A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

XLVI./6.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.EU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2016. MÁRCIUS 22.

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

Nincs egyéni szabadság a közösség szabadsága nélkül

Egy nemzet történetében nem az az örök, ami önös, hanem ami önzetlen – mondta Gulyás Gergely, a Magyar Országgyűlés alelnöke a Hegyvidéki Önkormányzat által rendezett március 15-i ünnepségen. A MOM Kulturális Központban megtartott program részeként díjakat adtak át kiemelkedő közösségépítő munkát végző embereknek, kiválóan tanuló és sportoló diákoknak, eredményes edzőknek, valamint azoknak a gyerekeknek, akik az 1848–49-es forradalom és szabadságharc témájában meghirdetett kerületi pályázaton a legjobban szerepeltek.

Gulyás Gergely

„Nem fontolgattak semmit, hanem nekivágtak, és megcsinálták március 15-ét egy verssel és egy pár csörömpölő jurátuskarddal. S mi most is ebből élünk” – idézte Mikszáth Kálmán márciusi ifjakról írott sorait Gulyás Gergely a hegyvidéki megemlékezésen. A Magyar Országgyűlés törvényalkotásért felelős alelnöke ünnepi köszöntőjében kiemelte, hogy a bátorság, a hazaszeretet, a jó cél és a nemes szándék megsokszorozza az erőt: a márciusi ifjak „egy verssel és egy pár csörömpölő jurátuskarddal” írtak történelmet, ami úgy illeszkedett az Európa több országában forradalmakat eredményező szabadságvágy megnyilvánulásainak sorába, hogy a legáldozatkészebb, a legbátrabb és a legtovább kitartó volt azok közül.

Gulyás Gergely szerint 1848 legfőbb üzenete, hogy „nincs egyéni szabadság a közösség szabadsága nélkül, mert rab nemzetnek nem lehetnek szabad polgárai”. Meggyőződése, hogy az igazság követelése a szabadság iránti vágyat is magában foglalja, ez azonban „egyirányú út, mert a szabadság nem feltétlenül hozza el az igazságot, de az igazság rabságban nem juthat érvényre”.

Az Országgyűlés alelnöke szólt arról is, hogy ma hazánk szabad és független államként az európai közösség tagja, és az európai nemzetek közötti együttműködés szükségessége akkor sem vitatható, ha az együttműködés mai intézményrendszere és működése gyakran jogos felháborodásra ad okot. E felháborodást azonban, mint fogalmazott, „nem az együttműködés tényével, hanem a valóban létező hibákkal kell szembefordítani”.

„A forradalom legfőbb céljának, a szabadságnak természetes és hasznos része a politikai vita” – hangsúlyozta Gulyás Gergely, aki úgy véli: ha van bennünk elegendő belátás, akkor a vitákban felsorakoztatott érvek méltányos értékelése jobb megoldásokra ösztönöz. Hozzátette ugyanakkor, hogy a közéleti vita alapja és kiindulópontja nem lehet más, mint hogy mi Magyarország érdeke, mi a nemzeti érdek.

„A nemzet azokat őrzi meg még évszázadok után is emlékezetében, akik akár saját személyes vagy közösségi érdekeikkel szemben is a döntő pillanatokban a nemzet egészének szolgálatába álltak, akkor is, ha ezért az adott korban nem köszönet járt, hanem hátratétel, sokszor szenvedés jutott osztályrészül – zárta gondolatait az Országgyűlés alelnöke. – Rájuk emlékezve magunkat is emlékeztetnünk kell, hogy a földi élet véges, és egy nemzet történetében nem az az örök, ami önös, hanem ami önzetlen.”

Az ünnepi beszédet követően Pokorni Zoltán polgármester és Fonti Krisztina alpolgármester az önkormányzat képviselő-testülete által adományozott Hegyvidéki Közösségépítő Díjat adta át Kövesdiné Martin Nórának, a Svábhegyi Hagyományőrző Egyesület egyik alapítójának, a kerületi német nemzetiségi önkormányzat elnökének, valamint Woynárovich Andrásnak, a Természet- és Környezetvédelmi Polgárőr Egyesület alapítójának, elnökének.

(Folytatás a 3. oldalon)

FOTÓK: SÁRKÖZY GYÖRGY

Verbuválás – a Zugliget Óvodába járó gyerekek ünnepi műsora

Futópálya épül a Jánoshegyi úton

Még ebben az évben megújulhat a Jánoshegyi út a Normafa és a Libegő felső végállomása közötti szakaszon, ahol egy korszerű futópályát is létrehoznak a kivitelezők. Az önkormányzat munkatársai zöld- és sportszervezetek képviselőit tájékoztatták a Normafa rehabilitációjához kapcsolódó idei feladatokról, valamint az új rendezésiterv-javaslatról.

„A Normafa-törvény által kinyitott több lehetőségről lemond az önkormányzat a népszavazás, az előrehaladó tervezés és a civilekkel folytatott egyeztetések tapasztalatai alapján” – vezette fel Pokorni Zoltán a Normafa Természetesen civil koalíció, a Budakörnyéki Natúrparkért Egyesület és a WWF Magyarország zöldszervezetek képviselőivel folytatott szakmai egyeztetést. A polgármester elmondta: kérik az Országgyűléstől, hogy a Normafa-törvény hatálya alá eső ingatlanokon vegyen vissza a beépítési százalékokból, ugyanakkor azt is kezdeményezik, hogy néhány területet, például a Budakeszi irányába tartó déli lejtőt – ahol egyes kiszolgálófunkciók jól elhelyezhetők lennének, ezáltal tehermentesíthetnék a hegygerincet – vonják be a rehabilitációs programba.

Az önkormányzat által készíttetett szabályozási terv részleteit Szabó-Kalmár Éva, a városrendezési és főépítészi iroda vezetője mutatta be. A Normafa-törvény lehetőséget biztosítana egyes ingatlanok nagyobb százalékban történő beépítésére, időközben azonban világossá vált, hogy a jogszabály által megteremtett beépítési lehetőségek túlnyomó részére nincs szükség, hiszen a kiszolgálófunkcióknak a meglévő, beépített ingatlanokon, jórészt felújítandó műemlék épületekben kívánnak helyet biztosítani. Ezért az a döntés született, hogy a Normafa területére olyan rendezési tervet dolgoznak ki, ami például a kismértékben beépített ingatlanok esetében a törvénybe foglalt, összesen mintegy 15 ezer négyzetméternyi beépítési lehetőséget 90%-kal, több mint 13 ezer négyzetméterrel csökkenti.

Szabó-Kalmár Éva elmondta, hogy a közjóléti erdő besorolású ingatlanokon 0%-ra mérsékelnék a beépíthetőség mértékét.

(Folytatás a 3. oldalon)

SZAKÉRTŐI BIZOTTSÁG ALAKULHAT

A téli síelés és sífutás gyakorlásához szükséges infrastruktúra újjáépítése az előkészítő munka időigényessége miatt az idén valószínűleg nem kezdődik meg. Az önkormányzattal egyeztetést folytató zöldszervezetek képviselői azonban kérték, hogy a kerület által javasolt szakértői bizottságot – amit eredetileg az üzemeltetési tapasztalatok vizsgálatára terveztek létrehozni – mielőbb állítsák fel, így ugyanis még a tervezés folyamatában meg tudják fogalmazni a természet védelme érdekében szükséges szakmai tanácsaikat. Pokorni Zoltán polgármester szerint semmi akadálya nincs annak, hogy minél hamarabb létrehozzák a környezetvédelmi szakemberekből álló testületet.

A leendő futópálya látványterve

Kezdődnek az útépítések

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Már használhatják a gyalogosok a megújult Alma utcai lépcsőt

Az előző évekhez hasonlóan az idén is jelentős út-, járda- és lépcsőfelújításokat végeztet a Hegyvidéki Önkormányzat a tavaszi és nyári hónapokban. A kommunális adóból származó bevétel felhasználásával a karbantartási munkák mellett jelentős fejlesztésekre is számítani lehet a XII. kerület több pontján.

Márciusban megkezdődtek az idei évre tervezett kerületi út-, járda- és lépcsőfelújítások. A jelentősebb munkálatok közül elsőként az Alma utca 11.-től induló és a Határőr útba torkolló lépcső teljes rekonstrukciója valósult meg. A korszerű, térkővel burkolt, biztonságos kapaszkodóval ellátott lépcsőt már átadták a gyalogosforgalomnak.

Folyamatban van a Vilma utcai járda átépítése. A mintegy százméteres szakaszon a szakemberek térkövet raknak le, kijavítják a kockakő folyókát, valamint az autóbehajtás megelőzése érdekében pollereket telepítenek.

Dolgozik a kivitelező a Csaba lépcsőn: a felső, utolsó lépcsőtagokat érintő munkálatok során kicseréli, kijavítja a megsüllyedt, szétfagyott, ezért töredezett köveket, majd újrafugázza a teljes járófelületet. Ezzel befejeződik a rendkívül forgalmas lépcső két évvel ezelőtt megkezdett átfogó balesetmentesítése és felújítása.

Hatósági kötelezvény alapján védőtámfal épül az Irhás árok XII. kerületi oldalán, a Törökbálinti út és a Futrinka utca között. Az előre gyártott elemekből készülő, mintegy három méter magas, vasalt támfal segítségével megelőzhető, hogy a rézsűről leváló föld és kövek kárt tegyenek a gyalogosokban és a parkoló autókban.

Korábban kockakövekkel rakták körbe a fákat a Hajnóczy József utcában, ezek azonban idővel szétfagytak, ráadásul a növények gyökerei megrongálták a flórakosarakat, ami már veszélyt jelentett az ott álló autókra és az arra járókra. Ezért az önkormányzat úgy döntött, hogy esztétikus és időtálló beton favermeket alakíttat ki a területen. Ezekből egy már elkészült, a teljes kivitelezés várhatóan a nyári időszakban fejeződik be. Átépítik a Hajnóczy József utca 10. előtti, mintegy harmincméteres járdaszakaszt is annak érdekében, hogy a csapadékvíz ne a lakóház, hanem az úttest felé, a csatornába folyjon.

(Folytatás a 2. oldalon)

Kezdődnek az útépítések

(Folytatás az 1. oldalról)

Jelenleg is zajlik az Alsó Svábhegyi és a Kútvölgyi út találkozásánál kialakítandó körforgalom tervezése, ami az elképzelések szerint a mostaninál biztonságosabb, korszerű csomópontot eredményez. A Nárcisz utcában, a 26–36. között megújul a járda és az útpálya, valamint teljes szélességében új aszfaltburkolatot kap a Stromfeld Aurél és az Orbánhegyi utat összekötő szakasz.

Megszüntetik a botlásveszélyt a Pethényi közben futó lépcső Városmajor utca és Gaál József út közötti szakaszán, a Szepesi és a Zirzen Janka utcát összekötő lépcsőn – itt a kapaszkodókat is kijavítják –, továbbá az Istenhegyi lejtőtől az Erdei iskola fogaskerekű megállóig vezető lépcsős járdán. Ez utóbbin kijavítják a tönkrement pihenőket, szükség esetén pótolják a lépcsőfokok hiányzó vagy sérült köveit, amivel a korábban gondot okozó csapadékvíz elvezetése is megoldódik.

Több helyen 15-20 centi mély süllyedések keletkeztek a Bürök utcában. Az úthibák veszélyeztetik az autóközlekedést, ugyanis „megvezetik" a kocsik kerekeit, esőben megtelnek vízzel, télen pedig befagynak. Az ütemezett felújítás során a hullámok megszüntetésével helyreáll az út geometriája, megszűnik a tócsák kialakulása és a jegesedés.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Mintegy százméteres szakaszon átépítik a Vilma utcai járdát

Rossz állapotban van a vízelvezető és szegély nélküli útpálya az Agancs utcában, a Golfpálya és a Rege út közötti részen, amit teljesen rendbe hozat az önkormányzat. A rekonstrukcióba a szegély és a hiányzó burkolatszél pótlása, valamint a nagyfelületű aszfaltozás is beletartozik.

A nyári fejlesztések keretében megszépül a Budakeszi úttól a Korányi kórházhoz vezető, mintegy száz méter hosszú Pihenő út, amit szegélytől szegélyig újraaszfaltoznak.

A tervek szerint az idén megvalósulhat a Mátyás király út rekonstrukciója. A beruházás eddig rendre azért hiúsult meg, mert a Fővárosi Vízművek minden évben bejelentette, hogy hamarosan felújítja a részben az útpálya alatt futó csőhálózatát. Most a cég ismét jelezte a munka megkezdését, ezért az önkormányzat vezetése tárgyalásokat folytat a közszolgáltatóval, hogy ezúttal mindenképpen teljesítse, amit vállalt. E nélkül ugyanis nincs értelme az útépítésnek, hiszen a közműcsere miatt fel kellene bontani a frissen lerakott aszfaltot.

-os

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

Tisztelt Ügyfeleink!

Tájékoztatom Önöket, hogy **a polgármesteri hivatal**

2016. MÁRCIUS 29-ÉN 8.00 ÉS 12.00 ÓRA KÖZÖTT TECHNIKAI OKOK MIATT ZÁRVA TART.

EBBEN AZ IDŐTARTAMBAN AZ ETL ONLINE ÜGYFÉLSZOLGÁLAT SEM MŰKÖDIK.

Szíves megértésüket köszönjük!

Dr. Borsodi Klaudia aljegyző

Közműfejlesztések a kerület több pontján

Útfelbontással járó fejlesztéseket és karbantartási munkákat végeznek közműszolgáltató cégek három XII. kerületi helyszínen márciusban. A Levendula utcában, a 15-ös házszámú ingatlan és a Németvölgyi út közötti járdaszakaszokon elektromos kábelt cserél az Észak-Budai Zrt., míg a Határőr úton, a Goldmark Károly utca és Ráth György utca között a Budapesti Gázvezeték-építő Konzorcium kivitelezésében a hónap végén kezdődik gázvezeték-rekonstrukció. Jelenleg is zajlik a munka a Béla király út 22-es számú ingatlan előtt, ahol a Csatorna Generál Kft. csatornaépítés miatt részlegesen felbontotta az útpályát. Az érintett közterületeken ideiglenes forgalmi változásokra, a parkolási lehetőségek és a gyalogosforgalom korlátozására kell számítani.

(m.)

Tilos égetni a szabadban

A márciusi jó idővel elérkezett a kerti munkák ideje, amibe a télen felhalmozódott avar, falevél és a különböző nyesedékek, növényi maradványok összegyűjtése is beletartozik. Fontos tudni, hogy a zöldhulladék szabadtéri elégetése a fővárosi közgyűlés 69/2008. (XII. 10.) számú rendelete alapján Budapest teljes területén szigorúan tilos – ez alól a magántulajdonú telkek sem kivételek. A szmogriadóról szóló szabályozás ráadásul kimondja, hogy a korlátozás független az évszaktól, és a kerületi önkormányzatok sem hozhatnak ezzel ellentétes helyi rendeletet.

A szankciók szigorúak, tettenérés esetén az avar és a kerti hulladék elégetéséért akár hatszámjegyű bírságot is kiróhat az illetékes kormányhivatal. A szabályok betartását a XII. kerületben a Hegyvidéki Rendészet ellenőrzi. A közterület-felügyelők először szóban figyelmeztetnek, s ha az nem vezet eredményre, kötelesek feljelentést tenni. Ez azt is jelenti, hogy nincs lehetőségük helyszíni bírságolásra, mérlegelésre.

A fővárosi rendelet a szabadtéri égetés helyett a komposztálást, valamint a zöldhulladék elszállítását javasolja. Ez utóbbi legegyszerűbb módja az FKF Zrt. szolgáltatásának igénybevétele. A közterületfenntartó a cég logójával ellátott zöldhulladékgyűjtő zsákokat március 21-től előre meghatározott időpontokban elszállítja. A pontos menetrendről a www.fkf.hu honlapon, valamint a 06/40-353-353-as telefonszámon lehet tájékozódni.

Az ingyenes begyűjtés kizárólag az új típusú, biológiailag lebomló zsákokra vonatkozik, a tavaly vagy a korábbi években árusított és fel nem használt műanyag zsákokat a hulladékudvarokban, valamint az Ecseri úti ügyfélszolgálaton (IX., Ecseri út 8–12.) vásárolják vissza legkésőbb március 31-ig. Az FKF Zrt. a kommunális hulladékkal megtöltött és a kukák mellé kirakott régi zöldhulladékos zsákokat május 31-ig szállítja el.

m.

Hegyvidék Desszert – versenykiírás 2016

HEGYVIDÉK DESSZERT

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

A pályázat nyitott, az ipartestület rendes tagjain kívül is nevezhetnek cukrászdák. A versenyre azonban csak cukrászdák vagy vendéglátó tevékenységet folytató vállalkozások nevezhetnek, magánszemélyek nevezését nem fogadjuk. Minden versenyző **maximum 2 db** desszerttel nevezhet.
A nyertes desszert lesz a „Hegyvidék Desszert". A nyertes receptet nyilvánosságra hozzuk, és június 12-től országszerte árusítható lesz.
Új, kreatív ötleteket, elsősorban magyaros ízvilágú desszerteket várunk.

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

A versenymunkák nem tartalmazhatnak:
- **aromákat**
- **fondokat**
- **növényi habot**
- **margarint**
- **modell burkolóanyagot.**

További kritériumok:
- **nem lehet poharas desszert**
- **valamiben utaljon a Hegyvidékre (Mellékelünk egy rövid bemutatóanyagot a Hegyvidékről.)**

Értékelési szempontok: íz, ízek harmóniája, küllem, kreativitás/innováció, praktikum és ár/érték arány.
A nyertes vállalja, hogy az általa elkészített desszertet a zsűri előtt is elkészíti utólag.

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

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

Nevezési határidő: 2016. május 9.

A nevezési lap a következő honlapokról tölthető le: http://www.hegyvidek.hu/hegyvidek-desszert, www.cukraszat.net.
A nevezési lapokat és a recepteket a cukraszat@cukraszat.net e-mail címre várjuk, postán, vagy faxon küldött nevezést nem fogadunk.
Minden nevezett versenyzőnek visszaigazolást küldünk, melyben tájékoztatjuk a verseny menetéről.
A nyertes pályázó vállalja, hogy a pontos receptet mindennemű ellenszolgáltatás nélkül a Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestületének rendelkezésére bocsátja, amely azt nyilvánosságra hozza. A nyertes pályázó semmilyen követeléssel nem állhat elő sem a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzattal, sem a Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestületével, sem a június 12-től a desszertet árusító cukrászdákkal szemben.
A nyertes pályázó a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzattól és az ipartestülettől oklevélben részesül, valamint **egy értékes cukrásztechnikai eszközt kap**. A szervezők a versenyről és a nyertes desszertről sajtóanyagot is megjelentetnek, így médiaérdeklődés is várható.
Nevezését szeretettel várjuk!

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

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

Fanyulakat festettek az Ada utcai gyerekek

A közelgő húsvét újabb alkalmat adott az Ada utcai családoknak arra, hogy kötetlen programmal erősítsék kapcsolatukat. Legutóbb tavaly decemberben jöttek össze, hogy gyerekek és felnőttek közösen az utcát díszítő farönk mikulásokat készítsenek, most pedig azt találták ki, hogy kivágott falapokra együtt festenek húsvéti nyúlfigurákat. A környékbeliek már a következő nagyobb programjukat tervezgetik: a nyár elején szeretnék megrendezni első utcabáljukat.

sz.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Nincs egyéni szabadság a közösség szabadsága nélkül

Örömünnep ez a nap (részlet a Virányos iskola diákjainak műsorából)

(Folytatás az 1. oldalról)

A „XII. kerület Sportjáért" pályázat díjait tizenketten vehették át. A 18 év alattiak kategóriájában – akik korosztályos nemzetközi és országos bajnokságon 1–3. helyezést értek el, emellett az iskolában is kiválóan teljesítenek – emlékplakettet kapott Bácskai Sára Luca rövidpályás gyorskorcsolyázó, Gárdonyi Csilla Dóra tájfutó, Geiger Richárd szörföző, Juhász Ármin sakkozó, Kercsó Zsófi szinkronúszó, Oravecz Kinga floorballos, Széles Nóra akrobatikus rock and roll versenyző és Takács Liliána úszó. A 18 év felettiek kategóriájában Balogh Evelin atlétát és Bartha Boglárka kempóst, míg a Hegyvidék sportjáért kiemelkedően sokat dolgozó edzők, sportvezetők és testnevelők közül Czár Krisztiánt, a Németvölgyi Általános Iskola testnevelő tanárát, a Hegyvidéki Úszóiskola oktatóját, továbbá Márkus Emesét, a Megathlon Sportegyesület alelnökét, az egyesület úszóiskolájának vezetőjét jutalmazták.

