A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

XLVI./22.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.EU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2016. NOVEMBER 29.

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

Szeretet, élmény és varázslat a hegyvidéki adventi vásáron

Kürtőskalács és forralt bor a kis fabódékban, vidám nézelődők és kedves árusok forgataga, színes programok a színpadon – jól ismert decemberi képek ezek. A megújult Városháza tér az idén is méltó kulisszát teremt a hegyvidéki adventi vásárnak.

„Az elmúlt tizennégy év meganynyi tapasztalattal és átélt eseménnyel párosult. Fontos számunkra, hogy valódi értékeket és izgalmas kulturális programokat hozzunk el a Hegyvidékre. Az adventi vásár a karácsony időszakában sokakat megérint” – beszélt a háttérről a hagyományos ünnepi rendezvény megnyitóján Gilicze Zoltán, a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájának vezetője, aki épp a karácsonyi rajzpályázat eredményhirdetéséről érkezett.

Az idén Dsida Jenő Itt van a szép karácsony című verse adott ihletett a kerületi óvodásoknak és iskolásoknak. A szép és kedves alkotásokból az önkormányzat folyosógalériáján nyílt tárlat.

„Tavaly nem értem el helyezést, de most végre sikerült. Már annak is örültem, hogy beválogatták a rajzomat. Egy kandalló látható rajta, ami előtt egy család áll. Felettük lebeg két angyalka, a kezükben ugyanaz a felirat, mint itt, a bejáratnál: boldog karácsonyt! Nagyon szeretem ezt az ünnepet és ezt a vásárt is – tele van szeretettel, és melegséget áraszt” – mondta Reisz Júlia, az ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola diákja, aki beszélgetésünk közben mindvégig csillogó szemekkel figyelte a vásári forgatagot.

FOTÓK: SÁRKÖZY GYÖRGY

Esti fényfestés a polgármesteri hivatal épületén

„Várj, nem jó! Benne kell lennie a feliratnak is!” – mutatta fényképkészítés közben barátnőjének egy fiatal nő az említett bejáratnál ékeskedő fatáblát. „Na, így szuper!” – szólt a másik. „Hát, tavaly sokkal jobban néztünk ki…” – mondták nevetve, miközben a rosszul sikerült felvételt vizsgálták.

– *Látom, nem először járnak itt* – szólítottam meg őket.

– Minden évben eljövünk, és készítünk egy közös fotót. A kerületben nőttünk fel, itt jártunk iskolába. Régi szokásunk, hogy a különleges alkalmakkor fényképet készítünk magunkról. Az idei nem lett túl előnyös.

Ma már elképzelhetetlen az adventi időszak a Hegyvidéken a vásár nélkül

– *Ezek szerint az adventi vásár közel áll a szívükhöz.*

– Nagyon szeretjük! A hatalmas nyüzsgés ellenére is nyugalom van. Varázslatos a hangulata, sosem hagynánk ki!

Persze, nem csak a látogatókat nyűgözi le a vásár miliője, az árusok szívét is megérinti az ünnepi hangulat. Irma néni immár tizennégy éve hozza el népszerű kürtőskalácsait. A mennyeien finom süteményekért sokan rajonganak, standja előtt rendszerint kígyózó sor áll.

– *Mi a titka a jó kürtőskalácsnak?* – érdeklődtem a recept reményében.

– A készítését meg lehet tanulni, a technikáját is el lehet lesni, de aki nem születik bele ebbe a világba, annak sosem sikerül igazi kürtőskalácsot készítenie. Itt, Budapesten másfajta igények vannak – sokan keresik a fahéjas és a kakaós verziót, ennek ellenére is tartjuk magunkat a hagyományainkhoz: mi ugyanis csak diós és vaníliás kalácsot sütünk.

– *Jó hallani, hogy ekkora szeretettel beszél a mesterségéről!*

– Nálunk, Székelyudvarhelyen a kürtőskalács kincsnek számít. Nekünk ez nem csak a megélhetésről szól. Ékszerként adjuk tovább azt a szeretetet, amit belesütünk – mondta Irma néni, majd elnézést kért, hiszen mennie kellett – a vásárlók már nagyon várták.

Boussebaa Mimi

Ne tegyék magukat zsarolhatóvá a fiatalok!

Két hónappal ezelőtt indult el a Hegyvidéki ONvédelem Program az önkormányzat szervezésében. Ennek célja, hogy az interneten leselkedő veszélyekre irányítsa a szülők és a pedagógusok figyelmét, s megoldási javaslatokat kínáljon a gyerekek védelme érdekében. A program részeként meghirdetett Szülői Akadémián ezekben a hetekben a Magyar Telekom munkatársai osztanak meg a közösségi oldalak biztonságos használatával kapcsolatos gyakorlati tudnivalókat az érdeklődőkkel.

