



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

## Emlékezés a hősökre a nemzeti gyásznapon

A forradalom és szabadságharc bukását máig nem heverte ki a nemzet, 1956. november 4-e a magyar történelem gyásznapja. Hatvan év múltán a Hegyvidék több pontján is megemlékezések zajlottak a hősök tiszteletére, akik megpróbálták a lehetetlent, és bátran szembeszálltak a hatalmas túlerővel. Küzdelmük elbukott ugyan, tettük azonban örök útmutatás a későbbi nemzedékek számára.



Koszorúzás a Pethényi úti kopjafánál

Bereményi Géza, Csoóri Sándor, Tamási Lajos és Zas Lóránt verseivel, népdalokkal és gyertyagyújtással emlékeztek '56 hőseire a polgármesteri hivatal előtti téren november 4-én. A forradalom és szabadságharc leverésének hatvanadik évfordulóján rendezett ünnepségen Haagen Imre előadóművész, valamint Bakos Betti énekes és Dévényi Zoltán gitárművész tolmácsolta a szép sorokat és dalokat, majd a jelenlévők, köztük Fonti Krisztina alpolgármester és önkormányzati képviselők mécseseket gyújtottak a hősök tiszteletére.

A Hegyvidéki Önkormányzat és a POFOSZ XII. kerületi szervezetének képviselői a nemzeti gyásznapon felkeresték a Hegyvidéken található 1956-os emlékhelyeket. Koszorúkat helyeztek el a Pethényi úti és az Eötvös József parkban álló kopjafáknál, a nemzetőrök egykori, Maros ut-



A hegyvidékiek mécseseket gyújtottak a forradalmárok tiszteletére

cai központjánál (a mai rendőrkapitányság épületénél), valamint Kokics Béla és Pópa Papp József Alkotás utcai emléktáblájánál.

Az ünnepi rendezvények egyik résztvevője volt Tamás István, aki tizennyolc évesen élte végig az 1956-os forradalom XII. kerületi eseményeit. Lapunknak elmesél-

te, hogy egy barátjával először a Széna tériek csapatát kereste fel, ott azonban nem tudtak nekik fegyvert adni, és a Maros utcai nemzetőrközponthoz irányították őket. Katonai képzettség híján főként őrzési, járőrözési feladatokat bíztak rá, néhány alkalommal pedig fegyvereket kellett szállítania.

„November negyedikén érkezett az utasítás, hogy tizenöt-húsz fős csapatokban induljunk nyugat felé. Mi a Széchenyi-hegyig jutottunk, ahol a vezetőnk azt mondta, nincs értelme továbbmenni. Fegyvereinket eldugtuk az erdőben, igazolványainkat a csatornába dobtuk” – idézte fel a vele történeteket Tamás István, aki arról is beszélt, hogy többször is óriási szerencséje volt. Nemcsak a harcokban, például amikor nem sokkal a feje mellett suhant el egy légvédelmi lövedék, hanem a megtörtölt időszakában is: mivel nem tudták beazonosítani, megúszta a retorziót.

„Sokaknak nem volt ilyen szerencséje” – tette hozzá. Megemlégette két társát, Kokics Bélát és Pópa Papp Józsefet, akik a végső-ig harcoltak a Déli pályaudvarnál. Őket elfogták, és 1958 tavaszán mindkettőjüket kivégezték.

z.

## Könnyű dolguk van a digitális tolvajoknak

A gyerekek nagyon okosan használják az internetet, ugyanakkor rendkívül elővigyázatlanok, ami kedvez azoknak, akik vissza akarnak élni mások személyes adataival. Erről is szó esett a Hegyvidéki ONvédelem Program keretében rendezett „Digitális tolvajok” című fórumon.

Szeptemberben indult el az önkormányzat szervezésében a Hegyvidéki ONvédelem Program, azzal a céllal, hogy a szülők és pedagógusok figyelmét ráirányítsa az interneten leselkedő ve-

tanár az önkormányzat megbízásából készített kerületi felmérés eredményei kapcsán kiemelte, hogy az itt élő gyerekek többsége nyolcéves korában már rendszeresen internetezik. A nethasználók közül tízből kilenc tagja a Facebooknak, háromnegyedük naponta több órán át használja azt.

A gyerekek több mint egyharmadának teljesen nyilvános a Facebook-profilja, amelyen 90% megadja a vezetéknevét, 85% a fényképét, 68% az iskolája nevét, 57% pedig a valódi életkorát. A kerületi fiatalok közül 12% a telefonszámát, míg 3% a címét is közzéteszi, ám országos átlagban még aggasztóbb a helyzet, mert

bűnmegelőzési osztályának vezetője. Hozzátette ugyanakkor azt is, hogy elővigyázatlanok a fiatal nethasználók: bár többnyire tisztában vannak vele, hogy mások visszaélhetnek a nem védett, nyilvános profiljaikkal, közzétett személyes adataikkal, probléma esetén mégsem feltétlenül tudják, milyen megoldásra lenne szükség a nagyobb baj elkerülése érdekében.

Dr. Péterfalvi Attila, a Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóság (NAIH) elnöke arra hívta fel a figyelmet, hogy a gyerekek regisztrációja a közösségi oldalakon a legtöbb esetben vélhetően jogellenesen történik,

tanak szolgáltatást: problémás működés esetén akár 20 millió euró (mintegy 6 milliárd forint) összegű büntetést is kiszabhatnak a nemzeti adatvédelmi hatóságok. A NAIH jelenleg maximum 20 millió forint bírságot róhat ki rájuk az adatvédelmi szabályok megsértése miatt.

Az ACG Reklámügynökség digitális divíziójának vezetője, Bujdosó Bianka úgy látja, hogy a nagy nemzetközi márkák képviselői általában az adatvédelmi szabályok betartására törekednek, inkább a kisebbek azok, amelyek nem ismerik az előírásokat, vagy nem is akarják figyelembe venni azokat. Az ügynökségi szakember tapasztalatai szerint a klasszikus reklámfelületek helyett ma már inkább az internetes közösségi oldalakon keresik a hirdetőket a fiatalok.

Mivel a tizenévesek azokat az oldalakat kedvelik, ahol kevés a szülő (az „idősödő” Facebookkal szemben egyre népszerűbb körökben az Instagram, az Ask.fm és a Snapchat), ezért a hirdető is utánuk mennek – ennek ékes bizonyítéka, hogy az egyik hazai gyorséteremlánc nemrégiben a Snapchaten hirdette meg országos kampányát. Bujdosó Bianka arról is beszélt, hogy a fiatalok egyre kevésbé a klasszikus hírességeket, közismert embereket követik, inkább saját korosztályukból választanak véleményvezéreket, például népszerű vloggereket, azaz videobloggerek-tökeket, akiket természetesen a hirdető is igyekezik megnyerni maguknak.

(Folytatás a 2. oldalon)

## Parkolók épülnek

A kedvező időjárást kihasználva újabb út- és járdaépítésekbe kezdett a Hegyvidéki Önkormányzat. A fejlesztések a tervek szerint december közepéig befejeződnek.

kek és szüleik biztonságosabban tudják megközelíteni a nevelési intézményt. Több alkalommal kövek gurultak a Fácános melletti kemping területére, a vis major helyzetet a partfalon épített kerítéssel oldják meg a szakemberek.

Köztéri szobrot helyeznek el a



Meghosszabbítják a járdát az Alsó Svábhegyi úti óvodánál

Teljes szélességében felújítják az aszfaltburkolatot a Laura út mintegy száz méter hosszú felső részén, valamint murvás burkolatot kap a Béla király úthoz vezető, kizárólag gyalogosan használható alsó szakasz. Megszépül a nemrégiben pótolta járdához csatlakozó és a közeli buszmegállóhoz vezető lépcső a Mártonlak utcában, s a könnyebb járhatóság érdekében kijavítják a Zirzen Janka utcai lépcső botlásveszélyes felületi hibáit.

A tapasztalatok szerint sokan a kellenél gyorsabban haladnak az Alsó Svábhegyi úton, ezért az önkormányzat úgy döntött, hogy az óvoda közelébe sebességcsökkentő bordát épített. A „fekvőrendőrnek” köszönhetően a gyere-

Némethvölgyi út és a Bűrök utca kereszteződéséhez, az előkészületek részeként megtörténik a terület füvesítése és terendezése. Helyhiány miatt nehezen tudtak autóval megállni a Zugligeti Általános Iskola közelében az oda járó diákok szülei. Az önkormányzat úgy döntött, egy murvás parkoló kialakításával szünteti meg az anomáliákat.

Szintén a parkolás okoz gondot az Alsó Svábhegyi úti óvodánál, ahol a meglévő járda meghosszabbításával növelik a parkolóhelyek számát. Az óvodától a szomszédos teniszpályáig tartó, mintegy 80 méteres új gyalogjáró révén könnyebben lesz elérhető az intézmény.

M.



Péterfalvi Attila, Bujdosó Bianka, Kósa Éva, Erdei Zsolt és Németh Ágnes az internetes adatbiztonságról beszélgetett

szélyekre, és megoldási javaslatokat kínáljon a gyerekek védelmére érdekében. A kezdeményezéshez kapcsolódó Szülői Akadémia második alkalommal megrendezett kerekasztal-beszélgetésén az adatbiztonság témája került terítékre.

A „Digitális tolvajok” címmel megrendezett fórumon prof. dr. Kósa Éva pszichológus, egyetemi

minden ötödik fiatalos felhasználó nyilvánossá teszi a címét vagy a telefonszámát, ami a legmagasabb arány az Európai Unióban.

„Rendkívül okosak, nagyon jól használják az internetet, és mindenhez hozzáférnek” – jellemezte a mai tizenéveseket Németh Ágnes rendőr ezredes, az Országos Rendőr-főkapitányság

mert ehhez a szülők rendszerint nem adják hozzájárulásukat. Az elnök megjegyezte, hogy 2018 májusától új európai adatvédelmi rendelet lép életbe, amely alapján jobban számon kérhető lesz az adatvédelmi szabályok betartása. Nagyságrendekkel súlyosabb szankciókat lehet majd kivetni azokra a világcégek, amelyek európai polgárok számára nyúj-

# Budapesti olimpia: siker és felzárkózás

Miért lehet sikeres a 2024-es budapesti olimpiai pályázat, és hogyan vállalhat részt a rendezésben a Hegyvidék – a többi között ezekről a sokakat érdeklő kérdésekről beszélgettünk Schneller Domonkoskal, aki a Kiemelt Kormányzati Beruházások Központja stratégiai főigazgatójaként immár második éve dolgozik Budapest olimpiai pályázatának sikeréért. A szakember feleségével és négy gyermekével évek óta a Városmajor tőszomszédságában él, így különösen fontosnak tartja, hogy a XII. kerületiek első kézből ismerjék meg az ötkarikás játékokkal kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat.

■ *Az 1920-as ötkarikás játékokat már odaitélték Budapestnek, végül mégis Antwerpen adott otthont az olimpiának. Ezzel együtt összesen kilenc alkalommal volt esélyünk arra, hogy házigazdák lehessünk, mégsem kaptuk meg a lehetőséget. Ki vetette fel ismét a rendezés gondolatát?*

– A Nemzetközi Olimpiai Bizottság 2014 decemberében elfogadta az AGENDA 2020 reformot, amely újra megadja a lehetőséget a Budapesthez hasonló



A 2024-es pályázatot is népszerűsítő magyar házat szavazták meg a legjobb olimpiai látogatóközpontnak Rióban

azonban nem került sor a törvénytervezet tárgyalására. Mennyiben más most a helyzet, a kormányzat elköttelezett a megvalósítás mellett?

– Nem csak a kormány elköttelezett. Tavaly júniusban a fővárosi közgyűlés 92 százalékos többséggel megszavazta Budapest pályázati szándékát. Ezt követően az országgyűlési képviselők

helyszín gyorsan elérhető. A három város közül a miénk a legbiztonságosabb – hogy Budapest biztonságos, azt egyébként nem én, hanem a nemrég huzamosabb ideig itt forgató Tom Hanks mondta egy interjú során. A magyar fővárosban minimális a biztonsági kockázat, és rendkívül alacsony a terrorfenyegetettség. A harmadik érünk, hogy Budapest valójában egész Közép-Európát képviseli, egy olyan régiót, ahol még nem volt olimpia. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság tehát velünk bizonyíthatja: nem pusztán egy húsztagú elit társaság privilégiuma az olimpiarendezés.

■ *Milyennek álmodják a budapesti olimpiát?*

– Fiatalos, lendületes, mindenki számára elérhető versenyt akarunk rendezni, ami ugyanakkor a historikus Budapestet is bemutatja az egész világ számára. Ezért vonjuk be a történelmi helyszíneket, például a Hősök terét, a Várkert Bazárt, a budai várat vagy a Kossuth teret.

■ *Szerepet kaphat a Hegyvidék is?*

– Kerületi lakosként örülnék, ha így lenne. Az biztos, hogy a Testnevelési Egyetem épülő új kampuszát edző- és bemelegítő helyszíneként vesszük számításba. Hasonló funkciót kaphat a MOM Sport is. Felmerült a hegyikerékpáros-verseny Normafára vitele, de ezt végül környezetvédelmi okokból elvetettük. Semmilyen módon nem akartuk ugyanis megbolygatni a terület egyedülálló természeti értékeit.



Schneller Domonkos két éve dolgozik a budapesti olimpiai pályázat sikeréért

méretű városok számára, hogy olimpiát rendezhessenek. Ennek egyik fontos eleme, hogy csökkentés kérhető a kötelező nézőszámokban, így a meglévő vidéki létesítmények is bevonhatók a pályázatba. Most ismét esély van arra, hogy a gigantikus és méregdrága olimpiák helyét az emberközpontú ötkarikás játékok vegyék át. Hogy a kérdésre is válaszoljak: az AGENDA 2020 elfogadását követően a Magyar Olimpiai Bizottság kérte fel a kormányt, vizsgálja meg az olimpia megrendezésének lehetőségét.

■ *Utólagára 2009-ben jött szóba az olimpiai rendezés, akkor*

lők 80,3 százaléka voksolt a pályázat benyújtása mellett.

■ *Érdekeség, hogy az 1924-es olimpiáért, ahogyan most is, Los Angeleszel, Párizssal és Rómával versengtünk. Akkor Párizs nyert, később Róma és Los Angeles is feliratkozott az olimpiai városok közé. Mivel tudja Budapest és Magyarország meggyőzni a döntéshozókat, hogy ezúttal a miénk a legjobb pályázat?*

– Három területen vagyunk különösen erősek. Az egyik, hogy Budapest olimpiai méretű város, az itteni létesítmények kilencven százaléka hét kilométeres körön belül helyezkedik el, azaz minden

# Könnyű dolguk van a digitális tolvajoknak

(Folytatás az 1. oldalról)

A kerekasztal-beszélgetésen Erdei Zsolt többszörös világbajnok ökölvívó – beszélgetőtársait egyetértett abban, hogy szülőként példát kell mutatnunk, hiszen – elárulta: otthon a gyermekei nem tévénének, nem interneteznek, sem a két és fél éves kislánya, sem pedig a tízéves fia, akinek – ellentétben osztálytársaival – nincs okostelefonja. A fiának időnként odaadja a saját táblagépet, hogy előre letöltött programokkal játszhasson, vagy zenés klipet nézhessen, de alapvetően arra törekszik, hogy gyermekei ne képernyő előtt ülve töltsék az időt, hanem együtt játsszanak, mozogjanak.

Kósa Éva pszichológus úgy véli, a mai világban nem vezethet eredményre a digitális eszközök teljes tiltása, elzárása. Ehelyett értő médiahasználatra van szükség, abban kell segíteni a gyereke-

ket, hogy az előnyöket használják ki, a hátrányokat pedig el tudják kerülni. A professzor mélyen egyetértett abban, hogy szülőként példát kell mutatnunk, hiszen – mint fogalmazott – „ha a közös vacsora közben folyton felkapjuk a mobiltelefonot, és nem egymásra, hanem a televízióra figyelünk, ne csodálkozzunk, ha a gyermekünk is ezt teszi majd”.

z.

■ *A Szülői Akadémia-sorozat következő állomásaként informatika-órákat tartanak a Magyar Telekom munkatársai, akik gyakorlati tanácsokat adnak a szülőknek a biztonságos internethasználatról, szűrőprogramokkal, adatvédelmi beállításokkal kapcsolatban. Az ingyenes, de regisztrációhoz kötött foglalkozásokra a www.hop12.hu regisztráljon oldalon lehet jelentkezni.*

# Fogast pótló busz

Rövidített útvonalon, a Városmajor és a Svábhegy között jár november 29-től december 22-ig a 60-as villamos, azaz a fogaskerekek, mert a legfelső szakaszán kicserélik a fogaslécet. A Svábhegy és a Széchenyi-hegy, gyermekvasút megálló között a munkálatok idején pótlóbusz lehet utazni, amelyen kerékpár is szállítható.

A Budapesti Közlekedési Központ tájékoztatása szerint a 60-as pótlóbusz a Svábhegyen a 21-es, a 21A és a 212-es autóbuszok Diana utcai megállóhelyén veszi fel az utasokat, érinti a Művész utat

(a megállóhely a Karthauzi utcában, a Művész út torkolata után található), így ér a Széchenyi-hegyre, a Golfpálya úton kijelölt végállomáshoz. Ugyaninnen indul vissza a Svábhegyre, a Művész úti megálló azonban az eltérő útvonal miatt kimarad.

Amennyiben valaki jeggyel utazik a fogaskereken, és a Svábhegyen átszáll a pótlóbuszra (vagy fordítva: a pótlóbuszról száll át a fogásra), nem kell újabb jegyet felhasználnia, de a már kezelt jegyet a számkocka nélküli végén ismét érvényesítenie kell.

k.



Néhány hétig autóbuszok helyettesítik egy szakaszon

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete

2016. december 8-án 17.00 órákor

## KÖZMEGHALLGATÁST

tart a

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatalban (Böszörményi út 23–25., alagsori nagytanácsterem).

A Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 54. §-a értelmében a képviselő-testület évente legalább egyszer előre meghirdetett közmeghallgatást tart, amelyen a helyi lakosság és a helyben érdekelt szervezetek képviselői a helyi közügyeket érintő kérdéseket és javaslatokat tehetnek. Kérdéseiket és javaslataikat előzetesen, 2016. december 6-án 16.00 óráig írásban a polgármesteri hivatal képviselői csoportjánál vagy elektronikus úton, a kiss.tunde@hegyvidek.hu e-mail-címen is benyújthatják.

Pokorni Zoltán polgármester

## Nemzetiségi közmeghallgatások

Ebben az esztendőben is közmeghallgatást tartanak a hegyvidéki nemzetiségi önkormányzatok képviselő-testületei. A közmeghallgatás tárgya: a nemzetiségi önkormányzat munkájáról szóló beszámoló, valamint a XII. kerület közösségét érintő és közérdeklődésre számot tartó minden téma.

Időpont és helyszín:

• **Horvát nemzetiségi önkormányzat** – december 10. 17.00. XII. kerületi polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.), alagsori tárgyalóterem.

(A többi nemzetiségi önkormányzat közmeghallgatásának időpontját előző lap-számunkban közzeltük.)

## Pályázati felhívás

A BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT AZ ALÁBBI, TULAJDONÁBAN ÁLLÓ LAKÁSOK NYÍLT VERSENYTÁRGYALÁS ÚJTÁN TÖRTÉNŐ ÉRTÉKESÍTÉSÉRE PÁLYÁZATOT HIRDET.

	Cím	Helyrajzi szám	Terület (m <sup>2</sup> )	Megnevezése
1.	Németvölgyi út 33. fszt. 5.	8302/3/A/1	26	lakás
2.	Szarvas Gábor út. 4. A ép. alagsor 1.	10668/2/A/2	50	lakás
3.	Greguss utca 9. pincészet	7044/0/A/1	42	műhely
4.	Greguss utca 9. pincészet	7044/0/A/2	97	iroda
5.	Greguss utca 12. III. emelet 38.	7027/0/A/38	32	öröklakás
6.	Greguss utca 12. III. emelet 43.	7027/0/A/43	31	öröklakás

A pályázati kiírás, ami részletesen tartalmazza az ingatlanok további adatait és a pályázati feltételeket, 2016. november 16. napján 9.00 órától 2016. november 23. napján 12.00-ig megtekinthető az önkormányzat polgármesteri hivatalának 108. szobájában, valamint a www.hegyvidek.hu internetes oldalon, a Hivatal/Licithirdetések elérési útvonalon.

Az érdeklődők kérdéseire a Jaczkovics Ügyvédi Iroda munkatársa munkanapokon 9.00–18.00 óra között a +36-70-333-5110-es telefonszámon ad felvilágosítást.

Pokorni Zoltán polgármester

## Emlékezés a püspökre

Apor Vilmost 1997. november 9-én avatta boldoggá II. János Pál pápa, azóta az Apor Vilmos Emlékbizottság minden évben koszorúzási ünnepséget szervez a Hegyvidéken, a vértanú püspökről elnevezett téren, a tiszteletére állított szobornál. Az idén Ungváry Zsolt író, az Aporról szóló – a napokban a Nemzeti Színházban is bemutatott – Áldozat című egyfelvonásos dráma szerzője osztotta meg gondolatait a résztvevőkkel.

„Apor Vilmos nem emberi észszel gondolkodott a győri Püspökvár pincéjében, mert az emberi ész szerint menekülni kellett volna, vagy engedni a fegyveresek követelésének, hogy mentse a földi életét. Ő azonban nem akarta a földi



Apor Vilmos szobra a róla elnevezett téren

életét menteni, hanem becsérlette a mennyeivel” – fogalmazott Ungváry Zsolt a szovjet katonák által megölt mártír főpapról, aki a második világháború végén az általa védett lányokért, asszonyokért kiállva áldozta fel az életét.

z.

## Hegyvidék Kártyával a gyerekekért



„Többet tehet, mint gondolná” címmel az idén is meghirdette jótékonyági programját a Hegyvidéki Önkormányzat és a MOL. Amennyiben a Multipont-kártyáknál is használható Hegyvidék Kártyával az Istenhegyi úti vagy a Mészáros utcai MOL-kutaknál tankolunk, az üzemanyag árából literenként 5 forintot jóváírnak közösségi célra.

A Hegyvidék Kártyával rendelkezők ezúttal is három lehetőség közül választhatják ki azt, amit leginkább megvalósításra érdemesnek tartanak. A www.hegyvidekkartya.hu/szavazas oldalon december 4-ig arról lehet szavazni, hogy a Gennaro Verolino iskola sajátos nevelési igényű diákjai kapjanak képességfejlesztő infokommunikációs eszközöket, vagy a Normafa Óvodába járó gyerekeknek alakítsanak ki sósózbát, vagy pedig a Hollósy Simon utcai játszótér fejlesztés új játékokkal.

Az ingyenesen igényelhető Hegyvidék Kártyákkal már harmadik éve jótékonykodhatnak a helyi polgárok. Két évvel ezelőtt a Fekete István iskola vásárolhatott a sérült gyerekek zenei fejlesztéséhez szükséges dobfelszerelést, míg tavaly a Hegyvidéki Mesevár Óvodának jutott támogatás egy új, KRESZ-pályáként is használható, műfűvel és gumival borított udvari játszórész kialakításához.

■ A több mint 240 Hegyvidék Kártya-elfogadóhely aktuális ajánlatairól a Facebookon indított új oldalon lehet tájékozódni: [www.facebook.com/hegyvidekkartya](http://www.facebook.com/hegyvidekkartya).

## Köszönet a gondoskodásért

A szociális munka napja alkalmából az idén is köszönetet mondott az önkormányzat mindazoknak, akik a szociális és gyermekvédelmi intézményekben dolgoznak a Hegyvidéken. Kiemelkedő munkájukért többen képviselő-testületi kitüntetést és polgármesteri elismerő oklevelet vehettek át a MOM Kulturális Központban rendezett ünnepségen.

„A szociális és gyermekvédelmi területen dolgozók munkája a gyerekek, kamaszok, rászoruló családok és idősek esetében egyaránt a törődésről, gondoskodásról szól. Fáradozásainak köszönhetően sokak élete válik szebbé, tartalmasabbá” – méltarta az érintett mintegy kétszáz kerületi alkalmazottat Fonti Krisztina a MOM Kulturális Szalon hamarosan új épületbe költözhet, míg a Fejlesztő



A díjazottak és a Hegyvidéki Önkormányzat képviselői az ünnepségen

tené a Svábhegyi Bölcsödét. Az idősek számára közösségi programok sokaságát kínáló, nagy népszerűségnek örvendő Kulturális Szalon hamarosan új épületbe költözhet, míg a Fejlesztő

Fonti Krisztina a MOM Kulturális Központban rendezett ünnepi programon kitüntetéseket adott át több kiváló munkát végző dolgozónak. A képviselő-testület által adományozott „Budapest Hegyvidék XII. kerület Gyermekjóléti Alapellátásáért Díjat” Molnár Magdolna, a Krisztinavárosi Bölcsöde nyugdíjba vonuló vezetője, míg a „Budapest Hegyvidék XII. kerület Szociális Ellátásáért Díjat” Kangyal Ágnes, a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ pszichológusa vette át. Cservénák Györgyné, a Zugligeti Bölcsöde kisgyermeknevelője, Füleki Tamás, a XII.

let” kapott példamutató munkáját.

Az alpolgármester gratulált Iring Zoltánnak, a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ vezetőjének abból az alkalomból, hogy a budapestiek esélyegyenlőségéért végzett munkájáért a fővárosi önkormányzat Zalabai Gábor-díjban részesítette őt. Köszönetét fejezte ki továbbá a nyugdíjba vonuló Szokoli Erzsébet intézményvezetőnek, aki kollégáival együtt megújította a Hegyvidéki Szociális Központot, és elindította a Szépkorúakért a Hegyvidéken programot.

A szociális munka napja alkalmából szervezett eseményen a résztvevők szórakoztatásáról a Brass in the Five rézfúvós ötos és Méhes Csaba pantomimművész gondoskodott. Az előadók az elmúlt években színpadra vitt, többszörös díjnyertes, élő zenés-pantomimes Brass Cirkusz és Irány Rió! című darabjaikból mutattak be néhány vidám jelenetet.

d.