Jutalmakat adtak át azoknak a gyerekeknek is, akik kiválóan szerepeltek a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria által kiírt 1848-as pályázatokon. Az óvodások számára meghirdetett kokárdakészítő versenyen Deák-Molnár Dórát, Lendvai Bátort, Ujfalusi Rékát (I. helyezés – Süni Óvodák), Horváth Adélt (II. helyezés – KIMBI Óvoda), Markovits Annát (III. helyezés – Mackós Óvoda), valamint Szabó Zete Zalánt (különdíj – KIMBI Óvoda) díjazták. A diákok esszéíró pályázatán Mészáros Ákos Balázs (I. helyezés – Virányos Általános Iskola), Geiger Balázs (II. helyezés – Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium), továbbá László Gergő (III. helyezés – Zugligeti Általános Iskola) részesült elismerésben.

A szokásokhoz híven a hegyvidéki gyerekek voltak a főszereplői a március 15-i ünnepi műsornak: a zugligeti óvodások a Verbuválás, a Virányos iskola felső tagozatosai pedig az Örömünnep ez a nap című produkciójukat mutatták be. Az előadásokat követően a MOM Kulturális Központ előcsarnokában a Buda Folk Band muzsikált.

A megemlékezés zárásaként a résztvevők átvonultak a Gesztenyés kertben található '48-as emlékoszlophoz, ahol a pártok, nemzetiségi önkormányzatok, egyházközségek, iskolák, művelődési intézmények, lokálpatrióta és hagyományőrző szervezetek, a rendőrség és a polgárőrség képviselői helyezték el az emlékezés virágait. A Hegyvidéki Önkormányzat nevében Pokorni Zoltán polgármester, valamint Fonti Krisztina és Kovács Lajos alpolgármesterek koszorúztak.

z.

ÉNEK AZ ESŐBEN

A hideg, esős idő sem tántorította el Ráday Mihályt és barátait, hogy március 15-én – immár huszonhetedik alkalommal – ünnepséget rendezzenek Kovács J. honvéd sírjánál. Az idén is felléptek az alkalomhoz illő versekkel a Földessy Margit Színjáték- és Drámastúdió növendékei, a Kós Károly iskolából érkező gyerekekkel együtt pedig '48-as huszárnótákat énekelt a közönség. Szinetár Dóra a Valahol Európában musical címadó dalát, férje, Makranczi Zalán Petőfi naplójának egy részletét adta elő a Pethényi úti vápában.

Ünnepi gondolatait Pomogáts Béla osztotta meg a részvevőkkel. Az irodalomtörténész szerint március 15-e népi ünnep, aminek van mondanivalója, tartalma – mindenekelőtt az, hogy az ország legyen szabad és független, valamint merjünk bátrak lenni. „Nem vonulhatunk félre a közélet rossz tapasztalatai elől, hanem a magunk módján, a magunk eszközeivel cselekednünk kell – hangsúlyozta. – Nekünk kell felelősséget vállalnunk azért, hogy az ország sorsa jobb legyen. Ehhez elszánt munkára, gondolkodásra, összefogásra, szolidaritásra van szükség."

FOTÓK: SÁRKŐZY GYÖRGY

Pokorni Zoltán és Fonti Krisztina a "XII. kerület Sportjáért" pályázat díjazottjait is köszöntötte az ünnepségen

Futópálya épül a Jánoshegyi úton

(Folytatás az 1. oldalról)

Ez az országos településrendezési és építési követelmények, azaz az OTÉK szerint maximálisan 5% lehetne. A Harangvölgyben – mivel természetvédelmi okok miatt onnan nem indul majd felvonó – az érintett telkeken megszüntetnék a többletbeépítés lehetőségét. Az Istenszeme fogadó, valamint a Zerkovitz-major bővítésétől szintén eltekintenek – itt a meglévő műemlék épületekhez keresnének megfelelő funkciót. A Világ Királynője Engesztelő Mozgalom által kezdeményezett Anna-réti kápolna lehetséges méretét a törvénybe foglalt 500 négyzetméterről legfeljebb 150 négyzetméterre akarják visszavenni, ám ennek a kis kápolnának a megvalósítása is csak a katolikus egyház döntése esetén kezdődhetne el.

SPORTBURKOLATOT AJÁNLANAK A ZÖLDSZERVEZETEK

Az egyeztetésen Váczi János alpolgármester elmondta, hogy március 1-jével a kerület átvette a fővárostól a Jánoshegyi út fenntartását, így várhatóan már az idén megkezdődhet az útvonal átépítése a Normafa és a Libegő felső végállomása között. Az aszfaltozott útpálya szélessége csökken, ezt a részt ugyanis nem a szigorúan korlátozott autóforgalom, hanem a gyalogosok és kerékpárosok igényeihez igazítják majd.

A mai útszélességen belül maradva és az erdő szélét érintetlenül hagyva a megújuló úttesttől egy keskeny, zöld sávval elválasztott, 1750 méter hosszú és 1,5 méter széles futópályát alakítanának ki. Az elválasztó sávba korszerű, mozgásérzékelővel ellátott közvilágítási lámpákat is kihelyeznek az esti órákban futók biztonsága érdekében.

A futópálya-felület kialakításához kétféle anyagot vizsgáltak – folytatta az alpolgármester. – Az egyik a mulcs, azaz a fenyőkéreg, aminek előnye a természetesség, hátránya, hogy intenzív használat mellett rendszeresen pótolni kell, a lemosódás és összetömörödés a lejtősebb részeknél problémát jelenthet, emellett a takarítása is körülményes és költséges. Másik megoldásként a sportpályákon rendszeresen alkalmazott, strapabíró, rugalmas és jó vízáteresztő képességű rekortán merült fel. A tervezők a várható nagy igénybevétel miatt inkább ez utóbbi anyag alkalmazását javasolták, hiszen a Margitsziget után a Normafa az egyik legnépszerűbb hely a futók körében.

Mivel zöld területet nem érint a futóút kialakítása, és kifejezetten azon az aszfaltos területen haladna, ahol jelenleg autóforgalom is előfordul, a rekortán alkalmazását a civil szervezetek képviselői is elfogadhatónak tartják, a megvalósítására tett javaslatot támogatják. Weiperth András, a Budakörnyéki Natúrparkért Egyesület munkatársa – aki maga is rendszeresen fut a Normafánál – egyetértett azzal, hogy a Jánoshegyi út mentén érdemes a könnyen karbantartható sportburkolatot választani. Gálhidy László, a WWF Magyarország erdővédelmi szakértője arra hívta fel a figyelmet, hogy a savas kémhatású fenyőkéreg nagy mennyiségben történő felhasználása kedvezőtlenül befolyásolhatná a talaj összetételét.

A SPORTOLÓK IS REKORTÁNPÁRTIAK

A természetvédőkkel folytatott megbeszélést követően a Magyar Szabadidősport Szövetség, a Magyar Diáksport Szövetség, a Magyar Triatlon Szövetség, a Magyar Atlétikai Szövetség, a Városmajori Futóklub, valamint a Testnevelési Egyetem atlétika tanszékének képviselőivel egyeztetett az önkormányzat Pokorni Zoltán polgármester vezetésével a tervezett Jánoshegyi úti futópályáról. Az újabb találkozón ismét Váczi János alpolgármester mutatta be a pálya terveit, külön részletezve a vizsgált mulcs vagy rekortán előnyeit és hátrányait.

A sportolók véleménye szerint a tervezett Jánoshegyi úti futósávot többségében nem élversenyzők, hanem – a rendkívül népszerű margitszigeti pályához hasonlóan – a szabadidejükben futók, kocogók használják majd. Számukra kiváló választás lehet a nem túl kemény, ugyanakkor a nagy igénybevételt jól bíró rekortán borítás. A sportszervezetek képviselői úgy látják, jó mintát adhat a nemrégiben elkészült városmajori pálya, így a Normafánál is ehhez hasonló állagú futófelületre kellene törekedni.

ÖTLETPÁLYÁZAT PAVILONOK TERVEZÉSÉRE

A Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény vezetője, Mikó Gergely lapunknak arról adott hírt, hogy március elején nyílt építészeti ötletpályázatot hirdetett az önkormányzat a Normafa területén telepítendő esőbeállók és pavilonok tervezésére. A kiírás célja, hogy el tudják helyezni a kiránduló- és turistaforgalom megfelelő kiszolgálásához szükséges funkciókat – az esővédők mellett például egy-egy kisebb büfét, sportszerkölcsönzőt vagy öltözőt –, valamint a jelenlegieknél jobb minőségű, egységes arculatú és a környezetbe illő építmények fogadják a látogatókat.

Az ötletpályázat a pavilonok tervezési helyszíneként a már burkolt területeket ajánlja. Szóba jöhet a Normafa Síház melletti, áthelyezésre javasolt parkoló és buszforduló területe, a Libegő felső végállomásánál lévő aszfaltozott tér, a Vasas-síház előtti murvás parkoló, vagy akár a gyermekvasút Széchenyi-hegyi végállomásának és a zugligeti Fácánosnak a környezete. Ezzel összefüggésben a jelenlegi parkolóterületek áttervezése, rendezése is a pályázati célok között szerepel.

A nyílt ötletpályázat iránt – április 20-ig lehet beadni rá a pályaműveket – komoly szakmai érdeklődés mutatkozik. Erre utal, hogy a napokban szervezett bejáráson harmincöt tervező tekintette meg a lehetséges helyszíneket.

Mikó Gergely hangsúlyozta, hogy a jelenlegi pályázaton építészeti ötleteket várnak, a részletes tervek kidolgozására csak ezt követően kerülne sor. A megvalósítás tehát még odébb van, ám addig is szeretnének kulturáltabb körülményeket teremteni a Normafánál. Véglegesen megszüntetnék az erdőben az asztalról történő árusítást, ehelyett néhány helyen – elsősorban a parkolókban, és semmiképpen sem a zöld területen – ideiglenes jelleggel, a látogatók jobb kiszolgálása érdekében, engedélyeznék a gépjárműből átalakított mobil elárusítóhelyek működését.

z.

Aszfalt helyett ízületkímélő pályát használhatnak majd a futók

ÚJ ÉS MEGÚJULÓ ILLEMHELYEK

A nappali órákban ingyenesen használható illemhelyek készülnek el az idén a Normafánál. A Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény tájékoztatása szerint január elején befejeződött a Normafa Síház melletti nyilvános WC felújítása, valamint már áll egy új illemhely a tavaly felújított Anna-réti játszótér mellett. Ennek átadása a napokban történik meg. Még ebben az évben a Libegő felső végállomása mellett is létrejöhet egy illemhely.

FOTÓK: SÁRKŐZY GYÖRGY

A helyreállítandó Eötvös út 48. szám alatti villa is kiszolgálófunkcióknak biztosítana helyet

Vitázik a világ ifjúsága

Közép-kelet-európai fiatalokat ösztönöz aktuális politikai és társadalmi kérdésekben való állásfoglalásra, kritikus gondolkodásra, nézeteik német nyelvű kifejtésére és álláspontjuk meggyőző képviseletére a „Vitázik a világ ifjúsága” elnevezésű vetélkedő. A program célja – a vitakultúrának mint a demokrácia legfontosabb eszközének fejlesztése mellett – a diákok nyelvi fejlődésének támogatása, miközben a tanároknak is izgalmas tananyagot biztosít.

A nemzetközi vetélkedő a Goethe-Institut, a Stiftung „Erinnerung, Verantwortung und Zukunft”, a Gemeinnütige Hertie-Stiftung és a Zentralstelle für das Auslandsschulwesen közös projektje, Magyarországon a Hanns-Seidel-Stiftung, az Emberi Erőforrások Minisztériuma, a Konrad-Adenauer-Stiftung, a Magyarországi Németek Önkormányzata, az E.ON Hungária Zrt. és az ELMŰ-ÉMÁSZ Nyrt. támogatja. A 2015–16-os tanévben csaknem 2000 tanuló vett részt Magyarország mellett Csehország, Észtország, Lengyelország, Lettország, Litvánia, Oroszország, Szlovákia, Szlovénia és Ukrajna iskoláiból. Hazánk az idén több mint négyszáz versenyzővel és negyven felkészítő tanárral van jelen a programban.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A tamási Nikoletti Antal Kristóf *(balra)* volt az egyik továbbjutó

A tizenhat honi projektiskolából az előzetes fordulók során harminckét diák jutott tovább, ők ezúttal iskolahálózati szinten mérhették össze tudásukat. A kvalifikációs fordulók egyikét a XII. kerületben, a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnáziumban rendezték meg Meskó Gyula igazgatóhelyettes vezetésével. Négy iskola nyolc tanulója szállt versenybe, köztük a Tamásiból Kulimár Ákos és Nikoletti Antal Kristóf.

„Megújítsák-e Magyarországon a kötelező olvasmányok jegyzékét?” és „Betiltsák-e Magyarországon 16 éves kor alatt a saját fotók posztolását?” – ez volt a verseny két témája. Az ezekről folytatott viták során a zsűri a résztvevők kifejezőkészségét, meggyőzőerejét, kommunikációs készségét, valamint ténytudását értékelve választott ki iskolahálózatonként négy továbbjutót.

Az eseményeket nemcsak az osztálytársak, barátok követték izgatottan, de a felkészítő tanárok is. Vajda Beáta, Tóth-Melcher Kerstin és Szabó Balázs, mint a jó edzők, még a szünetben is ápolták a versenyzők lelkét. „Ez évben elég bonyolultak voltak a vitatémák” – jelentették ki egyöntetűen. A felkészülés során folyamatosan konzultáltak tanítványaikkal, egymással személyesen és e-mailben, s tanácsadóként még egy informatikust is bevontak a pró és kontra vélemények kidolgozásába.

Az odaadó munka nem volt hiábavaló: a Karinthy Frigyes Gimnázium két tanulója, Bomba Máté és Kovács Györgyi, valamint a veszprémi Lovassy László Gimnáziumból érkező Csató Eszter mellett a tamási Nikoletti Antal Kristóf jutott tovább. A tanárok és a diákok virággal és soksok fénykép elkészítésével ünnepeltek, ám nem tanácsos lazítaniuk, két forduló még hátravan ugyanis a május 25-i országos döntőig. A finálé első és második helyezettje képviselheti majd Magyarországot a nemzetközi döntőben, amit ez év őszén rendeznek meg a projektben részt vevő tíz ország győzteseinek küzdelmével Prágában.

Balajthy Anna

Képességfejlesztés síoktatással

Több mint kétszáz hegyvidéki óvodás sajátíthatta el a síelés alapjait az önkormányzat és a Nanook Síiskola együttműködésének köszönhetően ezen a télen. A MOM Sportban zajló oktatás célja a sportág megszerettetésén túl az, hogy fejlessze a gyerekek iskolaérettséghez szükséges képességeit.

„Három évvel ezelőtt indítottuk el a Nanook Síiskolával közös programunkat, a kezdetek óta már közel ötszáz kerületi óvodás vett részt a MOM Sportban tíz héten keresztül zajló képzésen. A most lezárult szezonban, január elejétől március végéig kétszázegy gyermek sajátíthatta el a síelés alapjait” – számszerűsítette az országban ritkaságszámba menő síoktatási program eredményeit Fonti Krisztina.

Az oktatási területért felelős alpolgármester elmondta, hogy az idén a Normafa, az Orbánhegyi, a Süni és a Táltos óvodából jártak gyerekek, főként nagycsoportosok a képzésre. Az önkormányzati fenntartású óvodák minden évben szabadon élhetnek a részvétel lehetőségével: ha meg tudják szervezni nevelési időben a heti egyszeri utazást az intézmény és a MOM Sport között, akkor egy-egy csoporttal csatlakozhatnak a programhoz.

A Nanook Síiskola ingyenesen biztosítja az óvodásoknak az oktatást és a pályahasználatot, fizetni csak a felszerelés bérléséért kell, alkalmanként kilencszáz forintot – hangsúlyozta Fonti Krisztina. Ám azoknak a gyerekeknek sem kell lemondaniuk a síelés örömeiről, akiknek a szülei nem tudják kifizetni a felszerelésbérlés díját: ezt a költséget ezúttal ötvenhat gyermek esetében vállalta át az önkormányzat.

Nem síbajnokok lesznek, a rendszeres mozgás a fontos

FOTÓK: SÁRKÖZY GYÖRGY

A MOM Sportban lévő pályán az óvodások megismerkednek a síeszközök használatával, megtanulják az egyenes siklást, a kanyarodást és a fékezést, valamint eljutnak a biztos léchasználatig. A résztvevőket tudásszint szerint két csoportra osztják, a haladók már a síelési technika csiszolásán dolgoznak. Arról, hogy a gyerekek tíz hét alatt mennyit fejlődnek, a szülők is képet kapnak, hiszen az utolsó alkalommal bemutatóórán bizonyosodhatnak meg csemetéik tudásáról.

„A programmal nem síbajnokokat kívánunk nevelni, hanem a téli sportolás örömeivel szeretnénk megismertetni a gyerekeket, hogy a későbbiekben is legyen igényük a rendszeres mozgásra – fogalmazott Gilicze Zoltán, az önkormányzat oktatási és közművelődési irodájának vezetője. – A sítanulás azonban az iskolaérettséghez szükséges képességek fejlesztéséhez is kiváló. A síelés jó hatással van a nagy- és finommozgások, a koordináció és az egyensúlyérzék fejlődésére, tehát mindazokra a képességekre, amik az iskolai tanulás, például az írás és az olvasás elsajátításának eredményességét is nagymértékben meghatározzák.”

d.

„A tudás átadása bonyolult és sokrétű feladat”

Minden évben Mester-M Díjjal jutalmazza a tehetséggondozás területén példamutató munkát végző pedagógusokat a MOL Új Európa Alapítvány. Az idén több mint hétszáz jelölés érkezett, s a kuratórium döntése alapján három művésztanár, három utánpótlásedző és négy természettudományos szaktanár vehette át az elismerést. Utóbbiak között volt a Városmajori Gimnáziumban fizikát tanító Ábrám László is, vele beszélgettünk.

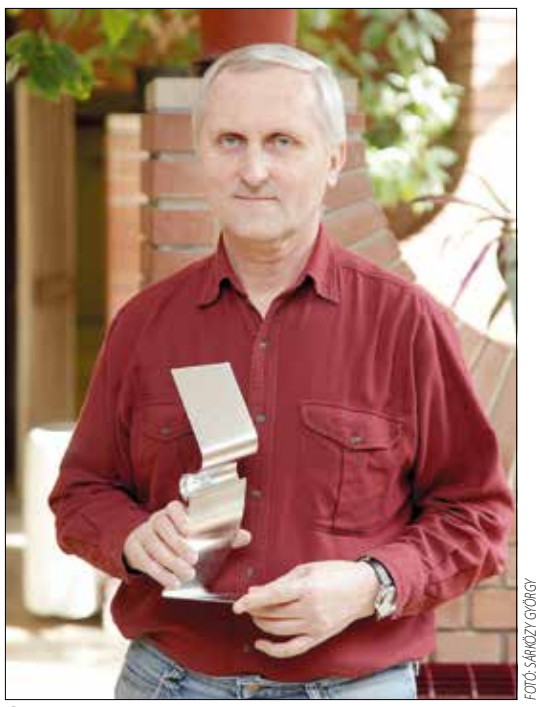
■ *Mondják, tanárnak lehet tanulni, pedagógusnak viszont születni kell. A pedagógus pályája az egyik legszebb életfeladat: olyan kiművelt emberfőket nevel, akik nem csupán továbbviszik minden tudását, hanem lehetőleg felül is múlják őt. Egyetért ezzel?*

– Ez valóban így van, és talán nem csupán a pedagógusi pályával. A nevelés és az oktatás nem elválasztható feladatok, egy jó pedagógusnak egyszerre mindkettőnek meg kell felelnie. Azzal, hogy belép az iskola kapuján, tulajdonképpen elkezdődik a nevelés, a diákok ugyanis minden mozdulatot lesnek, és mindenből tanulnak is, vagy jót, vagy roszszat. Ezért egy jó pedagógusnak ügyelnie kell minden megnyilvánulására iskolán belül és azon kívül is. A másik nagyon fontos dolog a tudás átadása, ami bonyolult és sokrétű feladat. Ehhez nem elég csak az „adó”, a „vevő” is kell hozzá. Hogy fizikus zsargonnal éljek, ha a kettőnek azonos a frekvenciája, akkor beszélhetünk szaknyelven rezonanciáról, ebben az esetben a tudás átadásának maximális hatékonysággal való közvetítéséről. Ahhoz pedig, hogy egy diák eljusson odáig, hogy a tanítóját felülmúlja, mindkét részről rengeteg munka és kitartás szükséges. Megtapasztalni, hogy egy diák túlnőtt a pedagógusán, szerintem csodálatos érzés, hiszen nem a tanár butulását jelenti, hanem a tanítvány szárnyalását.