„Tizennégy éves kor alatt senki sem regisztrálhatna a Facebookra, ennek ellenére a kilenc-, tízévesek nyolcvan százaléka már tagja a közösségi oldalnak” – mondta Bereznai Gyula szenior ügyfélélmény-menedzser, a Magyar Telekom egyik előadója a Szülői Akadémia legutóbbi programján.

A cég munkatársának tapasztalatai egybecsengenek annak a felmérésnek az eredményeivel, ami az önkormányzat megbízásából készült a hegyvidéki iskolások, pedagógusok és szülők körében az idén: az itt élő gyerekek többsége nyolcéves korában már rendszeresen internetezik, és a nethasználók közül tízből kilenc tagja a Facebooknak, amit a háromnegyedük naponta több órán át használ. 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 XII. kerületi fiatalok közül 12% a telefonszámát, míg 3% a címét is közzéteszi.

Ha már gyermekeink fenn vannak a Facebookon, a biztonságuk érdekében Bereznai Gyula szerint ajánlott betartani néhány íratlan alapszabályt. A személyes adataik, különösen a lakcímük, telefonszámuk közzétételét kerülni kell, és a legjobb úgy beállítani az oldalukat, hogy bejegyzéseiket csak az ismerősként megjelöltek – köztük a szülők – láthassák, idegenek ne.

Nem szerencsés, ha a bejegyzésekhez automatikusan helymeghatározás kapcsolódik, hiszen például egy családi utazás során készített fotó alapján mindenki értesülhet arról, hogy épp nem tartózkodik senki a lakásban. Érdemes arra is figyelni, hogy a fiatalok ne igazoljanak vissza olyan soha nem látott idegent, aki a Facebookon ismerősként jelöli meg őket.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A közösségi oldalak biztonságos használatáról is beszéltek az előadók

Bódi László, a Telekom műszaki menedzsere megjegyezte, hogy több más közösségi oldal is létezik, ami rendkívül népszerű a fiatalok körében: ilyen a fényképek és rövid videók megosztására létrehozott Instagram, a rövid bejegyzések, egymásnak szánt üzenetek fóruma, a Twitter, a nyilvános kérdésekre és válaszokra specializálódó Ask.fm, valamint a Snapchat, ahol mindössze néhány másodpercig látható egy-egy üzenet vagy kép.

Ez utóbbi funkció kapcsán sok fiatal hiszi azt, hogy a Snapchatre következmények nélkül el lehet küldeni bármilyen vállalhatatlan képet, ám ez csak illúzió. A pár pillanatra megjelenő fotókat is le lehet menteni képernyőképként, és arra is volt már példa, hogy hekkerek szerezték meg több millió Snapchat-felhasználó adatait.

„A szülőknek, tanároknak fel kell hívniuk a gyerekek figyelmét arra, hogy soha ne tegyenek közzé a neten olyan tartalmakat, amikkel kellemetlen helyzetbe hozhatják magukat vagy másokat” – hangsúlyozta Bódi László. Hozzátette, hogy szexuális tartalmú képeket még privát üzenetben, barátnak vagy barátnőnek sem tanácsos elküldeni, és párkapcsolatban sem ajánlott fényképezőgép, kamera előtt meztelenkedni, az intim felvételeken szereplők ugyanis később zsarolhatóvá válhatnak.

A Telekom munkatársai azt ajánlják a szülőknek, próbáljanak azonnal beavatkozni, ha gyermeküket zaklatják az interneten. Szükség esetén igénybe tudják venni a Kék vonal Gyermekkrízis Alapítvány lelki segélyszolgálatát az ingyenesen hívható 116-111-es telefonszámon, vagy a rendőrség Telefontanú-vonalát a 06/80-555-111-es számon. Az Unicef Magyarország által kifejlesztett, ingyenesen letölthető mobiltelefonos alkalmazás, a HelpAPP is jól jöhet arra az esetre, ha a gyermeknek azonnali segítségre van szüksége.

A szexuális zaklatás, bántalmazás áldozatainak az Eszter Alapítvány nyújt támogatást (www.eszteralapitvany.hu), míg a világhálón található jogellenes, vagy kiskorúak számára káros tartalmakkal kapcsolatban a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság által működtetett www.internethotline.hu, vagy a Nemzeti Infokommunikációs Szolgáltató Zrt. kezelésében lévő www.biztonsagosinternet.hu oldalon lehet bejelentést tenni. Ha a biztonságos internethasználattal kapcsolatos tanácsra van szükség, a Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat (www.ngysz.hu) munkatársai segíthetnek, emellett a Magyar Telekom által létrehozott www.okosdigitalis.hu oldalon is számtalan hasznos javaslatot találhatnak a gyerekek, a szülők és a pedagógusok.

sz.