A Brass in the Five mindig jó hangulatot teremt, így történt ez most is

Az alpolgármester az egyes el-látások kapcsán elmondta, hogy az idei rekordszámú jelentkezés miatt az önkormányzat növelni szeretné a bölcsödei kapacitásokat, pályázati támogatással bőví-

Napközi Otthon felnőtt gondozottjai részére, állami közreműködéssel, a tervek szerint már a jövő év közepén átadhatnak egy a családok által régóta várt lakóotthont.

kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Felsőzsiget Klubházának munkatársra, valamint Nyitrai János, a Hegyvidéki Szociális Központ munkatársra „Polgármesteri Elismerő Okleve-

BIZTONSÁGBAN  
A NETVILÁGBAN



2016.11.16.  
2016.11.30.  
2016.12.07. 17 óra  
**MOM KULT**  
Simándy terem  
Bp, XII. Csörsz u. 18.

## SZÜLŐI AKADÉMIA

ÖN TUDJA, MI AZ A HOAX?

Gyakorlati informatikaóra szülőknek a biztonságos internetezéshez.

Oktatók: Bereznai Gyula és Bódi László, a Telekom munkatársai

**Közösségi oldalak**

- chatelés – az ismerkedés veszélyei
- zaklatás
- like-vadászat

**Az internetezés veszélyei**

- netbankolás
- vásárlás a neten
- felnőtt tartalmú oldalak

**A jelszóról általában**

- miért kell?
- hogyan használjuk?
- hogyan védjük?

**Általános beállítások**

- tűzfal
- vírusvédelem
- mentés
- szűrőprogramok

**Levelezés**

- ismeretlen feladó
- a csatolt file veszélyei
- téves címzés, adatszivárgás

A részvétel ingyenes, azonban regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a [www.hop12.hu/regisztraljon](http://www.hop12.hu/regisztraljon) oldalon lehet.

WWW.HOP12.HU



A programot a Magyar Telekom Nyrt. támogatja



HEGYVIDÉKI  
VÉDELEM



**KERESSÜK EGYÜTT  
A HEGYVIDÉK LEGJOBBJAIT!**

Melyik a Hegyvidék kedvenc hentes üzlete? Amelyikre a legtöbbet szavaznak!

A Hegyvidék Legjobb Cukrászdája, Péksége és Fagylaltozója után, keressük most együtt a Hegyvidék kedvenc hentes üzletét!

**Melyik a Hegyvidék legkedveltebb hentes üzlete?**

Ahol kedvesek és figyelmesek az eladók?  
Ahol a legjobb a minőség?

**Döntse el Ön!**

A kerületben található hentes boltok közül keressük az itt élők kedvencét **2016. október 25. és november 22. között**. A legtöbb szavazatot szerző lesz a **Hegyvidék kedvenc hentes üzlete**. A címet az a hegyvidéki bolt nyeri el, amelyre a [hegyvidek.hu/szavazas](http://hegyvidek.hu/szavazas) oldalon, és a **Polgármesteri Hivatal portáján** kihelyezett **szavazólapokon** a legtöbb szavazatot adják le. Az értékelésnél a beérkezett és összesített szavazatok száma dönt.

**Szavazzon Ön is!**

[www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu)  
[www.facebook.com/Hegyvidek](http://www.facebook.com/Hegyvidek)



# Ünnepség a lengyel függetlenség napján



Dízsorral Józef Piłsudski Apor Vilmos téri emléktáblájánál

Lengyelország november 11-én ünnepelte nemzeti függetlensége 98. évfordulóját. Ebből az alkalomból koszorúzási ünnepség zajlott Józef Piłsudski marsall hegyvidéki emléktáblájánál, valamint kiállítás nyílt a Livia-villában.

Józef Piłsudski (1867–1935) Zulówban született, családja a Litván Nagyfejedelemség és a Lengyel–Litván Nemzetközösség korába visszanyúló hazafias tradíciókat ápolta. A wilnói orosz gimnáziumba járt, ahol az orosz hatóságok tiltották a lengyel történelem és irodalom oktatását.

Már 1887-es szibériai száműzetése előtt katonának állt. Visszatértekor belépett a Lengyel Szocialista Pártba, amelynek később vezetője lett. 1905-ben megalapította a lengyel emberek katonai kiképzését és lövészgyerekek létrejöttét támogató Harci Szövetséget. Lengyel légiókat hozott létre, amelyek az első világ-

háborúban az Osztrák–Magyar Monarchia és a Német Császárság mellett harcoltak Oroszország ellen. Ő lett a Második Lengyel Köztársaság (1918–1922) első államfője.

1923-ban visszavonult az aktív politikától, három évvel később, 1926 májusában azonban puccsal Lengyelország élére került; haláláig főként a hadügyvel és a külügyvel foglalkozott. Bár életében sokan bírálták, politikája helyességét senki nem vonta kétségbe. Halála után még nagyobb tisztelet övezte őt, elismerték igaz hazafiságát, államteremtő munkáját.

Lengyelország nemzeti függetlensége kihirdetésének 98. évfordulója alkalmából november 11-én koszorúzási ünnepség zajlott Józef Piłsudski Apor Vilmos téren lévő emléktáblájánál. Az eseményen jelen volt a Lengyel Köztársaság

megbízott nagykövete, a Lengyel Intézet igazgatója, a Magyar Parlament lengyel szószólója, eljöttek az Országos Lengyel Önkormányzat, a Fővárosi Lengyel Önkormányzat, az egyes kerületek lengyel képviselői, lengyel civil szervezetek tagjai, a Wysocki légió és a Lublinból érkező hagyományörző ulánus egyesület tagjai, valamint a Slask néptánc-együttes is.

A Hegyvidéki Önkormányzat nevében dr. Gidófalvy Dénes

képviselő, valamint Gonda Attila és Práimayer Mária, a polgármesteri hivatal munkatársai helyezték el a koszorút az emléktáblánál. A XII. kerületi Lengyel Nemzetiségi Önkormányzat el-



Sielierski Zenobia festőművész

nőke, Nyitrai Zoltán beszédét, majd a koszorúzást követően a „Lengyel függetlenség vonat” a Livia-villába szállította a résztvevőket, Sielierski Zenobia festőművész „A tájképek muzsiká-

ja” című kiállításának megnyitójára.

Sielierski Zenobia édesapja 1939-ben, amikor a németek lerohanták Lengyelországot, menekült katonaként került hazánkba, a zugligeti lengyel táborba. Akkor ismerkedett meg Sielierski Zenobia édesanyjával, amikor a budai lakosok karácsony alkalmából lengyel menekülteket láttak vendégül. A férfi és a nő a háború után összeházasodtak, két leánygyermekük született. Sielierski Zenobia gyermekkorában is a XII. kerületben élt, családjával sokat járt kirándulni, azóta kedveli a természetet.

A művésznő mögött sok egyéni és csoportos kiállítás áll. Kedvenc festészeti stílusa a plein air. Kérdésemre elmesélte: „Már kisgyermekkoromban megtanultam lengyelül, öröztük a lengyel hagyományokat, húgommal együtt gyakran meglátogattuk Varsóban élő nagymamánkat. A festéssel szerettem édesanyjától örökölni, aki festőművész volt, gyermekkoromban tőle tanultam. Érettségi után felvettek a konzervatóriumba, tangóharmonika szakos tanárként végeztem. Néhány évig zenetanárként dolgoztam, majd édesanyám halála után újra a festészet felé fordultam. Először az ő félig kész olajképeit fejeztem be, ez akkor nagy megnyugvással töltött el.”

Lengyelország újra függetlené válásának ünnepi megemlékezését a Szent Efrém férfinak előadása zárta.

(Balajthy)

## Mozgalmas év után

A német nemzetiségi önkormányzat közmegehallgatása

A XII. kerületi Német Nemzetiségi Önkormányzat feladatának tekintve a svábhegyi és a magyarországi németek népi és keresztény kultúrájának, nyelvének, szokásainak felkutatását, megőrzését és bemutatását, valamint a nemzetiség érdekeinek képviselését – hangzott el a hagyományos év végi közmegehallgatáson, amelyen Kövesdiné Martin Nóra elnök és Meskó Gyula beszélt a 2016-os programjaikról.

A magyarországi németek kitelepítésének 70. évfordulója alkalmából januárban koszorúzást tartottak az Eötvös úti sváb keresztelnél, valamint segítséget nyúj-

pet szerveztek a Livia-villában. A nemzetiségi önkormányzat legnagyobb rendezvényét, a háromnapos Svábhegyi Pünkösdi Búcsút május végén rendezték meg.

Június végén a Szent László-plébániatemplommal közösen családi pikniket szerveztek. A müncheni Oktoberfest mintájára tavaly életre hívott svábhegyi sörünnep a Hegyvidéki Önkormányzatnak köszönhetően az idén háromnaposra bővült, az ezt követő terményünnepet látványos szüreti felvonulás színesítette.

A népszerű októberi sváb szüret az eredeti svábhegyi bort, a kadarkát is megköstölhatták az ér-



Megtelt táncolókkal a Jókai Klub a második Sváb batyus bálra

tottak a kitelepítést felidéző programok megrendezésében a Jókai és a Tamási iskolában. A Svábhegyi Hagományörző Egyesülettel közösen képviselték a Hegyvidéket a budakeszi disznótoros fesztiválon, amelyen elnyerték a legjobb véres hurka elkészítéséért járó díjat. Nagy sikert aratott a Jókai Klubban megrendezett második Sváb batyus bál, valamint a svábfánk-sütés a Jókai iskola sváb tankonyhájában.

Márciusban, a Jókai Klubbal együttműködve, húsvétváró kézműves-foglalkozást és böjti ünne-

deklődök. Novemberben a Tamási és a Jókai iskola diákjaival közösen lampionos felvonulással elevenítették fel Szent Márton alakját.

December 4-én ismét sor került a Svábhegyi Disznótorosra a Szent László-plébánián, ugyanott 6-án Mikulás-váro adventi kézműves-foglalkozás lesz gyerekeknek. Szintén a plébánia ad otthont 11-én, az „Öröm” vasárnapján az ilyenkor szokásos kézműves és mézeskalácsvásárnak, ami a baráti forralt borozásra is alkalmas kínál.

mm.



## Betlehemállítás a Hegyvidéken

**Készüljünk együtt a karácsony ünnepére, és építsünk közösen betlehemet!**

A Hegyvidéki Önkormányzat ismét közös betlehemállításra invitálja a kerület polgárait. Idén is olyan, nem szervezeten működő közösségek jelentkezését várja, akik vállalják, hogy saját erőből, az önkormányzat támogatása mellett, létrehoznak egy betlehemi jelenetet ábrázoló térbeli alkotást. A hagyományoktól eltérően, a kerület számos pontja helyett, 5 alkotás a karácsonyi vásár helyszínénél is szolgáló Városháza téren kerül kiállításra.

A további pályázók alkotásaikat – kijelölt kerületi pontok helyett – saját intézményük, lakóhelyük előtt helyezhetik el, figyelembe véve a gyalogosforgalmat.

A korábbi évekhez hasonlóan az alkotások mérete idén sem haladhatja meg a 2x2 m alapterületet, és az elkészült munkáknak időjárásállóknak kell lenniük.

A jelentkező csoportok maximális létszáma 30 fő lehet. Az általuk készített munkákat november 27-től december 24-ig tekinthetik meg az érdeklődők az önkormányzat melletti kis téren, a készítőik neveinek feltüntetésével.

**JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ:** 2016. november 21.

**AZ ELKÉSZÜLT MUNKÁK KIÁLLÍTÁSÁNAK HATÁRIDEJE:** 2016. november 26.

**A JELENTKEZÉSHEZ SZÜKSÉGES:** csapatnév, csapattagok névsora, kapcsolattartó személy megnevezése, telefon és e-mail elérhetősége

**JELENTKEZÉS:** Molnár Viktóriánál, telefon: 224-5935, e-mail: molnar.viktoria@hegyvidek.hu



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

## Velence örmény emlékei

Fotókiállítás látható Velence örmény emlékeiről a Hegyvidéki Önkormányzat folyosógalériáján. A megnyitón Hegedűs Annamária, a XII. kerületi Örmény Nemzetiségi Önkormányzat vezetője köszöntötte a megjelenteket, Fancsali János, a Budaörsi Örmény Önkormányzat elnöke pedig az általa készített felvételeket mutatta be.

A zenetörténész, zongorista, a Magyar-Örmény Könyvtársorozatot szerkesztője előbb a szakirodalmat tanulmányozta, mielőtt elindult Velencébe megörökíteni az örmény emlékeket. „A Szent Márk téren látnunk két oszlopot, az egyiket Szent Márk, a másikon herakleai Szent Tódor, vagy San Teodoro áll. Velence első védőszentjét Narserte örmény generálistól kapta, temploma 976-ban leégett, ezt követően épült csak fel a Szent Márk-székesegyház – hívta fel a figyelmet az alkotó a korai velencei örmény kapcsolatokra. – Velence, Európa egyik fontos kereskedelmi központja nagyon korán befogadta, és kivételes bánásmóddal tüntette ki az örményeket. Az első Örmény Ház még Sebastian Ziani dóze (1172–1178) ajándéka; miután az adományozás megerősítést nyert, a köztársaság 1235. május 25-én hivatalosan is átadta az örmények használatára.”

Örményország utolsó (címetes) királynője, Catarina Corner Velencében született; 1474-től 1489-ig ő volt Ciprus királynője, de azután le kellett mondania a

Velencei Köztársaság javára. A San Salvador-templomban helyezték őt örök nyugalomra, síremlékét Bernardino Contino szobrász készítette. Ezen látható dombormű azt az eseményt mutatja, amikor Catarina Corner a koronáját Agostino Barbarigo dóze kezébe adja. A sírkövön (latinul) ennyi olvasható: „Ciprus, Jeruzsálem és Örményország királynőjének hamvai.”

„Fontos szerepet töltött be Velence történelmében egy fiatal örmény, Anton Surian – folytatta

briliánsal és 1239 más drágakövel díszítve. A család kölcsönökkel segítette a várost, majd 720 000 dukátot áldozott az törökök elleni harcra, ezenfelül 2 millió arany dukátot adott ajándékba Velencének.

Szent Lázár szigete a 14–15. század folyamán a leprásoké volt, de 1715-ben a város szenátusa és Mocenigo dóze átadta használatra a törökök elől menekülő örmény közösségnek. Ott épült fel a mecharista kolostor, benne tudó-



Catarina Corner királynő átadja koronáját Agostino Barbarigo dózsának (Bernardino Contino szobrász domborműve a San Salvador-templomban)

Fancsali János. – Az ifjú mérnök tanácsa szerint helyezték el a lövegeket az Arzenálban készülő gályákon, így a velenceiek tűzfőlnybe kerültek a törökökkel szemben, és győztek 1571. október 7-én Lepantónál.”

A Sceriman család elsősorban gyémántot és drágaköveket forgalmazott. Fiuk, Zakariás kilenc társával egy arany bevonatú ezüsttrónt ajándékozott 1660-ban Alekszej Romanov cárnak, 876

mányos akadémia, híres könyvtár, kéziratok gyűjteménye, könyvtár-adó intézet, múzeum, képtár és egy szeminárium. Az örmény kolostor apátságának még Napóleon elől is sikerült megmentenie az intézményt, mondván, az nem imahely, hanem tudományos akadémia.

A sok egyéb történeti érdekességgel szolgáló kiállítás két héten át látogatható.

(B. Anna)





### MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

#### Erdélyi Helikon–Marosvécsi

**Kemény Alapítvány:** Virágveszedelem – irodalmi műsor két felvonásban november 20-án 16.00. Bartalis János, Finta Zoltán, Kovács Dezső, Nagy Dániel, Pakocs Károly, Szemlér Ferenc, Tamási Áron, Vita Zsigmond, Vásárhelyi Z. Emil művei. A 2016. évi Kemény János-emlékremek átadása Marosi Ildikó írónak és Pomogáts Béla irodalomtörténésznek. A szünetben antikvár könyvek vására és különleges tombola. A belépés díjtalan.

**Magyar Rapszódia** – a Magyar Állami Népi Együttes előadása november 22-én 15.00 és 19.00.

**Lyukasóra Klub** – interaktív irodalmi est november 22-én és december 13-án 19.00. A Lyukasóra költőkből, színészekből, irodalmárokból álló, összeszokott baráti társaság, amelynek tagjai egymást és a nézőket kalauzolja a költészet izgalmas világába. Lazítás, sztorizás, játék, beugratás, szabadon választott versek, vidám és bánatos anekdoták.

**Babakonzert** november 24-én és december 4-én 10.30. A gyermekek zenei fejlesztése nemcsak zenei tehetségük kibontakoztatását szolgálja, hanem a két agyfélteke harmonikus fejlődését is, ami által érzékenyebb, kreatívabb, kitaróvá, fegyverezettebb, intelligensebbé válnak, befogadóbbak lesznek az őket ért hatásokkal szemben. Előadói a Duo dolcissimo tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei: Kutor Noémi (hárfa), Gudor Judit (klarinét). Műsorukban a klasszikus zeneirodalom népszerű dalait sorakoztatják fel.

#### Egészségesen a Hegyvidéken

**– Szabadegyetem.** November 24. 17.00 Koleszterin – terror? – dr. Török Katalin előadása. December 8. 17.00 A belgyógyászati bőrbetegségek tünetei. A szabadegyetem témáit a résztvevők javaslatai alapján választják ki a szervezők. A szakterületükön ismert és elismert előadókat a szakmai együttműködő partnerek (Budai Egészségközpont, Országos Gerincgyógyászati Központ, kerületi háziorvosok, Szent János Kórház stb.) biztosítják. A belépés díjtalan.

**Gitár Trió: Babos Gyula, László Attila, Tátrai Tibor** november 24-én 19.00. Sztárvendég: Omar Bashir. Három gitárművész három különböző stílusban, mégis egységesen, egymás játékát kiegészítve, vagy éppen ellenpontozva játszik, stílusaik keveredésével egészen új hangzást létrehozva.

**Óvári Árpád** digitális feldolgozású vetített képekkel illusztrált előadás-sorozat. November 25. 17.30 Málta III. – Mediterrán tájkon sorozat. Málta fővárosa, Valetta, a Máltai Lovagrendnek a város életét átszövő emlékei, a St. John's-katedrális és a kikötői erődrendszer bemutatása. December 7. 17.30 Bécs és magyar vonatkozású műemlékei, műkincsei III. A Kunst-historisches Museum gyűjteményei 2. rész. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a MOMkult jegypénztárában.

**Zurgó Dió** november 25-én és december 9-én 18.00. Táncházzal gyerekeknek. Muzsikál: Zurgó György. Tánctanít: Soós Réka. Közreműködnek: Soós Réka (ének), Benke Grátsy (dob), Erdei Tamás (koboz), Nagy Bercel (fúvolya, kaval, mese).

**Zurgó** november 25-én és december 9-én 20.00. Moldvai csángó népzene, tánc tanítás, dal tanítás. Muzsikál: Zurgó György. 20.00–21.00 Tánctanítás Fülöp Attilával. 21.00–22.00 Táncházzal.

22.00–22.20 Énektanulás, közös éneklés Soós Réka vezetésével. 22.20–22.30 Nagy Bercel mesél. 22.30–00.30 Táncházzal.

**Az erdélyi evangélikus szóróvány hagyományából** – a Hagymányok Háza Almárium című sorozatának előadása november 25-én 19.00. Szóróványlét és evangélikusság – ez a két szó köti össze az est fellépőit. Bár a földrajzi távolság sem csekély a Beszterce megyei Zselyk és a Brassó megyei Barcaság között, mégis igen jól megfogható a hagyománynak azok a közös vonásai, amik leginkább annak köszönhetőek, hogy mindkét népcsoport a századok közelségében élt évszázadokon keresztül.

**Domi bábjátéka.** November 27. 10.30 Az állatok nyelvén tudó juhász. Klasszikus bábok, klasszikus mesék.

**Gyerekmom** – a Hahó együttes koncertje a kupolateremben november 27-én 10.30. Az együttes egyedi hangvételű dalainak témái a jelenkor kihívásai: a környezetvédelem, a tágabban értelmezett ökológiai és zöld gondolkodás. A dalok játékos, interaktív formában, közvetlen hangon a legkisebbeknek is segítenek megérteni, mi is az a fenntartható fejlődés, a környezettudatosság, miért és kinek rossz a globális felmelegedés, miért lesz egészséges a táplálkozás és tudatos a vásárlás, miért fontos a testi-lelki egészség és egymás elfogadása.

**Csak tiszta forrásból.** A Bartók-év kapcsán a szerző népdalfeldolgozásait mutatják be a Solti György Zeneiskola növendékei és leánykara Zulauf Emese vezényletével november 27-én 17.00. Megszólalnak az eredeti népdalok is Márzi Anna, a Buda Folk Band énekesének előadásában. Az est házigazdája Bolyki Zoltán, aki vetítéssel egybekötött ismertetéssel vezeti fel a produkciókat, továbbá a felhangzó népdalok gyűjtési helyeiről, a különböző tájegységek

népművészetének érdekességeiről is beszélget a közreműködőkkel.

**Patricia Barber-konzert** november 27-én 19.00.

**Hangutazás és Hangfürdő** november 28-án, december 5-én és 30-án 18.00 és 20.00. Tibeti, nepáli hangtálakkal és egzotikus keleti hangszerekkel zenél: Bársony Bálint, Jäger Dávid és Mihály Puskás Brigitta.

**Horda.** Közép-Európa Tánctársulat, Középiszkolós beavató bérlet II. (Nemzeti Tánctársulat) november 28-án 19.00. A teremtett ember lelki dilemmáját járja körbe a darab, azt a dilemmát, ami a természetől elszakadt ember útravalója. Az útravaló nem nélküli az emlékeket, a vágyat a visszatérésre a természethez. Nem nélküli a mindenben átsegítő humort, emberséget és varázslatot. Nem nélküli a család megtartó erejének megfogalmazását. A Horda szerény, de makacs kísérlet útravalónk summázására.

**A hegedű mesterei:** Pusker Júlia és az Anima Musicae Kamarazenekar november 29-én 19.30. A sorozatban világhírű hegedűművészek lépnek fel különböző szerepekben: Pusker Júlia szólistaként, Kelemen Barnabás és Szabadi Vilmos az együttes szólistaként, koncertmestereként, Barati Kristóf szólistaként, a zenekar koncertmestereként és karmestereként is. További előadások: 2017. január 27., 2017. március 11.

**Hétköznapi geometria** – kiállítás Lutz Dóra fotóiból a Reich Károly Lépcsőház Galériában november 30-ig. A tárlat a mindennapjainkban megbújó egyszerű formákat és vonalakat állítja a középpontba. A tervezett és a fény-árnyék játékaiként létrejövő szimmetria és aszimmetria képi megfogalmazásai. A belépés díjtalan.

**Boldog (?) karácsony!** Hogyan élhetjük meg teljesebben az ünnepeket? – dr. Szondy Máté kli-

nikai szakpszichológus előadása december 1-jén 19.00.

**Kiscsillag** december 1-jén és 2-án 19.00. Az előadáson a zenekarral fellép: Péterfy Bori, Falusi Mariann, Pásztor Anna (Anna and the Barbies), Németh Juci, Varga Livius (Quimby), Likó Marcell (Vad Fruttik), Busa Pista (Irie Maffia). A művészek új dalokkal színesítik az előadást, amelyek a jövő év elején megjelenő, legújabb Kiscsillag-kiadványon hallhatók majd.

**Elhallgatott zenekarok** december 3-án 19.00. Liversing, Bajtala trió, Atlas, Syrius, Kex Remake és a Taurus, Deák Bill Gyula, Balázs Fecó, Pataki László és Török Ádám, Homonnai Zolt, Szakcsi Lakatos Béla és Köszegi Imre, a beatkorszak egykori hősei, akik közül többen (rock)történelmet írtak, még egyszer, talán utoljára idézik fel a nagy idők nagy dalait. Hat zenekar, hat stílus, hat életút. A hat zenekar az eredeti vagy a később ott játszó tagokkal, valamint tehetséges fiatal és kevésbé fiatal zeneiséekkel egy estére visszacsapesszi a beatkorszak hangulatát.

**Gryllus Vilmos: Nótás Mikulás** december 4-én 9.30 és 11.30. Közreműködnek a Marczibányi téri Kodály-iskolások.

**Nosztalgia Társastánc** december 4-én 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, szving, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: ösztánc! A belépés díjtalan.

**Budapest Bár.** Klezmer és pesti dalok december 5-én 19.00. A műsor első felében klezmer, ladino és más zsidó dallamok szólanak meg a zenekartól, Fekete Lászlótól, valamint Szalóki Ágától. Az este második részében a Budapest Bár által felelevenített régi pesti dalokból válogat a zenekar Behumi Dóriról, Keleti Andrásról, Rutkai Borival és Lovasi Andrásról.

**Pál Dénes koncertje** december 6-án 19.00. Pál Dénes az ünnepi slágerek mellett saját és kedvenc előadóinak dalai közül is válogat.

**Nyugdíjasklub** december 9-én 14.00. A kéthetente jelentkező program tartalmas kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasok számára. A belépés díjtalan.

**Vendégségben.** A 65 éves Magyar Állami Népi Együttes vendége a Bozsik Yvette Társulat december 9-én 19.00. „Tavaszi áldozat”: a Le Sacre du printemps 1913-as bemutatójának századik évfordulójára készült a Bozsik Yvette Társulat 1999-ben bemutatott felújított változata. „Földön apám fia volnék”: a Magyar Állami Népi Együttes műsorában megtartja az autentikus formákat (táncokat, zenéket), de nem pusztán reprodukálja, hanem új funkcióba (színpadra) helyezi, ezáltal új jelentéssel tölti meg, mondanivalójával aktualizálja a nyelvet.

