576.

ELADÓ 65 nm-es, 1. emeleti lakás a Kikelet utcában. Irányár: garázs nélkül 36 M Ft, garázzsal 40 M Ft. 06/30-424-8438, virag.jh1151@t-online.de

KETTŐT EGYÉRT! Keresünk a kertületben legalább 70 nm-es, 3+ szobás, erkélyes lakást. Cserebe egy 2012-ben átadott, 42 nm-es, lakóparki (Mester u.) és egy Gazdagréti téren lévő, szuperpanorámás garzont kínálunk, melyet jelenleg albértek laknak. Tel.: 06/20-467-8097.

II. KER.-i, déli fekvésű, 160 nm-es, 4 szobás, dupla garázsos, tripla fürdőszobás, 1992-ben épült, keresi ikerházra eladó. 06/70-775-2771, 280-3928.

TULAJDONOSTÓL ELADÓ 54 nm-es, külön álló üzlethelyiség Svábhegyen, Zsibói utcában. I.á.: 17 M Ft. Tel.: 06/20-236-3282.

FÜRJ utcai, 53 nm-es, napfényes, II. emeleti, csendes, hangulatos lakás kocsibeállási lehetőséggel tulajdonostól eladó. I.á.: 29,9 millió Ft. Befektetésre is kiváló. 06/30-618-5094.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

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

ELADÓ tulajdonostól XII. ker., Bösztörmenyi útnál 35 nm-es 1 szoba-összkomfort. III. em., lift van. DK-i, erkély, azonnal költözhető. Ár: 22 millió Ft. 06/30-444-6772.

ingatlan.com
A legjobb ingatlan egy helyen.

BUDAPEST VI., Izabella utca, 101 nm-es, 30 nm-es tetőteraszos, tetőtéri, belső kétszintes lakás eladó. Ár: 59,9 M Ft. +36/70-422-9987. www.ingatlan.com/22166880

BUDAPEST XI., Otthon utca, 60 nm-es, kertkapcsolatos téglalakás garázzsal eladó. Földszinti. Ár: 45,5 M Ft. +36/30-684-2769. www.ingatlan.com/22280483

BUDAPEST I., TÓTH Árpád sétány, 47 nm-es, téglalapú lakás eladó. Földszinti. Ár: 49,9 M Ft. +36/20-943-8353. www.ingatlan.com/21170701

XII., DIÓS ÁROK, 130 nm-es, félémeleti, polgári lakás tulajdonostól eladó. Világos, kerre néző. Ár: 58,5 M Ft. +36/20-495-6316. www.ingatlan.com/22300030

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

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

MATEKTANULÁS félémelek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorolt 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-, kémia tanítás általánostól felsőfokig. ÉRETTSÉGI szaktanártól. AKCIÓ: www.nemcsakmatek.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.

NÉMET nyelvből korrepetálást, bármilyen szintű vizsgafelkészítést, társalgást fél áron vállal volt diplomata nagy gyakorlattal. Mobil: 06/30-978-3366.

VEGYES

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

PAPÍRPÉNZ-FELVÁSÁRLÁSI Forgalmóból kivontakat! Schilling, márká, gulden, peseta, PTE, belga frank, svájci frank, forint, pengó, 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

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

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

19-20. SZÁZADI magyar és régi külföldi festmények, műtárgyak vétele készpénzért. Díjmentes értékbécsés. 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, dísztárgyakat, órákat stb. Hagyatékok készpénzért. V. Szent István krt. 25. 06/70-608-6082.

TARTSAY VILMOS U. 16. Felvásárlás! Azonnali készpénzért vásárol! Aranyat, ezüstöt, dísztárgyakat. Briliáns ékszereket kimagasló felárral! Borostyánt és korallt aranyárban megveszünk. Minőségétől függetlenül! 350-4308, 06/30-893-9944.

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

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

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

ANTIK BUDAPEST RÉGISÉGBOLT. Külföldi partnereink részére vásárolunk régiségeket, hagyatékokat, gyűjteményeket, herendi, Zsolnay dísztárgyakat 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 LAKÁSKÍRÉSESEL vásárolok mindenféle régi dolgot. Pirosa, szürkére, sárgára festett cserépvázakat, fa és vas orvosi szekrényeket, vaslámpákat. 291-3101, 06/30-347-7713. Szellő János.