■ *A Szülői Akadémia keretében a Magyar Telekom szakértői legközelebb december 7-én 17 órától tartanak informatikai felkészítő foglalkozásokat az érdeklődőknek. Helyszín: MOM Kulturális Központ, Simándy-terem (XII., Csörsz utca 18.).*

Közösen kell kialakítani az erdőhasználat szabályait

A Normafa megújításáról, mindenekelőtt a természetvédelmi szempontokat és a sportolni vágyók igényeit összhangba hozó elképzelésekről esett szó az Országos Erdészeti Egyesület Erdei Sportok Szakosztályának legutóbbi ülésén a Normafa Síházban. Az eddig elért eredményeket és a megvalósítás előtt álló terveket Pokorni Zoltán polgármester és Mikó Gergely, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény vezetője mutatta be a szakmai közönségnek.

„Szeretnénk egy új fénykort teremteni” – emelte ki a Normafa megújítását célzó tervek kapcsán Pokorni Zoltán polgármester az Országos Erdészeti Egyesület Erdei Sportok Szakosztályának legutóbbi ülésén, arra utalva, hogy a környék az 1970-es években élte utolsó virágkorát, azóta minden csak „rozsdásodott, pusztult”. A Normafa-program kidolgozásához nagyon sok szempontot kellett összeegyeztetni az elmúlt években, hiszen az erdő nem lehet kizárólag a kutyasétáltatóké, a kerékpárosoké, a síelőké vagy az erdészeké – tette hozzá.

A tervek kialakítása során ezért a Hegyvidéki Önkormányzat arra törekedett, hogy az emberek ne csak a hegygerincet látogassák, hanem a völgyekben található távolabbi helyszíneket is. „Békét kell teremteni, és szabályokat hozni arra, ki milyen területet használhat” – jelentette ki a polgármester, hozzátéve, hogy a szabályokat csak akkor lehet betartatni, ha azokat az érintettekkel közösen alakítják ki.

„A feljegyzések szerint a Normafa már a tizenhetedik század óta szolgálja a városlakók kikapcsolódását, de tömegesen a tizenkilencedik század végétől látogatják, ezért is épült meg 1890-re a fogaskerekű vasút vonala a Városmajortól egészen a Széchenyi-hegyig” – beszélt a történelmi előzményekről Mikó Gergely, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény vezetője. Szólt arról is, hogy a sísport az ismert dokumentumok alapján 1895 óta van jelen a hegyen szervezett formában.

(Folytatás a 3. oldalon)

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A hegygerincen haladó népszerű sétaút már megújult

A Molnár húsboltot az orvos is ajánlja

Házi készítésű, adalékanyagoktól mentes füstölt húsokat, libamájat, kolbászt, vagy épp sonkát, jó minőségű csirkehúst vásárolna? A hegyvidékiek szerint erre a legjobb hely a Márvány utcai Molnár hús- és hentesáruüzlet, amely nagy fölénnyel nyerte meg a kerületi üzletek, szolgáltatók számára kiírt „Hegyvidék legjobbjai" verseny legutóbbi szavazását.

Húsz éve működik az üzlet mindenki legnagyobb megelégedésére, ahogy a szavazás végeredménye is mutatja

Az egy évvel ezelőtt alapított „Hegyvidék legjobbja" címet a lakosság szavazatai alapján különböző kategóriákban nyerhetik el a kerületi üzletek és szolgáltatók. Először a Szamos Marcipán Szépkilátás Cukrászdát, majd a városmajori Daily Pékséget, legutóbb pedig a fagylaltozók versenyében a Kiss János altábornagy utcai Fragolát díjazta az önkormányzat.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Molnár Józsefnek a polgármester adta át az elismerő oklevelet

Ezúttal a hentesboltok következtek: a húsz éve a Márvány utca 40. alatt működő Molnár hús- és hentesáruüzlet kapta a legtöbb voksot, méghozzá kétszer annyit, mint a második helyezett vállalkozás. Az üzletvezető-tulajdonos, Molnár József kedvessége és a vevőkhöz fűződő viszonya alapján sejthető volt, hogy a bolt jól szerepel majd a szavazáson – mondta Pokorni Zoltán a kitüntető címet igazoló oklevél és a győztesnek járó, a bejárati portálra kikerülő matrica átadásán.

„Azokat ismerjük el a díjjal, akiknek köszönhetően még otthonosabbá válik a lakókörnyezetünk. Ilyen vállalkozó Molnár József is" – méltatta a győztest a polgármester, hozzátéve, hogy egy hentesbolt akkor az igazi, ha helyben is lehet főtt kolbászt, vagy éppen sült csirkecombot enni – úgy, ahogy a Márvány utcai üzletben.