**Full Moon – 15 év** december 10-én 19.00. A Fool Moon hazánk első számú, többszörös nemzetközi díjas pop-a cappella együttese.

**Beregszászi Olga jótékonyági koncertje** december 11-én 18.00. Fővédnök: Schmitt Pál. Védnökök: Mádl Dalma, Schmittné Makray Katalin. Köszöntőt mond: Babják Zoltán, Beregszász polgármestere. Közreműködnek: Balázs Fecó zeneszerző, Balázs Péter színművész, Berecz István és együttese (néptánc), Csillagszemű tánc-

együttes, Hegedüs Valér (zongora), Kökény Tamás, a Virtuózok fődíjasa 2016-ban, Sasvári Léna és Sasvári Sándor színművészek, Szűts Apor zongoraművész, Hampel Katalin (divat-show prominens személyiségekkel), Kautzky Armand műsorvezető, Bartha László rendező. Jegyár: 3000 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózaton, a MOMkult jegypénztárában és Hampel Katalin divatszalonjában (V. Váci utca 8., 318-9741).

# Advent A HEGYVIDÉKEN

2016. november 27-től december 24-ig a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal melletti Városháza téren

BUDAPEST, XII. KERÜLET, BÖSZÖRMÉNYI ÚT 23-25. KÉZMŰVES VÁSÁR, CSALÁDI RENDEZVÉNYEK, KULTURÁLIS PROGRAMOK

#### NOVEMBER 27. VASÁRNAP

- 11.00 A Sashegyi Néptáncsoport táncbemutatója
- Ünnepélyes megnyitó, a rajzpályázat díjátadója
- 11.30 Görömbö Kompánia: Betlehemi mesék
- 15.10 A Diósdí Gellért Kórus adventi műsora
- 16.00 Az Istenhegyi Szent László Plébánia ifjúsági csoportja
- 17.00 Gyertyagyújtás az Istenhegyi Szent László Plébánia közreműködésével
- 17.15 Ablakmuzsika
- 17.30 Fényfestés
- 10.00 Kézműves foglalkozás (13 óráig)

#### DECEMBER 3. SZOMBAT

- 10.30 Erkel Operastúdió (rajzfilmslágerek, karácsonyi dalok)
- 14.30 A Solti György Zeneiskola Rézfúvós Kamaragyűjtésének koncertje
- 15.30 Gryllus Vilmos koncertje
- 16.30 A Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség műsora
- 17.00 Gyertyagyújtás a Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség közreműködésével
- 10.00 Kézműves foglalkozás (13 óráig)

#### DECEMBER 4. VASÁRNAP

- 10.30 Szalóki Ági gyermekkoncertje
- 11.30 Helen Doron csoport bemutatója
- 10.00 „Gyurmárci” - marcipángyurmázás a Szamos Csokoládé Műhely jóvoltából (13 óráig)

#### DECEMBER 10. SZOMBAT

- 10.30 Nefejeics Bábszínház: Tépő és ezüstmackó
- 15.00 A Voodoo Papa Duo koncertje
- 16.00 Tűzszonglörök - a Szivárvány Tánctársulat showműsora
- 16.30 A Városmajori Jézus Szíve Plébánia műsora
- 17.00 Gyertyagyújtás a Városmajori Jézus Szíve Plébánia közreműködésével
- 10.00 Kézműves foglalkozás (13 óráig)

#### DECEMBER 11. VASÁRNAP

- 10.30 Szeder-Sanzon (Szeder-Szabó Krisztina és Kéméndi Tamás műsora)
- 10.00 „Gyurmárci” - marcipángyurmázás a Szamos Csokoládé Műhely jóvoltából (13 óráig)

#### DECEMBER 17. SZOMBAT

- 10.30 Membrán Együttes: János és a fényrabló sárkányok igaz története - zenés mese
- 15.30 Spirit Gospel Kórus
- 16.00 Tűzfészek Társulat tűzszonglór bemutató
- 16.30 A Budahegyvidéki Református Egyházközség műsora
- 17.00 Gyertyagyújtás a Budahegyvidéki Református Egyházközség közreműködésével
- 17.15 Fényfestés
- 10.00 Kézműves foglalkozás (13 óráig)

#### DECEMBER 18. VASÁRNAP

- 10.30 Jégsozobrászat M. Tóth Zsolttal
- 11.00 Eszter-lánc mesezenekar
- 10.00 „Gyurmárci” - marcipángyurmázás a Szamos Csokoládé Műhely jóvoltából (13 óráig)

#### GYEREKSZÍNPAD

A rendezvénysorozatban - hagyományaink szerint - kedden és csütörtökön délután a gyerekek a színpad, a kerületi óvodák és iskolák csoportok képek fel, majd koncertek zárják a programot.

#### NOVEMBER 29. KEDD

- 16.30 Az S-Cort Acoustic Band koncertje

#### DECEMBER 1. CSÜTÖRTÖK

- 16.00 A Zugligeti Általános Iskola műsora
- 16.30 Tűzfészek Társulat: Fénycirkusz - LED show

#### DECEMBER 6. KEDD

- 16.00 A Mesevár Óvoda Pillangó csoportjának műsora
- 16.45 Weszely Ernő harmonikakonzertje

#### DECEMBER 8. CSÜTÖRTÖK

- 16.00 Városmajori Óvodák: a Csermely Tagóvoda műsora
- 16.15 A Mackós Óvoda műsora
- 16.30 A Táltos Csikó Tagóvoda Piros csoportjának műsora
- 16.30 Hajdú Klára és Fenyves Márk koncertje

#### DECEMBER 13. KEDD

- 16.00 A Normafa Óvoda műsora
- 16.30 A Süni Óvodák nagycsoportosainak műsora
- 17.00 Kész Petra és Vikukel Dániel koncertje

#### DECEMBER 15. CSÜTÖRTÖK

- 16.00 Az Orbánhegyi Óvodák műsora
- 16.15 A Zugliget Óvoda műsora
- 16.30 A Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Nyelvű Nemzetiségi Gimnázium műsora
- 16.45 A KIMBI Óvoda műsora
- 17.00 Bujdosó Eszter és Fenyves Márk koncertje

#### DECEMBER 20. KEDD

- 16.00 A Táltos Óvoda Piros csoportjának műsora
- 16.30 Tűzszonglörök - a Szivárvány Tánctársulat showműsora

#### DECEMBER 22. CSÜTÖRTÖK

- 16.30 A M.E.Z. együttes karácsonyi koncertje



A részletes program online elérhető a [www.jokaiklub.com](http://www.jokaiklub.com) és az [adventahegyvideken.wixsite.com/2016](http://adventahegyvideken.wixsite.com/2016) weboldalon

## SZÉPKORÚAKÉRT A HEGYVIDÉKEN

- **Egészségmegőrző erdőjárás** nyugdíjasoknak és hozzátartozóiknak szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. Találkozó: Szépjuhász né, 22-es busz megállója (megközelíthető a Széll Kálmán térről vagy a Szent János Kórházról). Előzetes megbeszélés: T. Magdi, 06/70-57-67-253.
- **Önképzőkör** páros hetek szerdán (novemberben 30-án) 14.00–16.00-ig a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben (XII., Beethoven utca 1/b). Vezető: Elek Irén.
- **Helytörténet-kutató klub** új időpontban: páratlan hetek péntekjein (novemberben 25-én) 10.00–12.00-ig a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben (XII., Beethoven utca 1/b). Vezető: Wolf Magda.
- **„Rozi-szalon”** (beszélgetés, kézműves alkotás) páratlan hetek szerdán (novemberben 23-án) 14.00–17.00-ig a Hegyvidék Galériában (XII., Városmajor utca 16.). Vezető: Fazekas Rozália.
- **Hegyvidéki Helyi Nyilvánosság:** <https://koppkopp12kerulet.wordpress.com>



Szépkorúakért a Hegyvidéken –  
Szolidáris szomszédság közösségfejlesztő alprogram  
Telefon: 06/70-361-8307  
E-mail: 12.kerulet.kozosseg@gmail.com

**Hitel-est.** Csoóri Sándor-emlékest december 14-én 18.00. A belépés díjtalan.

**Szabadpólc** szerdán 15.00–19.00. Könyvserebere szabadon a Sirály sétányon. Ha elviszi régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvet, becsérélheti a Szabadpólcra található könyvek bármelyikére. A könyvállomány folyamatosan cserélődik, újul. A jó állapotban lévő, becsérélhető könyvek száma maximum tíz darab. A belépés díjtalan.

**Anyatorna gyerekefelügyelet** hétfőn, kedden, csütörtökön 10.30. Alakformáló torna mamáknak, óvónői gyerekefelügyelet 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 mestertfogásokat sajátíthatnak el ahhoz, hogyan kerülhetnek egymással még közelebbi, még bensőségesebb viszonyba a mamák és a babák. Célcsoport: 1 éves kor alatt. A foglalkozást vezeti: Bajzath Erzsébet IAIM csecsemőmasszázs-oktató. Jelentkezés: 06/30-989-2427.

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

**Fakalinka** csütörtökön 17.00. Fantázia-, kreativitás-, kétség- és képességfejlesztő kézművesfoglalkozás-sorozat 2–7 éveseknek és kisiskolásoknak. Kisebbségi fel- és kiegészítő is részt vesznek a foglalkozásokon. A készített darabokat a gyerekek hazavihetik. Információ: Csizsér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csizs.jolan@gmail.com.

**Gyermek balett-tanfolyamok** hétfőn 16.00, kedden 16.00, szerdán 15.30. Korosztálynak megfelelő csoportbeosztás szerint, kis létszámú csoportokban. A foglalkozást

vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06/30-994-3118, info@mmistudio.hu, www.mmistudio.hu.

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

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

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

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

**Rock and Magic** szerdán 16.15, pénteken 15.00. Ismerkedés a tánc alapjaival, mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztés. Esztétikus táncoktatás, 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).

**Ritmikus gimnasztika** hétfőn 17.00, csütörtökön 17.15. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. A tanfolyami órákon a szakemberek első-sorban 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 és csütörtökön 16.00. A Szivárvány Táncszínház foglalkozásai jó hangulatban nevelnek egészséges életmódra, fejlesztik a koordinációs és egyensúlykézséget. 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 hónaposól 4 évesig. További információk: www.tucokzene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucok.zene@indamail.hu.

**Modern tánc** hétfőn 18.00, pénteken 17.00. A modern tánc a klasszikus balett elemeit ötvözi a kortárs és modern technikákkal. Ezt a kurzust csak 12 éves kortól ajánlják, de előkészítő csoportot indítanak 6 éves kortól. A foglalkozásokat vezeti: Csöngői Barbara moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

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

**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 tánc-koreográfiákat. 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 műfaj csak 7 éves kortól ajánlott. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

**Gyermektánc-terápia** (tündértánc). Léleksimító, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kölcsönöz, empátiát, 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 előképzett-

ség 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.

## HEGYVIDÉKI TRIANON TÁRSASÁG

KDNP XII. KERÜLETI IRODÁJA  
1123 BUDAPEST,

KÉK GÖLÖY UTCA 16/A  
(SCHWARTZER FERENC UTCA SARKÁN)

**Adventi est** Petrács Máriaival és Döbrentei Kornéllal december 6-án 18.00.

## VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ

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!*

**Abonyi Maya Chopin: Cisz-moll keringő Op. 64. című fotókiállítása.** Megtekinthető: november 30-ig, telefonon történő egyeztetés után (200-8713).

**Lelkünk titkai** – mentálhigiénés előadás-sorozat minden hónap első hétfőjén 18.00. A sorozat az élet fontosabb, nehezebb területeit és problémáit járja körbe, feltárva az okokat és a lehetséges megoldásokat. Az előadások végén az előadó válaszol a résztvevők kérdéseire, majd a személyes problémák megbeszélésére és további segítség kérésére is lehetőség lesz. December 5.: Az epigenetika, avagy a gondolataink és az életmódunk által miként tudjuk befolyásolni az örökölt géneink működését az egészség vagy a betegség irányában? Január 9. (második hétfő): Boldogsághormonjaink. Mit tesz velünk a hiányunk? (Folytatás a 8. oldalon)

## Környezetbarát életmód az internet segítségével

Évek óta működik a Hegyvidéken egy igazán különleges bolt, amely környezetbarát termékeket kutat fel, és tesz elérhetővé mindenki számára. A hegyvidékiek szerencsésnek mondhatják magukat, hiszen jelenleg nagyon kevés olyan helyi, környezetbarát termékre szakosodott üzlet létezik, mint a kerületünkben található Zöldbolt, amely a XXI. század környezetvédelmi igényeire és problémáira a hétköznapi élet majd' minden területén valódi, környezetbarát alternatívát kínál. Öko-kis- és nagykereskedésként az internet segítségével országosan elérhető a termékeik, ennek elengedhetetlen eszköze a stabilan, megbízhatóan működő internetes áruházuk. A Telekom hálózatfejlesztése számukra is örömhír, erről beszélgettünk Tóth Balázs kereskedelmi vezetővel.

■ Sokakban felmerülhet a kérdés, hogy lehet-e egy internetes bolt környezetbarát.

Az internetes bolt jellegéből adódóan sok csomagolással és szállítással jár, mégis úgy gondoljuk, kis odafigyeléssel megoldható a környezetbarát megoldásokkal. A termékeinket olyan cég szállítja ki, amely országosan gyűjtőjáratokat üzemeltet, így a mi termékeink nélkül is elutazna mindennap azokra a településekre, ahova a Zöldbolt is szállít. Mindemellett ártáblázatunkkal is arra ösztönözzük vásárlóinkat, hogy akár egymás között össze- szervezve vagy tételben vásárolja-

nak, így fajlagosan kevesebb környezetkárosítással tudunk szállítani. A csomagolás tekintetében is igyekszünk minél inkább környezetkímélő lenni, ezért kiszállításos rendeléseinket helyben begyűjtött, hulladékként keletkező kartondobozokba csomagoljuk, újrahasználván ezeket. A csomagok kitérőjére pedig kizárólag lebomló, papír csomagolóanyagokat és kitérő anyagokat használunk. Hegyvidéki boltunk remek lehetőséget nyújt a még további hulladékcsökkentésre, hiszen itt személyesen is át lehet venni a webáruházban leadott rendeléseket, és vásárlóink saját szatyrukban vihetik haza a termékeket.

■ Az internetes áruház üzemeltetése tehát jelenleg elengedhetetlen része a tevékenységünknek. Mi mindenben segíti vevőiket a webbolt?

Ökoboltként termékeinket a legszélesebb környezeti gondossággal válogatjuk, figyelünk azok származására, az előállítás és a használat módjára, mindannyiunk egészségére. Termékeinkről az érdeklődők bőséges információt olvashatnak a webáruházunkban, ahol részletezzük azok környezeti és egészségügyi előnyeit, kitérünk az újrahasznosíthatóságukra, vagy a csomagolás elhelyezésének módjára. Látogatónk részletes leírást találnak minden kozmetikum, tisztítószert, élelmiszer pontos összetételéről, így a vásárlást megelőzően teljeskörűen tájékozódhatnak a megvásárolni kívánt termékekről. A rendeléseket előre összeállíthatják, megrendelhetik a webáruházunkban, és a nekik legmegfelelőbb átvételi mód kiválasztásával át is vehetik akár már másnap, vagy pár napon belül. Az internetes felület

rengeteget segít nekünk abban, hogy pontos tájékoztatást adhassunk a termékekről, és a vevőink is kényelmesen, gyorsan áttekinthetik a kínálatunkat, összehasonlíthatják árainkat.

■ Gyors, megbízható internet nélkül ez nehezen működhetne. A mindennapos munkájukat hogyan segíti a gyors, széles sávú internetkapcsolat?



Nemcsak a webáruház működésének, hanem a rendelés folyamatának is zökkenőmentesnek kell lennie. A hozzánk beérkező megrendelések feldolgozása, visszajáratása, a rendelések gyors összeállítása, a webáruház zökkenőmentes működtetése megbízhatatlan, akadózó, lassú internetkapcsolattal lehetetlen lenne. Ahhoz, hogy a vevőink gyorsan, akadálymentesen hozzájussanak a kívánt árukhoz, szükségünk van a kerületi hálózatfejlesztésnek köszönhetően megvalósuló,

megbízható, széles sávú internetkapcsolatra. Munkánk részét képezi a környezetbarát termékek felkutatása is. Ennek során az egyes termékeket sok szempontból megvizsgáljuk, mielőtt úgy döntünk, hogy azokat a mi különösen válogatott termékeink közé választjuk. A hatékony, gyors információgyűjtéshez, tájékozódáshoz nagyon fontos az in-

munka, a megbízható és szuper-gyors internet a jövőben biztosan megkönnyíti a munkánkat.

■ A kommunikációt említette. A zökkenőmentes napi munkánk, az informálódáson és az egyéb technikai dolgok teljesülésén túl a vevőikkel való kapcsolattartás fő eszköze is az internet?

Ahhoz, hogy ezek a termékek és egyáltalán ezeknek a termé-

ternetkapcsolat sebessége, de ugyanígy a beszállítóinkkal, partnereinkkel és a vevőinkkel való kapcsolattartást is meghatározza. Boltjainkban és a webáruházban is lehetőség van bankkártyás fizetésre. A vásárlásnak ez a legkényelmesebb módja, ám stabil és gyors net nélkül ez sem működne. A kommunikáción és az informálódáson túl a bolt működésének technikai hátteréhez is szükséges a megbízható internet. A Telekom XII. kerületi hálózatfejlesztése ezért is örömhír szá-

meknek a létezéséről szóló információk eljussanak az emberekhez, szükségünk van a XXI. század kommunikációs csatornáira. Aki követi a Facebook-oldalunkat, rengeteg környezetbarát életformát segítő információhoz juthat, valamint értesülhet házi munkáinkról. Honlapunk magazinrovatában egy-egy terület átfogóan bemutatja a legújabb trendeket, és a hírleveleinkre feliratkozók is sok hasznos információhoz juthatnak. Ezek

**(Folytatás a 7. oldalról)**

Február 6.: A meg nem megbocsátás, a harag, a düh fizikailag meg tud bennünket betegíteni? Március 6.: A gondolataink által lehetséges daganatos betegséget okozni önmagunknak? Április 3.: Vajon a szavaink által is lehet ölni? Május 8. (második hétfő): Az érzelmi intelligencia hiánya hova vezet? Előadó: Kecskeméti János lelkes, mentálhigiénés előadó. Belépődíj: 500 Ft/előadó.

**I. Váranysági Sudoku Bajnokság** november 20-án 10.00. A bajnokság részleteiről a honlapon olvashatnak.

**Kedvenc dalok régi és új lemezekről** – Gryllus Vilmos koncertje november 29-én 9.00 és 10.30. Belépődíj: 1000 Ft/9.00, óvodai csoportoknak 900 Ft/fő.

**Kertbarát kör.** November 29. 16.30 Az elmúlt években megjelenő kerti kártevők és a védekezés gyakorlata. Előadó: Zsigó György. Klubvezető: Bartók Sándor (06/30-360-2414). Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Harmonia Mikulás** december 3-án 19.00–23.00. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1200 Ft/fő.

**IRÁNY út-víz** – Rosta Marian (Fővinforn) festész kiállításának megnyitója december 3-án 17.00. Megnyitja: Filp Csaba DLA, Munkácsy Mihály-díjas festőművész, egyetemi docens, a Magyar Képzőművészeti Egyetem tanszékvezetője. Közreműködik: Fuchs G. Tamas grafikusművész, Paksi Éva stúdióvezető, Kriesch Barbara hárfaművész. A kiállítás megtekinthető: 2017. január 10-ig, telefonon történő egyeztetés után (200-8713).

**Kerekítő tippentő** hétfőn 10.00–10.40. A foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. A magyar néphagyományból merített ölbeli játékok, mondókák és dalok közt kalandozhatnak a kisgyermek, és kötetlen módon izelget-

hetik a magyar néptánc alapjait. Cirókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, táncokkal színesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

**Csillagszemű táncgyűttes.** Néptáncoktatás szerdán és pénteken 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.15–17.45 kiskisiskolásoknak. Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami-díjas, Kossuth-díjas, érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára és Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

**Angolnyelv-oktatás gyerekeknek** csütörtökön 16.00–17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerrel, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 10 200 Ft/hó.

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

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

**Hangszerarvás Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda.** Kedden 13.15–16.00 Dúr-moll, 16.20–17.05 Moderato, 17.20–18.05 Allegro. Játéknak megélt iskolai előkészítő és fejlesztő módszer harminc alkalomra kidolgozott tematikával, furalyhasználatl, egyedi zenei és

érzékszervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel. Kis csoportos zenei fejlesztés a hangszer-tanulás irányelvein alapuló egyedi pedagógiai és fejlesztő módszerrel. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játékmestere (06/30-936-2040, hangszervarazs@gmail.com). www.hangszervarazs.hu

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

**Csillagszemű táncgyűttes.** Néptáncoktatás felnőtteknek szerdán és pénteken 18.00–20.00. Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami-díjas, Kossuth-díjas, érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára és Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

**Preventív gerinctrénning** szerdán 11.00–12.00. Célja: a helyes testtartás megérettetése, ennek megtartása. A résztvevők helyes testtartásban izomerősítő gyakorlatokat végeznek zenére. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorongsér, az ízületi kopás, a csonttritkulás. Heti két-három alkalom csodát tesz. Minden korosztály számára ajánlott. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Borbély Enikő.

**Élj 100 évet egészségesen** 3-1-2 meridián gyakorlatokkal kedden 9.00. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgáscsoport. Vezető: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, helyszínbérletti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

**Zumba** kedden és csütörtökön 10.00–11.00. Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alapú tánclepekkel. Táncadás nem szükséges, minden korosztálynak

ajánlott. Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

**Jóga** hétfőn 16.30–18.00 kezdődnek, 18.15–19.45 haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség és harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. A tanfolyam felépítése lehetővé teszi, hogy a kezdő és haladó csoportba is bármikor be lehet kapcsolódni. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1400 Ft/alkalom, 4400 Ft/hó, 11 000 Ft/10 alkalomra szóló bérlet. Dolgozóknak: 1600 Ft/alkalom, 5200 Ft/hó, 14 000 Ft/10 alkalomra szóló bérlet (12 hét alatt járható le, 2 hiányzás lehetséges).

**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. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom.

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

**Karantartó torna** kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása, hogy mindennap frissen ébredhessünk. Gerinc-, csípő-, vénás torna, légző gyakorlatok. Vezető: Krizsán Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

**Bless you gym.** Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, szom-

baton és vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 900 Ft/24 alkalom.

**Társastánc felnőtteknek.** Haladó: vasárnap 17.00–18.00, kezdő: vasárnap 18.00–19.00. Részvételi díj: 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu). www.harmoniatancklub.hu

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

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

**Baba-mama torna** kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivétel minden hó második keddeje). Várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Vezető: Borbély Enikő fitnessoktató. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

**Foltos MaMoK** – 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 MaMoK csoportot, és egy állandó klub is alakult, amelyben a foltmunkák szerelmesei havonta egy alkalommal közös varrással hódolhatnak szenvedélyüknek. Tagsági díj: 2000 Ft/év. Alkalmi látogatókat is várnak 500 Ft/klubnap áron.

**Namasté – Asperger kortárs klub** autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második vasárnapján 16.00–18.00. A klub vál-

tozatos programokkal várja a fiatalokat: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításátogatás, túrák. Segítségét nyújt a munkavállalásban, a világ dalaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

**Téry Ödön Turista Baráti Társaság** kedden 18.30–21.00. Vezető: Mészáros János.



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Jazzmánia Big Band** november 19-én 20.00. A zenekar repertoárjában az 1930-as, 1940-es évek hangzásvilága mellett a korszerű hangszerelések (jazz-rock és funky) is megtalálhatók. Az elmúlt évek nagy sikerei elevenednek meg, számos szöveggel a fiatal generációból. Belépődíj: 1000 Ft/fő.

**Budapest Musical- és Tánciskola** hétfőn 16.00–18.00, kedden 16.00–18.00, pénteken 17.00–19.00. Vezető tanár: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. Olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, s szívesen részt vennének profi színvonalú gyermek-musicalprodukciók létrehozásában. A program során a növendékek alapos táncképzésben részesülnek heti 2x2 órában, megismerkednek a balettel, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. A diákok rendszeres ének-, színjátékos és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetőek. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, musicaliskola.hu, vagy telefonon: 06/20-549-0893.

## „Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem



### 2016. évi program

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

#### Az előadások témái:

- ✓ 2016. január 28., 17 óra  
Alvászavarok és nyugtalan láb szindróma
- ✓ 2016. február 23., 17 óra  
Időskori csípő- és térdprotézis-műtétek, műtét utáni állapot
- ✓ 2016. március 31., 17 óra  
A gyógyszeresedés útvesztői krónikus szív- és érrendszeri betegségek esetén
- ✓ 2016. április 28., 17 óra  
Időskori légzőszervi megbetegedések, allergia
- ✓ 2016. május 26., 17 óra  
A pozitív trauma feldolgozása
- ✓ 2016. szeptember 29., 17 óra  
Szanatóriumok a Hegyvidéken XIX. századtól 1940-ig
- ✓ 2016. október 27., 17 óra  
A keringési betegségek megelőzése, hegyvidéki program összegzése
- 8. 2016. november 24., 17 óra  
Koleszterin?
- 9. 2016. december 8., 17 óra  
A belgyógyászati bőrbetegségek tünetei

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



www.egeszsegeshegyvidek.hu

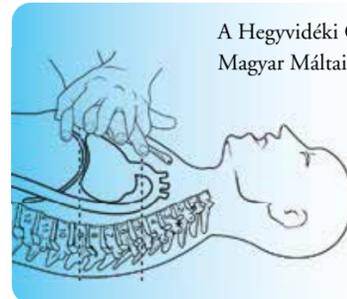


## ÚJRAÉLESZTÉS TANFOLYAM INDUL AZ EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK PROGRAM RÉSZÉKÉNT



Magyarországon évente több mint huszonezere – naponta körülbelül hetven – ember hal meg hirtelen szívhalál következtében. Az első percekben még visszafordítható az állapot, ezért fontos az újraélesztés mielőbbi elkezdése. A hirtelen halál tünete az eszmélet elvesztése, a pulzus, illetve a légzés azonnali leállása. A túlélés érdekében a szívét működtető elektromos hálózat rendellenes működését kell helyreállítani egy elektromos sokkot előidéző készülék, a defibrillátor segítségével.