■ *Nagyváradon járt középiskolába, a híres kolozsvári Babes-Bolyai Egyetem fizika szakán végzett, majd Gyergyószentmiklóson, a Salamon Ernő Líceumban dolgozott fizikatanárként. Milyen célokkal kezdte pedagógusi pályáját? Önnek is megvoltak a mentorai, akiknek a tudását, életszemléletét, erkölcsi elveit továbbadhatja a tanítványainak?*

– Számomra a pedagógus, a jó pedagógus mindig meghatározó volt. Elemi iskoláimat Érmihályfalván jártam, abból az időből Báthori Ilona tanító nénimet és Hack Károly volt osztályfőnökömet emelném ki, továbbá két tanárt, akik a természet szeretetére és fizikára tanítottak: Tusa Lajost és Erdei Károlyt. Nagyváradon, ahol középiskolát végeztem, Tárnoky Györgytől – néhai osztályfőnökömtől és kiváló matematikatanáromtól – kaptam a legtöbbet, valamint László Mária fizikatanárnőtől, aki elindított ezen a csodálatos, de nagyon nehéz pályán. Kolozsvárról megint két nagy nevet említenék a sok közül: Gábos Zoltánét és Néda Árpádét, tőlük már talán tudatosan lestük el a szakmát. Gyergyószentmiklóson Lázár Zoltán és Szilágyi Ferenc volt a mentorom. Céljaim ugyanazok most is, mint a pályám kezdetén voltak: minél több ügyes, becsületes és kiváló embert nevelni a társadalom számára.

■ *Az interjú elején arról beszéltünk, hogy a pedagógus hivatása a tudás átadása. Hogyan illeszkedik ebbe a folyamatba és miként zajlik a gyakorlatban az iskolai tehetséggondozás?*


FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Ábrám László pedagógus Mester-M Díjat kapott

– A tehetséges gyerekek először az órákon tűnnek fel, ők mindig érdeklődőbbek, gondolkodásuk az átlagosnál gyorsabb, egyedi meglátásaik és megoldásaik vannak. Ezeket a diákokat szakkörökön látjuk el pluszfeladatokkal, majd elindítjuk őket a fizikaversenyeken. Közben napi szinten folyik a tehetséggondozás, sokat beszélgetünk ezekről a komplexebb feladatokról. A tanév vége felé, amikor a versenyek döntőjében már mérési feladatokkal is meg kell birkózniuk, a heti egyórás szakkör nem elég. A versenyeken lehetőség szerint a tanárnak is részt kell vennie, főleg a döntő fordulókban. Ilyenkor nagyon sokat jelent a lelki támasz, valamint az, hogy az egyes versenyszakaszok között megbeszéljük az addigi tapasztalatokat, történéseket.

■ *Amikor négy évvel ezelőtt átvehette az „Ericsson a matematika és a fizika tehetségeinek gondozásáért” díjat, azt mondta, nem jut elég idő a fizika sava-borsára, a kísérletezésre. Javult azóta a helyzet?*

– Sajnos nem érzékelem a javulást. Ahogy említettem, az időigényesség miatt is háttérbe szorulnak a kísérletek. Az eszközellátottság terén szerencsére nem állunk rosszul, de a bonyolultabb mérések már nekünk is fejtörést okoznak. A fizikából kimagaslóan tehetséges gyerekek a 11. és 12. évfolyamon eljárnak az olimpiai felkészítő szakkörökre, ahol további gyakorlati tudásra is szert tehetnek. A 7. és 8. osztályos diákjaink lehetőséget kapnak arra, hogy évente egy-két alkalommal az Arany János gimnázium Öveges laborjában fejlesszék tudásukat, ami szerintem kevés, ráadásul tanórákat vált ki.

■ *Az Ericsson és a Mester-M díjakat a tehetséggondozás területén elért eredményei elismeréseként kapta. Mit gondol, mi a sikerei titka?*

– Nincs titok, de ha volna, elmondanám mindenkinek, hogy minél több tehetségre derüljön fény. Tudni kell kiválasztani ezeket a gyerekeket, és együtt dolgozni velük. Nehéz vállalás ez, mert nyilván egy idő után a szabadidő és a hétvégék feladásával is jár, így azokat sem ítélem el, akik nem ezen az úton fejlődnek a szakmában.

■ *Ha a Mester-M Díjhoz hasonlóan létezne egy fordított elismerés a tanítványainak, kiknek adná?*

– Van ilyen, épp a MOL adja az Új Európa Alapítványon keresztül a kimagaslóan teljesítő tehetségeknek. Az én diákjaim is nyertek már, és reményeim szerint még nyernek is. E díjaknak is nagy a motiváló szerepe úgy a diák, mint a tanár számára. Végül is minden ember szereti, ha elismerik a munkáját.

sm.

Önismereti tréning óvodapedagógusoknak

Önismeret, önreflexió a gyakorlatban címmel képzést hirdetett az önkormányzat kerületi óvodapedagógusoknak. Az óvónők segítséget kaptak ahhoz, hogy szakmai minősítésük során, valamint a mindennapi munkájukban is a lehető legjobban ki tudják bontakoztatni képességeiket.

„Ez a délután rólatok szól” – adta meg az alaphangját az óvodapedagógusok számára szervezett önismereti programnak Vasné Dömötör Rozália tréner, mestertanár, a Hunniareg Pedagógiai Intézet vezetője. A szakember tapasztalatai szerint az óvónők „sok mindennel foglalkoznak, csak magukkal nem”, azaz sokféle szakmai továbbképzésen vesznek részt pályájuk során, az önismeretre azonban nem fektetnek kellő figyelmet. Pedig – tette hozzá – egy pedagógus munkájában a személyiségnek legalább akkora súlya van, mint a szakmai tudásnak.

A tréner szerint az óvodapedagógusként dolgozó nőknek tudniuk kell önmagukat érvényesíteni nemcsak a szakmájukban, hanem a magánéletükben is, anyaként és feleségként egyaránt. Ehhez pedig jó, ha pontosan tisztában vannak azzal, melyek az erős és a kevésbé erős tulajdonságaik, mert ennek ismeretében a szakmai minősítés során sem kerülhetnek kellemetlen helyzetbe.

A helyes önismeret és önértékelés elősegítése érdekében Vasné Dömötör Rozália többféle kreatív, csoportos fejlesztő feladatot végzett el a résztvevőkkel. A foglalkozáson nagy hangsúlyt kapott annak gyakorlása, hogyan reflektáljanak a kollégák egymás munkájára, a megfelelő önreflexiós képesség kialakításához ugyanis nélkülözhetetlenek mind a pozitív, megerősítő, mind pedig a jobbító szándékú visszajelzések.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Az óvodapedagógusok munkájában a személyiségüknek is nagy a szerepe

„Tavaly indult el a pedagógusok új minősítési rendszere, ennek tapasztalatai alapján támogatta az önkormányzat ezt a szakmai programot” – mondta el lapunknak Gilicze Zoltán. A polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájának vezetője hozzátette: 2018-ig minden pedagógusnak be kell mutatnia munkáját egy szakértői bizottság előtt, ezért azt tervezik, hogy a kerületi óvodákból mindenki részt vehet majd egy – a mostani program tematikáját követő, de ennél jóval alaposabb fejlesztésre lehetőséget adó – harmincórás továbbképzésen.

d.

Sószobaavatás az Orbánhegyi Óvodában

Parajdi sótéglákból kirakott, változó színű háttérfényekkel hangulatossá tett sószobát vehettek birtokba a gyerekek az Orbánhegyi Óvoda Kiss János altábornagy utcai tagóvodájában. Az egészségmegőrzést szolgáló helyiség kialakításához a „Tégy a parlagfű ellen!” Közhasznú Alapítvány nyújtott anyagi segítséget.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A parajdi sótéglákból álló fal mögött állítható színű LED-világítás van

„A sós levegő jótékony hatása közismert. Segít megelőzni a légúti betegségeket, pollenallergiákat, javítja az ellenálló képességet” – mondta el Pokorni Zoltán polgármester az Orbánhegyi Óvoda Kiss János altábornagy utcai tagóvodája új sószobájának átadása alkalmából.

A XII. kerületi óvodákban, ahol volt rá hely, az elmúlt években mindenütt kialakítottak sószobát. A tavaly szeptemberben megnyílt tagóvoda terápiás helyiségének létrejöttét az Áder János által alapított „Tégy a parlagfű ellen!” Közhasznú Alapítvány támogatta 1,7 millió forinttal.

„Tizenöt-húsz percet töltenek el itt a kicsik, akik a sóval feltöltött »homokozóban« játszanak, valamint az óvónőkkel verselnek, énekelnek, és kisebb mozgásos gyakorlatokat végeznek a légzésszám emelése érdekében” – beszélt Imrikné Krébecz Anita óvodavezető a sószobában zajló foglalkozásokról. A szoba falai parajdi sótéglákból állnak, mögéjük pedig állítható színű LED-világítás került. A színt általában a gyerekek választják ki, akik a legtöbbször azt kérik, hogy nyugtató hatású zöld fényben derengjen a fal.

A sós levegő gyógyító erejét az ókor óta ismerik. Előnye, hogy már kisgyermekkortól alkalmazható légúti fertőzések, asztma, allergia és bőrproblémák kezelésére, s jótékony hatása a stresszoldás terén is érvényesül. A belélegzett sókristályok a légző járatok öntisztulását segítik elő. Speciális mikroklímában a krónikus légzőszervi betegségek, hörghurut, nátha, torokgyulladás és az arcüreggyulladás is jól gyógyíthatók.

d.

Virányosi Pilvax kávéház gyerekekkel

A belvárosi Pilvax kávéház az 1848–49-es forradalom és szabadságharc egyik legfontosabb szimbóluma. Ott szövegezték meg a 12 pontot és a forradalom „akciótervét”, március 15-én a kávéházban szavalta el először Petőfi Sándor a Nemzeti dalt, majd onnan indultak el a márciusi ifjak az Egyetem térre, aztán Landerer Lajos nyomdájába, hogy délután három órakor a Nemzeti Múzeum előtt már legalább tízezer ember követelje a politikai reformokat és Táncsics Mihály szabadon bocsátását.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Petőfi, Jókai és társaik forradalmi hevülettel lelkesítették a többieket

Ezt a felemelő, forradalmi hangulatot, a nemzeti összetartozás megnyilvánulásának legszebb pillanatait elevenítették fel a Virányos Általános Iskola diákjai és pedagógusai, akik az intézmény falai közt berendezték a saját Pilvax kávéházukat. Az ünnepet megelőző napokban az egyik tanteremben a magyar trikolór színeiben pompázó papírvirágokkal díszített asztalok, a diákok festményei, rajzai, plakátjai és korabeli zenei darabok dallamai fogadták a vendégeket, akik a Pesti Divatlap mellett színházi előadásra, valamint tüntetésre invitáló felhívásokat is olvasgathattak.

Megjelent Irinyi József, Vasvári Pál, Jókai Mór és Petőfi Sándor is, hogy „személyesen” lelkesítsék a kávéházba betérő gyerekeket, s néhány buzdító szóval kísérve átadják a Nemzeti dal és a 12 pont kinyomtatott példányait. Mindeközben a pincérek ínycsiklandozó süteményeket és teákat szolgáltak fel. Az alkalomhoz illő étlapon – az elmaradhatatlan Kossuth kiflin kívül – a finomságokat készítő szülők és gyerekek kreativitását bizonyító dupla csokis szabadság, mascarponés huszárálom, Jókai tekercs és kókuszos ágyúgolyó is helyet kapott.

M.

XII., CSÖRSZ UTCA 18.
319-9854/202, 203, 204, 207, 212
WWW.MOMKULT.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Szabadpolc március 25-én 15.00. Könyvcserebere szabadon a Sirály sétányon. Vigye el régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, becserélheti a Szabadpolcon található könyvek bármelyikére.

Lyukasóra Klub – interaktív irodalmi est március 29-én 19.00. Költőkből, színészekből, irodalmárokból álló, összeszokott baráti társaság tagjai kalauzolják egymást és a nézőket a költészet izgalmas világába. Lazítás, sztorizás, játék és beugratós, szabadon választott versek. Vidám és bánatos anekdoták, remek versek elevenednek meg a pódiumon. Játszótárs a közönség!

Falusi színek – a Fitos Dezső Társulat (Nemzeti Táncszínház) előadása március 29-én 19.00. A Fitos Dezső Társulat 2013-ban Washingtonban bemutatott, nagy sikerű, A Magyar Falu című táncprodukciójának folytatása újra visszanyúl a tiszta forráshoz. Ki vagyok én, kik voltak az elődeink, hogyan éltek, miben hittek?

Rekviem – Feledi János (Nemzeti Táncszínház) előadása március 30-án 19.00. Az előadás az élet és halál közti lebegés állapotát ragadja meg letisztultan, áhítatosan, felvillantja az élet körforgását és megújulását.

Tavaszváró – Bardi Papp Zsuzsa önálló kiállítása március 31-ig látható. Plasztikus felületű olajképek. A belépés díjtalan.

Babakoncert március 31-én 10.30. Előadók a Duo dolcissimo tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei: Kutor Noémi (hárfa), Gudor Judit (klarinét). A műsorban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamai csendülnek fel.

Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem. Március 31. 17.00 Dr. Wessely Mária: A gyógyszerszedés útvesztői krónikus szív- és érrendszeri betegségek esetén. A belépés díjtalan.

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

Beszélő Babakezek – babajelbeszéd-tanfolyam csütörtökön 9.30. A babajelbeszéd lehetővé teszi, hogy hatékonyan kommunikáljunk a babákkal jóval azelőtt, hogy ők beszélni tudnának. Célcsoport: 6–36 hónaposak. Jelentkezés: Zentai Katalin, 06/20-479-2829, info@babakezek.hu.

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

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

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

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

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

Iciri-Piciri táncház szerdán 17.00, csütörtökön 10.10. Játékos néptánctanítás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclépések elsajátításával, miközben átitatódnak a népzene, a néptánc hangulatával. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu. www.tucsok-zene.hu

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A világ körtáncai szerdán 18.15–19.45. Balkáni, breton, ír, izraeli, hazai és a világ minden tájáról származó néptáncok, valamint szakrális és meditációs táncok mindig más összeállításban. Női csoport – partner és előképzettség nem szükséges. Idősebbeknek is ajánlott. Bármikor lehet csatlakozni. Az első alkalom kedvezményes. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom. A táncot vezeti: Istenes Emília festőművész (06/20-579-5035, www.istenesemilia.hu).

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

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

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja. Április 12. 18.00 Nyolcvan éve jelölték irodalmi Nobel-díjra Tormay Cécile-t. Jobbágy Éva, a Tormay Cécile-kör alapítóvezetője ebből az alkalomból zenés műsort ad elő Pánti Anna operaénekesnővel, a kör örökös tagjával.

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

Kurtág György 90 éves – születésnapi fotókiállítás. A Kossuth-díjas magyar zeneszerző, zongoraművész és kamarazenetanár az idén ünnepli a 90. születésnapját. Ebből az alkalomból Felvégi Andrea, a Muzsika folyóirat képszerkesztő-fotóriportere fotósorozatot készített róla. A kiállítás megtekinthető: március végéig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

Locsolóbál – Harmónia Táncklub március 28-án 19.00–23.00. Belépődíj: 1200 Ft/fő. Klubvezető: Székely Attila.

Kertbarátkör március 29-én 16.30. Klubvezető: Bartók Sándor (06/30-360-2414). Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Virányosi Filmklub. Március 31. 13.00 Truman Show. A belépés díjtalan.

Egészségvédő Klub. Április 5. 17.00 Öngyógyító emberek. Kiss Erzsébet testnevelő, újságíró a meridián torna egészséghosszabbító hatásairól tart vetített képes előadást a kínai világkongresszuson szerzett tapasztalatai alapján. Öngyógyító emberek címmel megjelent könyvében tanúságtevők mondják el személyes tapasztalataikat a torna jótékony hatásairól. A gyakorlatokat a helyszínen közösen kipróbálhatják a megjelentek. A belépés díjtalan.

Az APS Stúdió költészetnapi kiállításmegnyitója április 9-én 16.00. Nyugtalanság völgye – Babits Mihályra emlékeznek a költő halálának 75. évfordulóján. Babits Mihály a Nyugat folyóirat első nemzedékének kiemelkedő tekintélyű költője. A nagy gondolati versei mellett ez alkalommal a szokásosnál meghittebb, tájleíró, impresszionista művei hangoznak el. A kiállítást megnyitja: Erdődi Gábor költő, műfordító. Közreműködik: Kövesdi László színművész és Szabó Péter előadó. A kiállítás megtekinthető: április 27-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713). A belépés díjtalan.

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

Hangszervarázs Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda. Játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztő módszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával. Kis csoportos zenei fejlesztés a hangszertanulás irányelvein alapuló egyedi pedagógiai és fejlesztő módszerrel keddenként. 13.00–15.45 Dúr-moll Zeneovi (6–8 éveseknek) – iskolaelőkészítő. 16.00–16.30 Largo Zeneóvoda (3–4 éveseknek). 16.45–17.30 Moderato Zeneovi (4–5 éveseknek). Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, az Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játékmestere (06/30-936-2040, hangszervarazs@gmail.com). www.hangszervarazs.hu

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

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

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

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

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

Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivétel: minden hónap második keddje). Egy óra teljes kikapcsolódás! Kardiofitnesz latin alaptánclépésekkel. Tánctudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezeti: 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 egészség, harmónia megteremtését, a

jó közérzet kialakítását és fenntartását. Vezeti: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1200 Ft/alkalom, 3600 Ft/4 alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Dolgozó, diák: 1500 Ft/alkalom, 4800 Ft/4 alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom.

Élj 100 évet egészségesen 3-1-2 meridián gyakorlatokkal szerdán 10.30. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgássor. Vezeti: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, helyszínbérleti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

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

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

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

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

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

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

Rajztanoda csütörtökön 18.00–20.00. Felvételi előkészítés, festészeti technikák: portré, csendélet, mozdulatvázlatok és rajz oktatása. Vezeti: Z. Szabó Zoltán festőművész (06/30-314-4638). Részvételi díj: 11 000 Ft/hó.

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

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

Baba-mama klub kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivétel: minden hónap második keddje). Várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Az edzés után teázás, beszélgetés, kicsik és nagyok együtt. Vezeti: Borbély Enikő fitneszoktató. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

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

Téry Ödön Turista Baráti Társaság kedden 18.30–21.00. Vezeti: 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.

JÓKAI KLUB
1121 Budapest
HOLLÓS ÚT 5.
t/f.: 395-8284
www.jokaiklub.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Gyógyító színek, szavak, hangok – Makray János Természetgyógyászatért-díjas festőművész kiállítása Marcellus Hesperus verseivel. Megtekinthető: április 2-ig.

4 Akkord Show Kórus április 2-án 18.00. A kórus repertoárjában pop- és rockklasszikusok feldolgozásai, musicalslágerek, valamint a cappella dalok találhatók. A koncerteken a dalok élő zenei kísérettel szólalnak meg, színpadi látványelemekkel, koreográfiával kiegészülve. Művészeti vezető: Réti Katalin. Belépődíj: 1000 Ft.

Társastánctanfolyam indul gyerekeknek, fiataloknak április 4-től, hétfőnként 18.00 órától. A tánc és mozgás iránt érdeklődő fiatalokat várják, akik a tanfolyam során megtanulhatják a standard és latin táncok alapjait. Információ: Juhászné Vágvölgyi Györgyi, 06/20-213-0604, jokaitancklub@gmail.com.

Költészetnapi szavalóverseny április 7-én 14.00. A költészet napja alkalmából meghirdetett szavalóversenyre április 1-jéig jelentkezhetnek alsó tagozatos, 1–2. osztályos, kerületi általános iskolások, egyénileg és az iskola által delegálva. A gyerekek a család, a gyermekkor, az őket körülvevő világ történéseit, eseményeit, hangulatát tükröző versek közül választhatnak.

Bran-koncert és táncház április 9-én 17.00. A Bran együttes a magyarországi ír zenei élet egyik fontos résztvevője, rangos világzenei rendezvények és fesztiválok állandó szereplője. 17.00 Táncház. 19.00 Vetítéses előadás. 20.00 Koncert. Belépődíj: 1200 Ft. www.bran.hu

Gombászszakkör kedden 18.00. A gombáskönyvekből sok ismeretet szerezhetünk, de gyakorlat nélkül 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. Vezeti: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán.

Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek. A legközelebbi tanfolyam március 29-én indul. Kezdő: kedden 9.00–11.00. Haladó: kedden 11.00–13.00. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. Részvételi díj: 3000 Ft/fő/kurzus. Vezeti: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. A létszám korlátozott, előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon.

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 LabWiev(R) grafikus programozó felületét a programozáshoz. Az oktatás 2–4 fős csoportokban történik, minden eszközt biztosítanak a szervezők. 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). Vezeti: Fekete Kinga tánctanár (06/70-424-9423).

Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul és óvodásangol. Csütörtökön 8.00–11.00 22–36 hónapos korú babáknak, 16.00–17.00 óvodásoknak, 17.00–18.00 kisiskolásoknak. A Helen Doron Early English az angolnyelv-tanulás egyedülálló, könnyű és természetes módja, a gyermek anyanyelvétől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Előjelentkezés szükséges: www.helendoron.hu; Endre Judit, 06/30-313-6822. Részvételi díj: 11 000 Ft/hó.

Csiri-biri torna hétfőn 10.00. A foglalkozásokon a résztvevők minden mozgásformát dalok, mondókák kíséretében hajtanak végre. Hároméves korig várják a már járni tudó, izgő-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 Országczky Ildikó, 06/30-389-5500. Testvérkedvezmény: 50%. Bővebb információ: www.csiri-biri.hu.

Jiujutsu szerdán 16.30–18.00, 18.30–20.00. Vezeti: Derkényi László (06/20-323-8160). A jiujutsu 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. Vezeti: 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. Vezeti: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Formációs tánc, show-tánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Részvételi díj: 10 000 Ft/hó.

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

Zumba fitnesz 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. Vezeti: 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.

Induljon jól a napod! Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár 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 Kids Junior-instruktor. Telefon: 06/30-625-6065.

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

Meridián torna. Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal kedden 16.00–17.00. Egészségvédelem az évezredes kínai tapasztalatok alapján. Vezeti: 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. Vezeti: 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 tánctechnikák 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 Erőgyűjtő Módszer kedden, csütörtökön 9.30–11.00. Ismerje meg, és próbálja ki, hogyan lehet egészségesebb, derűsebb, hogyan mozdulhat újra fájdalom nélkül! Vezeti: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőgyűjtő 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-, légző, relaxációs és meditációs gyakorlatai kitűnő egészségmegőrző hatásúak, emellett a jóga hatékony útja az önmegismerésnek is. Vezeti: Pazonyi Mónika jógatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 6500 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes.

Nyugdíjasklub. Március 31. 13.30 Komlós András zenés délutánja.

B.A.C. Jókai Táncklub hétfőn 18.30–20.30. Klubvezető: Juhászné Vágvölgyi 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.

(Folytatás a 10. oldalon)

A hegyvidéki egyházközségek húsvéti ünnepi programjai

Az alábbiakban a kerületi egyházi gyülekezetek lapzártánkig szerkesztőségünkbe eljuttatott húsvéti ünnepi programjait közöljük.

BUDAHEGYVIDÉKI EVANGÉLIKUS EGYHÁZKÖZSÉG
(KÉK GOLYÓ UTCA 17.)

Március 24. 18.00 Istentisztelet (Keczkó Szilvia, úrvacsora). **Március 25.** 10.00, 18.00 Istentisztelet (10.00-kor Keczkó Pál, úrvacsora, 18.00-kor Keczkó Szilvia). **Március 27.** 5.30 hajnali istentisztelet (Keczkó Pál, úrvacsora). 10.00 Istentisztelet (Keczkó Pál, úrvacsora). **Március 28.** 10.00 Istentisztelet (Keczkó Szilvia).

BUDAHEGYVIDÉKI REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG
(BÖSZÖRMÉNYI ÚT 28.)

Március 24. 18.00 Passiójáték. 19.00 Mi gyengítheti, és mi erősítheti a házasságot? Csoportos beszélgetés Komlósi Piroska családterapeutával. **Március 25.** 10.00, 18.00 Úrvacsorás istentisztelet. **Március 27.** 8.00, 10.00 Úrvacsorás istentisztelet. **Március 28.** 10.00 Úrvacsorás istentisztelet.

FELSŐ-KRISZTINAVÁROSI KERESZTELŐ SZENT JÁNOS PLÉBÁNIA
(APOR VILMOS TÉR 9–11.)

Március 24. 18.00 Utolsó vacsora miséje. **Március 25.** 15.00 Keresztút. 18.00 Ünnepi szertartás. **Március 26.** 19.00 Nagyszombati szertartás, szentmise, körmenet. **Március 27.** 7.30, 9.00, 10.30, 12.00, 18.00, 19.00 Szentmise. **Március 28.** 7.30, 18.00 Szentmise.

ISTENHEGYI SZENT LÁSZLÓ PLÉBÁNIA
(DIANA UTCA 15/A)

Március 24. 18.00 Az utolsó vacsora emlékmiséje, utána imaóra a Kolping család, a missziós imacsoport és a felnőtt katekézis közösség vezetésével. 21.00 órától virrasztás a fiatalok és a SZLIE részvételével. **Március 25.** 15.00 Keresztút a cserkészek vezetésével a parkban. 18.00 Nagypénteki szertartás, utána szentségimádás. 24.00 Keresztút a Harangvölgyben (indulás 23.00 órakor a plébániától, 23.30-kor a 155-ös busz zugligeti végállomásánál lehet csatlakozni). **Március 26.** 8.00 Templomnyitás. 8.00–20.30 Szentsír-látogatás, a szent sír őrzésére a jelentkezőket feliratkozás alapján várják. 21.00 Vigília szertartás. **Március 27.** 9.00, 11.00, 18.00 Szentmise. Igény szerint ételszentelés a misék után. **Március 28.** 11.00, 18.00 Szentmise.

KÚTVÖLGYI ENGESZTELŐ MÁRIA KÁPOLNA
(GALGÓCZY UTCA 49–51.)

Március 24. 17.00 Szentmise az utolsó vacsora emlékére, utána szentségimádás. **Március 25.** 15.00 Keresztút. 17.00 Szertartások: passió, keresztházolat, szentáldozás. Utána szentségimádás a szent sírnál. **Március 26.** Napközben szentségimádás a szent sírnál. 17.00 Lucernárium (tűzszentelés, húsvéti gyertya), Exsultet (húsvéti örömének), igeliturgia, víz megáldása, keresztségi fogadalom megújítása, Eucharisztia liturgiája, Te Deum. **Március 27.** 10.30, 17.00 Ünnepi szentmise. A délelőtti szentmise után a húsvéti ételek megáldása. **Március 28.** (Regőczi István atya papszentelésének – 1943 – évfordulója). 10.30, 17.00 Szentmise.

SVÁBHEGYI REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG
(FELHŐ UTCA 10.)

Március 24. 18.00 Énekes-passiós istentisztelet. **Március 25.** 18.00 Ünnepi istentisztelet úrvacsoraosztással. **Március 27.** 10.00 Ünnepi úrvacsorás istentisztelet. **Március 28.** 10.00 Ünnepi ifjúsági istentisztelet úrvacsoraosztással.

SZENT KERESZT-TEMPLOM
(TÁLTOS UTCA 16.)

Március 24. 18.00 Az utolsó vacsora emlékmiséje. **Március 25.** 15.00 Keresztút. 18.00 Jézus szenvedésének liturgiája. **Március 26.** 17.00 Húsvét vigíliája. **Március 27.** 8.00, 11.00, 18.00 Szentmise. **Március 28.** 8.00, 9.00 Szentmise.

VÁROSMAJORI JÉZUS SZÍVE PLÉBÁNIA
(CSABA UTCA 5.)

Március 24. 18.00 Szentmise a lábmosás szertartásával. 21.00 Egyórás virrasztás közös ima keretében. **Március 25.** 15.00 Keresztút. 18.00 Nagypénteki szertartások, „csonkamise". 21.00 Egyórás virrasztás közös ima keretében. **Március 26.** 6.30 A szent sír látogatása (az egész nap folyamán). 20.00 Húsvéti vigília szertartás. **Március 27.** 8.00 Szentmise. 10.00 Ünnepi nagymise az énekkar és zenekar közreműködésével (Haydn: F-dúr Jugendmesse). 11.00 Az ünnepi nagymise után húsvéti feltámadási körmenet. 18.00 Szentmise. 19.30 Szentmise. **Március 28.** 7.30, 9.00, 11.00, 18.00 Szentmise.

ZUGLIGETI SZENT CSALÁD PLÉBÁNIA
(SZARVAS GÁBOR ÚT 52.)

Március 24. 18.00 Szentmise, utána énekelt lamentáció. **Március 25.** 15.00 Keresztút az urnatemetőben. 18.00 Nagypénteki szertartás énekelt passióval. **Március 26.** 9.00–17.00 Szentségimádás, szentsír-látogatás. 19.00 Ünnepi vigília. **Március 27.** 9.00, 11.30, 18.00 Szentmise. **Március 28.** 9.00 Szentmise.

Körtefa ajtók és villamos konyha

„Állami tisztviselők és egyéb állami alkalmazottak részére Budapesten, a régi füvészkert helyén vagy más alkalmas helyen" rendelte el gyógyintézet létesítését a Horthy Miklós kormányzóvá választásának tizedik évfordulója megörökítéséről szóló, 1930. évi XI. törvénycikk. Költségfedezetül a tisztviselők saját nyugdíjjárulékalapja szolgált. Az „alkalmas hely" végül a Kútvölgyi út lett, az intézmény ma Kútvölgyi Klinikai Tömb néven működik.

A Kútvölgyi úti kórház tervezésére 1936-ban országos nyilvános pályázatot hirdettek, amit Csánk (Rottmann) Elemér (1897–1969) nyert meg. A tapasztalt építész modern stílusú, tizenegy szintes (pince, alagsor, földszint, magasföldszint, hét emelet), sóskúti mészkőlapokkal burkolt épülettömböt tervezett a kijelölt telekre. A tereprendezést nehezítette a csúszós, agyagos, vizes altaj. Jelentős földmunkára és szivárgórendszer kiépítésére volt szükség, hogy elkészülhessen az alap, a két emelet mély betonteknő.

A gyógyintézet kivitelezését Glock Imre műépítész és vitéz Zilahi-Balogh Gyula építőmester végezte. A Magyar Világhíradó 1939 novemberében már arról számolt be, hogy áll az Országos Tisztviselői Betegsegélyző Alap (OTBA) Kórház acélvázas szerkezete, amit Sávoly Pál tervezett (ő később épp ebben a kórházban halt meg).

Az 1943 végére műszakilag is felszerelt épületet praktikusan osztották be: a könnyebb esetek az A-, a súlyosabb esetek a B-, a különszobák a C-, a gyógyászati rész a D-szárnyba kerültek. A belgyógyászat 95, a sebészet 89, a szülészet és nőgyógyászat 45, a csecsemő- és gyermekgyógyászat 38 betegággyal rendelkezett. A merőlegesen beforduló, alacsonyabb traktusban kapott helyet az 5 orvosgyakornok lakása, a nővérszálló, a 44 főnyi személyzet és a kazánház.

Dr. Barna József írja a Tér és forma 1943/12. számában: *„A betegek szobái az uralkodó észak-északnyugati széltől védetten, dél és délkeleti irányban, míg a gyógyításra és az ügyintézésre szolgáló helyiségek a zavaró napfénytől mentesítve, főleg észak felé tekintenek. […] Külsejét sima, nyugodt vonalak uralják. A tervező szemmelláthatóan törekedett arra, hogy egyedüli díszítőeleme az arányok helyes megválasztása legyen. […]*

A főbejáraton keresztül a tervező által gazdag eszközökkel megtervezett tágas előcsarnokba jutunk, itt áll – fekete márvány háttér előtt – a Kormányzó Úrnak Erdei Dezső szobrászművész alkotta, hófehér márványból kifaragott nagyszerű mellszobra. Márvány falak, oszlopok és padló; körtefa ajtók és bútorok, hatalmas virágablak teszik méltóvá a szobor környezetét. […]

A lépcsőházak, az emeleti csarnokok, a folyosók gazdagon méretezettek, sok üveg beépítésével készültek, ezért világosak, derűsek, levegősek. Ugyanilyenek a betegek szobái is. Ezen a téren figyelemreméltó újítás, hogy a felnőtt betegek számára nincsenek háromágyasnál nagyobb szobák és nincsen erőszakolt fehér szín mindenütt. […] az épület alaprajzi tervezésénél a régi épületek hosszú folyosóiból származó kórházüzemi hátrányok leküzdésére született meg a nagyjából keresztalakú megoldás. Így sikerült elérni azt, hogy az épület tengelyét képező és a vizsgáló- illetőleg kötözőhelyiségnek, az ügyeletes nővéri fülkének, az ügyeletes orvos szobájának, a kislaboratóriumnak, a szennyesruha raktárnak, a tolókocsiszinnek és a tálalónak, valamint a mosogatónak helyet adó középső épületrésztől egy-egy folyosó legtávolibb pontja sincsen többre 30 méternél. […]

A függőlegesen tagolt kórházüzem hibátlan működése a kellő számú és üzembiztos felvonókon múlik. A nagy betegszállító felvonó mellett három gyorsjáratú személyfelvonó, két teherfelvonó, három ételfelvonó […] van üzemben.

A gyógyintézetben öt nagyobb és három kisebb műtő van. […] Nem lenne teljes a kép, ha meg nem emlékeznénk az ügyeletes nővér minden emeleten megtalálható elhelyezéséről és működéséről. Az ízléses csőbútorokkal berendezett fülkében pult mögött ül a nővér és irányítja a betegek ápolásának, kiszolgálásának munkáját. Pultjának bezárt fiókjában őrzi az orvosságokat, fecskendőket, injekciós tűket stb., kezeli a villany- és gázsterilezőket, számontartja az osztály fehérneműjét és végzi a rábízott adminisztrációs munkát. A betegek szobáival fényjelzéses hívószerkezet, a jelentősebb orvosi és más üzemi helyiségekkel pedig távbeszélő köti össze."

A Kútvölgyi úti kórház tetőterasza egy 1963-as felvételen

Az Állami Alkalmazottak Horthy Miklós Gyógyintézetét Bártfay Gusztáv pénzügyi államtitkár 1943. december 18-án avatta fel újságírók jelenlétében. A Magyar Világhíradó 1944 januárjában tudósított a tízmillió pengős beruházásról: *„Építészeti stílusában szakított a pavillonrendszerrel és a központosított magas építést vette alapul. Az intézet villamos konyháját a hetedik emeletre építették, hogy az ételszag ne érje a kórtermeket. Kitűnően felszerelt laboratóriumban végzik el a szükséges vegyvizsgálatokat. Szülőszoba. Csecsemőbox. Tilos a bemenet! Látogatás csak az ablaküvegen keresztül. Az újszülöttek anyjuktól elkülönítve, külön szobában, öt bölcsőből álló tolókocsikban fekszenek, s így a látogatók nem fertőzhetik meg őket. […] Röntgen berendezések. Műtő. A gyakorló orvosok a műtő kupolaterméből távcsövön keresztül figyelik a sebész munkáját, ahonnan mikrofonon, hangszórón keresztül adhatják le kérdéseiket, amelyre a sebészorvos hasonlóképpen felel."*

A gyógyintézet egyik rendelője (1963)

FOTÓK: HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

A kormányzó február 4-én látogatta meg a kórházat. *„Vitéz nagybányai Horthy Miklós […] pénteken délelőtt 11 órakor megtekintette az Állami Alkalmazottak »Horthy Miklós« Gyógyintézetét. […] A pénzügyminisztérium kezelésében lévő nyugdíjjárulék-alap által fenntartott gyógyintézet 25 orvost és 64 Márta-rendi kékkeresztes nővért foglalkoztat. A betegágyak száma 267.*

A Főméltóságú Úr gépkocsija pontban 11 órakor gördült az angyalos címeres, hatalmas zászlóval díszített gyógyintézet elé. […] Főméltóságú Urat az intézet főbejáratánál Reményi-Schneller Lajos pénzügyminiszter fogadta. Az előcsarnokban Bártfay Gusztáv pénzügyminisztériumi államtitkár és Gerlóczy Géza, egyetemi tanár, az intézet igazgató-főorvosa jelentkezett a Főméltóságú Úrnál. A Kormányzó Úr az előcsarnokban bemutattatta magának Csánk Elemér tervező-építészt…"

A gyógyintézet 1945-től OTBA Kórház néven működött. Horthy szobrát eltávolították, s leverték a homlokzatról a koronás címert és a főbejárat felett lévő, „A családi élet és az orvosi hivatás" című képet is, Metky Ödön mozaikmunkáit. Megszüntették a protestáns imatermet és a kápolnát, megsemmisítve Sztehlo Lili magyar szenteket ábrázoló üvegfestményét.

A „Kútvölgyit" a diktatúra párt- és állami elitjének kórházává tették, ahol csak a rendszer kiváltságosai juthattak az átlagot jóval meghaladó szintű orvosi ellátáshoz. Az átszervezés lebonyolítását a SOTE Urológiai Klinika igazgatója, Babics Antal hajtotta végre, aki 1950 és 1953 között a Kútvölgyi úti Központi Állami Kórház-Rendelőintézet főigazgatója is volt. A pártállami elit igényei azonban hamarosan túlnőttek az intézmény teljesítőképességén.

A kert rovására megálmodott bővítés terveit Pázmándi Margit, az Általános Épülettervező Vállalat mérnöke készítette 1977-ben. A kórházon ekkor már jelentkeztek az építéskor használt bauxitbeton állékonysági problémái is.

Az eredeti válaszfalakat könnyűszerkezetes elemekre cserélték, csökkentve az alsó szintekre nehezedő terhelést. A toldalékokkal az ágyszám 356, a konyha kapacitása 1350 adag lett, és ekkor készült az új, tetőtéri kazánház. A Kútvölgyi úti oldal sávépületeibe kerültek a járóbeteg-szakrendelők, a műtőtömbben speciális műtőket alakítottak ki, és a felső vezetés részére „kiemelt szanatórium" létesült. Itt halt meg Kádár János 1989-ben.

A rendszerváltás után a kórház a SOTE kezelésébe került, annak oktatókórházaként. Első igazgatójául az egyetem rektora dr. Tringer László professzort nevezte ki. Az intézmény ma Kútvölgyi Klinikai Tömb néven az Általános Orvostudományi Kar kezelésében működik, épülete műemlék.

Verrasztó Gábor

Pusztuló kórházépületek

A Budakeszi úti BM-kórház

Kitűnő adottságai, tiszta, jó levegője és sűrű erdői miatt a budai hegyvidék egykor bővelkedett tüdőbeteg-gyógyító intézményekben. A 20. század első felében a kor fő rettegett népbetegsége a „tüdővész" volt falun és a városokban egyaránt. Az első és második világháború rendkívüli időszakában a katonaságnál és a hátországban élő lakosságnál az alultápláltság, a lövészárok-háború rossz körülményei miatt fokozódott a kór gyors terjedése. Ellenszerét akkor még nem fedezték fel, gyógyszer gyakorlatilag nem állt rendelkezésre a megfékezésére.

Szinte az egyetlen lehetőséget a tiszta, friss levegő hatásában vélték megtalálni a szakemberek. Ezért épült a Hegyvidéken olyan sok szanatórium a tüdőbetegek ellátására. A két legnagyobb: az „Erzsébet királyné" tüdőkórház (a mai Korányi kórház), valamint a József főhercegről elnevezett tüdőszanatórium, a mai Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet, amiből később kivált a mellette lévő MÁV-tüdőszanatórium. Mindkettő többnyire a katonaság körében elterjedt tbc megfékezését célozta.

Ezek mellett számtalan kisebb-nagyobb kórházépület létesült a budai erdőkben a polgári lakosság ellátására is. Legutóbb a gyermekek számára létrehozott, Béla király úti tüdőkórházról írtunk, amely tragikusan elhanyagolt állapotban van. A tbc-t ma már sikeresen tudják gyógyszerekkel is gyógyítani, így népbetegség jellege nagyrészt megszűnt, ennek ellenére nem indokolt véglegesen pusztulásra ítélni gyógyászati intézményeit.

Medgyesi Ferenc: Női akt

Ezúttal a budai erdőben meghúzódó másik nagy kórházegyüttessel ismertetjük meg olvasóinkat. A Budakeszi úton felfelé haladva, amikor elhagyjuk a Lauder Javne iskolát, egy kicsi, „Kórház" feliratú tábla hívja fel a figyelmet az egykori intézményre. Az Árnyas útról bekanyarodva a sűrű fák között lelakatolt kerítéskapu és az Állami Vagyonügynökség őrző szolgálata állja útját az arra járónak.

Az épületek az egykori BM-tüdőbeteggondozó részére készültek. Pontosabban eredetileg egy az erdőben rejtőzködő titkosított irodaépületet alakítottak át 1954-re BM-tüdőkórházzá, amit 1957-ben neveztek el Szamuely Tibor TBC Gyógyintézetnek. Ennek terveit az Általános Épülettervező Intézetben készítették, jellegzetes szocreál stílusban.