Meglepetésnek tartja az eredményt Molnár József, aki rendkívül megtisztelőnek érzi a hegyvidékiek bizalmát, ám nem számított a győzelemre. Alig néhány hete a vevőik kérésére tették ki a szavazólapokat az üzletben, és kampányt sem folytattak a jó szereplés érdekében. Mint mondta, a szintén a Márvány utcában található vegyes élelmiszerüzletükbe járók kifejezett óhajára nyitották meg két évtizeddel ezelőtt a húsboltot, ahol igyekeznek mindenből a legjobb minőséget kínálni.

Specialitásuk a saját készítésű, akácfán füstölt húsáru. A kolbászok, az oldalas, a sonkák, a tarja, az angolszalonna, de még a libamáj sem tartalmaz a fűszereken és a konyhasón kívül adalékanyagokat, tartósítószert, állományjavítót, ízfokozót vagy a rendkívül széles körben alkalmazott pácsót. A legjobb alapanyagokkal dolgoznak, ezért kínálnak antibiotikumtól mentes, szabadon tartott csirkéből származó húsokat, továbbá sajtokat és friss nyers tejet is. Nem véletlen, hogy számos vidéki vevőjük van, sőt házi füstölt húsaikat orvos is ajánlja emésztőszervi problémákkal küszködő betegeinek.

Sokan kérdezik a receptet, amire a tulajdonos csak annyit tud válaszolni, hogy nincs semmi titok, a lényeg az, hogy mindenbe azt teszik, ami bele való, ezért lesz nemcsak finom, hanem egészséges is a Molnár-féle füstölt húsáru. Ezek közül az egyik legnépszerűbb a libamáj, aminek fogyasztását Molnár József a következőképpen ajánlja: a forró pirítóst kenjük meg vajjal, majd tegyük rá a leheletvékony libamájszeletet. Amint megolvad, a tetejére rakjunk ízlés szerint lilahagymát, hegyes paprikát. Előételnek és önmagában is igazi csemege!

-ály

Relikviákat vár a templom

Századik születésnapját ünnepli a zugligeti Szent Család-templom 2017. május 17-én. A jeles évfordulóra száz napon át tartó rendezvénysorozattal – ünnepi misékkel, koncertekkel, beszélgetésekkel, fotókiállításokkal, vetélkedőkkel, sportesseményekkel – készül a plébánia, valamint egy könyvet is kiad.

A templom közössége mellett a szervezők a környéken élőket, az iskolákat és a Hegyvidék valamennyi lakóját szeretnék megszólítani, bevonni a programok alakításába. Az eltelt száz esztendőt feldolgozó fotókiállítás létrehozásához a XII. kerületiek segítségét kérik. Szívesen fogadnak minden olyan fotográfiát, régi fényképet, ami valamilyen formában összekapcsolható a Szent Család-templom történetével, és tartalmasabbá, hitelesebbé teheti a tárlatot. Az átadott fényképeket feldolgozzák, és eredeti állapotukban rövid időn belül visszajuttatják a tulajdonosnak, továbbá kérésre ingyenesen digitalizálják a felajánló számára.

Azok jelentkezését is várják, akik visszaemlékezéseikkel – legyen az egy tréfás esemény felidézése, vagy akár komoly háborús történet – gazdagítanák az évfordulót. Ezeket lejegyzik, és – névvel vagy név nélkül – felhasználják a programok összeállításakor. Természetesen, ahogy a fotókat, a történeteket is bizalmasan kezelik, a forrást csak engedéllyel közlik.

A jelentkezéseket Sóti István a 06/30-902-7545-ös telefonszámon fogadja. E-mail: istvan.soti@gmail.com.

(m.)

Lego-villamosok versenye

Építőkockákból lehet elkészíteni a fővárosi közösségi közlekedési járművek valósághű másait azon a pályázaton, amit a Budapesti Közlekedési Központ (BKK) hirdetett meg két kategóriában, 12 éves kor alattiaknak és 12 év fölöttieknek. Egy pályázó maximum három általa épített alkotás fényképével nevezhet. Egy járműről minimum egy, maximum öt kép küldhető az epitokockapalyazat@bkk.hu e-mail-címre december 5-ig.

FOTÓ: BKK

A CAF villamos méretarányos modelljét egy 17 éves diák készítette

A pályaműveket december 12-ig bírálja el a zsűri, ezt követően a nyertesek e-mailben kapnak értesítést. Az 1–12 évesek korosztályában az első helyezett építőkocka-ajándékcsomagot, míg a 12 éven felüliek győztese egy CAF villamos makettjét viheti haza. A másodikak mindkét kategóriában egy-egy plüssvillamost kapnak, míg a harmadik helyezetteket BKK-s ajándékcsomagokkal jutalmazzák.

A pályázat meghirdetésével egy időben a szervezők bemutatták a budapesti CAF villamosok méretarányos modelljét, amit egy 17 éves gimnazista, Gerliczky Bence készített pontos műszaki rajz alapján. A közel kilencezer építőelemből álló Lego-villamos december 22-ig tekinthető meg a BKK Rumbach Sebestyén utcai irodaházának aulájában.