**A XII. kerületben nyolc „ÉLETMENTŐ PONT” került kialakításra:** beltéri Életmentő Pont a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatalban, a MoM Sportban, a Városmajor utcai uszodában, a Hegyvidék Bevásárlóközpontban, a Budai Középiskolában, a BM Nemzetközi Oktatási Központban, valamint kültéri Életmentő Pont a Királyhágó téren és mobil Életmentő Pont a 24 órás szolgálatot teljesítő Hegyvidéki Rendészet autójában. Így a nyolc „ÉLETMENTŐ PONT”-on található defibrillátorok hirtelen keringésleállás esetén életet menthetnek. A gyors beavatkozás ilyen helyzetekben különösen fontos: minden segítség nélkül eltelt perccel 10%-kal csökken az életesély.



A Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával és a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület közreműködésével

✓ 2016. október 25-én 15.00-kor,

2016. november 24-én 15.00-kor és

2016. december 1-jén 15.00-kor

laikusok részére újraélesztés oktatása és elsajátítása tanfolyam indul, amelyre önkéntes alapon várjuk a jelentkezőket az aktuális oktatást megelőző két héten.

Az Egészséges Hegyvidék alprogramjának célja, hogy minél több civil ember ismerje meg a hirtelen halállal járó tüneteket, és a mindennapokban bátran merje használni a defibrillátor készüléket, segítve a bajbajutott embertársaikon.



#### A tanfolyamok állandó helyszíne:

1126 Budapest, Böszörményi út 20., B irodaépület, alagsori előadóterem  
A megadott időpontokra jelentkezni a (06-1)224-5987-es telefonszámon (hétfőn, szerdán, csütörtökön, pénteken: 9-től 13 óráig, kedden 12-től 16 óráig) vagy a esze.dora@hegyvidek.hu e-mail címen lehet.

A KEZED ÉLETET MENTHET!

# Sakk-Matt

A Virányosi Községi Ház szervezésében kerül megrendezésre a

## XXV. ERKEL FERENC SAKK EMLÉKVERSENY

kerületünk általános- és középiskolás tanulói, sakk szakkörei és klubjai, valamint felnőtt polgárai részére

**2016. november 20-án vasárnap 9 órától**

a **VIRÁNYOSI KÖZSÉGI HÁZBAN**

1125 Budapest Szarvas Gábor út 8/c

A Községi Ház megközelíthető a Széll Kálmán térről induló 155-ös autóbuszszal a Fészek utcai megállóig.

A nevezéseket e-mailben kérjük elküldeni az alábbi címre: [viranyosikh@gmail.com](mailto:viranyosikh@gmail.com)

Nevezési határidő: **november 11.**

A versenyzők a szakkörüket és iskolájukat egyaránt képviselik a pontversenyben is.

**Életfa Játéktér.** Személyiség-, önismeret- és kreatívfejlesztő foglalkozások szombaton és vasárnap 10.00–12.00. Az Életfa Játéktér olyan világba hívja a gyerekeket, ahol a fantázia ereje, a mesék gyógyító hatása, az alkotás öröme lehetőséget ad belső világuk felfedezésére, érzelmeik kifejezésére, társas kapcsolataik megerősítésére. A foglalkozásokat 3–8 éveseknek ajánlják. A foglalkozásokat tartja: Lengyel Mónika gyógypedagógus, pszichopedagógus és Zsembery Levente okleveles drámapedagógus, színész. A játéktérbe a 06/31-782-7102-es telefonszámon lehet jelentkezni. A kétórás foglalkozások alkalmankénti ára: 6000 Ft.

**Fit-Teen Program** hétfőn 18.00–19.30, csütörtökön 16.00–17.30. A tinédzser korosztály számára kidolgozott komplex, táncos edzésprogram ötvözi a zumba, a balett és a jóga elemeit. További információk: Németh Krisztina, 06/20-549-0893; Barta Sylvia, 06/30-626-6065. Ára: 14 000 Ft/hó.

**Akrobatikus rock and roll** pénteken 16.15–17.00 óvodásoknak és kisiskolásoknak, 15.30–16.30 kisiskolások haladó csoportjának. Jó hangulatú foglalkozások 4–6 éveseknek. Vezető: Fekete Kinga tánctanár (06/70-424-9423).

**Angolnyelv-oktatás,** korai fejlesztés angolul. Csütörtökön 8.00–10.00 babaangol (22–36 hónapos

gyerekeknek), 16.00–17.00 óvodás, 17.00–18.00 kisiskolás angol. A Helen Doron Early English az angolnyelv-tanulás egyedülálló, könnyű és természetes módja, amely a gyermek anyanyelvtől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Előjelentkezés szükséges: Endre Judit, 06/30-313-6822. Részvételi díj: 11 000 Ft/hó. [www.helendoron.hu](http://www.helendoron.hu)

**Csiri-biri torna** hétfőn 10.00. A Csiri-biri tornán 3 éves korig várják a már járt tudó, izgó-mozgó babákat. Folyamatos csatlakozási lehetőség, előzetes jelentkezés nem szükséges. Alkalmi jegy ára: 1500 Ft, 10 alkalomra szóló bérlet ára: 12 000 Ft. Információk: [info@csiri-biri.hu](mailto:info@csiri-biri.hu) vagy Orszáczky Ildikó, 06/30-389-5500. Testvérkedvezmény: 50%. [www.csiri-biri.hu](http://www.csiri-biri.hu)

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

**Klasszikus balett** hétfőn 17.00–18.00. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Oktatás kezdőknek és haladóknak már óvodáskortól. Részvételi díj: heti egy óra részvétellel 9000 Ft/8 alkalom, heti 2 óra 14 000 Ft/16 alkalom.

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

**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](mailto:lesbories@t-online.hu).

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

**Zumba fitness gyerekeknek** hétfőn 15.15–16.15, kedden 18.00–19.00, szerdán 16.00–17.00. A Zumbakids kifejezetten gyerekekre szabott játékos, táncos foglalkozás többségében latin zenére. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893), [www.krisztinanemeth.zumba.com](http://www.krisztinanemeth.zumba.com). Ára: heti 1 alkalom 6000 Ft/hó.

**Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek** hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Ára: 1800 Ft/alkalom, bérlet 14 000 Ft/10 alkalom.

**Beauty body.** Heti egészségmegőrző, alakformáló preventív edzésprogram hétfőn, szerdán 10.00–11.00, pénteken 9.30–10.30. Ára: 1500 Ft/alkalom, bérlet 12 000 Ft/10 alkalom.

**Fit-Ball gerinctorna** hétfőn 19.30–20.30, pénteken 8.30–9.30. A foglalkozásokat Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-, Zumba Kids- és Zumba Kids Junior-instruktor tartja. Ára: 1500 Ft/alkalom vagy Beauty body-bérlettel 12 000 Ft/10 alkalom. Információ: 06/30-625-6065.

**Meridián torna** kedden 16.00–17.00. Él 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredek kínai tapasztalatok alapján. Vezető: Hóka Ildikó (06/70-546-6498). A tornán való részvétel ingyenes.

**Angolnyelv-oktatás** kezdőknek, újrakezdőknek és fiatal haladóknak saját tempóban, kis csoportban szerdán 10.00–11.00. Tandíj: 2000 Ft/alkalom, 8000 Ft/hó. Oktató: Rigó Judit nyelvtanár (06/70-553-9357).

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

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

**Hatha jóga** csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. A hatha jóga test-, lélegző, relaxációs és meditációs gyakorlatai kitűnő egészségmegőrző hatásúak, emellett a jóga hatékony útja az önmegismerésnek is. Vezető: Pazonyi Mónika jógatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes.

**Zumba fitness** kedden és csütörtökön 20.00, hétfőn és szerdán 11.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatok, fülbemászó ritmusok. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom (60 perc), 14 000 Ft/10 alkalom. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893) és Taracki Judit (06/30-474-8428).

**Gombászsakkör** kedden 18.00. A tanfolyam hátralévő időpontjai: november 22., december 6., január 10., január 24. A könyvekből sok ismeretet szerezhetünk a gombákról, de a gyakorlat nélkül, étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fakultatív vizsgalehetőség.

Részvételi díj: 18 000 Ft. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán.

**Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek** kedden 9.00–11.00 kezdőknek, 11.00–13.00 haladóknak. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. Előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon. Vezető: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. Ára: 3000 Ft/fő/kurzus. Megfelelő számú jelentkező esetén indul.

**Nyugdíjasklub** csütörtökön 13.30. November 24.: Komlós András zenés délutánja. December 1.: A Fővárosi Képtár – Kiscelli Múzeum meglepetése.

#### LÍVIA-VILLA

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

➤ A Virányosi Községi Ház programja

**A tájképek muzsikája** – Sikierski Zenóbia festőművész kiállítás. A XII. kerületi gyökerekkel rendelkező művész munkásságának vezérfonala a lengyel és a magyar táj, amit olaj- és akvarellképeken örökít meg. A kiállítás megtekinthető: november 30-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713). A belépés díjmentes.

**Jeles Napok kézműves játszóház** vezetésével óvodásoknak és kisiskolásoknak. November 21. 14.00–16.00 Adventi ajándék és koszorú készítése (a koszorúhoz gyertyát mindenki vigyen magával, alapot a helyszínen tud vásárolni 250 Ft-ért). December 5. 14.00–16.00 Karácsonyi díszek, angyalok készítése. A foglalkozásokra a belépés díjmentes. Előzetes jelentkezés szükséges: 200-8713.

(Folytatás a 12. oldalon)

# HEGYVIDÉKEKEN IS MÉG GYORSABB INTERNET, MÉG JOBB TV SZOLGÁLTATÁS A TELEKOMTÓL

## HÁLÓZATOT FEJLESZTÜNK ITT IS

Keressd a Telekom minőségi otthoni szolgáltatásait,  
együtt még kedvezőbb áron.

**VÁRUNK A PAGONY UTCAI TESCO EXPRESS ELŐTTI  
TELEKOM PONTUNKBAN NOVEMBER 17. ÉS 29. KÖZÖTT!**

Telekom üzletek:  
MOM, Budagyöngye, Mammút bevásárlóközpontok



**MOST  
RENDKÍVÜLI  
AJÁNLATOK**

**TELEKOM.HU/HEGYVIDEK**

**EGYÜTT. VELED**

# A Hegyvidék benépesülése a török hódoltság kora után

Amikor Buda várát a magyarok visszafoglalták a töröktől, a várossal határos területek szinte teljesen lakatlanok voltak. A hegyvidéket a Tabánban élő rác és a Budára újonnan betelepített német lakosság vette birtok-



Kovács Károly nyaralója a Kalóz úton

ba. Felújították a hadműveletek során elpusztult szőlőket, és újakat ültettek; a szőlőterületet kisebb-nagyobb darabokban budai polgárok kapták meg.

A kerület első összefüggő településrésze 1775 körül keletkezett, az újonnan alapított Krisztiánváros nyugati nyúlványaként. Az egyik első épületként ismerjük Daun Henrik budai várparancsnok villáját (1724), ami a mai Városmajor utca 59–61. alatt épült. Ebben az időben a Déli pályaudvar helyén lévő katonai temetőben, körülbelül a Nagyenyed utca torkolatával szemközt állt a Szent Kereszt-kápolna, mellette a temető megszűnéséig (1797) egy remete lakott.

Falk Ferenc budai hajóhid-felügyelő 1775-ben a mai Magyar jakobinusok tere 6. szám alatti helyen építtetett házat. Ennek bővítésével jött létre az Alkotás-ház, amely a timpanonjában elhelyezett, a teremtést ábrázoló

domborműről kapta a nevét. Eről nevezték el az Alkotás utcát.

A későbbi XII. kerület első utcáiban ekkoriban nevezetes háztulajdonosokat is találunk: a mai Városmajor utca 26. helyén álló ház előbb Pollack Mihály, a neves építész, majd báró Eötvös Ignác (Eötvös József édesapja) tulajdona volt, a Városmajor utca 35. alatti házat pedig Rupp Jakab leltárosnak, a budapesti történeti topográfia egyik jeles képviselőjének édesapja építtette. A németvölgyi szántók felparcellázása folytán az 1820–30-as években épült ki az Alkotás utca házsora a Kiss János altábornagy utca és a Márvány utca vonaláig. Ezen a területen kicsei házakban zömmel kapások, kézművesek telepedtek le.

Összefüggő hegyvidéki település a 18. század második felében a Zugligetben, a Budakeszi és Buda városa között húzódo hegyi út mentén létesülő



Báró Eötvös József nyaralója, a Karthauzi-lak

majorságokból alakult ki. Az itt álló majorságokban általában vendéglátó tevékenység is folyt, későbbi tulajdonosaik pedig bővítették, újították azokat, és villákat, nyaralókat építettek fel területeiken.

Tizenkilencedik század eleji iratokban történik az első említés a svábhegyi házakról. A Niedermayer-birtok parcellázása folytán 1828-ig újabb hét ház épült a Svábhegyen, a mai Diana, Tücsök, Költő és Tündér utcában. Ezek a többé-kevésbé változatlan formában most is álló, egyszerű, falusias házak alkotják azt a házcsoportot, amelyet a 20. század elején „svábhegyi falunak” neveztek.

A majorságok lakói hosszú ideig csupán vincellérek, kapások, napszámosok, korcsmárosok voltak; a birtokok tulajdonosai Budán vagy Pesten laktak, és csak megpihenni jártak ki a budai hegyekre. A városok egyre növekvő zsúfoltsága, valamint a kedvezőtlen higiéniai viszonyok, a sorozatos járványok hatására aki tehetett, a természet felé fordult. Az 1830–40-es években felismerték, mekkora egészség-



A Repos-villát Ybl Miklós tervezte

ügyi, esztétikai, városfejlesztési értéket jelentenek a budai hegyek. A jómódú lakosság – amely korábban csak kirándulni, mulatni, gyengélkedő szervezetét erősítő járt a hegyvidéket – szebbnél szebb nyaralókat építtetett, huzamosabb tartózkodásra berendezkedve. Ezek az épületek komoly építészeti értékekkel bírtak, és jól illeszkedtek a táj arculatába.

A budai hegyvidéken kialakuló első villanegyed már keletkezésekor is polgári jellegű volt. Az 1830-as évek végétől rohamosan szaporodtak a villák, főként a Svábhegyen, az Orbánhegyen, a Mártonhegyen és a Zugligetben. Jómódú budai és pesti orvosok,

egyetemi tanárok, írók, művészek, ügyvédek, gyárosok, kereskedők, arisztokraták építtettek klasszicista, majd romantikus stílusú nyaralókat. Ebben az időszakban nevesebb háztulajdonos volt erre felé – többek között – báró Eötvös József kultuszminiszter, Jókai Mór író, Benza Károly színész, Frivaldszky Imre természettudós, Ürményi József tisztiorvos, Seiffert Antal budai városi tanácsos, Berczik Árpád akadémikus, Emich Gusztáv nyomdász és könyvkiadó, Sziglieti Ede színűri és Barabás Miklós festő.

Az első villák (mások mellett a Hild-villa, az Óra-villa, Jókai Mór nyaralója, Erkel Ferenc nyaralója) többnyire klasszicista stílusban épültek, az építetők a vidéki nemesi kúriákat utánozták. Az 1840-es években jelent meg a hegyvidéki villaépítkezésben a román és gótikus elemeket ötvö-

zó romantikus stílus. Több Ybl Miklós építész által tervezett villa (Repos-villa, Frivaldszky-villa) mutatja ennek jegyeit.

Az 1850–60-as években élte virágkorát az úgynevezett „svájci stílus”: a favázás, lombfűrészelt díszítésű, többnyire két szintet átfogó, fatornácsos, faoromzatos építkezés. Ilyen volt például a „Szép svájci nő”-höz címzett villa, vagy báró Eötvös József nyaralója, a Karthauzi-lak.

A lakóház-építkezés csupán az 1880–90-es években, a budai szőlők kipusztulását követően indult meg, ekkorra tehető a terület komolyabb beépítésének kezdete. Megjelentek a nagy bérházak, három-, négyemeletes polgári lakásokkal, 1911-ben pedig Árkay Aladár építész tervei alapján felépült az első telepszerű, villákból álló lakónegyed, a bírák és ügyészek telepe a Ráth György utca környékén.

Balázs Attila

## Gazdagodott a helytörténeti irodalom

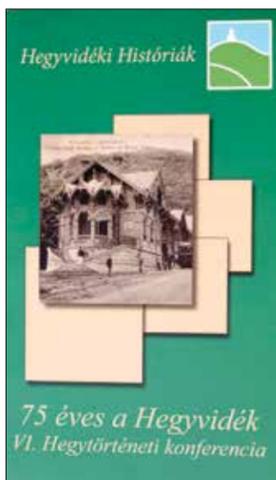
A Hegyvidéki Historiák könyvsorozat tizenharmadik kötetét mutatták be a MOM Kulturális Központban november elején. A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény által 2015 őszén rendezett hatodik Helytörténeti konferencián, ami a XII. kerület létrejöttének 75. évfordulóját ünnepelte, különböző tudományterületek képviselői ismertették a Hegyvidékel kapcsolatos legfrissebb kutatási eredményeiket – ezek jelentek meg most szerkesztett formában, nyomtatásban.

A könyvbemutatón Pokorni Zoltán polgármester beszélt a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény kiemelkedő szerepéről, amit a XII. kerület múltjának megőrzésében tölt be. A kötetben olvasható, a Zugliget régi épületeiről szóló tanulmány kapcsán elmondta, milyen tervei vannak ezekkel az önkormányzatnak. Megújulhat az egykori, Hild József által tervezett Fácán Nagyvendéglő, megmentenék a kerület legrégebbi lakóházát, a Czillich-majort, és elhangzott az is, hogy a közeljövőben az egykori lóvasút-végállomás épületébe költözhet a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény. Pokorni Zoltán reményét fejezte ki, hogy a következő helytörténeti konferenciának már ez a felújított épület ad otthont.

A könyvet Breinich Gábor, a Budapesti Honismereti Társaság elnöke mutatta be, kiemelve a tanulmányok közérthető, mégis

szakmai stílusát, továbbá azt a szerteágazó tudásanyagot, ami a budai kiskocsmák világától a művészeti életen át a második világháború kerületi pusztításáig terjed.

A kötetben olvasható bevezető tanulmány, Balázs Attila, a



Hegyvidéki Historiák, 13. kötet

Helytörténeti Gyűjtemény igazgatójának munkája részletesen ismerteti a kerület létrejöttét és azokat a változásokat, amik a mai kerülethatárok kialakulásához vezettek. Ebből sok más mellett kiderül, hogy az előkészítő munka során, 1937-ben „a kerülethatárokat a következőképpen határozták meg: a Jagelló út, Németvölgyi út, Erdi út, Törökbalinti út, Nagyszében út, Három-

szék utca, Töhötöm utca, Bod Péter utca, Zolyomi út, Breznó út és Wolff Károly út (ma Hegyalja út) által határolt terület. Ezeknek az utcaneveknek nagy része már nem cseng ismerősen, azóta már módosultak, csakúgy, mint az akkor létrehozott kerülethatárok is. [...] Még ebben az évben döntöttek a leendő (előjárásági) székház helyéről is, amelyet a Böszörményi út és a Fery Oszkár utca (ma Kiss János altábornagy utca) sarkára képzeltek el...”

Salamin András, a Zugligeti Egyesület vezetője a Zugligetben ránk maradt épített örökségekről ír. Ugyancsak a Zugligettel foglalkozik Patak Gergely építész írása is, aki a lóvasút-végállomás épületének múltját és esetleges jövőjét vizsgálja fel.

Verrasztó Gábor helytörténész az egykor a Kék Golyó utcában működő Schwartzter-féle tébolyda történetét tárja az olvasó elé, Felely Balázs művészeti író pedig a kerület művészeti életét mutatja be. Saly Noémi, a Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeum munkatársa a budai kiskocsmák világába kalauzol minket, míg Mihályi Balázs történész új adalékokkal bővíti a Hegyvidék 1944–45-ös ostromának történetét.

(-zsa-)

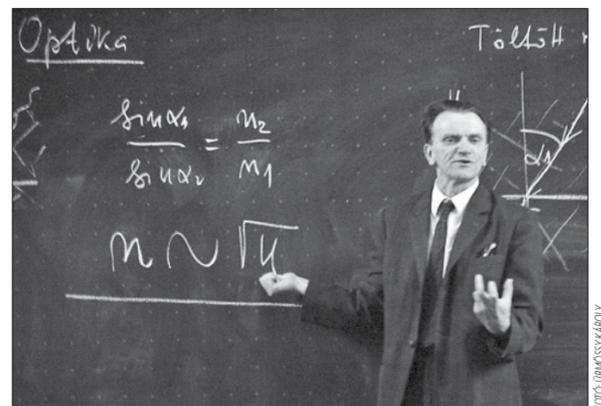
■ A kötet megvásárolható a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben (XII., Beethoven utca 1/b) nyitvatartási időben, kedden, csütörtökön, pénteken 10.00–18.00 óráig.

## Száz éve született Simonyi Károly

Nagyszabású rendezvénysorozattal emlékezik meg a Magyar Tudományos Akadémia Simonyi Károlyról, aki évtizedeken át a csillebércei Központi Fizikai Kutatóintézet munkatársa, később igazgatóhelyettese volt. Munkásságát az egész világon elismerték, itthon Állami- és Kossuth-díjat kapott, megválasztották az Év Ismeretterjesztő Tudósának, és még életében a Magyar Nemzeti Örökség részévé nyilvánították életművét.

Simonyi Károly 1916-ban született a Sopronhoz közeli Egyházásfaluban, sokgyermekes parasztcsalád hetedik gyermekeként. A falu plébánosa felfigyelt a kiemelkedő tehetségű fiatalra, és sikerült kijárnia, hogy a gyerek az óbudai Árpád Reál gimnáziumban tanulhasson. Felsőfokú tanulmányai során mérnöki és jogi diplomát is szerzett. Minden biznnyal ez is segítette abban, hogy kora egyik legelismertettebb és az egyetemi hallgatók által legjobban szeretett professzorává vált.

Simonyi 1951-ben megépítette az első magyar részecskegyorsítót, munkájáért Kossuth-díjat kapott. Egy évvel később alapító volt a Központi Fizikai Kutatóintézet (KFKI) Atomfizikai Osztályának, majd az intézet igazgatóhelyettese lett. A KFKI forradalmi bizottságának elnökeké



A tudományokban lelt örömét szerette másokkal is megosztani

választották 1956-ban; a szabadságharcot az intézmény békében vésette át. Szerepvállalása miatt a forradalom után folyamatos üldözöttségben volt része, elhagyta kényszerűen a KFKI-t, végül a Műszaki Egyetemen kapott katedrát.

Azokban az években vállalta a fizika széles körben való népszerűsítését, amikor ez meglehetősen lenézett területnek számított a kutatóknál. Nagyszabású munkájával, a Fizika kultúrtörténetével 1978-ra készült el, ebben a real és a human tudományterületeket ötvözi, s írja le közérthető formában. Ahogy a könyv előszavában vallotta magáról, „hivatás-szerűen fizikával, műszaki tudományokkal és azok pedagógiájával foglalkozva örömet leltem a történelem tanulmányozásában, és ezt az örömet szeretném másokkal is megosztani”.

Az általa birtokolt tudást közérthető módon, érdekesen tudta átadni mind az egyetemi hallgatóknak, mind a laikusoknak. Elhivatottságát jellemzi: csak azért tanult meg kínaiul, hogy első kézből tudja segíteni a nála tanuló kínai diákokat.

A Magyar Tudományos Akadémia 1993-ban választotta tagjai közé, 2001-ben bekövetkező haláláig dolgozott. Sírja a Farkasréti temetőben található. Fia, Simonyi Károly Charles Simonyi néven vált ismert programozóvá, ma Amerikában él, ő a második magyar, aki a világűrben járt.

Simonyi Károly születésének 100. évfordulója alkalmából többnapos programsorozatot szervezett a Budapesti Műszaki Egyetem. A híres tudós emlékét 2002 óta emléktábla őrzi a KFKI falán.

B. A.

## Borza Teréz 1956-os emlékműve Sopronban

Borza Teréz hegyvidéki alkotóművész, a Galéria 12 Egyesület vezetője nyerte a soproni önkormányzat meghívásos pályázatát, így az ő 1956-os gránit



A gránit emlékmű a soproni Széchenyi téren

emlékművét avatták fel a város egyik legszebb közterületén, a Széchenyi téren az '56-os forradalom és szabadságharc hatvanadik évfordulója alkalmából. Az ünnepségen beszédet mondott dr. Völner Pál, az Igazságügyi Minisztérium parlamenti államtitkára.

Az emlékmű két tömbjének mindkét oldalán békés emberek bevett alakjai láthatók. A lyukak az országos drámai sortűzeket szimbolizálják, a két tömb közötti vékony rés pedig a remény sugarát. A mű makettjét a Hajnóczy József utcai Galéria 12 Kávézó és Borbárban tekinthették meg a látogatók a Galéria 12 Egyesület ünnepi kiállításán.

Gratulálunk a művésznőnek!

## Fotószintézis

A Galéria 12 Egyesület őszi kiállítása

Különböző témák, eltérő mondanivalók, egyedi kompozíciók – a Galéria 12 Egyesület új kiállításán a látogató mindezek ellenére is érezheti a fényképek közti harmóniát. A Galéria 12 kávézóban bemutatott felvételek pillanatok örökítőinek meg, amelyek alkotásra készítettek a művészeket.

Sokan sokszor elcsúsznak az egyszerű és megismételhetetlen pillanatok mellett. Nem úgy a művész, aki szívét és elméjét kitarva lesi a soha vissza nem térő alkalmat, amit aztán maradandó emlékké, alkotássá formál.