A kórház főépületét a későbbiekben négyemeletes, tetőtér-beépítéses szárnnyal bővítették. Közel 200 ezer határőr, rendőr, vámhatósági szolgálattevő, valamint később mintegy ezer katasztrófavédelmi, igazságügyi és önkormányzati, területfejlesztési alkalmazott gyógyítását látták el ott.

A Budakeszi út 48/b alatti, öthektáros ingatlanon álló kórház főépülete kétszintes; reprezentatív, nagy előcsarnokon át közelíthető meg. A meglepően széles bejárati lépcsősor két oldalát máig a kor két kitűnő szobrászának nagyméretű, kőből készült képzőművészeti alkotása zárja le. A jobb oldalon Medgyesi Ferenc fekvő női aktja, a bal oldalon Borsos Miklós fekvő, támaszkodó férfiaktja látható.

A fák között állt egykor a kórház névadója, Szamuely Tibor bronz mellszobra. Ezt az 1989-es rendszerváltás idején eltávolították, most csak az üres posztamense árválkodik. A bejárati tömb mögött tipikus, négyemeletes, szocreál épület folytatódik, ehhez oldalról épült hozzá később a modernebb szellemben tervezett, 4 + 1 emeletes, magas tetős kórházi szárny.

A tbc-s betegek csökkenése miatt a tüdőkórházi funkció fenntartása már nem volt rentábilis, ezért profilját belgyógyászati és rehabilitációs, mozgásszervi betegek gyógyítására alakították át. Ezenkívül mentálhigiénés, valamint reumatológiai részlegek és egészségügyi alkalmassági vizsgálatok céljára is hasznosították.

Az intézményt 2007 áprilisában zárták be végleg. A nagy szakértelmű, speciális ellátásra szakosodott, mintegy 250 fős egészségügyi állományt, orvosokat, ápolókat és a korábbi gyógyászati feladatokat az Állami Egészségügyi Központ vette át.

Az Állami Vagyonügynökség 1999-ben nyílt felhívásban 1,3 milliárd forintért bocsátotta árverésre a Budakeszi úti épületeket, de tudomásunk szerint eddig nem jelentkezett érdemi vevő. A kórház egy évtized óta bezárva várja lassú pusztulását, bár még megmenthető állapotban van. Alkalmas lehetne akár a Hűvösvölgyi úti Ideg- és Elmegyógyászati Intézet pótlására is.

Rosch Gábor

A kórház bejárata a széles lépcsősorral *(az előtérben Borsos Miklós szobra)*

A SZERZŐ FELVÉTELEI

Húsvét világossága – ünnepi kiállítás a Galéria 12-ben

Húsz alkotó, húsz megközelítés. A Galéria 12 Egyesület tagjai különböző művészeti eszközökkel és eltérő ábrázolási móddal mutatják be a kereszténység legfontosabb ünnepét. A Húsvét világossága című tárlaton felsorakoztatott alkotások a Galéria 12-ben várják az elmélyülni vágyókat.

A Galéria 12 Egyesület alkotói megmutatják, lelkileg mit jelent számukra az ünnepek ünnepe

Ha pedig Krisztus nem támadt fel, nincs értelme a mi tanításunknak, s nincs értelme a ti hiteteknek sem – írja Szent Pál a korintusi híveknek (1Kor 15,14). Húsvétkor a keresztény hívők Jézus Krisztus kereszthalálára és feltámadására emlékeznek, ami által beteljesedett a megváltás ígérete. Mivel pedig – amiként Szent Pál szavaiból is kitetszik – ez az aktus a keresztény hit alapja, érthető, hogy húsvét a kereszténység legfontosabb, fundamentális ünnepe. Méltán nevezik ezért az ünnepek ünnepének is.

Húsvét legszűkebb értelemben kétnapos ünnep, húsvétvasárnapot és húsvéthétfőt foglalja magába, ám – hasonlóan a karácsonyhoz – az ünnepet előkészítő és az azt követő időszakok is szervesen hozzá kapcsolódnak, ebben az értelemben beszélünk húsvéti időről. Ez csaknem száznapos időszak, ami a negyvennapos nagyböjttel kezdődik, és a húsvétot negyven nappal követő áldozócsütörtökkel (Jézus Krisztus mennybemenetelének ünnepével), valamint a további tíz nappal későbbi pünkösddel zárul. Ez utóbbi időszakot nevezzük szent ötvennapnak. A húsvéti időn belül külön időszaknak tekinthetjük a húsvétot megelőző nagyhetet, valamint a nagycsütörtök estétől húsvétvasárnapig tartó szent háromnapot, illetőleg húsvét nyolcadát, más néven a fehér hetet, amelyet a görög katolikus és az ortodox egyházban fényes hétnek is nevez-nek, és amely húsvétvasárnaptól a következő hét vasárnapjáig, fehérvasárnapig tart.

FOTÓK: SÁRKÖZY GYÖRGY

Károlyi András: Triptichon

Elmélyülés, pihenés, játék, ajándékozás – a húsvétról mindenkinek más jut eszébe, de mindenkinek jelent valamit. Azokat is gondolkodásra készteti, akik egyébként nem gyakorolják a keresztény vallást. A sokat hallott mondat, miszerint Jézus kereszthalálával nem szabadította meg a világot a szenvedéstől, de minden ember bűnét megváltotta, feltámadásával pedig győzelmet aratott a halál felett, mindnyájunkat megérint.

A Galéria 12 Egyesület tagjai legújabb kiállításukon pontosan ezt az érzést mutatják meg a szemlélődőnek. Húsz művész, húsz megközelítés. A Húsvét világossága című tárlatukon a művészet végtelen tárházával, szavak nélkül beszélnek az ünnep valódi tartalmáról. „Nemcsak arról van szó, hogy a legfőbb szimbólumokat ábrázoljuk, hanem megmutatjuk, hogy lelkileg mit jelent számunkra az ünnep, s hogyan tudunk elvonatkoztatni, elcsendesedni, és örülni annak a reménynek, amit a húsvét ad nekünk" – mondta Borza Teréz, a Galéria 12 Egyesület vezetője.

A felsorakoztatott művek stílusban, színvilágban és mondanivalóban is eltérnek egymástól, ugyanakkor együtt teljes képet adnak Jézus utolsó megpróbáltatásairól. Németh Andrea nem mindennapi fotójával Krisztus szenvedését mutatja meg nekünk. „Megérintenek a templomok, a keresztek és minden, ami szakrális. A fotó vidéken, egy útszéli korpuszról készült. A képet újraszíneztem: a szürke és a barna árnyalataival szerettem volna érzékeltetni a bánatot, a szomorúságot és a halált" – beszélt alkotásáról a fotóművész.

„Nincsenek patentek, törvényszerűségek vagy olyan kánonok, amiket feltétlenül be kellene tartani. Izgalmas látni a stílusmegközelítéseket és azt, hogy ezt a témát elvont módon is lehet ábrázolni. Ezek a művek nem véletlenszerűek, hanem tudatosan végiggondoltak és tudatosan értelmezőek is" – méltatta a Galéria 12 Egyesület tagjainak munkáit Feledy Balázs művészeti író.

A Hajnóczy József utcai Galéria 12 kávézóban április 2-ig látható tárlat egyik legérdekesebb darabja az a textilalkotás, ami különleges módon hivatott bemutatni Jézus fájdalmait. A fehér vásznon távolról egy fekete kereszt látható, de közelebbről nézve felfedezhetjük azokat az apró, ám súlyos szimbólumokat, amikkel Kókay Krisztina üzen a nézőnek.

„Az alkotás négyzetekből áll össze. Minden egyes négyzet a gyötrelmet, a megtörést és a fájdalmat szimbolizálja. A képen két hasadás is van, ezzel a testi-lelki fájdalom mélységét szerettem volna kifejezni. A keresztet szándékosan hagytam üresen, mivel így tudom a leginkább kifejezni azt az állapotot, amikor Jézus a fájdalomban van, de a lelke még nem szállt el" – magyarázta Kókay Krisztina, aki azt is hozzátette: annak ellenére, hogy alkotásában azok a megpróbáltatások is megjelennek, amik a saját életében érték, jó érzéssel tölti el, ha ránéz elkészült munkájára.

A kiállítás tehát nemcsak a feltámadás, a viszontlátás és a remény örömét hivatott bemutatni, de segít válaszolni arra a kérdésre is, amit Jézus Krisztus tett fel: *„Én vagyok a feltámadás és az élet: aki hisz énbennem, ha meghal is, él; és aki él, és hisz énbennem, az nem hal meg soha. Hiszed-é ezt?"*

Borza Teréz: Add tovább a fényt

Boussebaa–Porogi

Varró Dániel és a Pókerarcok

Miként ő maga fogalmazott, „tüdőgyulladás és hörghurut kombó" miatt nem tudott részt venni Varró Dániel a MOM Kulturális Központ és a Hegyvidéki Önkormányzat Az én filmem elnevezésű programsorozatának legutóbbi estéjén. Szavait Mezei Károly újságíró, a Magyar Katolikus Rádió munkatársa tolmácsolta, ő beszélgetett volna korunk egyik legnépszerűbb költőjével. Az erre az alkalomra írt, sok humorral fűszerezett Varró-versel mindenesetre így is sokak arcára sikerült mosolyt csalni.

A különleges költemény – amit a műsorvezető a vetítés előtt olvasott fel – nemcsak a népszerű „rímmester" sajnálatát volt hivatott kifejezni, de választott filmjéhez is jó előszóként szolgált. A Pókerarcok című amerikai krimit Varró Dániel ekképpen ajánlotta a MOM szépszámú közönségének: „Kedvenc filmem tehát a Pókerarcok, művészibb film ennél, persze, van sok, nincs benne semmi hú de nagy truváj, az IMDB-n 7,4-en áll. […] De hogy mégis miért – rátérek már az okra –, mégis miért nézem meg akárhányszor vigyorogva, bár mondom, nem egy Casablanca, éppen mert arról szól, ami szenvedélyem. A pókerről reálisan, viszonylag, mint ami nem feltétlenül kell, hogy az erkölcsi fertőben fetrengő iszonynak a szinonimáját jelentse, és amihez sokkal több kell, mint szerencse."

BM

A Pókerarcok főszereplője: Matt Demon

„A tradíciók értéket teremtenek ma is"

Gyerekeket nevel, tanít, gyógyít, hagyományt őriz. Szerencsés embernek érzi magát, s ha mégis nehézségei adódnak, Szent Ágoston gondolatába kapaszkodik: „Légy vidám, és tedd a jót!" Kövesdiné Martin Nórával, a Svábhegyi Hagyományőrző Egyesület elnökével beszélgettünk, akinek értékteremtő munkáját az önkormányzat Hegyvidéki Közösségépítő Díjjal ismerte el március 15-e alkalmából.

Kövesdiné Martin Nórát, a Svábhegyi Hagyományőrző Egyesület elnökét sokan ismerjük a különböző hegyvidéki rendezvényekről. Találkozhattunk vele egyebek mellett a Svábhegyi Pünkösdi Búcsúkon, a terményünnepeken és a hagyományos sváb húsvétokon is.

Erre a beszélgetésre legutóbbi kitüntetése, az önkormányzat által március 15-én adományozott Hegyvidéki Közösségépítő Díj teremtette meg az alkalmat. A Svábhegyi Mozgásszervi Gyógyuldában, Martin Nóra (egyik) munkahelyén találkoztunk. „Ez nem csak az én érdemem. Meg egyébként is, fel kell hozzá nőnöm – mondta a díjról, és felhívta a figyelmem arra, hogy az interjú során többes számban beszél majd. – Rengetegen vannak mellettem. Nem mögöttem, hanem előttem és mellettem."

■ *Napjainkban nem túl gyakori, hogy valaki ennyi mindent tesz, ilyen energiával, a hagyományőrzésért.*

– Amikor hosszú évek csendje után feleleventettük az úrnapi virágszőnyeg-készítést, egy olyan mondatot kerestem, amit szirmokból könnyen ki tudunk rakni. Szent Ágoston gondolatát választottam: „Tedd a jót, és légy vidám!" Azóta is ez jár a fejemben. Az egyesületben mindenki munka mellett harcol a jóért. Engem nagyon szeret az Isten! Van egy jó férjem, három csodás gyermekem, és szeretem a munkám. Amikor nem tanítok, akkor a gyógyuldában dolgozom, emellett az egyesület tagjaival azon vagyunk, hogy a felnövekvő generáció is megismerje múltunk szépségeit. Sok apró kéz munkája mindaz, amiért március tizenötödikén elismerésben részesítettek.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Kövesdiné Martin Nóra

■ *Sokat dolgozik, hétvégenként, ünnepnapokon mégis rendszeresen felölti a sváb népviseletet, és őszinte mosollyal az arcán fogadja az érdeklődőket. Érezte már valaha, hogy a hajnali kelés helyett jobb lenne délig pihenni?*

– Nézze, ön szereti az újságírást, a szakács a főzést, az orvos az életmentést. Ha az ember szívvel végzi a dolgát, akkor – bár a fizikai fáradtságot megérzi – a hivatása iránti szeretet erőt ad neki. Nem vagyok fáradt. A rengeteg mosoly, a sok „köszönöm" és a gyermeki rácsodálkozások, amik a programok során érnek, igazi örömet okoznak. Ez visz tovább bennünket.

■ *Nemcsak napjainkban, de régen sem rajongtak a gyerekek az ünnepekkel járó előkészületekért. Kislányként is úgy vonzódott a tradíciókhoz, ahogyan felnőttként?*

– Budakeszin nőttem fel, sok időt töltöttem a nagyszüleimnél – tulajdonképpen őket és a szüleimet is megilleti a díj. Gyerekként nehezen fogadtam, hogy a nagyhéten nem lehetett begyújtani a sparhertet, nem volt szabad zenét hallgatni, és hangosan beszélgetni sem. Felnőttem, de a hagyományokat tovább őrzöm, a gyerekeimet is így nevelem. Persze, nem könnyű – ahogyan mások, mi is sokat küzdünk a csemetékkel. Ezerrel pörögnek. Ember legyen a talpán, aki egy izgalmas kütyüt két perc után letesz. A fiaimat mindig arra tanítom, hogy az életben bármit elveszíthetünk, de a tudást és azt, ami nyomot hagy a szívünkben, senki nem veheti el.

■ *Azt mondja, a Szent Ágoston-i gondolat átsegíti a nehézségeken. Milyen helyzetekben szokta rá emlékeztetni önmagát?*

– Borzasztóan nehéz az, amikor adnánk a gyerekeknek, megismertetnénk velük a múlt értékeit, de ők nem értik. Nekik ez még nyűg. Egyetlen reményem van: ők is ugyanazt teszik majd a gyerekeikkel, amit most velük a szüleik. A lázadás idővel eltűnik, és megérik bennük a hagyományok iránti tisztelet. Már látok reakciókat, változásokat, többek között a saját gyerekeimnél is. A Svábhegyi Hagyományőrző Egyesület által feleleventett ünnepek olyanok, mint a patakban a kövek. Ha át akarunk kelni a vízen, akkor rá kell lépnünk ezekre. A böjt visz a húsvétba, a húsvét visz a pünkösdbe és így tovább. Megvan az ideje a vidámságnak, az elmélyülésnek, az evésnek és az ivásnak is. Balgaság lenne feladni a harcot. Jó látni, hogy évről évre többen csatlakoznak hozzánk. Ma már családok, sőt egyetemisták is ott vannak hajnalban a virágszőnyeg-készítéseken. Az emberekben él a jóra való vágy. Mert a múlt tisztelete, a hagyományok ápolása és megőrzése nélkül nincs jövőnk. A legnagyobb bizonyíték erre az, hogy a tradíciók értéket teremtenek ma is. Ez az, ami kiállta az idő próbáját.

Boussebaa Mimi

(Folytatás a 7. oldalról)

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

Emlékezés Konkoly Thege Miklós csillagászra halálának 100. évfordulóján. A kiállítás megtekinthető: március 31-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

barabás.villa VÁROSMAJOR

XII., VÁROSMAJOR UTCA 44.
TELEFON: 319-9854/222
WWW.BARABASVILLA.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Zirci sörök – beszélgetés és sörkóstolás Dékány Árpád Sixtus zirci apáttal március 29-én 19.00. Tavaly nyílt meg Zircen az ország első apátsági sörfőzdéje. Az apáttal Mezei Károly, a Magyar Katolikus Rádió szerkesztője beszélget. Regisztrációs jegy: 300 Ft (háromféle sör megkóstolásának lehetőségével). Regisztrációs jegyek válthatók a barabasvilla.jegy.hu oldalon és a MOM Kulturális Központ jegypénztárában.

MOME Fotó 1.0 – a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem Fotográfia Tanszéke tanfolyamainak őszi kurzusából válogatott legjobb munkák bemutatása. Megtekinthető: április 3-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

Jazz és Bor. Április 7. 20.00 Tóth Evelin TrióM. A zenekar főként saját szerzeményeket játszik, de forrásként előszeretettel nyúl hazai és a világ különböző részeiről származó népdalokhoz is. Az énekesnő maga is borászkodik, az est folyamán az ő borait kóstolhatja majd a nagyérdemű. Jegyár: 1800 Ft, 1400 Ft (diák, nyugdíjas, Hegyvidék Kártya). Jegyek kaphatók a barabasvilla.jegy.hu oldalon, a MOM Kulturális Központ jegypénztárában és a koncert előtt egy órával a helyszínen.

Arcok Anyám Kertjéből – Rékasi Attila kiállításának megnyitója április 6-án 19.00. Bensőséges, személyes fotóművészeti sorozat, ami egy negyvenedik életévét betöltő, de még a szüleivel élő alkotó sajátságos viszonyát mutatja be édesanyja világához és az ő szenvedélyéhez, a kertjéhez. A kiállítás megtekinthető: május 1-jéig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

Villa.berek. Április 10. 11.00 Rutkai Bori Banda: Pizsamátor. A Pizsamátor album dalai folytatják a bulizós kalanddalok sorát. Rutkai Boriék bátran nyúlnak felnőtt zenei alapokhoz, amit gazdag lelkületű, humoros mesevilággal társítanak. Bori horgolt bábjaival eleveníti meg a mesedalokat. Jegyár: 1500 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.jegy.hu oldalon és a MOM Kulturális Központ jegypénztárában.

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

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

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

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

XII HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY ÉS GALÉRIA

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

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

HEGYVIDÉK GALÉRIA

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

Hommage à Berény Róbert – Károlyi Ernő festőművészének, Berény Róbert még élő egykori növendékének, a Magyar Festők Társasága doyenjének kiállítása. Megnyitó: április 5-én 18.00. Megnyitja: Feledy Balázs művészeti szakíró. Megtekinthető: április 28-ig, hétfőtől péntekig 10.00–18.00.

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

GALÉRIA G12

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

Húsvét világossága – alkotóművészeti kiállítás. Látogatható: április 2-ig, hétköznap 12.00–22.00, szombaton 16.00–22.00. Vasárnap zárva.

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON
H-1126 Budapest Böszörményi út 34/a. tel: +36 (1) 202 2509
mail: info@kulturalisszalon.hu web: www.kulturalisszalon.hu facebook.com/kulturalisszalon

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

Német társalgó- és fordítókör, versek, viccek, rövid történetek németül március 29-én és április 12-én 17.30. Vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) és Schmidt Eddi.

A Hegyvidéki Családépítő Klub foglalkozása március 29-én 19.00. Fejlesztő játékok otthon és az iskolai közösségben (2. rész). Klubvezetők: Komáromi János és Komáromi Mária.

Megbocsátás és elfogadás. Segítő kéz a családnak. Dr. Domján Mihály tanácsadó szakpszichológus és családterapeuta előadássorozatának következő alkalma március 30-án 16.00.

Fiatal Cukorbetegek Klubja március 30-án 18.00.

Tavaszi nótadélután március 31-én 14.00. Vendégek: László Zoltán és a Szupernagyi Népdalkör tagjai. Előzetes jelentkezés szükséges a Kulturális Szalonban.

Modern Art Kortárs 2. kreatív kurzus foglalkozása április 1-jén és 15-én 14.00. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi. Híres kortársak nyomában (Hundertwasser, Vasarely, Klee, Miró, El Kazovszkij és mások). A részvétel ingyenes, előzetes rajztudásra nincs szükség.

Derűs percek Dolnával április 4-én 14.00. A Le Roncole-i szatócsüzlettől a milánói Scaláig. Guiseppe Verdi élete. Daltanulás. A foglalkozás művészeti vezetője: Mihalekné Kádár Magdolna magyar–ének-zene szakos tanár.

Világjáró klub. Április 5. 18.00 Tibet. Ország a világ tetején. Világjárók fényképes úti élménybeszámolója. Előadó: Nagy Anna.

Vallástörténeti sorozat. Április 6. 14.00 A Hegyvidéki Kulturális Egyesület programja. Előadó: Szabó János történész, lelkész, pszichológus.