Az ünnepek idején a BKK karácsonyi fénydíszbe öltözteti néhány villamosjáratát. Az 59-es december 11-én 17–22, az 56A december 25-én 17–22 óráig jár majd „fényruhában".

d.

Fontos szempont a gyalogosok biztonsága

Az elmúlt hetekben az egyik országos napilap véleménycikkben fogalmazta meg aggályait két hegyvidéki csomópont forgalmi rendjével kapcsolatban. Kifogásolta azt a szabályozást, amely alapján a Királyhágó utcából nem lehet közvetlenül visszafordulni az Ugocsa utcába, és ezzel együtt a közlekedési szabálysértést elkövetők bírságolási gyakorlatával sem értett egyet. Nehezményezte továbbá, hogy a Szendi árok egy rövid szakaszán, annak kétirányúvá alakításával összefüggésben, néhány – a fizetőövezetben található – felszíni parkolóhelyet megszüntettek, szerinte ugyanis az autósok emiatt kénytelenek lesznek a Hegyvidék Központ fizetős mélygarázsát használni.

„A Királyhágó térnél már évek óta változatlan a jelenleg is érvényben lévő forgalmi rend, aminek szabályozása nem a kerület, hanem a főváros hatáskörébe tartozik" – mondta el lapunknak Herendi Ferencné, a hegyvidéki polgármesteri hivatal városfejlesztési irodájának helyettes vezetője. A közbiztonság javítása céljából kiépített hegyvidéki térfigyelő rendszer Királyhágó téri kamerái ez év februárja óta az érvényben lévő forgalmi rend betartását is ellenőrzik közlekedésbiztonsági okokból, a Böszörményi úton nagy számban közlekedő gyalogosok védelme érdekében. A kihelyezett kamerák, valamint a Királyhágó utcában elhelyezett figyelmeztető táblák hatására a korábbiakhoz képest ma már sokkal ritkábban fordul elő közlekedési szabálysértés a kereszteződésben.

A Szendi árok alsó szakaszának kétirányúvá alakításával kapcsolatban szintén a főváros vizsgálta, hogy forgalomtechnikai szempontból megfelelők-e a tervek – tért rá a másik témára Herendiné. Az átalakítás célja a számos szolgáltatóegységet, a többi között kormányablakot, postát is magában foglaló Hegyvidék Központ egyszerűbb, rövidebb útvonalon történő megközelítésének biztosítása volt, továbbá az, hogy a központot kereső autósok ne terheljék felesleges kitérőkkel a környezetet.

Változatlanul sok felszíni parkolóhely áll rendelkezésre a környéken, az Apor Vilmos tér déli oldalán, a Jagelló út mentén például több mint hatvan található. A központ mélygarázsát így feltehetően ezután is csak azok használják majd, akiknek ott van elintéznivalójuk.

Az irodavezető-helyettes kiemelte, hogy a forgalomtechnikai beavatkozás révén a gyalogosok számára biztonságosabbá vált a Szendi árok Apor Vilmos téri torkolata, ahol a kormányhivatal engedélyével áthelyezték a gyalogátkelőhelyet. Az új zebrát úgynevezett középszigettel is ellátták, amelynek előnye, hogy a járókelők szükség esetén az út közepén is biztonságosan meg tudnak állni, ez a lehetőség pedig nagyban csökkenti a balesetveszélyt.

sz.

„Telekügy" – nem úgy és nem akkor

Lapunk a kerületi eseményekről hivatott tájékoztatni a hegyvidéki polgárokat, politikai ügyekről csak nagyon ritkán írunk. Most azonban utánajártunk az országos sajtóban néhány napja keringő híreknek, mert tiszta vizet akartunk önteni a pohárba.

„A Hegyvidéki Önkormányzat volt az, amely kezdeményezte a Cinege út 6. és a Kútvölgyi út 72. szám által határolt ingatlanon korábban álló értékes épület helyi védelem alá helyezését" – reagált Váczi János hegyvidéki alpolgármester a Demokratikus Koalíció (DK) alelnökének állításaira. Varju László egy sajtótájékoztatón azzal vádolta meg az önkormányzatot, hogy Ghaith Pharaon szaúdi milliárdos ingatlanüzletének elősegítése szándékával szüntette meg a szóban forgó telek védettségét.

Az alpolgármester felidézte, hogy 2007-ben az önkormányzat szakértői javaslatok alapján kezdeményezte több értékes hegyvidéki épület, köztük a Cinege út 6. és a Kútvölgyi út 72. szám által határolt ingatlanon álló eklektikus villa helyi védelem alá helyezését. Erről az eljárásrendnek megfelelően a kerület főépítésze írásban értesítette az ingatlan tulajdonosát, a Royal Investment Kft.-t, amely azonban jogszabálysértő módon, bontási engedély nélkül, még a védelmet előíró képviselő-testületi döntés hatálybalépése előtt lebontotta a telken álló épületet.