BOROSTYÁNFELVÁSÁRLÁSI! Mindenfajta borostyánt vásárolunk, citromsárga grammáron: **1000-5000 Ft/g** VI., Teréz krt. 47. **06/70-345-8959** **Vágja ki a hirdetést +3000 Ft ajándék!**

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyás, szénanátha, gerincferdülés, csonttritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájás, lumbágó, üzemorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomasszázzsal. teledoktor.hu, 368-6349, 06/20-968-6886.

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

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

CSONTKOVÁCS-akupresször Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbecsípődések, ízületi blokkok, lumbágó-izási megszüntetése. Térdblokkok, gerincservek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrák fogókúrára. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

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

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

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

ALBA NATURA Egészségközpont
Professionális elektrokozmetikai arckezelések:
✓ Bőrfiatalítás ✓ Bőrmegújítás ✓ Feszítés
✓ 100% tisztaságú hatóanyagok
✓ Problémás bőr kezelése
✓ 100% tisztaságú hatóanyagok
✓ Azonnali és tartós hatás!
Exkluzív kezeléseinket keresse a honlapon.
www.albanatura.hu
Cím: 1126 Bp., Tartsay V. u. 14. IV. emelet
Tel.: +36/70-430-4082, +36/1-769-0711.

DR. SZÁNTHÓ DOROTTYA
belgyógyász, háziorvos.
Akupunktúrák magánrendelés.
Cím: 1125 Bp., Rácz A. út 5.
Telefon: +36/20-428-8072.

ÁLLÁS

SAKKÉPZETT ÁPOLÓT KERESÜNK!
Zugliferi, csendes, kis létszámú, egyházi idősok otthonába (csak hölgyek). Lehet jó karban lévő nyugdíjas is. Fényképes önéletrajzokat kérjük a cjzuglifer@gmail.com e-mail címre. Telefonszám: 06/30-963-8694.

TÁRSKERESŐ/SZABADIDŐ

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

FEHÉR ORCHIDEA TÁRSKÖZVETÍTŐ
Iroda várja minden kedves társat kereső jelentkezést. Budaörs, Templom tér 19. 06/20-487-6047, 06/30-974-1056.
MEGISMERKEDNÉK igazi társra vágyó, egyedülálló, jóllelkű úrral. Én házias, hetvenéves övezgyasszony vagyok. T.: 06/30-923-7423.

KÖNYV

ANTIKVÁRIUMUNK 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 hagyatékokat vásárol készpénzért. Ingyenes értékbécsés, és akár a helyszínen is minden könyvét elszállítjuk! 1122 Bp., Városmajor u. 15. Tel.: 308-7140, 06/70-222-4294, 06/20-231-0725.

GYŰJTŐ könyveket vásárol. Tel.: 06/30-867-1300.

Lovastábor
Normafán
Iskolaszünetben éves kortól

Elérhetőség: Szabó Zsófi
+06 20 212 99 35
facebook: Normafa lovasiskola
1121 Budapest,
Konkoly-Thege Miklós út 33.
KFKI sporttelep

city sun Szokásaink átírása
Ergoline SZOLÁRIUM

ERGOLINE ÚJ, PRÉMIUM KATEGÓRIÁS GÉPEK

Ergoline és csoki
EU szabványos csövek

4 fekvőgép 2 álló gép

Nyitva tartás: 7:00 - 23:00
Cím: Budapest XII. Márvány u. 40
Bejelentkezés: +36-20-232-7202

ÜNNEPELJ VELÜNK!
10 ÉVES
A RUBIN WELLNESS & SPORTKÖZPONT

2016. május 20. 14:00-22:00
1118 Budapest, Dayka Gábor utca 3.

KIEMELT AKCIÓK:

- INGYENES fitness terem használat
- Wellness belépő 1000,-Huf/fő
- 10 napon keresztül újonnan vásárolt 10 alkalmas bérleteink mellé MOST +10 alkalmat adunk! /fitness, wellness, squash/
- Ajándék Bowling kuponok

PROGRAMOK:

- Ingyenes bemutató órák*
16:00 Hot Iron
17:00 Sparrowbag
18:00 Köredzés
19:00 Kangoo
- Ingyenes Squash pálya használat (30 perc)*
- Office masszázs 1600,-Huf/fő

A *-gal megjelölt programokra előzetes bejelentkezés szükséges az alábbi elérhetőségeink egyikén:

Telefon: 06 1 505 3670
E-mail: rubinwellness@hotelrubin.hu
www.hotelrubin.com

RUBIN
WELLNESS & CONFERENCE HOTEL

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.