A Galéria 12 Egyesület fotóművészei őszi kiállításukon sok ilyen másodperc-törédeket mutatnak meg, amely valahol, valahol fényképezőgépük gombjának lenyomására sarkallta őket. A tárlatnak nincs témája – mindenki szabadon választotta ki a számára legkedvesebb munkát.

A fényképek közt semmilyen összefüggés nincs: a falevelek sorát, a fények játékát felvillantók mellett helyet kapott az önmagát fotózó („szelfiző”) járókelőről készült felvétel, vagy éppen a budapesti látomásból komponált montázs is. A sokszínűség és az üzenetek kavalkádjá mégsem zavarja össze a szemlélődőt, a fotók tökéletes szintézisben állnak egymással.

Az egyik legérdekesebb darab Pató Károlyé, akit az utcán sétálva egy kirakaton lévő megtépzott plakát állított meg. A reklámon egy férfi portréja volt – hogy mit hirdetett, nem tudni, ahogy azt sem, ki és miért így távolította el a többi részt. A szétfoszlott gra-

fikán már csak a szemek és a szájak láthatók.

„Nagyon megragadott az a tekintet – magyarázta Pató Károly. – Orwell Nagy Testvér alakját fedeztem fel benne. A figyelőt, aki a rohanó világban lesi a mozdulatainkat.”

A különleges kiállítás megnyitóján Balázs Sándor méltatta a Galéria 12 Egyesület tizenöt művésze által felsorakoztatott mun-



Szamos Iván: Miska

kákat. A művészeti író arról beszélt, hogy az elhatalmasodó digitalizációban az igényes fotók értéke szinte felbecsülhetetlen: „A világról alkotott kép, illetve a benne lévő emberi létezés kifejezése, kimondása itt, most indokolt művészet. Tudományos magyarázatok helyett az alkotók inkább igyekeztek leegyszerűsíteni, megélhetővé tenni mindazt, ami körülöttünk van.”

BM

■ A kiállítást december 3-ig lehet megtekinteni a Galéria 12 Kávézó és Borbárban (XII., Hajnóczy József utca 21.).



Pató Károly „Nagy Testvére” (balra)

## A beatköltő lelke és a professzor elméje

Először lép fel Budapesten – a MOM Kulturális Központban – Patricia Barber énekesnő

Patricia Barberről, a világhírű énekesnőről szóló cikkek mindig kiemelik intellektusát, műveltségét, s hogy már megjelenésében is inkább egyetemi tanárra emlékeztet, mintsem jazz-énekesre. Neveztek őt független gondolkodónak, reménytelen peszsimistának, akinek dalaiban egy beatköltő lelke és egy angol professzor elméje találkozik.

Csak húszas éveiben indult el a karrierje, kellő érettséggel, merészen vetette bele magát a zenei világba, harminchárom volt, amikor megjelent az első lemeze. Új perspektívát adott a korábbi nagy divák fémjelezte vokális hagyományok.

Az első között vett repertoárjára pop- és rockszámokat, de attól sem riadt vissza, hogy Paul Verlain-költeményt adaptáljon (franciául előadva), vagy Arisztotelész-, Descartes- és Baudelaire-utalások fűszerezzék a jazzklubok világának szánt dalokat. Megmutatta, hogy rengeteg mondanivaló tömöríthető egy néhány perces kis darabba is. Mindezt lenyűgöző eleganciával, bámulatos zeneiséggel, a természetesség és a gondolatosság egységével adja elő.

A zene iránti vonzódás családi örökség: apja a világhírű Glenn Miller Orchestra szaxofonos volt, de alkoholizmusa miatt tra-



Egy egyszerű dalból is drámát teremt, amely megrendíti a hallgatót

gikus véget ért élete. Ezért a fiatal zongorista-énekesnő szinte meg hasonlott a zenét illetően. „Sokáig szinte gyűlöltem, amit csináltam, ami még állandó lámpalázzal is párosult” – nyilatkozta.

Hat éves korától tanult zongorázni, a középiskolai zenekarban szaxofonozott is. Az egyetemen pszichológiát hallgatott, de zenei tanulmányait is folytatta. Az 1980-as évek elejétől Chicagóban egyre ismertebb lett a remek zongorista, aki énekelt is, és előkelő

klubokban szerepelt éveken át. Első európai turnéja 1992-ben zajlott, majd bemutatkozott Bostonban és New Yorkban is. Hűséges maradt azonban Chicagóhoz, neve szinte összeforrt a Szeles városossal.

Nem ontja a lemezeket, csak kiérlelt anyaggal vonul stúdióba, viszont minden korongjának megjelenése eseményszámba megy a jazz világában. Nem törvényszerű ugyanis, hogy egy kitűnő előadóművész zeneszerző-

ként, sőt szövegíróként is kiemelkedőt alkosson. Patricia Barber ezen kevesek egyike.

Cole Porter jelenti számára a példaképet, külön albumot szentelt neki, de a közismert sztenderdeket is a maga képére formálta. Többnyire azonban saját szerzeményeit játssza, amelyek leginkább jazzszononoknak nevezhetők. Barber képes egy egyszerű dalból is igazi drámát teremteni, amely megrendíti és megtisztítja a hallgatót.

Érdekes, hogy már többször fellépett hazánkban, Debrecenben (2005) és Gyulán (2007) is szerepelt, a fővárosban viszont először hallhatjuk, mégpedig a rangos külföldi művészeket egyre gyakrabban fogadó MOM Kulturális Központ színháztermében november 27-én. A három éve megjelent, sorrendben tizenhatodik, Smash című albumán ismét saját szerzeményei hallhatók. Ezeket a komoly kritikuskok által a Nagy Amerikai Daloskönyv integráns részének tekintett kompozíciókat mutatja be most, de bizonyára korábbi „terméséből” is szemezget majd. Az önmagát professzionista zongoristaként kísérő énekesnő ritmustandemjében Patrick Mulcahy bőgőzik, míg Jon Deitmeyer dobol.

Márton Attila

## Chopin-keringő fényképeken

Chopin egyik legbensősége-sebb zenei vallomása a Cisz-moll keringő Op. 64. Lelki vívódásának rezdülései sejtlenek fel benne; szomorúság, reménytelenség, a tudóvész rohamai, majd a derűsebb boldogságérzet és a nagy szerelmek illúziója, később a siralmas kiábrándultság. Ez a mű ismét Balázs Sándor fotóinak elkészítése közben, amelyekkel a közönség most a Virányosi Közösségi Ház kiállítótermében ismerkedhet meg.

Hat éves koromban kaptam édesanyjától egy fényképezőgépet, attól fogva szerelmese lettem a fotózásnak – beszélt a kezdetekről Abonyi Maya. – Vegyipari technikumba jártam, aztán átképeztem magam fényképésznek, negyven évig dolgoztam a Főfotónál. Közben 1999-ben alapítottam egy fotóstúdiót APS néven, 2000-ben léptünk be az országos szövetségbe, az állandó tagságunk tizenhat fő; 2007-ben és 2010-ben is elnyertük a Magyar Fotóművészeti Alkotócsoportok Országos Szövetségének (MAFOSZ) bronzplakettjét. Évente három-négy kiállítást rendezünk, rendszeresen részt veszünk pályázatokon is.

– Hogyan készültek az itt látható képek? – kérdeztem őt a megnyitón.

– Nem vagyok zenei szakember, csak nagyon szeretem a zenét, ez a Chopin-keringő különösen megfogott. Sokszor meghallgattam, gondolkodtam, hogyan lehetne a mű hangulatát képekkel kifejezni. Felmerült bennem, hogy a virágok és a felettük ke-

ringő lepke jól szimbolizálná ezt az érzést. Kidolgoztam egy különleges technikát: a tárgyat lete- szem a szőnyegre, ha szükséges, megvilágítom, és a gépetem egy adott ritmusra mozgatva komponálom meg a képet, így jön létre a valcer hullámszerű, forgását felidéző elmosódottság. Huszon-

Párizsban 1836-ban megismerkedett George Sand (1804–1876) francia írónővel, kapcsolatuk tíz éven át tartott. Együtt- létük nem túl szerencsés epizódja volt a Mallorcán töltött 1838–39-es tél, amit egy fűtetlen parasztházban és a hasonlóan fűtetlen valdemossai kolos-

kán 2007-ben diplomázó Túros Eszter Chopin-darabokat játszott, Deák Mihály előadóművész a zeneszerző életrajzából idézte. Fabó Katalin, a MAFOSZ ügyvezető elnöke így méltatta a látottakat: „Mindig felemelő érzés, amikor a különböző művészeti ágak találkoznak, és egy-



Abonyi Maya különleges témájú fotói különleges technikával készültek

nyolc fotót készítettem a Cisz-moll keringő második tételére.

Frédéric Chopin (1810–1849) ritkán hozta kapcsolatba magát a romantika mozgalomával, ám életművét napjainkban így is a romantikus stílus mintaképének tekintik. Zeneje ugyan kirobbanóan érzelmekkel teli, mégis minden műve klasszikusan tiszta és megfontolt, egy kis romantikus exhibicionizmussal.

torban vészelték át. Sajnos az időjárás súlyos hatással volt a tudóbeteg zeneszerző egészségére. Feltételezhető, hogy ezek az élmények is megjelennek a komponista Cisz-moll keringőjében. Abonyi Maya szerint „az öröm, a szerelem, a betegség miatti lehangoltság mind tükröződik benne”.

A kiállítás megnyitóján a Zenekadémia zongoraművész sa-

mást erősítve többdimenziós élmény befogadására adnak lehetőséget.”

(Balajthy)

■ Abonyi Maya Chopin: Cisz-moll keringő Op. 64. című fotókiállítását megtekinthető: november 30-ig, telefonon történő egyeztetés után (200-8713) a Virányosi Közösségi Házban (XII., Szarvas Gábor út 8/c).

## Fejtörők a villamosmegállóknak

Mikor kezd hallani a magzat? Mikor lépett először ember a Holdra? Ki találta fel a mozgóképet? Miért nem okoz sérülést a fakírágó? Ilyen és ehhez hasonló kérdésekkel teszteli tudásunkat az idén húszéves Csodák Palotája és a Budapesti Közlekedési Központ közös játéka tizenhárom budai villamosmegállóban.

Ha valaki egytől egyig megoldja a Játékos Tudomány Moza-

ik plakátjain szereplő feladványokat, és a helyes válaszok betűjeleit összeolvasva november 30-ig elküldi a megfejtést a Csodák Palotájának, kedvezményes belépőt kap, emellett részt vehet azon a december 6-i sorsoláson, amelyen értékes nyeremények találhatók gazdára. (A kérdések a www.csoda.hu/mozaik internetes oldalon is olvashatók.)

A tudomány hónapja alkalmá-

ból meghirdetett játék részévé november végéig az érintett villamosmegállók, a régi nevüket megtartva, új fantázianevet kapnak, emellett a szervezők mini flashmobokkal, azaz „villámszó- duletekkel” hétről hétre életre keltenek egy-egy plakátot.

Első alkalommal „Newton almáskertje”, azaz az 56-os villamos Déli pályaudvari megállója elevenedett meg: a képből kilépő

tudós hölgy kísérőivel az oldalán a híres almafa gyümölcseivel ajándékozta meg a munkába, iskolába igyekvőket. Legközelebb november 21-én 7–9 óráig Kémcső Jenő és Spatula Sára cukorszivárványokkal és kis ajándékokkal készülő színesebb tenni a utazók reggelét a Széll Kálmán téri „Kémcsővek világa” megállóban.

sz.

(Folytatás a 9. oldalról)

## barabás.villa

VÁROSMÁJOR

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Viggo Wallensköld: Hölgyek.** A kiállítás megtekinthető: november 29-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, a Barabás Villa programjához igazodóan. A belépés díjtalan.

**Az író szerepe a mai Európában** – Monika Fagerholm és Kiss Noémi beszélgetése november 28-án 19.00. Miként hat a társadalmi változás az írásra? Foglalkozjon-e állást az író a változások témájában, s ha igen, akkor mindent az irodalom vagy a nyilvánosság színterén tegye? A belépés díjtalan.

**Stíluskiadványok. A modern kor alapjai** – művészettörténet másképp november 29-én 18.00. A vetített képes sorozat végigköveti a képi nyelv változásait, miközben bemutatja a főbb fordulópontok művészeti és filozófiai hátterét. Előadó: Gimesy Péter művészettörténész. A belépés díjtalan.

**Civilis. A világ más szemmel** – Trexler Erik gimnazista előadása november 30-án 18.00. Az előadás a mozgássérültek mindennapjairól szól – fiataloknak és felnőtteknek. Trexler Erik fő célja, hogy előadásai által az emberek elfogadják a mozgássérülteket, és meglássák azt, hogy igazából nem is különböznek egymástól. A belépés díjtalan.

**Bügócsiga Zenede: Mikulás-váró** december 4-én 11.00. A Bügócsiga Zenede gyermekdalokat, népdalokat, mondókat és számdalokat szólaltat meg saját feldolgozásban, egyedi hangzás-

sal. A koncertre egy különleges vendéget is várnak, akinek nagy a szakála, piros a ruhája, és szereti megajándékozni a jó gyerekeket. Jegyár: családi jegy 4500 Ft (2 felnőtt + 2 gyerek), XL családi jegy 5500 Ft (2 felnőtt + 3 gyerek), gyerekjegy 1500 Ft (a Mikulás ajándékával), felnőttjegy 1000 Ft. Jegyek kaphatók a barabásvilla.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban.

**Endrődy Orsolya: Piros kenu, fehér bőgre, kék alsógatyó.** Kiállítás megnyitóját: november 30-án 19.00. A kiállítás megtekinthető: hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjához igazodóan december 1. és 2017. január 8. között. A belépés díjtalan.

**Maszatoló foglalkozás** szerdán 10.00. Anyukák és gyermekek (1,5–3 évesek) együtt tapasztalhatják meg a közös alkotás örömeit. Ajánlott a nem túl kényes ruházat vagy egy „festős póló” használata. A foglalkozást vezeti: Hillier-Szalay Enikő. Bővebb információ: hillieren@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyag- és eszközigényt. A részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség a foglalkozásvezetőnél.

**Kerekítő Mondókás Móka** hétfőn 10.00. Höcögés, kacagás a Kerekítő könyvsorozat népi mondókái, ölbeli játéka nyomán, dallal, hangszerjéttel színesítve (3 éves korig). Játékvezető: Vajai Flóra színésznő, pszichológus. Bejelentkezés az aktuális hírekért, szüneti időpontokért: www.kerekito.hu. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5500 Ft/5 alkalomra szóló bérlet. A részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség a foglalkozásvezetőnél.

**3-1-2 meridián torna** szerdán 9.00–10.00. A belépés díjtalan.

**Vad horgolók klubja** szerdán 15.00–17.00. A belépés díjtalan.



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

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

**Műkincstolvajok – szabadulós játék.** A Hegyvidék a „Nagy Háború” idején című időszak kiállítás állandó részeként a szervezők szabadulós játékot alakítottak ki a tárlat egy részéből. A jelentkezőknek bizonyos idő alatt logikai feladványokat megoldva kell teljesíteniük a kitűzött célt. A játékban 2–4 fő vehet részt e-mailben vagy telefonon történő előzetes regisztráció alapján, amit legalább egy nappal korábban be kell jelenteni (18 év alattiak csak felnőtt kíséreléssel játszhatnak). A játék ára: 1300 Ft/fő, XII. kerületi lakcímkártyával rendelkezőknek 800 Ft/fő. Nyitvatartás: kedden, csütörtökön, pénteken 10.00–18.00.

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



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

**A mi '56-unk.** A Széna tértől a Kalefíg – elvtársak és bajtársak – kiállítás november 25-ig még a Városmajor utcai kiállítóterében, 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. Információk: Makovecz Anna, 06/20-573-9339.



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

**Őszi Fotótárlat 2016.** A kiállító művészek: Aknay Tibor, Barta Zsolt Péter, Ezüst Gy. Zoltán, Kádár Katalin, Kecskeméti Kálmán, Maczkó Erzsébet, Németh Andrea, Pató Károly, Rainer Péter, S. Faragó Gyöngyi, Simon Csilla, Szabó Endre, Szamos Iván, Szél Ágnes, Tahn Gyula, Tóth József Füles. A kiállítás megtekinthető: december 3-ig, naponta 12.00–22.00, szombaton 16.00–22.00. Vasárnap zárva.



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

KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM  
**'56 emlékére** – rendkívüli történelemóra november 21-én 14.00. Előadó: Tóth József tanár.

**Világjáró klub.** November 22. 18.00 Burma, a csodák országa. Előadó: Nagy Ákos (világjáró). Világjárók fényképes úti élménybeszámolója a Pannónia Program- és Utazási Iroda szervezésében. December 6. 18.00 Mária-út, a lélek útja. Előadó: Deák Andrea, a Mária Út Egyesület munkatársa.

**Pászli István tudományos társalgóköre.** November 23. 16.00 A Nemezis-csillag és a dinoszauruszok pusztulása.

**Szeccszió a divatban** – a divattörténeti előadás-sorozat következő alkalmát november 24-én 14.00. Szécsyideálók, viselettörténet, ruhák, kiegészítők, szécsyideálók. Előadó: Nagy Katalin.

**A Hegyvidéki bélyeggyűjtők és a MOM-208 bélyeggyűjtők zenei sorozata** november 25-én 13.00.

**Kovács Imre Társaság – PC Magister alapítvány programja** november 25-én 18.00. Beszélgetés aktuális agrárpolitikai kérdésekről. A beszélgetést vezeti: Várfi András agrármérnök, a Kovács Imre Társaság alelnöke.

**Zene-Fere Klub** november 28-án 10.30. Kovács Zalán László tubaművész zenei sorozata. Vendég: Párkai István Kossuth- és Liszt-díjas karmester, karvezető, a Nemzeti Művész.

**Zsebtolvajok, közterületi rablók** – a hegyvidéki rendőrkapitányság bűnmegelőzési tájékoztató előadása november 28-án 12.00. Előadó: Vukics Norbert rendőr zászlós.

**Gyaloglóklub Monspart Sarolta vezetésével** november 29-én 9.00. Találkozó: a Normafa Síház előtti parkoló mellett.

**Biblia-olvasási félóra Bibliát nem olvasóknak** november 29-én 16.00, december 7-én és 14-én 17.00. Vezető: Benedek Zsuzsanna történelem szakos tanár.

**Hegyvidéki családépítő klubja** november 29-én 19.00. Vezető: Komáromi Mária és Komáromi János.

**Turnovszky Éva Sasszem és szilánkok** című könyvének bemutatója november 30-án 17.00. A könyvet a Tarsoly Kiadó adta ki. Ismerteti: Soltész Márton PhD irodalomtörténész. Közreműködik: Lénárt Ágota pszichológus, Simon Péter pszichodráma-oktató, dr. Pálffy Anna (klarinét), Pálffy Zsuzsanna Sára (klarinét).

**Hegyvidéki Zarándok Iroda** a Kulturális Szalonban (információ, zarándokútlevele váltása) hétfőn és

kedden 10.00–13.00, csütörtökön 13.00–16.00.

**Kortárs Alkotó Kör** december 2-án és 16-án 13.30. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Pirroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Edi.

**Komáromi János festő és grafikus adventi kiállításának megnyitója** december 2-án 16.00. Megnyitja: a művész fia, Komáromi Előd OFM.

**Derűs percek Dolnával.** December 5. 14.00 A német romantika útján. Johannes Brahms: Ötödik magyar tánc. Daltanulás. A foglalkozás művészeti vezetője Mihalek-né Kádár Magdolna magyar–énekzene szakos tanár.

**Vallástörténeti előadás-sorozat.** December 7. 14.00 A kereszténység története. E-mailek a Bibliából. Előadó: Szabó János történész, lelkész, pszichológus.

**Memóriatorna 60 felettieknek** december 7-én 15.30. A foglalkozást vezeti: Szép Ilona.

**H.O.K. Hegyvidéki Osteoporosis Klub.** December 8. 13.30 A nyirokkeringés zavarai, ödémás végtagok kezelésének lehetőségei. Előadó: Füredi Rita gyógytornász, nyirokterapeuta. Klubvezető: Mészáros Lászlóné gyógytornász, rekreációs mozgásprogram-vezető.

**Kézművés-foglalkozás Virág Szilviával** december 9-én 11.45. Az anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezés szükséges.

**Harmónia Életmód Klub 60 év felettieknek.** December 9. 14.00 Emésztőrendszeri betegségek megelőzése. Szakemberek táplálkozási tanácsai, tranzitidő, tisztítóúrák, étrendi javaslatok, ételtársítások, hasmasszázs és hastornagyakorlatok, akupresszúrás pontok a talpon, a kézen és a fülön. Klubvezető: Szép Ilona.

**Sírva és nevetve** – Dévényi István könyvbemutatója december 9-én 18.00. A könyvet ismer-teti: Nagy Nikolett, az író tanítványa.

**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**

**TÖBB MINT RENDEZVÉNYHELYSZÍN**

[www.momsporthu](http://www.momsporthu)

**Festőtanfolyam Borombovits Magdolna nívódíjas festőművész vezetésével** december 10-én 8.00–12.00. Téma: tengerparton cölöpökhöz kikötött vitorlás. A tanfolyam részvételi díja: 5000 Ft/alkalom. Részletek és jelentkezés: Borombovits Magdolna, 06/30-196-7383.

**A forint születése** – Tóth József tanár előadása december 12-én 14.00.

**Fiatal Cukorbeteg Klubja** december 13-án 18.00. Érdeklődés a programról: Muskát Erika, 06/30-279-5219, sce.klub@gmail.com, http://www.facebook.com/sportoscukros.

**Salon Egyetem.** December 14. 14.00 Karácsony a zenében. Előadó: Kovács Zalán tubaművész. Az előadás előtt a Süni Óvodák nagycsoportosai mutatnak be adventi műsort.

**Budai Lisztérzékeny Csoport találkozója** december 14-én 17.00. Klubvezető: Súrúné Elek Ildikó (06/30-911-2803, suruneildi@gmail.com).

**Színháztörténeti előadás.** December 19. 10.30 Kulisszák mögött. Bajor Gizzi, a Nemzeti csillaga. Előadó: Szabó Éva színháztörténész.

**Kíváncsiskodók Klubja** december 19-én 14.00. A franciaországi Calais-t és az angliai Folkstone-t összekötő Csallagút története. Klubvezető: Nagy Katalin.

**A Kopp-kopp hegyvidéki önkéntes tudósítói műhely bemutatkozása** december 20-án 14.00. Előadó: Liling Tamás.

**Könyvajánló Klub.** December 21. 16.00 Öregségről öregedés nélkül. Hosszú élet és vitalitás. Klubvezető: Szép Ilona.

**Segítő kéz a családnak.** December 21. 18.00 Az ünneplés szerepe az egyéni és a családi életben. Előadó: dr. Domján Mihály tanácsadó, szakpszichológus és családterapeuta.

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

**Kezdő bridszkurzus** hétfőn 10.30. Vezető: Hoffmann Tamás. Jelentkezni Hoffmann Tamásnál (06/30-641-4254) és a szalokban lehet.

**Pilates Szávai Andreával** hétfőn 7.00–8.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, bérlet esetén kedvezmény.

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

**H.O.K.-torna Valival idősebbeknek** hétfőn 9.30–10.15. Testtartást javító gyakorlatok Mészáros Lászlóné gyógytornász vezetésével. A Hegyvidéki Osteoporosis Klub tornája. 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 8.15–8.45. Vezető: Péter Ildikó. A foglalkozáson való részvétel ingyenes.

**Jóga az egészséges gerincért** kedden 9.00–10.00. Részvételi díj: 900 Ft/alkalom. Jógaoktató: Ott Cecília.

**Baba-mama angol torna 0-1 éveseknek** kedden 10.15–10.45. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. A foglalkozást tartja: Szilajné Bárdos Mia (06/30-570-6540).

**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. Érdeklődés, jelentkezés: Fischer Péterné, 06/20-394-5473, 466-4973.

**Pilates Szávai Andreával** szerdán 7.00–8.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, bérlet esetén kedvezmény.

**Reggeli torna idősebbeknek** szerdán 8.00–8.40. A foglalkozás ingyenes.

**Szenior torna** Balázs Marival szerdán 8.45–9.30. A foglalkozás ingyenes.

**Nia Tánc** szerdán 9.30–10.30. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus. Részvételi díj: 1000 Ft.

**Gerinctorna** Glatz Zsuzsa vezetésével szerdán 10.45–11.30. Információ: 06/30-295-1833. Részvételi díj: 700 Ft.

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

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

**Szupernagy népdalkör** minden páros hét csütörtökön 13.00–15.30. Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsei Anikó.

**Népek táncai** Bojtor Marikával csütörtökön 17.00–17.45. Részvételi díj: 800 Ft.

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

**Pilates** csütörtökön 19.00–20.00. Vezető: Szávai Andrea. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet esetén kedvezmény.

**Body Art-óra** pénteken 8.00–9.30. Vezető: Csordás Izabella Body Art-oktató, mentálhigiénés szakember. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5 alkalomra szóló bérlet 5000 Ft. A résztvevőknek jógamatracot kell vinniük!

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

(Folytatás a 14. oldalon)



# ADVENT

## A VÁRKERT BAZÁRBAN

2016.11.27. — 12.24.

www.varkertbazar.hu

nka  
Nemzeti Kulturális Alap

PORT.hu

jegy.hu

NEMZETI TÁNCSZÍNHÁZ

FŐBB TRUCK  
CÁMION

VÁRKERT  
BAZÁR

## ADVENTI JÓTÉKONYSÁGI KÉZMŰVES VÁSÁR

a Hegyvidéki Kulturális Szalokban

2016 DECEMBER 3. \* 9-14 ÓRÁIG



A Hegyvidéki Nagycsaládos Csoport és a Fejlesztő Napközi Otthon saját készítésű portékáival, szeretettel vár mindenkit:

\* Mikulás csomagok \* Karácsonyi dísz- és ajándéktárgyak

\* Kézműves termékek \* Képeslapok \* Karácsonyi édességek

\* Fomull bor \* Fomó tea \* Kávé \* Jó hangulat!