Az önkormányzat építésháttósági eljárást indított, ennek során az engedély nélküli bontást végző tulajdonost 27,6 millió forint összegű bírsággal sújtotta, továbbá az elbontott épület eredeti formában történő visszaállítására kötelezte. A cég megfellebbezte a döntést, az ügyben másodfokon eljáró Közép-Magyarországi Regionális Közigazgatási Hivatal pedig 2008-ban azt a meghökkentő határozatot hozta, hogy miután a tulajdonos már a jogerős védetté nyilvánítás előtt elbontotta az épületet, annak helyreállításáról nem kell gondoskodnia. Váczi János megjegyezte: Gyurcsány Ferenc egykori miniszterelnök, jelenlegi DK-elnök bizalmas munkatársa, Forgács Imre vezette ebben az időben a közigazgatási hivatalt, amely meghiúsította az önkormányzat újraépíttetési szándékát.

Az alpolgármester elmondta, hogy a másodfokú határozat miatt okafogyottá váló helyi védelmet 2011-ben törölte az önkormányzat az üres telekről. Ghaith Pharaon cége, a Pharaon-Delta Fejlesztési Kft. a tulajdoni lap tanúsága szerint csak évekkel később, 2015-ben vette meg az ingatlant, a magántulajdonosok közti adásvételbe pedig semmilyen beleszólása nem volt a kerületnek. Váczi János szerint „ha a DK alelnöke alaposabban utánanéz a tényeknek, vagy a téma megértéséhez a főépítészi iroda segítségét kéri, világossá vált volna számára, hogy az ingatlan helyi védelmével kapcsolatos ügy pont fordítva történt, mint ahogy az a sajtótájékoztatóján elhangzott".

z.

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek **5 éves időtartamra** szóló bérbeadására pályázatot hirdet a **2016. november 29. napjától 2016. december 12. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

1.) Bp. XII., Krisztina körút 27. szám alatti, földszinti, 25 m² alapterületű irodahelyiség.
2.) Bp. XII., Böszörményi út 24. szám alatti, I. emeleti, 251,75 m² alapterületű helyiségcsoport.
3.) Bp. XII., Tartsay Vilmos utca 16. as. 1. és as. 3. szám alatti, földszinti, 36 és 32 m² alapterületű helyiségek.
4.) Bp. XII., Krisztina körút 25. szám alatti, pinceszinti, 272 m² alapterületű üzlethelyiség.
5.) Bp. XII., Maros utca 15. szám alatti, alagsori, 36 m² alapterületű műhely.
6.) Bp. XII., Városmajor utca 33. szám alatti, utcai, földszinti és pinceszinti, 104 m² alapterületű üzlethelyiség.
7.) Bp. V., Belgrád rakpart 26. szám alatti, földszinti, 25 m² alapterületű üzlethelyiség.

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

A pályázati ajánlatok 2016. december 13. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5924-es telefonszámon.

Pokorni Zoltán polgármester

Változatlanul aktuális az alaptörvény-módosítás

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Fónagy János tartotta a sajtótájékoztatót

„A kötelező uniós betelepítési kvóta aktualitása nem szűnt meg, a téma az európai miniszterelnökök hamarosan sorra kerülő csúcstalálkozójának napirendjében is szerepel" – hívta fel a figyelmet Fónagy János országgyűlési képviselő az október 2-i népszavazás fejleményeiről szóló sajtótájékoztatón.

Az országgyűlési képviselő elmondta, hogy a népszavazáson 3,3 millióan nyilvánították ki akaratukat a kötelező betelepítési kvóta ellen, ám „a parlament ellenzéki pártjai összeálltak a magyar polgárok érdekeivel szemben, és meghiúsították az alaptörvény módosítását, amellyel védelmet lehetne nyújtani az országnak". Tájékoztatása szerint most az Alkotmánybíróságon a sor, hogy megvizsgálja, az alaptörvény jelenlegi rendelkezései mennyire alkalmasak a kötelező betelepítési kvóta veszélyeinek kivédésére.

„Nem szabad összekeverni a menekültügyet a népvándorlással" – szögezte le Fónagy János. Hozzátette, hogy a migrációs válság kezdete óta több mint száz országból érkeztek bevándorlók hazánkba, és többségük olyan ázsiai, távol-keleti területekről származik, ahol nincs háború.