Hirdessen a
HEGYVIDÉK
újságban!

A HEGYVIDÉK LAPKIDŐ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

imperial DENTAL

Kedves Budai Lakos!

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

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

AZONNALI FIX FOGAK TITÁN IMPLANTÁTUMOKRA!
Altatás szakképzett aneszteziológiai háttérrel.
Ingyenes állapotfelmérés, kezelési terv és árajánlat készítés!

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

AKTÍV TAVASZI PROGRAMOK HEGYVIDÉK



ÚSZÁS
Vasárnap 8.00–12.30.
Testnevelési 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 Zugligeri Általános Iskola (XII., Zugligeri út 113.).
Szerda 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Péntek 16.00–17.00 Arany János iskola (XII., 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 4.: Börzsöny-hegység. Túravezető: Sütő-Nagy István. Találkozó: 7.45 Nyugati pályaudvar, pénztárcsarnok. Indulás: 8.07-kor Szob felé, jegyet Kismarosig kell venni (további autóbussz).
Útvonal: Pusztatorony–Szent Gál-föld–Törökmezei th.–Vályus-forrás–Malom-völgy–Zebegény, Trianoni emlékmű–vasútállomás. Távszint: 12 km, +120 m, 210 m. Érkezés: 17.00 körül Budapestre. Költség: 2500 Ft.
Túravezető: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073).
Figyelem! A menetek 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 EGYETEME
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.
Oktaók: a torna–rg–tánc-aerobik tanszék oktatói és a TFSE edzői, versenyzői.
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!



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



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.hegyvidekujzag.eu honlapon is. További információk: Hegyvidéki Szabadidősport Kft., XII., Városmajor utca 29. Lohm Angéla sport-szervező: lohm.angela@hegyvidekujzag.eu, 06/70-442-2135; Szerdahelyi Ádám sport-szervező: szerdahelyi.adam@hegyvidekujzag.eu, 06/70-490-3045.

Európa-bajnok hegyvidéki vívótehetség



Koch Máté Tamás és edzője, Halla Péter

A párbajtőr-válogatott tagjaként aranyérmert nyert Koch Máté Tamás az újvidéki Európa-bajnokságon, a kadet korosztály csapaversenyében. A Testnevelési Egyetem Gyakorló Sportiskolai Általános Iskola és Gimnázium diákjával beszélgettünk, aki tíz éve vív, és azért dolgozik, hogy hasonló sportkarriert fusson be, mint példaképe, a londoni olimpián győztes Szilágyi Áron.

■ *Mi kell ahhoz, hogy valaki jó vívó legyen? Mi számít inkább, az erőnlét, az ügyesség, a megtanult mozdulatok, a tehetség vagy a szorgalom?*

– Ez egy olyan sportág, amihez nincs szükség hatalmas izmokra, viszont elengedhetetlen a kimagasló állóképesség, ellenkező esetben nem lehet erővel bírni az aszszót. Legalább ennyire fontos, ha nem fontosabb, a koncentráció, a mentális felkészültség, a vívás ugyanis „agyban” is nagyon fárasztó. Abban biztos vagyok, hogy nem elég a tehetség, csak akkor lesz valaki eredményes, ha ez alázattal és szorgalommal párosul.

■ *Bár a vívás nem tartozik a látványos sportágak közé, mi, magyarak, rendkívül sikeresek vagyunk benne. Ez is közrejátszott abban, hogy elkezdte vívni?*

– Természetesen igen, de ez inkább később volt szempont. Annak, hogy vívni kezdtem, sokkal egyszerűbb oka volt. Édesanyám észrevette, hogy kiskorom óta jól bánok a játékkardokkal, és mivel szerinte az alkatom is megvolt hozzá, úgy gondolta, érdemes kipróbálnom a vívást.

■ *Mikor jártál először vívóteremben?*

– Azóta vagyok vívó, amióta iskolába járok! A szüleim ugyanis 2007 szeptemberében vittek le első alkalommal a Vasas SC vívótermébe. Nem vagyok vándormadár, azóta is ott vívok mint igazolt versenyző.