A vásáron befolyt összeggel a szervező családokat támogatják!

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

(Folytatás a 13. oldalról)

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

**Kiskakukk Játsszóház** kisiskolásoknak pénteken 16.00–17.30. Vezető: Kakuk Andrea. A részvétel ingyenes.

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



**UGOCSA UTCAI KÖNYVTÁRA**  
XII., UGOCSA UTCA 10.  
TELEFON: 225-1228

**Könyvtársas** – társasjátékpartner-kereső gyerekeknek november 19-én 10.00–12.00.

**Kóstoló Tiszazugból** – a Tiszaföldvári Képzőművészeti Alkotók Köre Egyesület kiállítása november végéig tekinthető meg a könyvtár nyitvatartási idejében.



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

**Kondicionáló torna** hétfőn és szerdán 20.00–21.00-ig a Testnevelési Egyetem (TF) barakképületében (XII., Alkotás utca 44.). Az órákat gyógytornászok tartják.

**Nordic walking** kedden 15.30–16.30-ig az I., Vérmező út 70–72. alatt, a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre. Sporteszközt a szervezők ingyen biztosítanak.

**Torna a szabadban.** Kedden 16.30–17.30-ig az I., Vérmező út 70–72. alatt, a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre. Csütörtökön 16.00–17.00-ig a Devecseri parkban (az új „kondiparkban”), a Svábhegyen.

**Nordic walking kirándulás.** Részletek a honlapon.



**BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM**  
XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.  
TELEFON: 225-3161, 375-1184  
WWW.SZINHAZINTEZET.HU,  
WWW.OSZMI.HU

**Háromszázezer magas Cé – Simándy 100.** A kiállítás látogatható: 2017. március 5-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

**Használtkönyv-vásárt** tartanak november 19-én 16.00–19.00 óráig a városmajori kistemplomban (XII., Csaba utca 5.). Sokféle könyv fillérékért!

**A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez** a rászoruló lakosoknak november 21-én 8.00–16.00. Kedvezményes áron lehet venni használt ruhaneműt, gyermek-, női, férfiruházatot és játékokat. Az akció helye: II., Széll Kálmán tér 3. II. emelet. Telefon: 212-2783, 212-2811. A szociális vásárra elsősorban a gyermeküket egyedül nevelő szülőket, kisnyugdíjasokat és kiskeresetű lakosokat várják.

**A negyedik és az ötödik hatalmi ág, avagy létezik-e nem tökevezérelt társadalom?** – Laborczi Pál előadása november 28-án 18.30-kor a Keresztény Értel-

miségi Fórum következő alkalmán a Budahegyvidéki Evangélikus Templomban (XII., Kék Golyó utca 17.).

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

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

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

**Hozzáértő csoport** a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Félzsiget 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. Hely-

szín: Félzsiget Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-9650.

**A Félzsiget Klubház** pszichés problémákkal élőknek ad lehetőséget arra, hogy barátokat találjanak, kapcsolatokat alakítsanak ki, és hogy minél teljesebb életet élhessenek. Közösségi gondozói személyes támogatást nyújtanak, akár lakókörnyezetben is, a következő területeken: ügyintézés, kríziskezelés, segítő beszélgetés, tanácsadás, készségfejlesztés, mentális-pszichológiai gondozás. Aki- ket várnak: budapesti lakosok, 18 évesek elmultak, pszichés problémával élnek, és nem adták fel. Cím: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Nyitvatartás: hétfőn, szerdán, csütörtökön, pénteken 12.00–18.00, kedden 10.00–16.00. Telefon: 212-9650. A klubház szolgáltatásai térítésmentesek.

**Félzsiget Klubház Önségitő Csoport.** A csoport célja, hogy a tagok elfogadó légkörben bátorítsák, támogassák egymást problémáik feltárásában és megoldásában. A kéthetentei találkozások során a résztvevők segítenek egymásnak saját erőforrásaik felismerésében és mobilizálásában. Aki- ket várnak: pszichiátriai problémával élő budapesti érdeklődők. Találkozások: kéthetente keddenként 16.15–17.45. A jelentkezést követően egy csoporttag fogadja a jelentkezőt beszélgetésre, ezután látogatható a csoport. Helyszín: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-96-50, 06/30-579-1772. E-mail: felzsigetklubhaz@gmail.com.

**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 Tanulószo**ba díjmentes

integrált foglalkozásokat tart a Szent László Plébánia közösségi termében (XII., Diana utca 15/a) hétfő délutánonként. Előzetes egyeztetés után szülői tanácsadás a tanulási, viselkedési nehézségekkel küzdő gyerekek szüleinek. Információ: Horváth-Jovány Tünde tanító, Horváth László tanár, Napközi Plusz Tehetséggondozó és Készségfejlesztő Központ, XII., Szépkilátás út 3., 06/20-985-5137, talent@t-online.hu. www.tanuloszoba.uw.hu

**Egyéni problémákat is figyelembe vevő erő- és egyensúlyfejlesztés,** könnyed mozgások zenére időseknek gyógytornász vezetésével hétfőn és csütörtökön 11.00–12.00 óráig a MOM Sport Uszoda és Sportközpont földszinti különtermében (XII., Csörz utca 14–16.). Részvételi díj: Hegyvidék Kártyával rendelkezők részére 2000 Ft/hó/4 óra, Hegyvidék Kártyával nem rendelkezők részére 2400 Ft/hó/4 óra. Az első óra ingyenes. Tovább információk és jelentkezés: meszaroslaszlo@t-online.hu, 06/30/30-60-760.

**Lendülő formába!** Életmód- és alakformáló edzések a Virányos Általános Iskola tornatermében (XII., Virányos út 48.) hétfőn és szerdán 16.00–16.50 és 16.50–17.40 hölgyeknek, 17.50–18.50 és 19.00–20.00 hölgyeknek és uraknak. Információ: 275-0669, 06/30-476-9132.

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



**HEGYVIDÉK HARCOSAI KÜZDŐSPORT AKADÉMIA**

XII., CSABA UTCA 7/A  
TELEFON: 06/20-333-5599  
INFO@HEGYVIDEKHARCOSAI.HU  
WWW.HEGYVIDEKHARCOSAI.HU  
**Ökölvívás** (edzők: Nagy „Csonttörő” János, Régi Dániel). Junior, felnőtt: hétfőn, szerdán, pénteken 15.30–17.00. Felnőtt: hétfőn, szerdán, pénteken 17.30–19.00, kedden, csütörtökön 17.00–18.30. Felnőtt-vegyes: kedden, csütörtökön 19.00–20.30.

**Kempo** (edző: Lacza Ádám II-lés). Haladó: hétfőn, szerdán, pénteken 17.30–19.00. Kezdő, gyerek: kedden, csütörtökön 16.00–17.30. Kezdő, felnőtt: kedden, csütörtökön 17.30–19.00.

**Vale Tudo MMA** (edző: Halmi Viktor): kedden, csütörtökön 19.00–21.00.

**Brazil ju-jitsu** (edző: Varga Levente). Gyerek: kedden, csütörtökön 15.00–16.00.

**Goju Ryu Karate** (edző: Páger Pál): hétfőn 20.30–21.40, csütörtökön 20.40–21.50.

**Kettlebell** (edző: Rajcsányi Gergő): hétfőn, szerdán 7.00–8.00, 19.00–20.00, pénteken 19.00–20.00.

**Krav Maga** (edző: Topánka Szilárd): hétfőn, szerdán 20.00–21.30. Privát edzések előre egyeztetett időpontokra lefoglalhatók!

**Hegyvidék Judo Klub.** (Edzőterem: Tandem Gimnázium, I., Krisztina körút 59/b.) Klubvezető: Rajcsányi Gergő (06/30-221-9992, rajcsanyi.gergo@hegyvidekjudo-klub.hu). Edző: Herédi Ákos (06/30-363-3361, heredi.ajos@hegyvidekjudo-klub.hu). Ovis és felnőtt judo-, valamint kettlebell edzések. Judoutánpótlás-nevelés. Havi tagdíj: heti 1 edzés 5000 Ft, heti 2 edzés 8000 Ft. www.hegyvidekjudo-klub.hu

- Ínysovadás kezelése
- Panoráma röntgen
- Esztétikai fogászat
- Gyermekfogászat
- Fogszabályozás
- Implantológia
- Cirkon fogak
- Szájsebészet
- Fix fogsor
- Altatás

-20%

\*a hirdetés felmutatásával

XII. Kiss János altb. u. 52.  
(Önkormányzat mellett)

+36 30 2222 777

www.afogorvos.hu

\*Az akció visszavonásig érvényes, kivételek előfordulhatnak, részletek a rendelésben.

Magyar Fogászati Turizmus Fejlesztési Programjához Partnerre

A fogászat a Magyar Fogászati Turizmus Fejlesztési Program megvalósítása során támogatásban részesül.

# Mikulás

december 4. 10:00-14:00

Mom Sport kert, fedett/fűtött műfüves focipálya  
1123 Budapest,  
Csörz u. 14.

**Programok:**  
Kézműves foglalkozások ♥ Arcfestés  
Planetárium ♥ Ugrálóvár ♥ Lufi hajtogatás  
Ping-pong ♥ Mikulás ♥ Vitéz Henrik bábműsor

www.momsporthu  
www.facebook.com/MomSport

**A belépés ingyenes!**

Supertalálós NB Irodák Engedélyezett

# Készüljünk természetes immunvédelemmel a télre!

Lélekmelegítő sütemények, magas vitamintartalmú káposztás, karfiolos ételek és egy örök kedvenc, a langalló sorakozott fel a heti számunkban. Készülünk a télre, fel kell vértetni magunkat a nagy hidegekre a betegségek ellen, testben és lélekben. Ki-ki fűtsön be otthon a tűzhely melegével, és próbálja ki ezeket a finomságokat: biztosan nem okoznak csalódást!

## „OMELETTE A LA SÁTORALJÁÚJHELY”, AZAZ KÁPOSZTÁS PALACSINTA

Herkulesfürdő igazgatója volt százhusz esztendővel ezelőtt K. L. úr. A kortársak szerint univerzális zseni volt, ezért nem neveztek meg, nehogy zavarba jöjjön.



A fürdőigazgató egykori kedvence

Fiatalkorában Garibaldi szabadcsapatában harcolt, Zemplénben konspirálni kezdett, azután megtért, és honvéd ezredességig vitte, szabad civil perceiben pedig zenét komponált Chopin stílusában. Már fürdőigazgatóként 1892-ben látaltatta fel barátainak a herkulesfürdői gyógyterem teraszán, búcsúra koccintó poharak mellett, az „Omelette a la Sátoraljújhely” festői elnevezésű kedvenc fogását, miközben a zenekar édes-bús mazurkát játszott.

**Hozzávalók:**  
ami palacsinta készítéséhez kell két nagy marék reszelt káposzta egy nagy pohár tejföl 15 dkg juhtúró

A lereszelt káposztát cukorral zsírban barnára pirítjuk, majd elkészítjük a tészta keverékét, amibe belekeverjük a káposztát. Finom, kissé vastagabb palacsintát sütünk belőle. A tejfölt összekeverjük a juhtúróval, és megtöltjük vele a palacsintákat. Négyrét hajtogatva tára helyezzük, és forrón felszolgáljuk.

Ennek mintájára igazából bármilyen számmunkra kedves zöldséget vagy fűszert belekeverhetünk a palacsinta tésztájába. Tessék ötletelni!

## KÉKSÁJTOS RAKOTT KARFIOL BACONCHIPSSZEL

Könnyű, klasszikus étel következik, amelyet megbolondít egy kis tejszín és az omlós, olvadós kéksajt. Akinek kétségei vannak a karfiol egészségességét illetően, az jó, ha tudja, hogy ebben a zöldségfélében meglepően sok a C-vitamin, amit még mélyhűtött állapotában is sérítenél megöriz.

**Hozzávalók:**  
1 nagy karfiol  
10 dkg márványsajt  
5 dl tejföl  
15-20 dkg pirított zsemlemorzsa  
0,5 dl tejszín  
10 dkg félkemény sajt  
5 szelet bacon  
só, bors



Rakott karfiol, kéksajttal megbolondítva

színt, a sót, a borsot és a lereszelt márványsajtot. Kivajazunk egy tűzálló edényt, és az aljára fektetjük a karfiolrósákat.

Sózzuk, borsozzuk, gazdagon meghintjük a pirított morzsával, és a sajtos tejfölből diónyi pöttyöket pottyantunk rá. Jöhet egy kis reszelt sajt, aztán újabb réteg karfiol, és így tovább, amíg minden hozzávaló el nem fogy. A tetejére tejföllal és reszelt sajt kerül.

Egy alufóliát bezsírozunk (így nem tapad majd hozzá a sajt), és a tál tetejére borítjuk. Légmentesen lezárjuk vele az edényt, és előmelegített sütőben, 200 fokon, 30-40 perc alatt megsütjük. Az utolsó 8 percre levesszük a fóliát, hogy a teteje szépen megpiruljon.

Míg elkészül, egyforma négyszögekre vágjuk a bacont, és forró kontaktgrillbe helyezve ropogósra sütjük. Tálaláskor megszórjuk ezekkel a karfioladagokat.

## LANGALLÓ (VAGY KENYÉRLÁNGOS, ESETLEG TÖKI POMPOS)

Az itt következő igazi magyar étel manapság a bor- és sörfesztiválok, sátoros ünnepek divatos csemegéje, amiért hosszú sorokat is képesek vagyunk végigállni, mert megéri.

**Hozzávalók:**

**A tésztához:**

1 db közepes nagyságú főtt burgonya  
3 dl víz (amiben a burgonya főtt)  
50 dkg kenyérliszt  
2 teáskanál só  
3 evőkanál olaj  
2 dkg friss élesztő



Az adventi vásárok, sátoros ünnepek divatos csemegéje a töki pompos

**A feltételhez:**

3 dl tejföl  
1 mokkáskanál só  
késhegynyi bors  
1 gerezd fokhagyma  
5 dkg trappista sajt  
2 db lila hagyma  
20 dkg baconszalonna (esetleg kolbász, vagy bármi kedvünkre való, például zöldségek)

A meghámozott burgonyát bő vízben puhára főzzük, kihűtjük, áttörjük. A főzővizet ne öntsük ki, mert ha kihűlt, felhasználjuk a tésztakészítésnél.

A lisztet összekeverjük a sóval, majd hozzáöntjük az áttört burgonyát, az olajat és a főzővizet. A



Bármilyen lekvár jó hozzá tölteléknek, de azért szilvalekvárral az igazi

tetejére morzsoljuk az élesztőt, és elkezdhetjük a dagasztást.

Negyed óra alatt lágy, de nem ragacos tésztát készítünk, amit aztán kb. háromnegyed óra hosszán kelesztünk. Ezalatt a duplájára nő a tészta, ha jól dolgoztunk.

Míg a tészta pihen, elkészítjük a tetejére valót. A tejfölt megsózzuk, borsozzuk, a fokhagymát összezúrodjuk, a sajtot lereszeljük, és összekeverjük őket. Ez lesz az alap, amivel majd megkenjük a tésztát. Erre szórjuk a lilahagyma-karikákat és a baconkockákat, vagy az izlés szerint választott egyéb feltétet.

A megkelt tésztát vékonyan kiolajozott tepsibe helyeztett sütőpapírra öntjük, és a kezünkkel szétlapítjuk, hogy egyenesen terüljön el a kb. 35x40 cm-es tep-

siben. Ezután jöhet a tejföls alap, majd az egyenesen szét-szórt hagyma és a feltét.

A sütőt 200 Celsius fokra melegítjük, ezalatt a tészta még egy kicsit tovább kel. Ha már forró a sütő, kb. 30-35 perc alatt kívül a fenséges langalló, amiből 4 személy kedvére lakmározhat.

## KÖRTÉS CSOKOLÁDEFELFÚJT

Nem sok van már hátra a körteszezonból, úgyhogy amíg lehet, érdemes kipróbálni ezt a forró, csokis édességet. Nincs is jobb egy hideg, szeles, szürke őszi délutánon, mint befűteni egy ilyen lágy, gőzölgő finomsággal. Ezt az élményt egy adag makadámdiós fagyalt sem tudja lehűteni. Sőt!

**Hozzávalók:**

1 vilmoskörte  
fél rúd vanília  
13 dkg jó minőségű étcsokoládé  
8 dkg vaj  
1 csipet só  
4 dkg cukor  
2 dkg kukoricakeményítő  
vaj, holland kakaópor a formák kikészítéséhez

Válásszuk ketté a tojásokat, majd a sárgáját verjük fel a sóval, a cukorral és a vanília kikapart magvaival. Adjuk hozzá a kukoricakeményítőt is. Közben olvassuk fel alacsony hőfokon a vaját és a csokoládét. Adjuk ezt is a tojássárgájához, az apró kockákra szelt kör-

tével együtt. Verjük kemény habot a tojásfehérjéből, és óvatosan forgassuk bele a csokoládés masszába.

Kenjük ki vajjal és forgassunk meg egy-egy kanál holland kakaóport négy kis porcelán sütőformában. Osszuk el közöttük egyenletesen a krémet, és helyezzük őket a 170 fokra előmelegített sütőbe. A sütési idő 8-10 perc.

Amikor a kis tortácskák teteje repedezni kezd, haladéktalanul vegyük ki, és két perc pihentetés után kiborítva tálaljuk a süteményeket, amiknek így lágy, folyékony marad a közepe. Hideg dió- vagy makadámdiós fagyalttal a legjobb.

## CSORÓKIFLI

Fogalmam sincs, mitől „csoró” ez a kifli, mindenesetre aki hozzákezd, legyen időmilliomos, mert sok a babra vele! Erre szoktuk



Nincs jobb egy hideg őszi napon, mint lágy körtés csokiszüflét enni

mondani, hogy nagyon kell hozzá szeretni a süti várományosait, a családot vagy a barátokat...

Viszont, figyelem! Aki egyszer megsütötte, az jobb, ha tudja, hogy többé sose szabadul, mert folyton-folyvást sütheti, ha esik, ha fúj!

**Hozzávalók a tésztához:**

1 kg finomliszt  
1 kocka élesztő  
fél mokkáskanál só

1 ek disznózsír  
30 dkg cukor  
10 dkg vaj  
1 nagy tejföl  
tej, amennyit felvesz, hogy a nokedlitésztánál sűrűbb tésztát kapjunk, amely már nem ragad  
1 tojás a megkenéshez

Tölteléknek bármilyen lekvár jó, de a legeslegjobb a szilvalekvár! A lényeg, hogy ne legyen nagyon folyós.

Kis tejfel, cukorral felfuttatjuk az élesztőt. Összegyúrjuk az alapanyagokat: a lisztet, a disznózsírt, a vaját, a cukrot, a tejfölt, a sót, és beleöntjük a felfuttatott élesztőt. Amikor a tészta összeáll, és már nem ragad, akkor kelesztés nélkül 8 darab kis cipóra osztjuk. Minden egyes cipócskát egyenként pizza alakúra nyújtunk, majd pedig pizzavágyóval hosszában és széltében megfelezzük, aztán a szeletekét újra megfelezzük. Így egy cipóból 8 szeletke jön ki.

Egyenként töltsük meg őket a lekvárral, és tekerjük össze úgy, hogy a szélesebb felétől haladunk a csúcs felé. Így helyes kis kifliket kapunk – vigyázzunk,

hogy a lekvár ne folyjon ki belőlük!

Azonnal tepsire rakogatjuk őket, és a tetejüket gyorsan megkenjük tojással. Azért kell gyorsan, mert ha megkelt, akkor már nem tudjuk megkenni. Ezután jó ideig a tepsin hagyjuk, amíg szépen megkelnek, majd nem a duplájára dagadnak. Végül előmelegített sütőbe rakjuk a tepsit, és szép, világosbarnára sütjük. Mennyeien finom!

# Néhány jó tanács káposztasavanyításához és egyebekhez

Az erdélyi konyha nagy kedvence a káposzta, különösen ha otthon savanyítják. Az erdélyi asszonyok mindig mesterei voltak ennek, hát érdemes megfogadnunk a tanácsaikat.

A káposztát vékonyra szeljük, sós vízzel leöntjük, csombordot hintünk belé, és a tetejére egy szelet kovászos kenyert teszünk. Meleg helyen két-három nap alatt megsavanyodik.

Egy másik asszony tanácsa, hogy ne savanyítsuk a káposztát élesztővel, kovással, semmivel. Tömjük az összevágott káposztát egy cserépfazékba, a tetejére tegyünk egy pár kaprot és csombort, forrázzuk le gyengén sós vízzel, majd hagyjuk a konyhában négy-öt napig, amíg megéri, aztán tegyük hűvös helyre, mondjuk, egy jó száraz pincébe.

Ha nagyobb mennyiségű káposztát savanyítanak, azt leverik egy dézsába vagy hordóba, ledöngölik, a rétegek közé pár szál kaprot, csombort és néhány vékony tormát tesznek, rendenként mindig gyöngéden megszózza a káposztát. Erre nem jön víz, ez magából ereszt kellő levét a leverés által. Végül nehéz fedővel lenyomatják. A hordó aztán hűvös kamrában vagy pincében áll, és több idő alatt érik meg, mint egyébként. A kész savanyú káposztát a legjobb gyenge rántással és házilag készített aludttejjel felhasználni.

A korhelylevesnek szánt káposztalének csak a felébe kell befőzni a kolbászt és a velőt, a lé másik felét pedig csak jól megmelegítve, közvetlenül tálalás előtt kell hozzátölteni, akkor lesz kellemes savanyúságú a korhelyleves.



Tömjük cserépfazékba, és hagyjuk megérni

Ha nem így teszünk, és túl sok káposztalével főzzük, nagyon sós lesz a leves, mert a káposztalének alaptulajdonsága, hogy sokáig főzve elveszíti a savanyúságát, és rendkívül sós lesz.

A káposzta mellett nagy tiszteletnek örvendett a jó és erős húslé, amit minden betegnek kötelezően adtak. Állították, hogy ezt – mint a szerelmet – nem pótolja semmi, ellenben ez

mindent pótol. Lehetőleg minden zöldséget jó és erős húslében főztek meg, ha raguról, ha sűrű főzlekről volt szó, de még az angol főzleket is vajon párolva, néhány kanál húslével felöntve tálalták.

Szintén erdélyi különlegesség a tojásos tej használata. Egy fazéknyi főzlelkehez elkevertek egy pohár tejet két egész tojással, és nyakon öntötték vele a zöldséget, ismét felforraltva az egészet.

Végül pedig nem tudom, hányan tudják, hogy a mustárt mustból készítik, mert én bizony nagyon elcsodálkoztam rajta. Nézzük csak, hogyan készül el!

„A sajtó alól kikérült egészen friss mustot elfőzik harmadára, hat literből lefő két literre. Ez szép sötét, átlátszó és nagyon édes, csaknem vastag, mint a szirup. Bedugaszolva bosszasan megáll. Vesszünk negyed kiló barna mustárlisztet, ezt egy tálban leforrázzuk negyedliternyi fővő, édes musttal, és kibűlésig kavarjuk. Ekkor lefedve másnapig felretesszük. Másnap hideg musttal felhígítjuk és sűrű szitán áttörjük. Ha most is igen vastag, újra mustot adunk hozzá, míg kissé folyékony, de nem nagyon híg lesz. Ezt jól zárható edényben elteszük. Kitűnő minden zsíros sültbűz, disznóhúshoz, kolbászhoz és bármely módon készült savanyú káposztához és hideg ételekhez. Különösen, ki gyenge gymra miatt fél a fenti ételektől. Ezzel bátran eheti.”

Nos, azt hiszem, én inkább megvásárolom a jó erdélyi mustárt!

Kövesdy-Sashegyi

## A begóniák teleltetése

A begónia egyszerre lehet szobanövény és kerti virág. A számtalan változat között ma már szinte lehetetlen eligazodni, népszerűsége viszont nagyszüleink ideje óta töretlen. Nem csoda, hogy mindenki ragaszkodik a pompás virágokhoz.

A begónia nemzetség a növényvilág ötödik legnépesebb csoportja, összesen közel kétezer faj tartozik ide. Talán meglepő módon a díszkertekben kicsit idegen tők-virágúak rendjének tagja. A rokonság elsősorban a trópusi és szubtrópusi vidékeken őshonos, ahol talajlakó vagy fán élő növényeket foglal magában.

A mai Haiti egykori kormányzójáról, Michel Bégonról elnevezett



A kerti begónia nyáron van elemében

problémát általában gyakorlati oldalról közelítik meg, s elkülönítik gumós, szobai és kerti begóniákat, azok nevelése, felhasználási helye szerint.

A kerti begónia, vagy más néven a mindig nyíló begónia Braziliában őshonos. Trópusi származása előrevetíti, hogy a mi éghajlatunkon csak egy nyári növényként használható, mert nem tűri át a fagyokat. Nyáron viszont annál inkább elemében van, ültethetjük ágyásba, szegélynövényként, de akár cserépbe, erkélyládába vagy függőkosárba is, jól érzi magát a kertben és a teraszon egyaránt.

Minden felhasználási területhez megtaláljuk a kertészetekben a megfelelő magasságú, igényű és virágú változatot. Szaporítható magról vagy hajtásdugványokról, de beszerzésének legegyszerűbb módja, ha tavasszal már előnevelt palántákat vásárolunk, amiket csak el kell ültetni a kert megfelelően világos, lehetőleg napsütötte részében.

Talajával szemben kevésbé igényes, de igazán élénk virágzást csak tápanyagban gazdag és jó

vízvezető képességű termőhelyen várhatunk tőle. Nedvűs hajtásai miatt a rendszeres öntözést egész nyáron biztosítani kell számára, különben levelei megperzselődhetnek a forró napokon.

Általánosságban elmondható, hogy a zöld levelű változatok viselik jobban a napsütést, a bordó vagy lilás levelűek, illetve fonákúak pedig szebbek árnyékban. Ennek oka, hogy a bordó levelek jobban hasznosítják az esőerdők lombkoronaszintjein átszűrődő gyenge fényt.