A Jobbik alkotmánymódosítási javaslata kapcsán – amely a kormány javaslatát összekapcsolta a letelepedési kötvények megszüntetésével – az országgyűlési képviselő elmondta: 2010-ben katasztrofális gazdasági állapotban vették át az országot, ezért döntöttek a kedvező finanszírozási forrást jelentő letelepedési kötvények bevezetése mellett, ugyanakkor – köszönhetően a gazdaságot stabilizáló intézkedéseknek – már a kivezetés lehetőségét vizsgálja a kormány. Nem lenne szabad kicsinyes politikai játékokat folytatni egy olyan kérdésben – mondta Fónagy János –, ami arról szól, hogyan őrizhetjük meg országunk biztonságát.

z.

Nincsenek áthidalhatatlan különbségek

Hitről, szolgálatról, kereszténységről és a Hegyvidékről is szó esett a „Próféta a saját hazájában?" című, a XII. kerület díszpolgárait bemutató beszélgetéssorozat novemberi találkozóján. A vendég ezúttal Lambert Zoltán, a Városmajori Jézus Szíve Plébánia plébánosa volt.

A reformáció ünnepén, október 31-én első alkalommal tartott közös megemlékezést legmagasabb szinten a Lutheránus Világszövetség és a Vatikán. Az ökumenikus alkalom végén közös állásfoglalást írt alá Ferenc pápa, a katolikus egyház vezetője és Munib Younan püspök, a Lutheránus Világszövetség elnöke. Elkötelezték magukat a további egységtörekvések mellett, és elérendő célként jelölték meg az úrvacsorai közösséget.

Erről a rendkívül fontos eseményről beszélt dr. Fabiny Tamás evangélikus püspök a Próféta a saját hazájában? című sorozat novemberi találkozójának kezdetén. A Magyarországi Evangélikus Egyház Északi Egyházkerülete, a Hegyvidéki Önkormányzat és a MOM Kulturális Központ közös rendezvényén a püspök és dr. Illisz László, az Evangélikus Információs Szolgálat vezetője ezúttal Lambert Zoltánt, a Városmajori Jézus Szíve Plébánia plébánosát kérdezte egyházi munkájáról és gyülekezete történetéről.

Bár korábban nem ismerte a programnak otthont adó Szilágyi Erzsébet fasori evangélikus püspöki hivatalt, Lambert Zoltán, mint mondta, jó kapcsolatokat ápol a keresztény felekezetekkel, így az evangélikusokkal is. Már a rendszerváltozás előtt rendeztek evangélikus, baptista és református lelkészek közreműködésével ökomenikus imatalálkozót a városmajori templomban, amely ebből az alkalomból zsúfolásig megtelt hívekkel.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Lambert Zoltán *(középen)* gyerekként a városmajori templomban gyónt – most ő gyóntat ott

Az ilyen kezdeményezéseket nemcsak az állam, de az egyházi vezetők sem nézték jó szemmel, a református lelkészt emiatt meg is dorgálták az elöljárói. Néhány évvel később kezdődtek a rendszeres ökomenikus imatalálkozók, amik keretében meglátogatják egymást a különböző gyülekezetek, így találkoztak a reformátusok, az evangélikusok és a katolikusok.

Lambert Zoltán felelevenítette a Kék Golyó utcai evangélikus gyülekezetben az ökomenikus imahét egyik napján történteket is. Azzal szerette volna köszönteni a házigazdákat, hogy ez a templom a városmajori plébánia legközelebbi szomszédja, de véletlenül úgy fogalmazott, hogy a „legszomszédabb szomszédunk". Azóta ez a kijelentés egyfajta szállóigévé vált.

A plébános kijelentette, szívéhez közel áll az evangélikus egyház, mert úgy érzi, tanításban, gondolkodásmódban nincs áthidalhatatlan különbség az evangélikusok és a katolikusok között. Pedig a szemináriumi oktatás egyértelműen elítélte a reformációt, ami a nyugati egyházszakadáshoz vezetett. Mára ez az álláspont rengeteget változott, megszűnt a távolságtartás.

„Szolgálatom a városmajori plébánián 1968. szeptember elsején kezdődött, ez volt a második kápláni megbízatásom, előtte Csolnokon töltöttem egy évet. A Széna téren nőttem fel, vallásos családban, a Városmajorba jártam hittanra és ministrálni, így jól ismertem a környezetet. Rengeteg segítséget kaptam a társaimtól, tízen voltunk papok – most alig fele ennyi a létszámunk. Én kaptam a feladatot, hogy hittant tanítsak az általános iskolák felső tagozatosainak, először a templomban, aztán a közeli iskolákban" – beszélt papi szolgálata kezdetéről Lambert Zoltán, aki édesanyjával rendszeresen járt gyónni a városmajori templomba, ahol immár évtizedek óta ő maga gyóntat.