Memória Torna 60 felettieknek április 6-án 15.15. Havonta egyszer a résztvevők memóriájuk karbantartása érdekében vizuális, verbális és logikai feladatokat, teszteket, rejtvényeket oldanak meg. A foglalkozást vezeti: Szép Ilona.

Harmónia Életmód Klub 60 felettieknek – egészségmegőrző társalgóklub. Április 6. 16.30 Lélegezzünk, de hogyan? (2. rész). Légző gyakorlatok fajtái és hatásuk, technikák, terápiák. Klubvezető: Szép Ilona.

Müller Csaba önálló gitárestje április 6-án 18.00. A programon való részvételhez regisztráció szükséges.

Önismereti csoportfoglalkozás április 8-án 14.00. Molnár Emese pszichológus előadása: Hogyan éljünk pozitív életet, avagy mindenki a saját boldogságának a kovácsa.

Óváry-Óss József: Útravaló – a posztumusz kötet bemutatása április 8-án 18.00. A könyvet ismerteti az író lánya: Óváry-Óss Enikő. Beszélgetőpartnere: dr. Szász István Tas. A könyvet a Kráter könyvkiadó jelentette meg.

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

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

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

Szalon Egyetem. Április 13. 14.00 Szakrális és kegyhelyek a magyar zarándokúton – a Magyar Zarándokút Egyesület előadása.

Budai lisztérzékenyek találkozója április 13-án 17.00. Gluteno lisztkeverékek táplálkozásunkban, a gluténmentes táplálkozás alapanyagai.

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

Derzsi Katalin énekes önálló opera- és dalestje április 15-én 18.00. Zongorán kísér: Csányi Valéria. Közreműködik: Méhész László énekes. A részvétel regisztrációhoz kötött.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Intimtorna kedden 9.30–10.00. Tanfolyam április 5-től június 21-ig (12 alkalom). Kerületi lakosoknak ingyenes. A részvétel regisztrációhoz kötött. Jelentkezés: április 4-ig. Vezeti: Rigóné Tavaszi Piroska gyógytornász.

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

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

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

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

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

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

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

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

Szupernagyi népdalkör minden páros hét csütörtökjén 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. Tánctanár: Bojtor Marika. A részvétel ingyenes.

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

Tánclépésről tánclépésre Marikával pénteken 8.00–8.45. Részvételi díj: 700 Ft.

Aerobik 8.50–9.35. A részvétel ingyenes.

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

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

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

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

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

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

Darvas Iván-finisszázs április 8–10. Ingyenes tárlatvezetések a kiállítás utolsó három napján 14.00–18.00 óráig. A kiállítás anyagából összeállított kvízjátékkal (és

imperial DENTAL

Kedves Budai Lakosok!

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

nyereményekkel) várják a látogatókat. Április 8. 10.00–17.00 Múzeumpedagógiai programok. Vándorszínészek Magyarországon (dramatikus játék), kézműves-foglalkozások (papírszínház, színházi kellékek készítése), Darvas Iván-filmek és a 1960-as évek magyar filmjei (vetítés és beszélgetés). Előzetes bejelentkezés szükséges: Szebényi Ágnes, szebenyi.agnes@oszmi.hu, 375-1184. Április 9. 14.00–18.00 Darvas Iván-előadások vetítése folyamatosan. Április 10. 14.00–18.00 Darvas Iván-előadások vetítése folyamatosan. 14.00, 15.00 Tárlatvezetés a kurátorokkal. 16.00–18.00 Válogatás Darvas Iván-filmek közkedvelt melódiáiból – rendhagyó zenés randevú a múzeum munkatársaival. Zenei közreműködő: Simon Attila. Felolvasás Darvas Iván Lábjegyzetek című önéletrajzi kötetéből. Vetítés Darvas Iván orosz családi, valamint gyermek- és ifjúkori fotóiból. Április 10-én orosz büfé! A szombati és vasárnapi programokra nem szükséges a bejelentkezés.

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

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

Alakformáló hétfőn 9.00–10.00, csütörtökön 10.00–11.00.

Pilates kedden 10.00–11.00.

Zsírégető 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.

■■■■■■

Világszemléletünkről – Végh László írását (debreceni egyetemi jegyzet) folytatólag ismertetik és beszélgetnek róla a városmajori könyvtárban (XII., Csaba utca 5., a torony földszinti terme) három vasárnap délután: április 3-án, 17-én és május 1-jén 16.00–18.00.

■■■■■■

Szák Kocsis Pál: Egek küszöbén – a verseskötet bemutatója április 4-én 18.30-kor a budahegyvidéki evangélikus templomban (XII., Kék Golyó utca 17.).

■■■■■■

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

■■■■■■

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

■■■■■■

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

■■■■■■

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

■■■■■■

A XII. kerületi 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

■■■■■■

Levendulamag Gyermekház. Dalolka zenés foglalkozás 10 hónapos kortól kisiskoláskorig 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.

■■■■■■

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

■■■■■■

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

■■■■■■

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

■■■■■■

S. K. Műhely – kerámia „saját kezűleg". 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 Városmajorban. Korhatár nélkül, családias környezetben, anyaghasználattal, Véghseő 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 formába! 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.

■■■■■■

Tanfolyamok: Karate-do harcművészet, Aikido, Iaido – a szamuráj 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.

■■■■■■

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

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

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

■■■■■■

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

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 fűtéskorszerűsítés. Ingyenes helyszíni felmérés.
www.diametrus.hu
tel: 464 5881
464 5812
fax: 464 5882
Bp. XI., Budafoki út 183.

City Sun Szolárium stúdió
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

RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN
PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK
HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT
EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK

✔ **2016. február 27., 10-től 14 óráig**
Urológiai szűrés (prosztatavizsgálat, ultrahangos vizsgálat, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.*

✔ **2016. március 19., 10-től 14 óráig**
Szemészeti szűrés (vízus mérés, szemfenék-vizsgálat, szembelnyomás-vizsgálat, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.*

▪ **2016. április 30., 10-től 14 óráig**
Bőr- és nemibeteg szűrés (dermatoskóp vizsgálat, insolációs ártalom, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.*

▪ **2016. május 28., 10-től 14 óráig**
Nőgyógyászati szűrés (fizikális vizsgálat, menopausa tanácsadás, rákszűrés), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.*

▪ **2016. június 11., 10-től 14 óráig**
Fül-Orr-Gégészeti szűrés (hallásvizsgálat, daganatszűrés, tanácsadás), helye: Budapest XII. ker., Csörsz u. 14-16., MOM Sport Uszoda és Sportköpont, *Hegyvidéki Napok – Egészségnap rendezvény keretében, jelentkezés a helyszínen, érkezési sorrendben.*

▪ **2016. szeptember 24., 10-től 15 óráig**
Emlőszűrés (emlőtapintás, önvizsgálatra való tanítás, életmód tanácsadás, a rák megelőzése), **Csontritkulás szűrés** (ultrahangos vizsgálat, tanácsadás), helye: MoM Kulturális Központ, Budapest XII. ker., Csörsz u. 18. *Hegyvidéki Ősz Egészségnap rendezvény keretében, jelentkezés a helyszínen érkezési sorrendben.*

▪ **2016. október 29., 10-től 14 óráig**
Kardiológiai szűrés és érvizsgálat (EKG, alsóvégtagi doppler/ultrahang vizsgálat, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.*

▪ **2016. november 26., 10-től 14 óráig**
Neurológiai szűrés (strokemegelőző állapotok szűrése, carotis doppler/nyaki erek ultrahangos vizsgálata, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest, XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.*

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

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

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET

Húsvét az asztalaink tükrében – jöhet az ünnepi bőség!

Közeledik a húsvét, de még tart a nagyböjt, amelynek különleges szerepe van a lelki felkészülésben. Kevesen tudják, de a magyar katolikus egyház a 17. században kapott felmentést a tej- és tojásfogyasztás böjti tilalma alól Rómától. Ezt az egri egyházmegyében 1635-ben a következő rugalmas záradékkal hirdették ki: *„Ha valaki tej és tojás nélkül akarja a böjtöt tartani, ezt nem tiltjuk meg neki. Csak akik tej és tojás evése nélkül böjtölnek, meg ne vessék azokat, akik élnek a lehetőséggel és eszik a tejet és a tojást."* Ettől kezdve egyre jelentősebb szerepet kaptak a tejből és tojásból készült ételek a böjt idején.

FOTÓ: BURGER BÁRNA

Bárónysültet főként húsvét táján fogyasztunk

Az 1900-as évektől tovább enyhítették a nagyböjti gyakorlat szigorát. Húsmentességet már csak hamvazószerdára, a nagyböjt péntekjeire és a böjt utolsó napjaira – nagycsütörtökre, nagypéntekre és nagyszombatra – írtak elő.

Az előírások mérséklése azonban nem tüntette el a korábbi évszázadok gyakorlatát. A Közép-Tisza vidékén, a katolikus falvakban például zsír helyett vajat, napraforgó-tökmagolajat használtak, és nem fogyasztottak húsféléket. Ezen a vidéken keletkezett a farsang és a böjt küzdelmét szimbolizáló Konc és Cibere története, aminek győztese Cibere lett, megtestesítve a hústalan, zsírtalan ételek uralmát.

Ahogy minden másnak, a húsvéti szimbólumoknak is megvannak a gyökerei a néphagyományban. Jellegzetes, ma is gyakorolt húsvétvasárnapi liturgikus esemény az ételszentelés, amikor a hívek asztalkendővel letakart kosárban viszik a húsvéti ételeket a templomba. Ebbe – vidékenként némi eltéréssel – általában sonkát, tojást, kalácsot, esetleg bárányhúst, tormát, túrót, sót tesznek. A megszentelt ételt aztán otthon elfogyasztják, de a hulladékát sem dobják ki: számos vidéken a sonkacsontot a gyümölcsfára kötik, a tojáshéjat beszántják a jobb termés reményében.

A legősibb húsvéti eledel a bárány, hiszen ez a zsidók pászkavacsorájának is része volt. A sonka szintén évszázadok óta a húsvéti asztal elengedhetetlen tartozéka, amelyből manapság már nagyszombat este – de inkább csak feltámadás után – szokás lakmározni.

A húsvéti kalács méretét, formáját, sőt még ízesítését tekintve is tájanként más és más. Gyergyóban kókonyakenyérnek, Magyaregregyen baranyakarikának, Hosszúhetényben patkónak, Rakacán pászkakalácsnak, más tájakon másképp nevezték, nevezik. A kalács, a bejgli és az aprósütemény fontos szerepet tölt be a másnapi vendégeskedéseknél, hiszen ezekkel kínálják a betérő locsolkodókat.

A böjti ételek kedvelt elemei közé tartozott a tejföl, a vaj, az író, a túró, a gomolya és a sajt. Gyakoriak voltak a túrós tésztafélék és a friss tejből készített levesek, különösen az aszalt gyümölcsből készítettek. Fontos szerepet játszott a káposzta, amit hagyományosan otthon savanyítottak a fa káposztásdézsákban, továbbá a középkori Magyarországon a haleledel, mivel a hazai halbőség európai viszonylatban is jelentős volt.

A nagyböjt legfontosabb napja, a nagypéntek a táplálkozás terén is kiemelkedett. Ez a nap – ami egyformán fontos a katolikusoknak és a reformátusoknak – érthető módon a legtovább őrizte meg a legszigorúbb böjti fegyelem parancsát. Egész nap koplaltak a hívek, vagy egy szem búzát, esetleg pattogatott kukoricát fogyasztottak.

Az ünnep legfontosabb világi szimbóluma a tojás. Nemcsak a termékenységi jelképisége, de a hagyomány is a húsvéthoz köti, hiszen a zsidók pászkavacsorájának elengedhetetlen része a sült tojás. Mindezeken túl azonban praktikus megfontolások is szerepet játszhattak húsvéti uralmában: régen, a nagyböjti időben az emberek nem ehettek tojást, míg tyúkjaik éppen ebben az időszakban tojtak a legszaporábban. A felhalmozódott értékes táplálékot viszonylag gyorsan el kellett fogyasztani, ezért hasznosították többféle módon is húsvétkor.

A legjobb tojáskonzerváló szer a vízüveg volt, amit tíz rész vízzel kevertek. Egyébként jó tudni: ha a teljesen friss tojásokat légmentesen befőttesüvegbe vagy cserépfazékba rakjuk, hónapokon át frissen maradnak!

Annak megállapítására, hogy friss-e a tojás, többféle bevált praktika is létezik. Vízbe merítve elsüllyed a jó, a felszínen úszik az öreg, esetleg romlott tojás, de ha zseblámpával átvilágítjuk, úgy is hamar kiderül a minőség. A friss tojás teljesen áttetsző, míg a romlott zavaros, és a belsejében sötét foltok mutatkoznak.

Általában a tojásfehérje az, amit gyakran nem használunk fel azonnal, előfordul azonban olyan is, hogy a sárgáját kell eltennünk. Legjobb, ha hideg vizet öntünk fölé, így teljes mértékben megóvhatjuk a kiszáradástól, és tökéletesen friss marad.

A fehérje eltevésére is számos praktikus megoldás létezik. A fagyasztás mellett ott a kiszárítás lehetősége, ami semmit nem vesz el a tápértékéből. Ha felhasználnánk, csak fel kell oldanunk vízben, olyan lesz, mint új korában.

Mit tegyünk a repedt tojással? Ha gézbe tekerjük, és átkötjük fonallal, nyugodtan megfőzhetjük, így még a formáját sem veszítjük el. Ha az ép tojást szeretnénk megóvni attól, hogy főzés közben megrepedjen, tegyünk a főzővízbe egy kis sót, vagy szúrjuk meg a végét egy tűvel, akkor nem keletkezik rajta repedés, amin kiszivároghatna a fehérje.

Ha a főtt tojást szeretnénk megkülönböztetni a nyerstől, pörgessük meg az asztalon. Ha gyorsan forog, főtt, ha lassan billeg, tántorog, akkor nyers példánnyal van dolgunk.

A rumos kalács nem tart sokáig...

✧

A felvágottas tálakat ezerféleképpen díszíthetjük. Ilyenkor már rügyező gallyakat, apró virágokat is találunk a kertben, de imitálhatjuk is a természetes díszítőelemeket. Erre remek és találó ötlet, ha a húsvét táján amúgy is aktuális töltött tojásokat gyilkos galócának álcázzuk.

A tárkonyos bárányraguleves az erdélyi konyha jellegzetes étele

TÖLTÖTT TOJÁSGALÓCÁK

10 db tojás
10 db kis paradicsom
2 dl tejföl
1 teáskanál mustár
5 evőkanál majonéz
½ teáskanál majoránna
10 szál kakukkfű
só
őrölt fehérbors

Főzzük keményre a tojásokat, hámozzuk le őket, és vágjunk le egy vékony szeletet a csúcsukról. Csak akkorát, hogy beférjen a kanál, amivel kikanalazzuk a sárgáját, amit mustárral, 1 evőkanál majonézzel, majoránnával, sóval, borssal ízesítünk, és jól összekeverünk.

A tejfölt csomómentesen elkeverjük a maradék majonézzel. A tojásokba töltjük a krémet, és meglocsoljuk a tejfölös majonézzel. Végül levágjuk a paradicsomok alját, és a tojások tetejére helyezzük őket.

Legvégül nyomózsákba rakjuk a megmaradt majonézt, és pöttyöket nyomunk a paradicsomkalapokra. Lehűtve, friss kakukkfűvel díszítve tálaljuk az impozáns galócákat.

✧

A kissé savanykás tárkonyos raguleves már a tavasz üzenetét hordozza. A tárkony friss hajtásai néhány hete bújtak ki a balkonon, így nem kell az illatos, szárított levelekre szorítkoznunk. A jól bevált recept pedig nem is származhatna mástól, mint a palóc Kövi Páltól, aki az utolsó pillanatban mentette meg az utókornak a régi erdélyi konyha legjellegzetesebb ételeit.

TÁRKONYOS BÁRÁNYRAGULEVES

60 dkg bárány színhús
30 dkg leveszöldség (sárgarépa, fehérrépa, zeller, karalábé)
1 közepes fej hagyma
6-8 friss tárkonylevél
½ dl tej
1 dl tejföl
1 tojás sárgája
3 dkg liszt
borecet vagy citromlé
só

A húst lehártyázzuk, megszabadítjuk a faggyútól, megmossuk, feldaraboljuk, leforrázzuk, majd hideg vízzel leöblítjük, és másfél liter vízben feltesszük főni. Ha a víz felforrt, hozzáadjuk az egész hagymát, a sót, a finomra vágott tárkonyt, és gyöngyözve puhára főzzük. Ha már puha a hús, jöhet a zöldség, amit előzőleg megtisztítottunk, hasábokra aprítottunk.

A lisztet simára keverjük a tejjel, ezzel sűrítjük be a levest. Tálalás előtt elkeverjük a tejfölt és a tojássárgáját, amit fokozatosan felöntünk, és elkeverünk a forró lével.

✧

Bárányt főként ilyentájt, húsvétkor fogyasztunk, körülbelül három hónapos korában. Míg az ürühúst felhasználás előtt le kell forrázni, hogy veszítsen erős szagából, a tejes báránynál erre nincs szükség.

BÁRÁNYSÜLT FRANCIÁSAN

60 dkg báránycomb
egy-másfél üveg száraz vörösbor
1 citrom héja
½ mokkáskanál őrölt szerecsendió
só, bors
7 dkg vaj

A jól kivert combszeleteket besózzuk, lisztbe forgatjuk, majd vajon, fedő alatt pároljuk. Bort öntünk alá, amíg megpuhul a hús. Ha kész, kivesszük, a mártást kis citromhéjjal és szerecsendióval felforraljuk, sűrűre redukáljuk. Krumplipürével vagy burgonyafánkkal felejthetetlen élmény!

✧

A kalács szintén hagyományos kelléke az ünnepi asztalnak. Húsvétkor koszorú alakúra formázhatjuk, és a tetejére kis madarakat ültethetünk. A puha kelt tésztából könnyű megformázni az apró, kerekded testeket. Egyszerűen csomót kötünk a tésztahengerre, aminek a fent kibújtatott szárát csőrszerűen összecsípjük az ujjainkkal, a madárka farkát pedig levágjuk, s a végét bevagdossuk.

RUMOS KALÁCS

50 dkg finomliszt
1 mokkáskanál só
10 dkg cukor
1 tojás
1 tojás sárgája
2 dl tejszín
1 dl tej
2 dkg friss élesztő
4 cl rum

A szobahőmérsékletű hozzávalókat tálba, majd ha a massza összeállt, gyúródeszkára tesszük, és húsz perc alatt fényes, ruganyos tésztát dagasztunk. Tiszta konyharuhával lefedve harminc percig kelni hagyjuk.

A tészta háromnegyedét hat egyenlő részre szabdaljuk, ezeket gömbölyítjük, és enyhén lisztezett deszkán 10 percig pihenni hagyjuk. A negyedik negyedet félretesszük ugyanígy, ebből formázzuk majd a madarakat.

Jó hosszú, vékony hengereket sodrunk, majd megfonjuk a kalácsot úgy, hogy a két végét szépen egymásba fűzzük. Megformáljuk a madárkákat is, ráültetjük őket a koszorúra, és az egészet lekenjük tojással.

Még negyven perc kelesztés következik. Ha a kalács nagyjából a duplájára nőtt, mehet a 170 fokra előmelegített sütőbe! Nagyjából negyven perc alatt sül ki.

✧

A krémlikőrök magas energiatartalmát tovább fokozza a tojás, amely azonban felülmúlhatatlanul selymessé teszi az olyan kifejezetten női alkoholos italokat, mint a tojáslikőr, vagy a tojáskonyak. Az alábbi recept titka a türelem és az önfegyelem. Ahhoz ugyanis, hogy az élmény tökéletes legyen, legalább egy hétig meg kell állnunk, hogy a pohár fenekére nézzünk. Nem lesz könnyű!

A SZERZŐK FELVÉTELEI

Tojáskonyak: egy hétig állnia kell

TOJÁSKONYAK

10 dkg porcukor
1 dl tejszín
2 tojás sárgája
2 dl konyak
½ rúd vanília kikapart magjai

A porcukrot, a tejszínt és a 2 tojás sárgáját a vaníliamagokkal együtt gőz fölött sűrű tömeggé verjük, majd főzés közben lassanként hozzáadjuk a konyakot. Légmentesen zárható üvegbe töltjük, és lehűtjük. Egy hét múlva fogyaszthatjuk.

Kövesdy Zsuzsanna–
Juhász Zsófia

Érdekes és ehető díszítőelem: gyilkos galócának álcázott töltött tojások

Nagy bajt is okozhat a kullancsok csípése

Enyhe és csapadékos volt az idei tél, ami kifejezetten kedvez a kullancsok elszaporodásának. A városlakóknak is érdemes idejében felkészülni a kullancsinvázióra, a Lyme-kórt, valamint a vírusos agyvelő- és agyhártyagyulladást terjesztő élősködők ugyanis a parkokat, játszótereket, az óvodák és iskolák kertjeit sem kerülik el.