■ *Mikor érezted úgy, hogy biztosan ezzel a sportággal akarsz komolyan foglalkozni?*

– Számomra mindig egyértelmű volt, hogy sikeres sportoló

akarok lenni. Az viszont, hogy erre a vívásba lesz lehetőségem, akkor tudatosult bennem, amikor az országos bajnokságon felállhattam a dobogó harmadik fokára. Ezután mondtam a szüleimnek, hogy most már biztos, belőlem profi vívó, élsportoló lesz. Úgy gondolom, jól haladok a céljaim elérésében.

■ *Ha röviden kellene válaszolnia, mit mondanál, miről szól ez a sportág?*

– A vívás rendkívül összetett sport és mozgásforma, ezért nehéz egy mondatban összesíteni a lényegét. Szerintem a legfontosabb a küzdelem, a kitartás és a fegyelem. Mindez szükséges ahhoz, hogy talpra állhass, ha valamilyen kudarc ér a sportban és az életben – szerintem erre tanít a vívás.

■ *Melyik eredményre vagy a legbüszkébb?*

– Szerencsére bőven vannak olyan sportélményeim, amikre szívesen emlékszem vissza. A legjobban az Európa-bajnokságon szerzett aranyérmem örültem, mert ezzel az egyik álomom vált valóra: világversenyen felállhattam a dobogó legfelső fokára. Azért is vagyok erre különösen büszke, mert tudom, milyen sokat dolgoztam érte.

■ *A fiatal sportolóknak sokat segíthet egy példakép, mentor, akinek a sikereiből erőt meríthetnek. Számokra ki a követendő példa?*

– Egyértelműen a londoni olimpián aranyérmes Szilágyi Áron. Régóta egy helyen edzünk, így naponta látom, mennyire keményen dolgozik. Szeretnék hozzá hasonló karriert befutni, azért edzek, hogy ez egyszer sikerüljön.

■ *Hogyan tudod összeegyeztetni az iskolát és a sportot?*

– Próbálok az iskolában is helytállni, de bevallom, nem könnyű... Nagyon sokat utaztam ebben az évben, voltam világgkupán, Európa-kupán, részt vettem válogatókon, Európa- és világbajnokságon. Sajnos alig marad időm tanulni, ami néha a jegeimen is meglátszik.

■ *Milyen szerepet játszik az életében a vívásnak?*

– Élsportoló szeretnék lenni! Szerencsés vagyok, mert az ehhez szükséges támogatást megkapom a Vasastól és a szüleimtől. Most nem is tudok másra gondolni, a jövőt mindenképpen a vívásba és a vívással képzelem el.

–os

Ismét díjakat nyert az 5 csillagos MOM Sport



Egyre szélesebb körben válik ismertté a MOM Sport neve

Újabb közönség- és szakmai díjakkal gazdagodott a Magyar Fürdőszövetség „5 csillagos uszoda” nemzeti védjegyét birtokló MOM Sport. A minősítést tavaly végezték el először, és a hat hónappal későbbi ellenőrzésen az

elnyerhető pontok számát 7-tel többre értékelték a szakmai bizottság. Az első budapesti 5 csillagos uszoda tehát a csillagok elnyerése után nemcsak megtartotta, de emelte is szolgáltatásai színvonalát.

Ez azonban nem az egyetlen elismerés az utóbbi időszakban, ami a sportközpontot érte. Buranits Ildikó, a létesítményt üzemeltető, önkormányzati tulajdonú Hegyvidéki Sportszarnok és Sportközpont Kft. igazgatója elmondta, internetes szavazást követően a Best Sport & Fitness Facilities kategóriában a MOM Sport kapta a magas színvonalú szolgáltatásokért járó Best of Budapest Hungary kitüntetést.

A sor áprilisban folytatódott, ekkor a környezettudatos vállalati működést elismerő Greenovációs Nagydíjat érdemelték ki a „MOM Sport – több, mint sport. A fenntartható fejlődés nem opció, hanem üzleti cél” című pályázattal. Ebben azokat a környezettudatos intézkedéseket mutatták be, amelyekkel még „zöldebbé” és természetközelibbé tették a sportközpontot. Idetar-

tozik a többi között az uszoda vízet környezetbarát módon csírántlanító UV-berendezés beépítése, a lehető legkisebb környezetterhelést okozó tisztítószerek használata, valamint a passzázs és a kert növényzetének folyamatos fejlesztése.