Ha szívünkhez nőttek a kertben, erkélyen virágzó begóniák, kísérletet tehetünk az átteleltetésükre. Ehhez nem kell mást csinálni, mint a fagyok előtt kiásni a töveket, és edénybe ültetni. Érdemes ezt megelőzően visszavágni a nagyra nőtt bokrokat, és ellenőrizni, hogy egészséges-e a tő. Beteg vagy kártevőkkel fertőzött növényeket ne teleltessünk!

A becserepezett begóniáknak keressünk világos, hűvös, de biztonságos fagymentes helyet, ahol átvészeltetik a hideg időt.

Télen csak az alkalmankénti mértékletes öntözésről kell gondoskodni, tavasszal pedig fontos, hogy a növényeket ismét szoktasuk hozzá a napfényhez. Kiültetés előtt ezért vigyük egyre hosszabb időre a szabadba a cserepeket.

A kerti és szobai begóniák közötti átmenetet a gumós begónia képezi, ami mindkét helyen szépen díszlik. Amennyiben szabadban neveltük, akkor ősszel távolítsuk el a hajtásokat, majd ássuk ki a gumót a földből. Tisztítsuk meg, és helyezzük száraz forgácsba, tőzegbe vagy homokba. Az így előkészített gumókat tegyük fagymentes helyre, ahol akár egy zárt dobozban is telelhetnek. Tavasszal, a fagyok elmúltával a gumókat újra kiültethetjük, és néhány alapos locsolás után megfigyelhetjük, ahogy a friss hajtások növekedésnek indulnak.

A szobai begóniák esetében a díszítőérték eltolódik a virág felől a levelek irányába. Ezek a növények egész évben szépek, mert mintás leveleik nagyon látványosak. Az egyes változatok színe a fehértől a sötétlilaig terjedhet, mintázatukra pedig jellemző, hogy az erek mellett sötétebb sávokat nevelnek.

Sok szobai begónia levele izgalmas kiemelkedések sokaságából áll, amik lencseként gyűjtik a szoba sötét sarkában a fényt. Gondozásuk nem okoz nehézséget, a legnagyobb problémát a túllöntözés jelentheti, ami a törőhadását okozhatja.

(Apró érdekesség: az észak-koreai vezető, Kim Dzsongil saját – magáról elnevezett – begóniafajtaival dicsekedhet, amely egyben az ország nemzeti virága is.)

(Barta)

## Szikaszarvas és MedvExit

Új élmények a Budakeszi Vadasparkban

A szikaszarvasok egykor élhettek már a Kárpát-medencében, de az utolsó jégkorszakban kiszorultak innen. Ma vadon Kelet-Ázsiában elterjedt faj, összesen tizenhárom alfaja ismert.

Bár a nemrég a Budakeszi Vadasparkba költöző két Dybowski szikaszarvas nem tartozik a legkritikusabb alfajok közé, mégis veszélyeztetettek őshazájukban. Érdekes módon a problémát nem a túlvadászat, netán az élőhely fogyása okozza, hanem a területen élő rokon fajok jelenléte. A szikaszarvasok ugyanis keverednek más párosujjú patásokkal, így

lyükhöz nagyon hasonló európai erdőkben, így probléma nélkül megbarátkoztak a budai hegyek tölgyesével, ahol most már a látogatók is megnézhetik őket.

A szépen pettyezett hátú állatok nyugodtan „lefelésznek” a lehullott avarban. A bika agancsa nem olyan imponáló, mint a hazai szarvasoké, ezért a vadászok nem is tartják nagyra trófeáját.

Az életerős pártól a vadaspark munkatársai az őstulokhoz hasonló gyors szaporulatot várnak. A telepítés gondos időzítése miatt erre minden remény megvan. Kis szerencsével már a jövő év végén



A szikaszarvas gyorsan megbarátkozott új környezetével

vészesen felhívul az eredeti faj genetikai állományára.

Világviszonylatban a szikaszarvasok nincsenek veszélyben, mert az elmúlt évszázadokban sokfelé telepítettek belőlük kisebb-nagyobb csoportokat. Németországban például a vadasparkokból elszökött egyedek stabil állományt alkotnak bő egy évszázada.

A vadasparkba érkező pár az eddigi egyetlen hazai állományból került ide. A szarvasok jól érzik magukat az eredeti élőhe-

szikaborjút is gazdagítja majd a családot.

Az állatok mellett új játék is várja a látogatókat. Kis csapatoknak a park területén kell feladatokat megoldaniuk, és elérni, hogy Móric, a medve nehogy megszökjön a ketrecéből. A sok érdekes információt megtanító játék, persze, teljesen biztonságos, Móric szökésének nincs valódi esélye. A MedvExit kicsiknek és nagyoknak egyaránt tartalmas családi vagy csapatépítő szórakozás.

(BI)

## STÍLUS. INNOVÁCIÓ. ERŐ.

### LEXUS RX 450h.

MOST EGYEDÜLÁLLÓ AJÁNLATOKKAL

NOVEMBER 30-IG.



További információ: [www.lexus.hu/RX](http://www.lexus.hu/RX)

Hivatalos márkakereskedés:  
**Lexus Buda**  
 1112 Budapest, Budaörsi út 185-195.  
 Telefon: (06 1) 248 2482  
[www.lexusbuda.hu](http://www.lexusbuda.hu)

**LEXUS**

WWW.LEXUS.HU

FACEBOOK.COM/LEXUSHUNGARY

A képen látható gépkocsi illusztráció. A Lexus RX kombinált üzemanyag-fogyasztása (l/100km): 5,2–5,5; kombinált CO<sub>2</sub>-kibocsátása (g/km): 120–127. További részletek a [www.lexus.hu](http://www.lexus.hu) oldalon.

## Papír-, elektronikai hulladék és akkumulátor gyűjtése

A papír – kartoncsomagolás, újság, szóróanyag stb. – akkor válik hulladékká, ha elvesztette eredeti funkcióját, és kidobják. A használhatatlanná vált **gépkocsi-akkumulátor** mind savtartalma, mind ólomtartalma miatt veszélyes hulladéknak minősül. Szintén a veszélyes hulladékok körébe tartoznak azok az **elhasználódott elektronikai eszközök**, amelyek működésképtelenek, és leselejtezésre, kidobásra szánjuk őket.

Kérjük, hogy se a papírhulladékot, se a használt akkumulátorokat és elektronikai hulladékokat ne dobja el, azokat szelektíven gyűjtse, és az alábbi helyszínen adja le, hiszen ilyen formában is hozzájárulhat környezetünk védelméhez!

A Hegyvidéki Önkormányzat és a Feparec Kft. által szervezett gyűjtés során a fent említett hulladékfajtákat leadhatja

**2016. NOVEMBER 26-ÁN, SZOMBATON  
8.00 ÉS 12.00 ÓRA KÖZÖTT  
A NÉMETVÖLGYI ÁLTALÁNOS ISKOLA ELŐTT  
(XII., NÉMETVÖLGYI ÚT 42-46.).**

A papírhulladékot – típusától függetlenül – 10 Ft/kg-os áron veszi át a Feparec Kft.

További információkkal a zöld iroda munkatársai tudnak szolgálni a 06/70-953-1852-es vagy a 224-5961-es telefonszámokon.



## Tilos az avarégetés

A hulladékgazdálkodási közszolgáltatás végzésének feltételeit meghatározó 385/2014. (XII. 31.) Kormányrendelet értelmében a zöldhulladékot a képződés helyén, az erre a célra gyártott gyűjtőedényben vagy biológiailag lebomló zsákban kell gyűjteni (kivéve akkor, ha komposztálják). A rendelet betartását a XII. kerületben a Hegyvidéki Rendszert ellenőrzi, a szabályszegők az első figyelmeztést követően jelentős pénzbírságra számíthatnak.

Budapesten a Fővárosi Köztér- és Környezetkezelési Rendszerfenntartó (FKF) Zrt. végzi a begyűjtést, a Hegyvidékről – járatrendszerben – szerdánként elszállít

tott zöldhulladékot a Pusztazámori Regionális Hulladékkezelő Központban komposztálják. A kukák mellé kirakott gyűjtőzsákba kizárólag avar, fa- és bokornyeseledék, feldarabolt gally, nyírt fű, gyom kerülhet. Kivétel jelentenek a fenyő-, dió- és tujafélék, ezek ugyanis nem komposztálhatók.

Az FKF Zrt. logójával ellátott zsákok ára bruttó 235 forint a közterület-fenntartó hulladékgyűjtő udvaraiban, az Ecseri úti központi ügyfélszolgálati kirendeltségen és a budai ügyfélszolgálati központban (II., Fő utca 47.). További információk: 06/40-353-353, www.fkf.hu. (m.)



A SZÍVSN (Segítünk Neked) Országos Beteggyógyászati Társaság munkáját mutatta be az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem legutóbbi előadásában Bernáth-Lukács Zsuzsa. Szó esett a hegyvidékieknek szóló ingyenes lakossági programokról, valamint arról is, hogyan lehet megelőzni, kezelni a leggyakoribb szív- és érrendszeri betegségeket.

Magyarországon elsőként a városmajori klinikán valósított meg betegoktatási programot a SZÍVSN (Segítünk Neked) Országos Beteggyógyászati Társaság, amely 2011-ben alakult, és máig az egyedüli honi betegszervezet. Különlegessége abban rejlik, hogy a közjó érdekében végzett egészségvédő munkáját a betegek irányítják diplomás szakdolgozók segítségével – kezdte az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem legutóbbi előadását Bernáth-Lukács Zsuzsa, az egyesület Astellas-díjas elnöke.

Mint elmondta, bár géneink szerint akár 120 évig élhetnénk, az életmódunk sajnos megakadályozza ezt. Elég csak arra gondolni, hogy az 50 éven felüliek mindössze egyhatoda végez testmozgást, ráadásul a felmérések szerint évente túl sok liter tömény ital, sör és bor folyik le minden magyar torkán, a helyzet pedig még tovább ront az 1500 szál elszívott cigarettára. A magyarok 58 százalékát nem érdekli, mit eszik, és ahelyett, hogy a személyes kapcsolataira helyezné a hangsúlyt, inkább napi 4 órát internetezik. Éppen ezért a SZÍVSN arra törekszik, hogy minél szélesebb körben népszerűsítse az egészséges életmódot, különösen az in-

# SZÍVSN segítenek a hegyvidékieknek

farkussal, magas vérnyomással, ritmuszavarral, veleszületett szívbetegséggel, pacemakerrel élő betegek körében.

A Hegyvidéki Önkormányzat segítségével szervezett nagy siker-

Nagyon lényeges a stroke tüneteinek ismerete, hiszen az időben elkezdett orvosi beavatkozás életet menthet. Az agyi katasztrófának látható jelei vannak: ilyen a hirtelen elhomályosuló látás, a

Az egészségmegőrzést szolgálja a SZÍVSN segítségével elsajátítható ötperces stresszkezelő joga, valamint a dietetikus szakértő részvételével megrendezett szívbarát főzés. Az utóbbi időszakban az egyesület 58 vérnyommérőt adott rászorulóknak, és edukációs könyvtárat hozott létre, amit egy szívbetegséggel élő szakember vezet.

Bernáth-Lukács Zsuzsa szerint fontos a fiatalok megszólítása, éppen ezért zajlik orvostanhallgatókkal egy hat tanórás előadás-sorozat a Sashegyi Arany János iskolában. Emellett kongresszusokat szerveznek, és nyitottak a külföld felé, hogy még több támogatást szerezzenek a betegszervezet számára. Munkájuk elismeréseképpen már elnyerték a Semmelweis Garancia Védjegyet. Az idén indult az újpesti mintaprojekt huszonöt iskolai osztállyal, ennek keretében a gyerekek az érettségi mellett egy rizikótérképet is kapnak, amiből kiderül, milyen örökös vagy szerzett betegségeik vannak, illetve lehetnek.

Az egyesület szorgalmazza, hogy akár egy társasház is fogjon össze, és vásároljon vérnyommérőt, INR-készüléket és vércukormérőt, mert ezekkel az eszközökkel számos betegség időben kiszűrhető. Amennyiben a családban 50 éves kor körül már előfordult infarktus vagy hirtelen szívhalál, tünetmentesség esetén is el kell végezni egy részletes kivizsgálást a családtagok körében. Egyebek közt erről szól a SZÍVSN Mona Lisa kampánya, ami a Facebookon már több mint 60 ezer embert ért el.

-os

További információk: [www.szivsn.hu](http://www.szivsn.hu), [www.facebook.com/szivsn](https://www.facebook.com/szivsn)



FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Az időben elvégzett vizsgálat hozzájárulhat a betegség elkerüléséhez

rú szűrőprogramjukkal kapcsolatban Bernáth-Lukács Zsuzsa kiemelte, annak célja az infarktus és a stroke megelőzése. Rendkívül fontos a prevenció, sok esetben ugyanis az infarktus után derül ki, hogy a páciens soha nem járt szűrésen, pedig az időben elvégzett vizsgálat hozzájárulhat a keringési betegségek elkerüléséhez. A felvilágosító munka eredményeként négy év alatt 800-an vettek részt a szűrésen, és a SZÍVSN 196 esetben tudta lerövidíteni a betegutat, ami jelentősen felgyorsíthatja a gyógyulást.

szédülés, az egyensúlyvesztés, a mozgási zavarok, az arc, a kar vagy a láb általában egy oldalon fellépő hirtelen érzéketlensége, az egyik testfél zsibbadása. Ha ezeket tapasztaljuk, vagy látjuk másokon, azonnal mentőt kell hívni.

A szűréseken alkalmazott EKG-vizsgálat segít felismerni a ritmuszavarokat, és létezik egy olyan telefonos eszköz, amivel otthon bármikor elvégezhető a vizsgálat. A készülék elküldi az eredményeket számítógépre, így az orvos azonnal elvégezheti a kiértékelést.

## Implantátum behelyezése időskorban! Lehetséges ez?

„Sok tévhit kering a köztudatban az implantátumokkal kapcsolatban. Ezek közül az egyik azzal kapcsolatos, hogy milyen életkorban lehetséges az implantátum behelyezése. Nem jobb a helyzet a fogpótlásokkal kapcsolatos ismereteinket illetően sem. De mi az igazság? Létezik felső korhatár?”

Károly bácsi – magamban így neveztem el – ritkán jár fogorvoshoz. Legalábbis ez az érzésem támadt, ahogy átléptem a budai fogászati váró kuszóba, és megláttam az ott újsággal a kezében üldögélő, elegánsan felöltözött urat. Éreztem, hogy sokat megélt, tapasztalt ember, mégis izgul a beavatkozás miatt. Megszólítottam, hátha ezzel enyhítem a várakozás terhét.

– Jó napot kívánok! Ön is a doktor úrra vár?  
– Jó napot kívánok! Igen. Néhány perc, és kezdődik a műtét.  
– Műtét? – kérdeztem. – Milyen műtét lesz?  
– Implantátum. Először azt hittem, 75 évesen idős vagyok ilyesmire, de a doktor úr elmondta, hogy ez sokkal inkább a genetikai adottságoktól függ, mint az életkortól.  
– Nem gondoltam volna!  
– Ha ezt előbb tudtam volna, nem élek két évig fog nélkül. Önnek milyen kezelése lesz, fiatalemberek?  
Nekem egy sportbaleset miatt kellett ellátogatnom dr. Varajti Artúr szájszészhez, mivel az egyik első fogamból letört egy darab, de válaszként csak felvillantottam hiányos fogsoromat. Károly bácsi könnyed mosoly kíséretében fejével biccentett, jelezve, hogy érti.  
– Mi történt?  
– Sportoltam... – feleltem, de nem tudtam részletesebben kifejteni, mivel ekkor kinyílt az ajtó, rám köszönt szerett fogorvosom, és betessékelte, majd üdvözölte kedves, új ismerősömet is.



– Még egy perc türelmet kérnék, és kezdjük a műtétet!

Ezt követően gyorsan megvitattuk a teendőket, és másnapra egyeztettünk egy időpontot.

Hazafelé azon gondolkodtam, milyen sok ember lehet, aki nem is tudja, hogy a foghiányára bármilyen életkorban van lehetősége implantációs fogpótlással. Szégyenkezik, elveszíti önbizalmát, rágóképességét, emiatt emésztési problémái alakulnak ki, miközben a megoldás talán csak egy utcányira van.

Ezért úgy döntöttem, hogy megírom ezt, különös tekintettel arra, hogy a budai lakosok most 15% kedvezményt kapnak minden fogpótlással kapcsolatos beavatkozás végösszegéből 2016. december 31-ig. Éljen a lehetőséggel, és jelentkezzen be a +36 20 218 5343-as telefonszámon.

(x)

**Keresse az Artdent Fogászatot bizalommal!**  
**WWW.ARTDENT.HU**

# eta

## ETA Mintabolt

Élvezetes porszívás!

Szeretettel várjuk kedves vásárlóinkat, és minden érdeklődőt Mintaboltunkba!

## KARÁCSONYI AKCIÓ!

2016. november 24-én és november 25-én az ETA 0491 Rubio porszívót 14.990,- Ft helyett **9.990,- Ft-ért** megvásárolhatja!

Ne maradjon le róla!

Üzletünkben megtalálhatóak az ETA legújabb háztartási gépei (porszívók, konyhai kiegészítők, szépségápolási termékek).

Kiegészítők, tartozékok, alkatrészek az ETA háztartási gépek régebbi típusaihoz is kaphatók.

Címünk:

Budapest XII. kerület Kék Golyó u. 15/a.  
Tel.: 355-2728, [www.elektroker.hu](http://www.elektroker.hu)

ETA háztartási gépek több, mint 60 éve a magyar piacon!

**ETA – társ egy életen át!**

18 ■ www.hegyvidekujag.eu

## SZOLGÁLTATÁS

## ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

**REDŐNY**-, relaxa-, harmonikaajtó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szünyogháló-, függönykarnis-javítás, -késztés. 356-4840, 06/30-954-4894.

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

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

**ZÁRSZERVIZ** vállalkozás munkáit, ajtókat, ablakokat, szekrényeket illesztését, zárcseréjét, kúszók, pántok, zsanérok cseréjét, szigetelést. Szigeti László. 251-9483, 06/20-381-6703.

**ANTIALKOHOLISTA** csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózt, víz-, villanyzselést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, acs-alpínista-, kőművesmunkát vállalkozásunk. 06/20-998-2369.

**REDŐNY, RELUXA STB.:** szerelése, javítása garanciával. Ajándék szünyogháló minden redőnyhöz! 06/70-341-9489.

**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. Ingyenes munka, rövid határidő. 06/30-368-1354.

**ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK**  
**ELTARTÁSI,** életjáradéki szerződést kötnék egyedülálló hölgyvel/úrral. 46 éves, megbízható, mely érzésű nő vagyok. Tel.: 06/30-839-4123.

**ÉLETJÁRADÉKI** szerződést kötne mérnökcsalád idős személyvel ingatlanért, otthlakás nélkül. Kézpénzt és havi járandóságot fizetünk, műszaki segítséget nyújtunk. Tel.: 06/30-254-5872.

**HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA**  
**TV-JAVÍTÁS** a helyszínen is, garanciával! Távirányító-javítás. Tv-, videoszerviz, mikroszűrő és háztartási kisgépek javítása. 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.

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

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

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

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

**KERÜLETI GYORSSZOLGÁLAT.** Mosógépek, hűtőgépek helyszíni javítása garanciával. Javítás kiszállási díj nélkül, hétfégen is. Whirlpool szakszerviz, más típusok javítása is. 1993 óta a kerületi szolgálatában. Badó Ákos, 06/1-421-5959, 06/30-942-2946. www.hegyvidekszerviz.com

## KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

**KERTAPÓLÁS,** zöldterület-kezelés, zöldhulladék-elszállítás kerületi vállalkozástól, ingyenes felméréssel. www.greenarbor.hu, t.: 06/30-907-5948.

**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.diokoltoztes.hu, 06/20-910-8947.

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

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

## KÖNYVELÉS

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

## KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

**FŰRDŐSZOBÁK-KONYHÁK** felújítása, átalakítása! Csempéburkolás, kőművesmunkák, vízszelés! Anyagbeszerzéssel, garanciával! www.mesterur.hu 06/20-961-6153.

## LAKÁSSZERVIZ

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

**LAKATOS,** zárszerelés, kerítések, korlátok, kapuk, előtetők. Bádogos, tetőfedő, ács munkák ipari alpinista technológiával. Kőművesmunkák kerületi vállalkozástól. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

**LAKÁSFELJÚJÍTÁSI** Szobafestés, tapétázás, parkettalakerakás, -javítás, -csiszolás, csempézés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanyzselés, vízszelés garanciával. Halász Tibor, 202-2505, 06/30-251-3800.

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

**KŐMŰVESMUNKÁK,** szobafestés–mázolás, felújítás vállalkozás (kisebbit is!) anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Cégünk alanyi áfamentességet élvez! 06/20-941-4200.

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

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

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

**BÁDOGOS,** tetőfedő munkák, javítások, felújítások, vízvezeték-szerelés. 06/20-391-5982, 607-0722.

**FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTAZÁS,** kisebb munkák, kőműves javítások, gipszkartonozás. 06/30-568-6255, Kovács Gergely.  
**CSEREPKÁLYHA,** kandalló, kémény. 06/30-961-8397.

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

**EZERMESTER-LAKÁSSZERVIZ!** Falfűtés, bútorszerelés, vízszelés, villanyzselés! Mindennemű szerelés, javítás, takarítás! Lakáskarbantartás! www.999mester.hu, 06/30-960-4525.

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

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

**LAKÁSFELJÚJÍTÁS** minőségi kivitelezéssel. Ingyenes felmérés. Tel.: 06/30-585-9450

## TAKARÍTÁS

**BEJÁRÓNÓ,** 800 Ft/h. Tel.: 06/30-360-1738.

## TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

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

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

**ingatlanROBOT.hu**  
ingyenes hirdető portál  
**MEGBÍZHATÓ** budai közös képviselő. +36/70-519-9615.

## VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

**DUGULÁSELHÁRÍTÁSI** XII. kerületi gyors-szolgálat! Lefolyók, csatornák bontás nélküli, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétfégen 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! Víz-, fűtésszerelés, duguláshárítást elérhető áron! Segíthetek? Tel.: 06/20-433-1628.

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

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

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

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

## EGYÉB

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

**GONDOSKODJON** időben temetésbiztosításról! 06/30-324-8912.

**VÉGKIÁRSÍTÁS**  
NOVEMBER 26-ÁN SZOMBATON IS NYITVA TARTUNK 9-13 ÓRÁIG!  
40-80%-OS LEÉRTÉKELÉSEK A KÉSZLET EREJÉIG!

**AKÁR -60%** GYAPJÚTERMÉKEK 3.900 Ft-tól!

**AKÁR -40%** LATEX ÉS KÓKUSZMATRACOK 9.900 Ft-tól!

**AKÁR -50%** AGYRÁCSOK, ÁGYBETÉT SZISZTÉMÁK 12.500 Ft-tól!

**AKÁR -50%** HÁLÓSZOBA BÚTOROK 49.900 Ft-tól!

**DOXON design**

2040 BUDAÖRS, BAROSS U. 169. (TÁMA ÜZLETHÁZ A DEATHLON MÖGÖTT), TEL.: +36 (23) 428-750  
NYITVA: H-P 8:30-17:00 WWW.TAMACOSMETICS.HU/DOXON

## HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

## „A helyi érték”

A Hegyvidék Tv 24 órán keresztül tájékoztatja az I., II. és XII. kerület lakosait a TELEKOM IPTV-s hálózat 226-os csatornáján, az Invitel Zrt. kábelszolgáltatónál UHF 189,25 MHz-en, valamint a UPC analóg kábelén UHF 210,25 MHz-en és digitális kábelén, az 505-ös csatornahelyen.

## 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	PARAGRAFUS/ZICZER	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.

**KULTÚRPONT:** Hollós Ádám kiállítása a Várfok Galériában.

**ZICZER:** Kíváncsiak a világ egyik legeredményesebb táncklubjára? Szeretik a vérpezsdítő rockot és a bámulatos koreográfiákat? Tartsanak velünk! A Ziczerben sportban, látványban és világajnoki aranyokban nem lesz hiány!

**DUETT:** Krassó László vendége Máthé Áron, az NEB elnökhelyettese.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

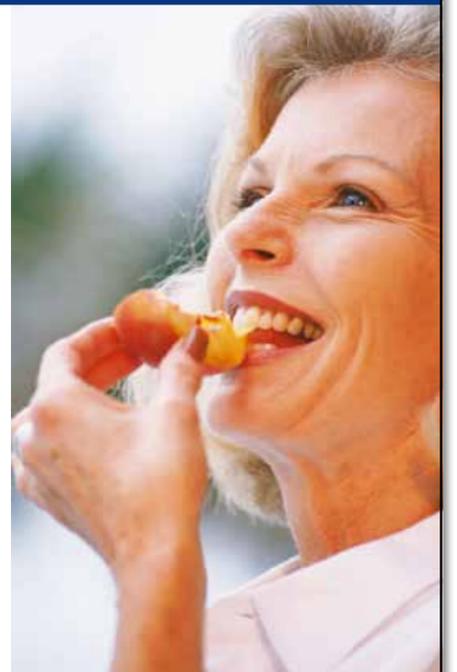
## FOGSORRÖGZÍTÉS 2016

## Rögzíttesse fogorát

## MINI IMPLANTÁTUMOKKAL!

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

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



VÉGRE NYUGODTAN BESZÉLHET, MOSOLOGYHAT ÉS EHETI KEDVENC ÉTELEIT!

## Az Ön megoldása:

Dr. Faluhelyi Péter fogorvosi rendelője a Margit híd pesti hídfőjénél, a Pozsonyi út elején.