Várhatóan ismét rengeteg lesz a kullancs, az enyhe tél és a korán beköszöntő jó idő hatására már a tavasz első napjaiban akadtak aktív példányok. A veszélyt nem szabad lebecsülni, hiszen a kullancsok nagy számából adódóan megnő az esélye a fertőzött élősködők csípésének. Ráadásul nem csupán az erdőkben, réteken, hanem a lakóövezetekben is egyre inkább elszaporodnak, ezért a parkokban, játszótereken, sőt az erdős részekhez közelebb fekvő kertekben sem lehetünk teljes biztonságban tőlük.

Különösen igaz ez a zöld területekben bővelkedő Hegyvidékre, ahol az alacsonyabban fekvő városrészekben is előfordulhatnak kullancsok, amik a légmozgások segítségével, valamint az erdős részeken sétáltatott kutyák, a kertekben rendszeresen megforduló vaddisznók és kóbor macskák jóvoltából szinte bárhová eljuthatnak. Ezért nagyon fontos, hogy az erdőkhöz hasonlóan a parkokban is kerüljük a sűrűbb aljnövényzetet.

A kullancs ugyanis a közhiedelemmel ellentétben nem a fákról, hanem rendszerint a bokrok leveleinek fonákjáról ugrik rá áldozatára, esetleg a fűszálakról egyszerűen átmászik az emberre és az állatokra. Bár önmagában a csípése a bőrpíron és viszketésen kívül nem jelent különösebb problémát, a fertőzött rovar súlyos betegségeket, vírusos agyvelő- és agyhártyagyulladást (kullancsencephalitist), továbbá Lyme-kórt okozhat.

Ez utóbbi kezelése antibiotikumokkal viszonylag egyszerű, ha azonban a kúra elmarad, annak életre szóló következményei lehetnek. Ilyen a többi között az ízületi és a szívizomgyulladás, valamint az érrendszeri problémák, amik krónikussá válhatnak. Szerencsére a Lyme-kór könnyen felismerhető: ha a csípés körül ovális, kokárdaszerű vörös foltot észlelünk, azonnal forduljunk orvoshoz!

Lappangó és rendkívül veszélyes betegség a védőoltással megelőzhető kullancsencephalitis. Ez a vírusfertőzést követően először csak általános, leginkább az influenzához hasonló tüneteket okoz. Az esetek harminc százalékában azonban a negyedik héten kialakul a gyulladás, ami magas lázzal, hányással, eszméletvesztéssel is járhat, és akár halálos kimenetelű is lehet.

Ezért is fontos, hogy elkerüljük a kullancscsípést, amiben a kullancsriasztók használata mellett az alul zárt ruházat lehet segítségünkre. Ha mégis belénk fúrta magát a rovar, ne kenjük be olajos krémekkel, mert fulladozás közben a kiszívott vérrel együtt kórokozókat is visszaöklendezhet a sebbe!

Hasonló okok miatt óvakodjunk a kullancs nyomkodásától, az élősködőt kifejezetten erre a célra szolgáló csipesszel vagy kullancskanállal távolítsuk el. Utána érdemes a rovart a gyógyszertárakban beszerezhető teszttel megvizsgálni, az ugyanis kimutatja az esetleges fertőzöttséget.

(m.)

Legyőzhető az időskori depresszió

EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK

Hétköznapi szomorúság vagy figyelmet igénylő hangulatzavar – ezzel a címmel tartott előadást az időskori depresszióról Font Orsolya, a Budai Egészségközpont pszichológusa a Kulturális Szalonban. A szakember a betegség felismerésének szempontjairól, tüneteiről és kezelési lehetőségeiről beszélt az Idősek Egészség Iskolája programsorozat márciusi óráján.

A 60 év felettiek körében a demencia után a depresszió a második leggyakoribb mentális zavar, ennek ellenére sok esetben nem ismerik fel a tüneteket – kezdte előadását az Idősek Egészség Iskolája legutóbbi összejövetelén Font Orsolya, a Budai Egészségközpont pszichológusa. A negatív életeseményekkel járó ingadozó hangulat, feszültségérzés, szomorúság és gyászfolyamat normális érzelmi reakcióknak tekinthetők, amikkel általában idővel képesek vagyunk megküzdeni, és visszatérni a régi kerékvágásba.

Előfordulhat azonban, hogy hetekre, hónapokra belesüllyedünk ebbe az állapotba, és idővel eljuthatunk a depresszióig. Ennek legfontosabb tünetei a szinte folyamatos levertség, az üresség-érzés, valamint az érdeklődés és az öröm képességének elvesztése.

Szintén depresszióra utalhat az alvásmennyiség és az étvágy megváltozása (elhízás vagy kóros soványság), a fokozott nyugtalanság, a lelassultság, a fáradtság és a bűntudat gyakori érzése. A depressziós ember sokszor képtelen döntéseket hozni, egyszerűen azért, mert nem tud megfelelően koncentrálni.

Depresszióról akkor beszélhetünk, ha a felsorolt tünetek legalább két héten keresztül folyamatosan fennállnak. Súlyos esetben megjelenhet az öngyilkosság gondolata, ilyenkor az ember csak élete befejezésében látja a megoldást a problémáira.

A depresszió kialakulásában biológiai (idegrendszeri), pszichológiai és társas-környezeti tényezők is szerepet kapnak, azonban egyik sem kizárólagosan, inkább ezek egymást erősítő hatásai váltják ki a betegséget. Kockázatot jelent az öregedés is. Ennek oka, hogy a kor előrehaladtával egyre többször tekintünk vissza a múltba, számot vetünk addigi életünkkel. Ha elégedettek lehetünk, könnyebben elfogadjuk a korunkat, ami így az identitásunk részévé válik; amennyiben sikertelennek ítéljük magunkat, kétségbe esünk, mert azt hisszük, már nem tudjuk elérni a vágyainkat.

Az időskorra jellemző a veszteségtúlsúly. Ahogy öregszünk, szembesülni kell a betegségekkel, a testi változásokkal, a fizikai aktivitás csökkenésével – ez a fizikai veszteség érzése. Vannak, akik nehezen élik meg a nyugdíjazásukat, mert nem találják meg a mindennapokat kitöltő hasznos elfoglaltságokat – ez a feleslegesség érzése. Időként egyre többször kell szembesülni a szeretett emberek, ismerősök halálával – ez pedig a kapcsolati veszteség.

Összességében ezek a veszteségélmények is kiválthatják az időskori depressziót, amit nem egyszerű diagnosztizálni. Nehezítik a felismerését az idősekkel kapcsolatos sztereotípiák is: az emberek – sőt gyakran az orvosok is – hajlamosak azt gondolni, hogy a szomorkás, melankolikus hangulat csupán a korral jár. Ráadásul a depresszió, az emberekben élő képpel ellentétben, időskorban sokkal inkább a testi panaszokban nyilvánul meg (energiahiány, alvászavarok, fájdalmak), semmint érzelmi problémákban.

A betegség ideges, feszült viselkedéssel és a demenciához hasonló tünetekkel, memóriazavarokkal, a koncentráció gyengülésével járhat. Jó hír ugyanakkor, hogy megfelelő kezeléssel a tünetek enyhíthetők.

Mint minden mentális zavar, ez is pszichiáter és szakpszichológus segítségével gyógyítható. A pszichiáter antidepresszáns gyógyszeres terápiával tudja csökkenteni a panaszokat, amire a betegek kétharmada pozitívan reagál. A pszichológus pszichoterápiát végez, ez lehet egyéni vagy csoportos.

A harmadik út az önsegítés, amihez nagymértékben hozzájárulhat a pszichoterápia. Célja, hogy a beteg megismerje azokat a tényezőket, amik akadályozzák a boldogulását. A terápia érzelmi támogatást nyújt, ami már önmagában gyógyító erejű. Fontos a családok, hozzátartozók bevonása a kezelésbe, ők is nagyban hozzájárulhatnak az eredményes gyógyuláshoz.

Font Orsolya mindenkinek azt javasolja, hogy foglalkozzon rendszeresen az érzelmi világával: vizsgálja meg jellemző negatív gondolatai valóságtartalmát, vegye sorra, hogy az adott napon miért lehet hálás, vagy éppen figyelje meg, mi vált ki benne rossz érzést. Testi-lelki egészsége megőrzése céljából keressen mindenki minél több örömet okozó fizikai, szellemi vagy társas aktivitásformát. Időként találja meg új szerepét a családban, a közösségben, hiszen ez további feladatokat, célokat adhat. Tekintsen úgy magára, mint a családi múlt és az élettapasztalatok őrzőjére: a bölcsesség és a tudás fontos értéket jelenthet a fiatalabb generációk számára.

-os

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Mindenkinek meg kell találnia a mindennapjait kitöltő, kellemes és hasznos elfoglaltságokat

Költőládák kuvikoknak

Tíz költőláda kihelyezésével csatlakozott a Budakeszi Vadaspark a Magyarországi Kuvik Oltalmi Közhasznú Egyesület kuvikvédelmi programjához. Az odúk mesterséges menedéket és költőhelyet nyújtanak a fokozottan védett, ám fészket önállóan nem építő bagolyfajnak, ezen túl madártani, a faj védelmét támogató kutatásokhoz is alapanyagot szolgáltatnak.

Fokozottan védett faj

A kuvikok élőhelye sajnálatosan visszaszorulóban van Magyarországon. A ma 2000–4000 párra becsült hazai kuvikállomány megmentéséhez és bővüléséhez széles körű szakmai összefogás szükséges. A Magyarországi Kuvik Oltalmi Közhasznú Egyesület 2003 óta több mint négyszáz mesterséges fészekodút és költőládát készített és helyezett ki országszerte. Kuvikvédelmi programjához most a Budakeszi Vadaspark és vele együtt a Pilisi Parkerdő Zrt. is csatlakozott.

A vadaspark és tágabb erdei környezete tíz kuvikodú kihelyezését követően kuvikbarát mintaterületté vált. A költőládákat a szakemberek pontosan megtervezett módon telepítették, hogy a fészekrakó kuvikokat meg tudják figyelni, és a sikeres fajvédelem érdekében értékes adatokat gyűjthessenek.

A zavaró emberi tevékenységektől távol elhelyezett, henger alakú ládákat úgy tervezték meg, hogy minél kevesebb napfényt beengedve ideális fészkelési körülményeket biztosítsanak az éjszakai életmódot élő szárnyasoknak. A tojások legurulását, kicsúszását forgácsréteg akadályozza, a vízzáró réteg a fészket védi. Kialakításának köszönhetően a mesterséges odú megvédi a macskától és a nyesttől a fészeklakókat, minimalizálva a rájuk leselkedő veszélyeket.

Kuvikokkal ritkán találkozhatunk a hétköznapokon, vagy a kirándulások során, ami egyrészt kis termetükből, másrészt alapvetően rejtőzködő, éjszakai életmódjukból fakad. A Budakeszi Vadaspark látogatói azonban könnyedén megpillanthatják privát szállásukon azt a három kuvikot, amelyik a macskabaglyokkal és az uhukkal együtt alkotja a park bagolyállományát. Az ősi, rossz hírű babonával – miszerint a kuvikok túlvilági halálmadarak – ma már szerencsére senki sem törődik, ezek a kicsiny tollasok érkezésük óta a vadaspark legnépszerűbb állatai közé tartoznak.

z.

Kertjeink vidám lakói: a mókusok

A mókusok a hegyvidéki erdőkben vannak otthon, de már rég beköltöztek a lakóövezetekbe is, ahol a kertekben mindig találnak megfelelő búvóhelyet és táplálékot. Kora tavasszal ébrednek fel téli álmukból, ilyenkor különösen gyakran látni őket, amint a fákon vagy a talajon kutatnak élelem után.

Az európai, vagy vörös mókus az emlősök osztályának mókusfélék családjába tartozik, legközelebbi hazai rokona az ürge. A nálunk elterjedt faj Európa nyugati partjától Kínáig mindenütt megtalálható a mérsékelt övben. Egyetlen fajként hatalmas területen él, de a változatos életterek hatására mintegy két tucat alfaja alakult ki. Közép-Európa legalább négy alfaj találkozási pontja. Hazánkban védett, eszmei értéke 25 000 forint.

A természetes erdőben élő mókus óvatos állat, a fák lombkoronájának biztonságában éli napjait. Ott keresi főleg fenyőmagból álló táplálékát, és ritkán merészkedik az ágak végére, vagy a talajra.

Életét a táplálék mennyisége határozza meg; ha a toboztermés bőséges, a mókusállomány is gyors gyarapodásnak indul. Évente akár két fészekaljat is felnevel, alkalmanként négy-öt fiókával. Ha a táplálék mennyisége csökken, a mókusállomány is apadni kezd. Ez a hullámzás nagyon jellemző, hiszen a fenyőerdők kevés egyéb élelmet biztosítanak, a magtermés pedig erősen függ az időjárási körülményektől.

A városi mókusok étlapja sokkal színesebb: kiegyensúlyozottabb és változatosabb lehetőségek kínálkoznak. A táplálékbőség hatására az állatok téli nyugalmi időszaka is erősen lerövidül. Gyakrabban ébrednek fel az enyhébb napokon, és indulnak valami harapnivaló után.

FOTÓ: BARTA ISTVÁN

A fákon érzi magát biztonságban, de néha a földre is lemerészkedik

A kertben a tájnyelven kelempájsz madárnak is nevezett rágcsálók főleg a fenyőmagot és a mogyorót keresik. A tengelyükig lecsupaszított és a fa körül szétszórt tobozok egyértelműen jelzik a mókus jelenlétét. A mogyorót éles metszőfogaival töri fel, szintén jól felismerhető nyomokat hagyva.

Elvétve előfordul, hogy ínséges időkben a friss rügyeket is megdézsmálja, de komolyabb kártételről nem beszélhetünk. Ugyanúgy téves az a hiedelem, hogy nagyobb kárt tesz az énekesmadarak fészkeiben.

Nyugodt, védett helyen, odúkban építi fészkét. Leggyakrabban akkor kerül szem elé, amikor a hálóhelyéről a táplálkozóhelye felé ugrál. Könnyed eleganciával fut végig a vékony ágakon, s ugrik egyik fáról a másikra. Karmai segítségével nemcsak a fák kérgén közlekedik biztonságosan, de vész esetén a házfalakon is. A hosszú villanyvezetékeken lehet a legjobban megfigyelni, ahogy bozontos farkával egyensúlyoz.

Meglehetősen rendszerető állat, ha egyszer láttuk, amint fáról fára halad, jó esély mutatkozik arra, hogy a következő napokban ugyanabban az időszakban ugyanarra megy. Ha az útvonalán valamilyen akadály keletkezik – például egy időközben kivágott fa –, akkor gyorsan feltalálja magát, és alternatív utat keres. Bár két legfőbb ellensége, a héja és a nyuszt a városban nem veszélyezteti, a kert talajára mégis csak kellő körültekintéssel ereszkedik le.

A tavasz a mókusok párzási időszaka. Ilyenkor megfeledkeznek az óvatosságról, és vad fogócskába kezdenek. Sokszor látni, hogy két vagy akár három példány körtáncot jár egy vastagabb fatörzsön. Fel-le kergetik egymás, néha megállva fitogtatják erejüket. Olyannyira belemerülnek a násztáncba, hogy két-három méterre megközelítik a járókelőket, vagy a forgalmas utcákon rohangálnak.

A nászidőszak után az állatok ismét visszazökkennek magányos hétköznapjaikba. A kis mókusok bő egy hónap múlva vakon születnek meg, de gyorsan fejlődnek, és egyévesen már szaporodnak. Még védett körülmények között is csak két-három évig élnek.

Az őshonos mókus gondtalan életét az Amerikából érkező szürke mókusok nehezíthetik meg. A Nyugat-Európában már terjedő jövevény nagyobb testével, jobb alkalmazkodóképességével kiszorítja vörös bundás társát.

Mivel a szürke mókus a lomberdőkhöz alkalmazkodott, ha terjedése eléri a Kárpát-medencét, itt is előnyben lesz a hazai fajjal szemben. A zöldövezetben élve majdnem mindegy, milyen színű mókusok hancúroznak a fák ágai között, szívünkhöz mégis a már megszokott vörös állatkák állnak közelebb.

(Barta)

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

ÜVEGEZÉS. Budai Üveges.hu, 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-, reluxa-, harmonikaajtó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szúnyogháló-, függönykarnis-javítás, -készítés. 356-4840, 06/30-954-4894.

ABLAKJAVÍTÁS! www.ajtoablakdoktor.hu 22 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárak cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését és szigetelését, 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

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

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

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

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestést, mázolást, tapétázást, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózást, víz-, villanyszerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpinista-, kőművesmunkát vállal. delabt@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

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

ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITOS MUNKÁK

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

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

ÉLETJÁRADÉK, ELTARTÁS/GONDOZÁS

ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötne ügyvéd család lakásért idős személlyel gyermeke részére, ottlakás nélkül. Levelezési cím és lakcím: 1028 Budapest, Liliom u. 1/b. 06/30-822-8050.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

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

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ javítása és sugárzásmérése, 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.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

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

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

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

KERTÉPÍTÉS, kertgondozás, gallyazás, tavaszi metszés. Térkövezés, kőművesmunkák. 06/20-554-3501.

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

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

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

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

KÖLTÖZTETÉS ingyenes munkafelméréssel. Csomagolás, bútorszerelés, hangszerszállítás. www.diokoltoztetes.hu, 06/20-910-8947.

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

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

KÖNYVELÉS/FORDÍTÁS

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

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

KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

FÜRDŐSZOBÁK–KONYHÁK felújítása, átalakítása! Csempeburkolás, kőművesmunkák, vízszerelés! Anyagbeszerzéssel, garanciával! www.mesterur.hu 06/20-961-6153.

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

FESTÉST, kőművesmunkát és burkolást vállalunk azonnali kezdéssel. 06/70-582-3470.

FELÚJÍTÁS! Lakások, házak felújítását vállaljuk. Tel.: 06/30-594-9160.

LAKÁSSZERVIZ

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

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

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Szobafestés, tapétázás, parkettalerakás, -javítás, -csiszolás, csempézés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanyszerelés, vízszerelés garanciával. Halász Tibor, 202-2505, 06/30-251-3800.

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

KŐMŰVESMUNKÁT, szobafestést–mázolást, felújítást vállalok (kisebbet is!) anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Cégünk alanyi áfamentességet élvez! 06/20-941-4200.

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

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

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

FAVÉDELEM! Családi és társasházak, nyaralók fadíszítő elemeinek, homlok- és ereszdeszkázatának festése és mázolása alpintechnikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

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

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, laminátlerakás. Pap Gábor: 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, kisebb munkák, kőműves javítások, gipszkartonozás. 06/30-568-6255, Kovács Gergely.

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

BÁDOGOSSZERKEZEZEK, cserép-, palatetők, tetőszigetelések javítása. 1986 óta, kerületi kisiparos. 249-2664, 06/20-944-9015.

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

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

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

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

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

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

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

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

TAKARÍTÁS

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

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

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

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

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

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

TÁRSASHÁZI közös képviselet megbízhatóan, referenciákkal a Hegyvidéken. www.kozoskepviselet.hu, 06/1-396-7016, 0670-338-6723.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

EGYÉB

KONTÉNERES sittszállítás. Sóder, homok, murva, zöldhulladék, termőföld. 06/20-464-6233.

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

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

AUTÓJÁT MEGVÁSÁROLJUK! Igény szerint forgalomból ingyen kivonjuk és elszállítjuk a hét bármely napján! 06/70-622-0123.

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

„BUDAVÁR '89" Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillinger.

IMMOTÉKA Ingatlaniroda 1998 óta a budai ingatlanok specialistája. Empátia, diszkréció, 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 osztrák, tengerentúli és magyar ügyfélkörrel 20. éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. Áfa nincs. Hegyvidék Kártyával 10% kedvezmény! 398-1501, www.berbead.ingatlan.com.

I., ALADÁR utcában külön bejáratú, földszinti, felújított, 34 nm-es, 2 szobás lakás eladó. Irányár: 16,9 M FT. Tel.: 06/20-932-5005.

XII., KÚTVÖLGYI úton gyönyörű panorámás, 230 nm-es, felújított ikerház eladó. Irányár: 89 M Ft. 06/30-960-8862.

I., ARANYHAL utcában VI. emeleti, 42 nm-es, 2 szobás, hangulatos, fiatalos, felújított lakás bútorokkal együtt eladó. Irányár: 26,9 M Ft. 06/20-935-0018.

KISS J. ALTÁBORNAGY utcában világos, 94 nm-es lakás 33,9 M Ft irányáron eladó. 06/70-949-4013.