„A pályázat keretében számoltunk legújabb tervünkről is – folytatta az igazgató. – Szponzorok segítségével olyan kertifitnesszetteket szeretnénk beszerezni, amik működés közben elektromos áramot termelnek. Az energiával edzés közben lehetne telefon, vagy akár zenelejátszót töltetni.”

Buranits Ildikó tapasztalatai szerint a Greenovációs Nagydíj birtokában könnyebb felvenni a kapcsolatot a potenciális támogatókkal, hiszen az elismerés jó ajánlólevél a fenntarthatóságot szem előtt tartó cégek számára. Ehhez hozzájárul a szintén nem-

régiben elnyert Példaértékű Munkáltatói Márkaépítés Díj – a MOM Sport pályázata a kkv-szektorban bizonyult a legjobbnak –, amivel a munkahelyi körülményeket és a dolgozók együttműködésének hatékonyságát ismertte el a Magyar Public Relations Szövetség.

Ezzel illusztris társaságba került a Csörsz utcai sportközpont, hiszen a tavaly első alkalommal kiírt fontos szakmai díjat a nagyvállalati kategóriában a Generali Biztosító Zrt., a GE Global Operations Hungary és a Budapest Bank Zrt. vihette haza. A győztes pályaműveket egyebek közt bemutatják a Médiapiac 2016 PR Konferencián, amelyen a MOM Sport szakmai munkájának megismertetésére, az intézmény népszerűsítésére is lehetőség nyílik az igazgató előadásában.

–aly

Éremeső kempóban

Kiválóan szerepeltek a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia ifjú sportolói a Romániában megrendezett XIII. IKF Kempo Világbajnokságon: a verseny részeként a 16 éves aluliaknak kiírt világgupa-viadalon öt aranyérmert szereztek. A felnőtt között sem vallottak szégyent a hegyvidéki harcosok, akik öt bronzéremmel örvendeztettek meg a szurkolókat.

A fiatalok között a legjobb eredményt a korosztály egyik legnagyobb tehetségének tartott Lacza Ábel érte el, egy nappal a 13. születésnapja előtt triplázott, a –45 kg-os, 12–14 évesek kategóriájában három versenyszámban – submission (földharc), semi kempo és kempo kumite – állhatott fel a dobogó legmagasabb fokára. Egy súlycsoporttal és korosztállyal feljebb vitte Kockás Dávid, akinek szintén bőven volt oka az örömré,

hiszen a semi kempo és a kempo kumite számban is hibátlanul versenyezve immár kétszeres világgupagyőztesnek mondhatja magát a –50 kg, 14–16 évesek között.

A Karácsonyi testvérek közül az idősebbik, Krisztián, a –65 kg, felnőtt kategóriában a submission és full kempo versenyszámban, míg öccse, Dávid a –75 kg, 16–18 évesek között a submission és a semi kempo kategóriában szerzett világbajnoki bronzérmert. Ugyancsak a felnőtteknél a submission versenyszámban ért el harmadik helyezést a –75 kg-os kategóriában elinduló Lakatos Richárd.

A XIII. IKF Kempo Világbajnokságon összesen huszonnyolc ország legjobbjai vettek részt, a nemzetek végső rangsorában a 16 év alattiak világgupáját – a hegyvidéki harcosok nagyszerű teljesítmények is köszönhetően – Ma-



Sikeresek a sportban és a sportdiplomáciában is

gyarország nyerte meg. Sikertől felállni a képzletbeli dobogóra az idősebbek világbajnokságán is, ezen a magyar válogatott Hollandiával holtversenyben harmadik lett.

A sportsikerek mellett a sportdiplomácia terén is nagyot lépett előre a hazai kempo: a vb alatt Lacza Ádám Illést, a Magyar Kempo Szövetség elnökét, a Hegyvidék Harcosai Küzdő-

sport Akadémia komposzakosztályának vezetőjét egyhangúlag a Nemzetközi Kempo Szövetség (IKF) alelnökévé választották.

sm.