Bővebb információért:

Tel: 239 20 83 • Mobil: 20/929 0701

[www.fogsorrogzites.hu](http://www.fogsorrogzites.hu)

[www.dr.faluhelyi.com](http://www.dr.faluhelyi.com)

TEJESKÖRŰ FOGÁSZATI ELLÁTÁS



3M ESPE

[www.mini-implantatum.hu](http://www.mini-implantatum.hu)

3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ

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

LAKÁS/INGATLAN/  
BÉRELEMÉNY

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

**KIADÓ** és eladó lakásokat és házakat keresztrák, tengerentúli és magyar ügyfélkörrel 20. éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. Áfa nincs. Hegyvidék Kártyával 10% kedvezmény! 398-1502, www.berhead.ingatlan.com.

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

**SZÉHER** úton 107 nm-es, nagy teraszos, panorámás, emeleti lakás, garázzsal, 59,9 M Ft. Tel.: 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

**BUDAKESZI** útnál, kétlakásos villában, 140 nm-es, kertkapcsolatos lakás 69 000 000 Ft + garázsok 9 900 000. Emeleti, 136 nm-es lakás 65 900 000. Egyben 144 800 000 Ft. Tel.: 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

**MÁRTONHEGYEN** panorámás, háromszobás, félemeleti, 67 nm-es lakás 39 500 000 Ft. Tel.: 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

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

**SZÉHER** úton 202 nm-es, kétszintes lakás, garázzsal, 80 000 000 Ft. Tel.: 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

**ZUGLIGETI** úton 136 nm-es, emeleti lakás, kétlakásos házban, 65 900 000 Ft. Tel.: 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

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

**KÉSZPÉNZMEGFIZETÉSSEL** lakást vásárolok. 06/30-729-7546.

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

**KERESEK** nagyméretű öröklakást vagy családi házat ügyfelem részére. Tel.: 06/30-585-9450.

**KERESEK** építési telket társasház építésére ügyfelem részére. Tel.: 06/30-585-9450.

**TETŐTERET** keresünk megvételre, készpénz plusz felújítjuk a házat. Engedélyek intézését megoldjuk. Tel.: 06/30-585-9450.

**BUDAI VÁRBAN** panorámás öröklakás eladó. Háromszobás, felújítandó. Tel.: 06/30-585-9450.

**ENERGETIKAI TANUSÍTVÁNY** készítését vállaljuk gyorsan, kedvező áron. www.energetikanusitas.com, 06/30-703-4882.

**INGATLANKÖZVETÍTÉS** 1% jutalékért, gyorsan, teljes körűen. 06/30-984-3962. alacsonyjutalek.hu

**XII., FÉSZEK** utcában 56 nm-es, 2 külön bejáratú és összenyitható szobás, konvektorfűtési, félemeleti, erkélyes lakás, új nyílászárókkal, kertben gépkocsibeállóval, alacsony rezssel, 28 500 000 Ft-ért eladó. Tömegközlekedés 2-3 perccel belül. 06/30-241-1595. www.ingatlan.com/lencian

**HEGYVIDÉKI**, 74 nm-es, nagy teraszos, garázsos lakás sürgősen eladó. Információ: 06/30-907-1074.

**ELADÓ INGATLANOKAT** keresünk. A közvetítói jutalék 0%. Tel.: 06/30-603-4379. E-mail: xxlpartner@hotmail.com

**ingatlanROBOT.hu**  
ingyenes hirdető portál

**LEHET**, megérni eladni lakását? Eladjuk, jutalék 3%, hívja ingatlanirodánkat: 06/20-960-0600. Külföldi vevők, befektetők elérése, aktív vevőkeresés, ügyvéd ingyenesen.

**NAGYKOVÁCSIBAN**, összközműves, 875 nm-es, panorámás, erdő melletti építési telek eladó. Ár: 18,75 millió. Tel.: 06/70-510-8550.

**RÓZSAODOMBON** 103 nm-es, négyszobás, felújított, panorámás lakás garázzsal, kizárólagos kerteszállal eladó. Tel.: 06/70-510-8550. Info: https://roschillat.wordpress.com

**BUDAPEST XII.**, Levendula utca, 42 nm-es szép lakás eladó. Ár: 29,2 M Ft. Bútoroztatás is. +36/1-355-3286. www.ingatlan.com/22291459

**BUDAPEST I.**, Hunfalvy utca, 270 nm-es üzlethelyiség, iroda, bemutatóterem eladó. Ár: 115 M Ft. 06/20-577-0777. +36/20-577-0777. www.ingatlan.com/21378123

**GARÁZS/IRODA**

**TÁMFALGARÁZS**, 15 nm-es, eladó a XII. ker. Óra út elején. Érd.: 06/20-578-8155.

**HELYISÉG** bérbe adó, iroda jellegű, 13 nm-es, alagsori, udvari, világos, padlófűtéses, parkolással a Böszörményi úton. 06/30-911-9576.

**OKTATÁS**

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

**MATEKTANULÁS** félelmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorolt pedagógussal a Budagyöngyénél. Felkészítés középiskolai felvételre. 06/20-571-7554.

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

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

**SIKERES NÉMETTANÁR** 25 év tapasztalattal órat vállal a Farkasréti temetőnél. Beszédcentrikus módszer, nyelvvizsga-felkészítés, gazdasági nyelv. Házhoz is megyek. Ingyen próbaóra, kedvező árak. Tel.: 06/30-602-0094.

**LATINT, HELYSÍRÁST**, történelmet, irodalmat tanítok. SNI. Tel.: 202-4651.

**GYERMEKPSZICHOLOGIA**. Figyelemzavar, magatartászavar, beilleszkedési és viselési problémák, tanulási zavarok kezelése. Tel.: 202-4651.

**MATEMATIKAOKTATÁS** vállalkozás. 06/30-241-0611.

**CSERE!** Tanítsd meg a számítógép kezelést, cserébe felkészítelek német és angol nyelvismeretűre. 06/20-413-5155.

**ANGOLTANÍTÁS** 14 éves kortól, kezdőtől nyelvvizsgáig! Amerikai, ausztrál szóhasználatban is jártas, diplomás angoltanártól, aki 20 éve tanít. Tel.: +36/30-594-9791.

## VEGYES

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

**RÉGI** damasztabroszt, -terítőt és értékes étkezletet vennék készpénzért, magán személy. 06/30-822-8050.

**ALIG** használt, pulzáló mágnessterápiás matrac (190x80 cm) eladó. Ár megegyezés szerint. 06/30-904-5747.

**ÚJ ÁLLAPOTU**, ágyneműtartós, plüssborítású, rugós, egyszemélyes heverő 14 ezer Ft-ért eladó. 06/20-470-6685.

## RÉGISÉG

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

**VASZARY** János, Szőnyi István, Márfy Ödön, Scheiber Hugó, Berény Róbert, Egry József, Kádár Béla, Barthány Gyula, Schönberger Armand, Czigány Dezső, Perltrott Csaba Vilmos, Ziffer Sándor festőművészek alkotásait keressük megvételre, készpénzért. Nemes Galéria, 1024 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 3. Tel.: 06/30-949-2900. nemes.gyula@nemesgaleria.hu

**KASTÉLYOK BEREZÉSEHEZ** vásárolok antik bútorokat, kisebb-nagyobb festményeket, bronzszobrokat, porcelánokat, régi álló-, fali-, asztali, díszórákat (hibásakat is), ezüstöket, régi katonai kintünetésk tárgyait stb. Teljes háztartás. Elővevőként a legmagasabb árat fizetem. 06/20-280-0151. herend77@gmail.com

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

**DIZÁJN CENTER** vásárol régi bútort, képet, keretet, porcelánt. Cserépvázakat, bizsukat, szódásüveget, csatos üveget, zsirosbődönöket, befőttesüvegeket. Vaslámpákat, csillárt, régi, romos székeket. Hagyatékok. Díjtalan lakáskiürítés. 291-3101, 06/30-347-7713. Szelez János.

**KÉSZPÉNZES FELVÁSÁRLÁS!** Arany 8500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, borostyán, korall ékszerek aranyáron. Mindenféle régiséget, dísztárgyakat, porcelánt, kerámiát, órákat. Teljes hagyatékot. Régi pénz, érmék, kintünetés, képeslapokat stb. V. Szent István krt. 25. 06/70-608-6082.

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

**KÁRPÁTI VIKTÓRIA** kastélyok, színházak részére is készpénzért vásárol könyveket, bútorokat, festményeket, dísztárgyakat, ezüsteműt, órákat, ruhaneműt, teljes hagyatékot, és hétvégén is hívható. 06/70-651-1028.

**POLGÁR MÓNKA** szakbecsüs kiemelt áron vásárol mindennemű régi lakberendezési tárgyakat, bútorokat, festményeket, órákat, csillárt, szőnyegeket, könyvtárakat, dísztárgyakat, gyűjteményeket, hagyatékokat. Kiszállítás, szakbecsülés díjtalan (hétvégen is). Tel.: 06/30-419-2713.

**BIZTONSÁG-KÉSZPÉNZ.** Ha Ön biztonosságban és készpénzért szeretné értékesíteni könyveit, régiségeit, kérem, jöjjen el hozzánk! Vásárolunk: régi könyveket, képeslapokat, bélyegeket, kintünetéseket, pénzérméket, zongorákat, magyar és külföldi festményeket, Zsolnay tárgyakat, porcelánokat, órákat és mindenféle antik műtárgyakat. I. Alagút u. 4. (Attila út és Alagút u. sarka). Tel.: 06/1-201-5607, 06/20-319-0992.

**KELETI SZŐNYEG- ÉS MŰTÁRGYBESZÜS** vásárol régi keleti szőnyegeket és műtárgyakat sérült állapotban is. Készpénzfizetéssel. Kiszállítás díjtalan. Tel.: 06/30-456-3938.

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

**ingatlanROBOT.hu**  
ingyenes hirdető portál

**A HIR IGAZ!** Ha régi, sárgás, golyós borostyánja van, akár több száz ezer forintot is ér! Szívesen megvesszük! Üzletcím: Bp. VII., Erzsébet krt. 29. 06/30-789-3034.

**PLATINA** készpénzes felvásárlás! Akár huzal, téglai, ipari, ezüst, arany, fog, bármilyen nemesfém! Üzletcím: Bp. VII., Erzsébet krt. 29. 06/30-789-3034.

## EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

**LÉZERTERÁPIA**, reumatológia, akupunktúra, fogyás, szénanátha, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájás, lumbágó, üzemorvi vizsgálatok. Arcrevitalizálás, biomasszázs. Tel.: 06/30-6349, 06/20-968-6886.

**FOGSOROK**, hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérítő. Mozgáskorlátozottakhoz hához megyünk! Hévígyi ügyelet. Fogászati háttér biztosított. Tóthné Hűvös Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., 1. sz. Mobiltelefon: 06/30-222-3016.

**GYÓGYMASSZÁZS:** 06/20-515-3370.

**CSONTKOVÁCS**-akupresször Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbeccsípődések, ízületi blokkok, lumbágó-izász megszüntetése. Térdblokkok, gerincservek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúra fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász. 06/30-945-8477. www.drgarzo.hu

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

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

**IDŐSEK** részére pedikűrös hához megy! Gyógypedikűr + lábfrissítés, kórházba vagy szociális intézménybe való bejárattal is! T: 06/20-515-9941.

**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.

## ÁLLÁS

**VÍZVEZETÉKSZERELŐ** szakmunkást keresünk hibaellátásban és karbantartásban jártas B kategóriás jogosítvánnyal. Kezdő bér: nettó 150 000 Ft. Jelentkezését a 06/20-458-0949 telefonszámon várjuk.

**VILLANYSZERELŐ** szakmunkást keresünk hibaellátásban és karbantartásban jártas B kategóriás jogosítvánnyal. Kezdő bér: nettó 150 000 Ft. Jelentkezését a 06/20-458-0949 telefonszámon várjuk.

**INGATLANKÖZVETÍTŐ** munkatársat keres. Tel.: 06/30-585-9450.

## KÖNYV

**ANTIKVARIUMUNK** 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 értékelés, és akár a helyszínen is minden könyvét elszállítjuk! 1122 Bp., Városmajor u. 15. Tel.: 308-7140, 06/70-222-4294, 06/20-231-0225.

**ingatlanROBOT.hu**  
ingyenes hirdető portál

**KÖNYVEKET**, könyvtárakat vásárolunk. Ingyenes kiszállítás, azonnali készpénzes fizetés. Tel.: 06/20-387-4140.

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

**Hervis** STORE ONLINE MOBILE

**MOM PARK**  
-1. Piazza szint

**KÉSZÜLJÖN VELÜNK A HIDEGEBB NAPOKRA!**

**KUPON**

\*Az akció 2016.11.18. és 11.20. között kizárólag a MOM Parkban található Hervis áruházban érvényes. A kedvezmény más akcióval, kedvezménnyel és kuponnal nem vonható össze, leértékelt termékek, valamint online vásárlás esetén nem érvényes.

**-20%**  
MINDEN GYEREK TERMÉKRE!

**Diametrus** Diametrus Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.

**Kéménybélelés**  
**FuranFlex** technológiával,  
**bontás nélkül,**  
**elhúzásos kéményekben is.**  
**Gyűjtőkémények bélelésére is**  
**a legalkalmasabb.**  
**Zárt égésterű készülékek**  
**kéményét is elkészítjük.**  
**Gázkészülék csere,**  
**komplett**  
**fitéskorszerűsítés.**  
**Ingyenes helyszíni**  
**felmérés.**

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

**TAVNYITO.hu**  
**KapuTavnyító Szaküzlet**  
500 féle távirányító!

L. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

**BÖSZI-VET**  
**ÁLLATORVOSI RENDELŐ**  
**ÉS ÁLLATPATIKA**  
Kutyák, macskák és nyulak teljes körű ellátása  
**BÖSZÖRMÉNYI ÚT 3/B**  
Tel.: 950-69-15,  
06/30-315-87-12  
E-mail: boszivet@gmail.com  
www.boszivet.wixsite.com/boszivet

**city sun** Ergoline SZOLÁRIUM  
ERGO LINE 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  
Telefonszám: +36-20-232-7202

**BURGEREK MEXIKÓI ÉTELEK**  
BBQ OLDALAS SALÁTÁK  
SÜTI ÉS SHAKES

**Johnny's**

NAPI AJÁNLAT 1190FT-TÓL

HÁZHOZZÁLLÍTÁS & ASZTALFOGLALÁS:  
06 20 568 77 22  
1125 BP SZARVAS GÁBOR 33

## AKTÍV PROGRAMOK HEGYVIDÉK



### 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.).



### ÚSZÁS

#### • Vasárnap 8.00-12.30

Testnevelési Egyetem – uszoda (XII., Alkotás utca 44.).

Belépés: 12.30-ig, csak XII. kerületi lakcímkártyával! Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!



### ZUMBA

#### • Hétfő 18.00-19.00.

Hegyvidéki Sportközpont tornaterme (XII., Városmajor utca 29/b).

A foglalkozásokat Mezei Anikó tartja. További információk: www.veronikaberger.com, www.veronikabergermezei.zumba.com.



### TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

**November 19.: Pilis-hegység. Túravezető:** dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 7.45 Batthyány tér, HEV-pénztár, jegy Szentendréig. **Indulás:** 7.58-kor Szentendrére, tovább autóbusszal. **Útvonal:** Szentendre, Kéki bánya-Kőhegy-János-forrás-Acsay ház-Pomáz. **Táv:** 13 km, + 150, - 250 m. **Érkezés:** 16.00 órára Budapestre. **Költség:** 1500 Ft.

**December 3.: budai hegyek. Túravezető:** Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 8.30 Széll Kálmán tér, a metró előtt. **Útvonal:** amerre a Mikulás járt. **Táv:** kb. 4-8 km, a résztvevőktől és az időjárástól függően. **Érkezés:** 13.00 óra körül. **Megjegyzés:** a várható 14 éven aluli gyerekek számát telefonon kell jelezni a túravezetőnél (lehetőleg november 17-ig). **Túravezető:** Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), dr. Arday Lajosné (356-0073). **Figyelem!** A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak.



### NORDIC WALKING

#### A VÁROSMAJORI PARKBAN

#### • Szerda, péntek 16.30-17.30.

Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervezők biztosítják. További információk: Schwarz Mária, 06/30-961-7731.



### MOZGÁS EGYTEME

#### • 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!



### KARMAYOGA

#### • Péntek 15.30-17.00.

Karmayoga Stúdió (XII., Bőszörményi út 44-46. II. emelet).

A jógaórán alkalmanként 15 főt fogadnak, ezért minden esetben előzetes bejelentkezés szükséges: info@karmayoga.hu.

### MUDITAYOGA

#### • Kedd 17.30-19.00.

#### • Péntek 16.30-18.00.

Előzetes bejelentkezés: info@muditayoga.hu.

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára INGYENESEK!  
Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft., 1122 Budapest, Városmajor utca 29.  
Lohn Angéla sportszervező: lohn.angela@hegyvideksport.hu, 06/70-442-2135.

# A jövő labdarúgóit neveli a Hegyvidék UFC

A budai régió legnagyobb nevelő labdarúgó-sportegyesületei közé tartozik a Hegyvidék SE-ből öt évvel ezelőtt kiváló Hegyvidék Utánpótlás Futball Club. Bár a versenyzetés is fontos, a Csörsz utcai TF-pályán elsősorban a labdarúgás szeretetére tanítják a gyerekeket, akik közül többen már bemutatkozhattak első osztályú csapatokban. Marosvári Róbert technikai vezetővel beszélgettünk.

### ■ Hogyan alakult meg a Hegyvidék Utánpótlás Futball Club?

– Öt éve, 2011-ben váltunk ki a Hegyvidék Sportegyesületből, ekkor alakult meg a Hegyvidék UFC – Gerrzo Kft. A HSE új vezetése úgy vélte, az egyesület legnagyobb létszámú – és legtöbb kerülő – szakosztályának önálló-sodásával több külső forráshoz juthat az utánpótlás-labdarúgás, és a felszabaduló pénzből a többi szakosztály munkáját segíti inkább. Közel volt a bajnoki nevezések határideje, ezért új egyesület nem lehetett bejegyezteni, így a HSE-szakosztály szakmai vezetőjének, Geress Zoltánnak a meglévő Gerrzo Kft.-jében tudtunk tovább működni. Több problémát kellett gyorsan megoldani, ilyen volt a pályabérlés, amihez azóta is a Market Építő Zrt. és a VILATI Szerelő Kft. nyújt támogatást. Tizennégy évig voltam a HSE ügy-



Jó közösségben, szakmailag felkészült edzők segítségével tudnak fejlődni a gyerekek

vezető elnöke, talán ez az oka, hogy Geress Zoltán felkért, segítsen a Hegyvidék UFC munkáját.

### ■ Mi az egyesületi filozófiájuk?

– Nálunk nincs eredménykényszer, a játszva tanulásban hiszünk, amiben az edző pedagógusként is részt vesz. A lehető legszélesebb technikai repertoár megtanításával a kreativitást, a virtuozitást és a kognitív képességek fejlesztését helyezük előtérbe. Olyan környezetet igyekszünk biztosítani, ahol a gyerekek értékesen érezhetik magukat, ahová boldogan jönnek. Tudjuk, hogy nem mindenből lesz hivatásos labdarúgó, filozófiánk szerint ezért az intenzív edzések és bonyolult taktikai elemek súlykolása nem írhatja felül a játék örömeit.

### ■ Azokkal is szívesen foglalkoznak, akik csak mozogni szeretnének?

– Természetesen! Nálunk a csupán mozogni vágyó gyerekek is megtalálják a helyüket. Elnézik néhány év, és a kezdetben csak hobbiból focizó gyerekek nagyon sokszor rájönnek, érdemes többet áldozni idejükből a sportra, mert tehetségesek, és akár magasabb szinten is megállják a helyüket.

### ■ Országos és budapesti összehasonlításban hol áll a Hegyvidék UFC?

– Létszámát és szakmai munkáját tekintve is ott van a legjobb fővárosi utánpótlás-nevelő egyesületek között! Jelenleg a bajnokságokban, a Bostik-tornákon a futsallal együtt huszonhat csapa-

tunk szerepel, ezenkívül az U19-es bajnokságot vezető TFSE a mi 1996-97-es születésű játékosainkból áll. A Hegyvidék UFC adja a BLSZ III. osztály második csoportjában élen álló TFSE II. játékosainak többségét, öt játékosunk már rendszeresen játszik a TFSE BLSZ II. osztályban szereplő első csapatában, és mi biztosítjuk az UNIONE FC kötelező utánpótlását is. Minden évben szerzünk érmekeket a korosztályos bajnokságokban, de nem ez az elsődleges cél, hanem a gyerekek fejlődése. Előfordul, hogy idősebb korosztályban indítjuk el a csapatot, mert így tudnak megfelelően fejlődni a játékosok. Ilyenkor természetesen nem lehet reális elvárás a bajnoki cím.

### ■ A sikerhez elengedhetetlen a megfelelő szakmai háttér és infrastruktúra. Ezen a téren hogy áll az egyesület?

– Edzéseinket és mérkőzéseinket a Testnevelési Egyetem pályáin tartjuk, a Csörsz utcában. A TF-re úgy tekintünk, mint az otthonunkra, de ha a létszámunk a jelenlegi ütemben növekszik, még több pályára lesz szükségünk, hogy minőségi oktatást tudjunk nyújtani.

### ■ Mire büszkébb, és miben van hiányérzete?

– Büszkébb vagyunk arra, hogy nevelőklubként évente tudunk játékosokat adni elsősorban a Vasas Kubala Akadémiának, de a többi NB-s csapatban is fociznak gyerekeink. Hiányérzet talán csak abban lehet, hogy nagyon sok tehetséges, ügyes fiatal – kelendő motiváció híján – elvesz a magyar élsport számára.

### ■ Kiket várnak az edzésekre, és milyen jövőképet tudnak ajánlani nekik?

– A gyerekek jó közösségben, szakmailag felkészült edzők segítségével tudnak fejlődni. Várjuk azokat, akik szeretik a labdarúgást, és hajlandók tenni is azért, hogy jobbak legyenek. Ki kell emelnem a szülők rendkívüli szerepét, mert bizony a fiatalok sportolása elképzelhetetlen az ő támogató hozzáállásuk nélkül.

(-ály)

■ További információk: <http://www.hegyvidekufc.hu>

## Úszásoktatás mindenkinek

A Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával évek óta kötelező úszásoktatáson vesznek részt a kerülethez tartozó általános iskolák második osztályos tanulói. Népszerűek az 5 csillagos MOM Sportban és a Városmajor utcai Hegyvidéki Sportközpontban meghirdetett tanfolyamok is, ezeken az óvodásoktól kezdve valamennyi korosztály – beleértve a felnőtteket is – biztos úszástudást szerezhet.



Úszni tanulók a városmajori uszodában

A MOM Sport Úszótanodában négyhetes turnusokban, kis csoportos oktatás keretében, öt tudásszinten képzik a gyerekeket, amibe szeptembertől bekapcsolódott a Buborék Úszóiskola is. A tanmedencében a legkisebbek sajátíthatják el az úszás alapjait, ezt követi a mély vízhez szoktatás, míg a félhaladó és haladó csoportokban már a helyes levőgövélt, valamint a három fő úszásnem kéz- és lábtechnikáit tanulják a fiatalok. A tudásszin-

tes sikeres elsajátításakor oklevelet vehetnek át, évente két házi-versenyen pedig a szülők is képet kapnak gyermekeik fejlődéséről. A MOM Sport UV-tisztított víző medencében a babatúszástól kezdődik a vizes élmény, az idősebbek rehabilitációs vízi tornán, aquazumba- és aquafitness-órán vehetnek részt. Minderről információk: [www.momsport.hu/sportfoglalkozasok](http://www.momsport.hu/sportfoglalkozasok).

A kis csoportos oktatásra is hangsúlyt helyez a városmajori uszodában a délutáni úszásoktatást szervező, önkormányzati tulajdonú Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. A vízhez szoktatás, kezdő, félhaladó és haladó szinteken elsősorban 4 és 14 év közöttiekkel foglalkoznak.

Lehetőség van négy alkalomra szóló bérlet vásárolni, ez a pénztéki és a szombati órákra érvényes. Népszerű az izületkímélő aquafitness felnőtteknek, a foglalkozások felső korhatár nélkül látogathatók. Úszástudásra nincs szükség, az edzettségi állapottól és testsúlytól függetlenül mindenki számára könnyen elvégezhető gyakorlatok játékos hatására már néhány óra után érezhető. Kiváló alakformáló, növeli az állóképességet, javítja a közérzetet, idősebbeknek is kifejezetten ajánlott.

További információk a városmajori uszoda tanfolyamairól a [www.hegyvidekuiszoiskola.hu](http://www.hegyvidekuiszoiskola.hu) oldalon olvashatók.

sm.

# HEGYVIDÉKI MIKULÁS KUPA

## Versenykiírás

**Helye:** Városmajori Tanuszoda (1122 Bp. Városmajor u. 29.)

**Ideje:** 2016. december 3., szombat 08.00-12.00.  
**Rajt:** 09.00

**Indulók:** Nem leigazolt, félhaladó vagy haladó tudásszintű gyerekek, akik a kötelező úszáson vagy a 2016-2017-os tanév során legalább egy, a Hegyvidéki Úszóiskola által szervezett tanfolyamon (turnuson) részt vettek.

**Nevezés:** 2016. november 30-ig a helyesen kitöltött nevezési lap oktatónak történő leadásával.

**Díjazás:** Érem, oklevél, ajándék a Mikulástól.

**További információ:**  
[www.hegyvidekuiszoiskola.hu](http://www.hegyvidekuiszoiskola.hu)  
06-70/490-3045

## Versenyszámok:

2008 és később születettek:	2007 és előbb születettek:
• 25m lány hátúszás	• 25m lány hátúszás
• 25m fiú hátúszás	• 25m fiú hátúszás
• 25m lány mellúszás	• 25m lány mellúszás
• 25m fiú mellúszás	• 25m fiú mellúszás
• 25m lány gyorsúszás	• 25m lány pillangóúszás
• 25m fiú gyorsúszás	• 25m fiú pillangóúszás
	• 25m lány gyorsúszás
	• 25m fiú gyorsúszás