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

TERESKÉN, Váctól 30 km-re eladó egy 145 nm-es, 3 + 2 félszobás, újszerű családi ház, 2048 nm-es telken. 06/20-911-8689.

XI., FACSEMETE u.-ban eladó egy 150 nm-es, 3 szobás ház extrákkal. 06/20-911-8689.

TÖRÖKBÁLINTON, Tükörhegyen, a Honvéd utcában eladó egy 2 lakásos ház emeleti lakása. Az ingatlan 340 nm-es, 6 szobás + nappali ebédlővel, 5 fürdővel és 4 erkéllyel. 06/20-911-8689.

II., SZILÁGYI Erzsébet fasoron eladó egy emeleti, 146 nm-es, 4 és fél szobás, felújítandó lakás, 2 erkéllyel. 06/20-911-8689.

IX., BAKÁTS utcában 3. emeleti, 49 nm-es, 1 szoba + hallos, jó állapotban lévő lakás eladó. 06/20-491-9693.

ÉRDEN, a Budafoki úton, autópálya közelében eladó egy 100 nm-es iroda műhellyel, 1233 nm-es telken. Jól alakítható helyiségek, rengeteg parkolási lehetőség. Besorolás: GKSZ-2. 06/20-911-8689.

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

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

REGISZTRÁLT ügyfeleim részére keresek eladó lakást vagy házat a kerületben. 06/30-425-7212.

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

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

BUDÁN v. belvárosban eladó, kis lakást keresek. 06/30-667-6455.

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

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

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

ELADÓ ingatlanának értékbecslését, hirdetését és eladásának lebonyolítását kedvező feltételekkel ingatlanközvetítő-értékbecslőként vállalom. 06/30-743-3530.

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

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

ELADÓ ingatlant keresek, kizárólag magánszemélyek jelentkezését várom. Tel.: 06/70-618-1351.

XII., ORBÁNHEGYEN új építésű, liftes, 450 nm-es, 6 szobás luxusvilla, 4 autónak garázzsal, 248 M Ft. 06/30-532-8611.

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

VÁSÁROLNÉK magánszemélyként lakást készpénzre. Várom szíves jelentkezését telefonon! Kertész Péter, +36/30-894-4634.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

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

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

BALATONENDRÉDEN, Siófoktól 10 km-re, erdővel övezett részen ELADÓ 2369 nm területű szőlőbirtok és gyümölcsös szántóterülettel. A gazdasági épület lakhatóvá lett kialakítva, így hétvégi háznak is tökéletes! Irányár: 15 900 000 Ft. Website: (endrediszolo. simplesite.com. Tel.: 06/30-392-4320.

ingatlan.com A legtöbb ingatlan egy helyen.

BUDAPEST V., Váci utca 40., 350 nm-es, utcai bejáratos pince bérleti joga eladó. Ár: 39 M Ft. www.ingatlan.com/22163113

OKTATÁS

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

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

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

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

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

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

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

HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

„A helyi érték"

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

Heti műsorstruktúránk:

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

KIEMELT MŰSORAINK:

BUDAI HÍRADÓVAL MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.

HÍREK CÍMŰ MŰSORUNKBAN MINDENNAP ÓRÁNKÉNT 3 PERCBEN TÁJÉKOZÓDHATNAK A KERÜLET LEGFONTOSABB HÍREIRŐL, AZ ÖSSZEÁLLÍTÁS HONLAPUNKON IS ELÉRHETŐ.

MINŐSÉGI IDŐ: Az időben felismert emlőrák jól gyógyítható – bemutatkozik a HER2 Klub.
KULTÚRPONT: Húsvét világossága – új kiállítás a Galéria 12-ben.
ZICCER: Vívás, Roll dance és edzőképzés.
HEGYVIDÉKI MAGAZIN: Milyen a magyar fiatalok egészségi állapota?
DUETT: Krassó László vendége Náray-Szabó Gábor akadémikus.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET!

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

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

SZÍNVONALAS ANGOLTANÍTÁS gyermekeknek és felnőtteknek, iskolásoknak nyelvvizsgára felkészítés a kerületben tapasztalt, fiatal, diplomás tanárnőnél. A kerületben házhoz is megyek. Tel.: 06/30-381-1282.

VEGYES

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

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

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

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

RÉGISÉG

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

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

ANTIK BUDAPEST RÉGISÉGBOLT. Külföldi partnereink részére vásárolunk régiségeket, hagyatékot, gyűjteményeket, herendi, Zsolnay 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 LAKÁSKIÜRÍTÉSSEL vásárolok mindenféle régi dolgot. Pirosra, szürkére, sárgára festett cserép vázákat, fa és vas orvosi szekrényeket, vas lámpákat. 291-3101, 06/30-347-7713. Szellő János.

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

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

BOROSTYÁN ékszerek felvásárlása grammáron. Arany ékszerek 7000–11 000 Ft. Régi bizsuk. Teljes hagyaték. Alkotás utca 5., Lego üzlet mellett. 06/70-513-8381.

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

BOROSTYÁN-KORALL ÉKSZEREK felvásárlása 5000 Ft-tól/gramm. Arany 8500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól. Mindenféle régiséget, dísztárgyakat, órákat stb. Hagyatékot 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. Minőségtől függően! 350-4308, 06/30-893-9944.

AZONNALI KÉSZPÉNZ! Almássy Katalin vásárol legmagasabb áron! Bútorokat, festményeket, órákat, dísztárgyakat, porcelánokat, kristályokat, könyveket, hangszereket, csillárokat, szőrméket, csipkét, bizsukat, borostyánt, írógépet, kitüntetést, régi pénzt, hagyatékot, díjtalan kiszállással! Hétvégén is. 06/30-308-9148.

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

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyasztás, szénanátha, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágóügyelet, üzemorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomasszázzsal. teledoktor.hu, 368-6349, 06/20-968-6886.

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

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

CSONTKOVÁCS-akupresszőr Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbecsípődések, ízületi blokkok, lumbágó-isiász megszüntetése. Térdblokkok, gerincsérvek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás fogyókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

GYÓGYPEDIKŰR, KOZMETIKA (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmasszázs) otthonában. Hétvégén 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.

PEDIKŰR–MANIKŰR házhoz megy! Nyugdíjaskedvezmény. Tel.: 06/20-806-7783.

ALBA NATURA Egészségközpont
Testsúlycsökkentés akupunktúra és elektrolipolízis együttes használatával.
Inzulinrezisztencia-kezelés akupunktúrával, speciális étrend kialakításával.
Hormonális panaszok, változások kezelése akupunktúrával.
www.albanatura.hu
Cím: 1126 Bp., Tartsay V. u. 14. IV. emelet
Tel.: +36/70-430-4082, +36/1-769-0711.

ÁLLÁS

BUDAI TERMÉSZETGYÓGYÁSZ KÖZPONT fülakupunktőr természetgyógyászt keres. HKO végzettség előny. Elvárás: minimum 5 éves aktív munkatapasztalat. Érdeklődni a 06/70-430-4083-as telefonszámon lehet. Fényképes önéletrajzokat a palyazat@albanatura.hu e-mail címre várjuk.

TAKARÍTÓNŐ! Megbízható és leinformálható házvezetőnőt/takarítónőt keresek bejelentéssel, heti 5 napra XII. kerületi házba. 06/30-432-0319.

TÁRSKERESŐ

TÁRSKÖZVETÍTÉS klubrendszerben. 06/20-230-2488, 06/1-370-1936.

RENDEZETTEN élő, kellemes megjelenésű, ápolt hölgy (160 cm magas, 67 éves) keresi hasonló adottságú, független úr ismeretségét. 06/30-433-4033.

KÖNYV

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

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

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

SZABADIDŐ/ÜDÜLÉSI JOG

ÜDÜLŐHASZNÁLATI JOG tulajdonostól eladó. Hévízen 2033-ig érvényes. Kertkapcsolatos apartman. 17. naptári héten. 7 éjszaka 4 fő részére. Uszoda, pezsgőfürdő, szauna, gőzkabin. +36/1-704-1397.

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

Zálogház és Ékszerbolt

Magas hitel arany-ezüst ékszerekre, tárgyakra
KEZES- és JÖVEDELEMIGAZOLÁS NÉLKÜL

Új és használt ARANY és EZÜST ékszerek
Törtarany és ezüst felvásárlás magas napi áron

a DÉLI-nél: XII. Alkotás utca 1.
A GYÓGYSZERTÁR MELLETT
Nyitva tartás:
H-P: 9:00 - 17:00
Telefon: +36 30 9 25 45 65

MOST 15% ÉKSZER AKCIÓ
minden új arany ékszerre
A kupon felmutatásával további **5%** kedvezmény!

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

Ne szakadjon el a családjától rossz hallása miatt!

Az időskori hallásproblémák a családi- és társasági életet is megnehezítik.
Tegye meg az első lépést és jelentkezzen be az Amplifonhoz, ahol most ingyenes hallásvizsgálatot és hallókészülék próbahordást szervezünk XII. kerületi lakosok számára 2016. március 22-től április 8-ig.

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

amplifon
A hallásspecialista

Miért olyan nehéz elfogadni, ha gond van a hallásunkkal?

Nemzetközi kutatási adatok szerint napjainkban minden tizedik ember szenved kisebb-nagyobb fokú halláskárosodásban. Megdöbbentő, de az is kiderült, hogy sokkal kevesebben fordulnak szakemberhez a hallásuk romlása miatt, mint ahányan például szemészt keresnek fel a látásproblémáikra.

Vajon miért van ez? Többen attól tartanak, hogy a hallásvizsgálat után végérvényesen bebizonyosodik, hogy valóban baj van a hallásukkal. Pedig a panaszok nem szűnnek meg maguktól, sőt rosszabbodhat is ez az állapot, ráadásul a halláscsökkenés rányomhatja a bélyegét az érintett családi – és társasági életére is.

Lehetetlen teljes értékű életet élni jó hallás nélkül. Gondoljunk csak bele, hogy ez az érzékszervünk mennyi hasznos információval lát el bennünket a minket körülvevő világról. A hallás nagyon összetett folyamat, és a fül az egyik legbonyolultabb szervünk, amely a levegőben terjedő rezgéshullámokat fogja föl, majd azokat az agy felé továbbítja, ahol a hangjelek dekódolása zajlik.

A HALLÁSCSÖKKENÉS JELEI

A halláscsökkenést leggyakrabban a belső fülben található szőrsejtek károsodása, illetve azok elhalása idézi elő. A szőrsejtek közvetítésével jut el az információ az agyhoz, így azok sérülése esetén a fül nem képes a hangokat megfelelően érzékelni. Ez leggyakrabban az idősödés folyamatának természetes részeként történik meg.

Ha Ön társaságban nehezen érti a beszédet, és gyakran visszakérdez a beszélgetés közben, illetve nem a feltett kérdésre válaszol, már gyanakodhat, hogy a háttérben hallásromlás állhat. Amennyiben a környezete is jelzi, hogy a televíziót és a rádiót átlagon felüli hangerővel hallgatja, illetve a színházban – bármilyen közel is ül a színészekhez – gondot okoz meghallani a párbeszédet, itt az ideje, hogy tegyen lépéseket az egészsége érdekében.

Bejelentkezéshez csupán fel kell hívnia az Önhöz legközelebbi Amplifon Hallásközpont telefonszámát, és egyeztetni egy megfelelő időpontot.

AKTÍV HEGYVIDÉK

TAVASZI PROGRAMOK

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

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

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

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

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

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

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

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Április 2.: Gerecse-hegység. Túravezető: Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 6.55 Kelenföld pályaudvar. Jegyet Tatabányáig kell váltani, onnan autóbusz. Indulás: 7.10 Keleti pályaudvar, 7.24 Kelenföld pályaudvar. **Útvonal:** Tarján–Természetbarát-forrás–Vadfogó–Bika-rét–Kis-rét, vadászház–Kis-rét–Turul-emlékmű–Tatabánya. **Táv-szint:** 13 km, + 300 m, – 360 m. **Érkezés:** 17.00-kor Budapestre. **Költség:** 2900 Ft.
Április 16.: Pilis-hegység. Túravezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 7.45 Batthyány tér, HÉV-pénztár. **Indulás:** 7.58-kor Szentendrére, jegyet Pomázig kell venni. **Útvonal:** Kétbükkfa-nyereg–Simon halála–Vaskapu-völgy–Pilisszentkereszt–Fagyos katona–Szentkút–Pilisszentkereszt. **Táv-szint:** 15 km, +150 m, –350 m. **Érkezés:** 17.00-kor Budapestre. **Költség:** 1200 Ft.
Túravezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073).
Figyelem! A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak.

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

MOZGÁS EGYETEME
Különböző típusú fitnesz-, aerobikórák.
Kedd 20.00–21.00.
Testnevelési Egyetem – barakképület (XII., Alkotás utca 44.).
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE aerobik-szakosztályának vezetője.
Oktatók: a torna–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@muditayoga.hu.

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

Bemutatkoztak az ifjú vívópalánták

A sportág legjobbjaival, az olimpiai és világbajnok Szilágyi Áronnal, Imre Gézával, valamint a junior világ- és Európa-bajnok, felnőtt világbajnoki bronzérmes kardozóval, Márton Annával is találkozhattak a gyerekek a hagyományteremtő szándékkal első alkalommal megrendezett Országos Suli Vívótalálkozón. A Magyar Vívó Szövetség által meghirdetett eseményen 80 iskola 648 diákja lépett pástra.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY
A fiatalok egyre jobban szerepelnek az országos diákolimpia versenyein

Ott volt a Gerevich Aladár Nemzeti Sportcsarnokban a Hegyvidék díszpolgára, a kétszeres olimpiai és ötszörös világbajnok párbajtőröző, Nagy Tímea is, aki elmondta, hogy három évvel ezelőtt alig néhány intézmény részvételével indult a vívást népszerűsítő Sulivívó Program, ám mára az egész országot behálózza. Az iskolai oktatáshoz a Magyar Vívó Szövetség adja a felszerelést, a ruhákat, a pengéket és a szakmai hátteret. A diákokkal szakedzők foglalkoznak, Pannonhalmán például a szövetség főtitkára.

„Az alapgondolat az volt, hogy a gyerekek már a testnevelésórákon megismerjék a vívás alapjait, belekóstoljanak a sportág szépségeibe. Természetesen annak örülnénk a legjobban, ha minél többen folytatnák egyesületi szinten, de azt is sikerként könyvelhetjük el, hogy egy új mozgásformát tudtunk becsempészni az iskola falai közé. A sport ugyanis nemcsak a versenyzésről szól, hanem a közösségépítésről és az érzelmekről, arról, hogy a gyerekek együtt örülnek, vagy éppen boszszankodnak. Ezért kell beléjük oltani a mozgás igényét, mert így lehet mentálisan és testileg egyaránt egészséges nemzedéket nevelni, amiben reményeink szerint a vívás is fontos szerepet kaphat" – foglalta össze a kezdeményezés lényegét Nagy Tímea, hozzátéve, hogy már csak azért is meg kell mozgatni a diákokat, mert sokan csak a nyári hőségriadó idején izzadnak meg…

Egy jóleső izzadásra is alkalmat adott tehát az I. Országos Suli Vívótalálkozó. A sportággal már közelebbi barátságot kötő vívópalánták éles versenyen mutatták be megszerzett tudásukat, míg a kisebbek tudáspróba keretében elektromos szúrópárnán gyakorolhattak, és műanyag fegyverrel vívhattak. Utóbbiak között volt a Testnevelési Egyetem Gyakorló Sportiskolai Általános Iskola és Gimnázium csapata is.

A hegyvidéki vívópalánták a Vasassal kötött együttműködés keretében az iskolában tartott szakkörben gyakorolják a kardvívást hetente kétszer. Méghozzá nem akármilyen színvonalon, egyre jobban szerepelnek az országos diákolimpia versenyein.

Az előrelépés lehetőségeit boncolgatva a Magyar Vívó Szövetséget irányító Csampa Zsolt az iskola sportszervező erejéről beszélt. „A gyerekek maguktól nem biztos, hogy ilyen nagy számban lemennének a vívóterembe, éppen ezért nekünk kell megszólítani őket. Ennek pedig a legjobb színtere az iskola, ahol a saját környezetükben sajátíthatják el a sportág fortélyait" – mondta a sportvezető, kiemelve, hogy a szövetség az utóbbi időben országszerte összesen 95 általános és középiskolának biztosított vívófelszerelést annak érdekében, hogy újjáélessze az iskolai vívás hagyományait Magyarországon.

Az oktatási intézményekben a településen működő vívóegyesületek legjobb szakembereivel együttműködve, részben a mindennapos testnevelés keretében, valamint délutáni foglalkozásokon indulhatott meg a vívásoktatás. A Sulivívó Programhoz mostanáig országszerte mintegy két és fél ezer diák csatlakozott.

Csampa Zsolt bízik abban, a jövőben még több gyerek kap kedvet ahhoz, hogy versenyszerűen vagy szabadidős tevékenységként foglalkozzon az egyik legsikeresebb hazai sportággal. Ennek érdekében országos diák-vívóbajnokság indulhat, amelyen a tervek szerint valamennyi ifjú vívó versenyzési lehetőséget kap.

-ály

Szellemi olimpia: egy ékezet döntött

FOTÓ: MAROS MIHÁLY
A jó hangulatú vetélkedő végén a díjazottak egy közös fotóra is összeálltak

Különleges megméretéssel folytatódott a diákolimpia. Ezúttal nem testi erőre, ügyességre, gyorsaságra, vagy épp labdaérzékre volt szükség – a szellemi olimpián az elméleti tudásukat tehették próbára a gyerekek.

A felhívásra jelentkező kilenc iskola tizenhárom csapata – az idén lényegesen többen neveztek, mint az előző években – segítségképpen előre megkapta a kérdések megválaszolását könnyítő szakirodalmat, így a versenyzőknek már „csak" annyi dolguk volt, hogy alaposan átolvassák az ajánlott könyveket és internetes oldalakat. Kiemelt figyelmet kaptak az 1976-os montreali nyári olimpia magyar eredményei, bajnokai és magyar vonatkozású érdekességei, a 120 éves Magyar Olimpiai Bizottság és a 30 éves Magyar Olimpiai Akadémia története, valamint azok a magyar atléták, akik dobogóra állhattak az ötkarikás játékokon.

A MOM Kulturális Központ kupolatermében megrendezett vetélkedőn a szokásoknak megfelelően együtt indultak a IV. korcsoportos és a középiskolás diákok. A Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. munkatársai jóvoltából a hétfordulós elmetornán változatos fejtörők várták őket, volt totó, képfelismerés és keresztrejtvény is.

A végére pedig egy igazán kreatív feladat maradt: a csapatoknak öt megadott szó felhasználásával a 2020-as budapesti olimpia indulóját kellett elkészíteniük, és lehetőleg közösen előadniuk. Az énekes, szavalós, rappelős előadások olyannyira jól sikerültek, hogy szinte mindenki maximális pontszámot kapott.

A IV. korcsoport, azaz a 7. és 8. osztályosok versenyében az első helyen holtverseny alakult ki a Zugligeti Általános Iskola és a Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskola között. A csapatok három pluszkérdést kaptak, a válaszokat külön-külön táblára kellett felírni. Bár mindenki mindenre jól válaszolt, a Pannonia Sacra gárdája az egyik magyar olimpikon nevéről lefelejtett egy ékezetet, ami el is döntötte a küzdelmet: a Zugligeti iskola vihette haza az elsőknek járó aranyérmeket. Második lett a Pannonia Sacra, harmadik a Virányos Általános Iskola, negyedik pedig – mindössze egyetlen ponttal lemaradva – a Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola.

Nem hozott ekkora izgalmat a középiskolások versenye. A Városmajori Gimnázium végzett az élen, megelőzve a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium első csapatát, a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnáziumot és az Arany második csapatát.

sm.

HEGYVIDÉK
HIRDETÉSFELVÉTEL:
H-SZ-CS 9.00–16.00, P 9.00–12.00.

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó ✧
Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ✧ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ✧ Szerkesztőségi titkár: ARATÓ SZILVIA ✧ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. **Internet: http://www.hegyvidekujsag.eu. E-mail: hegyvid@mail.datanet.hu.** ✧ Eng. szám: 84-5965 ✧ Nyomdai előkészítés: Alfa Press Design Kft. Felelős vezető: IBOS FERENC ügyvezető igazgató. Tördelőszerkesztő: SZABÓ KÁROLY ✧ Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft., Lajosmizse (www.mhk.hu). Felelős vezető: KÖVES BÉLA ügyvezető igazgató ✧ **Keretes hirdetések felvétele: 06/30-378-0708, hegyvidekhirdetes@t-online.hu. Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494. Apróhirdetőinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk!** ✧ Terjeszti: Jetpressz Kft. (www.presslog.hu, telefon: 3360-435) ✧ **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza!** ✧