1956 szeptemberétől pannonhalmi diák volt, ezért a Széna téri eseményeknek nem lehetett tanúja. A megtorlást mégis megtapasztalta: Pannonhalmán november 4-e után jelentek meg az orosz tankok, és körbevették a kolostort. Az egyik harckocsi egy óriási víztározó felett állt, ha beszakadt volna, biztosan nem kímélik meg az épületeket és a bent lévőket. A diákokat így is kitereltek az osztályokból, falhoz állították, megmotoztak mindenkit, majd átkutatták a kolostort. Egy stencilgépen kívül nem találtak semmit, mégis elvitték az iskola igazgatóját, csak három év múlva térhetett vissza.

A papi hivatást Lambert Zoltán a ministránskori és a pannonhalmi élmények hatására választotta, érettségi után rögtön beiratkozott a szemináriumba. 1965-ben szentelték pappá, tizenegyed magával.

A gyülekezet tíz év alatt adta össze az építkezéshez szükséges pénzösszeget, így készülhetett el 1933-ban a főváros első vasbeton temploma a Városmajorban – mesélte a plébános. Végezetül a közönségnek kiosztott, Jézus imájából vett idézetet („hogy mindnyájan egyek legyenek") értelmezve a kötelességre hívta fel a figyelmet, és arra intette a jelenlévőket, hogy együtt kell munkálkodni az egység megvalósulása érdekében.

sm.

Közösen kell kialakítani a szabályokat

(Folytatás az 1. oldalról)

Mikó Gergely elmondta, hogy természetvédelmi szempontokat figyelembe véve a régi sípályák közül egyedül a Kis-Normát szeretnék rendbe tenni, ahol a korábbiakhoz hasonlóan ismét lenne egy csákányos felvonó és esti világítás, korszerű berendezésekkel pedig a hópótlás is biztosítható. A szánkózáshoz az Anna-réti játszótér melletti lejtőn, míg a sífutáshoz a Vasas-síház alatt található Szaniszló-réten teremtenének megfelelő körülményeket. Mint elhangzott, a Vasas-síház korszerűsítését a fenntartó sportklub saját erőből szeretné megvalósítani.

A Normafa-program keretében – amelyről hosszas, a hegyvidékiekkel, valamint zöldszervezetekkel és számos civil szervezettel folytatott egyeztetési folyamat után, 2015 májusában helyi népszavazáson dönthettek a XII. kerületben élők – már felújították a hegygerincen haladó, népszerű sétautat, újjáépítették az Anna-réti és a Libegő felső végállomásánál található játszóteret, valamint két új illemhelyet telepítettek, egy meglévőt pedig rendbe tettek – sorolta Mikó Gergely. Az idei év legnagyobb fejlesztése a Jánoshegyi út átépítése volt. Ennek során a korábbinál szűkebb keresztmetszetben teljesen megújult az útpálya, mellette pedig zöld sávval elválasztott rekortán futópályát hoztak létre. Az út mentén hamarosan elkészül a jelenlét-érzékelővel ellátott világítás, ami természetvédelmi okokból csak akkor kapcsol be egy-egy szakaszon, amikor épp arra halad el valaki.

A Normafa-törvény az erdőterületek mellett megújításra váró műemlék épületeket is a Hegyvidéki Önkormányzat kezelésébe adott. Ezek közül a kormány az egykori Fácán vendéglő, a mellette található Hild-villa és a régi lóvasút-végállomás épületének helyreállításához biztosít forrásokat a következő években. Központi támogatást kap a kerület a fogaskerekű meghosszabbítása és az Eötvös út új nyomvonalának kialakítása érdekében szükséges telkek megszerzéséhez, továbbá egy parkoló kiépítéséhez a Konkoly-Thege Miklós út felső, zsákutcává váló részén, amelynek megnyitásával meg lehet majd szüntetni a Normafa Síház melletti parkolót és a buszfordulót.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A polgármester szerint az erdő nem lehet egyvalakié, sok szempontot kell egyeztetni

Gerely Ferenc, az Országos Erdészeti Egyesület Erdei Sportok Szakosztályának elnöke a szakmai ülésen elmondta, hogy az önkormányzat megbízásából vizsgálatot készített a Normafánál található erdőterületek állapotáról és funkcióiról. A kerület által kezelésbe vett mintegy 360 hektár erdőben vannak olyan egységek, ahol csak az élővilág fenntartása, a biológiai sokféleség megőrzése lehet a cél, így oda korlátozottan, kizárólag a kijelölt útvonalakon szabad beengedni látogatókat.

Az erdészmérnök besorolása alapján a tájképi erdőtípus kategóriájába tartozik a többi között a Virágvölgy és a Széchenyi-hegyi hajdani golfpálya területe, ahol az erdő látványának megőrzésére kell törekedni, és érdemes lenne figyelni arra, hogy ne jöjjenek létre újabb spontán ösvények, mert az nem szép, és az erdőnek sem használ. Harmadik típusként a Normafa központi, nagy forgalmú részein lévő közjóléti-funkcionális erdőt jelölte meg a szakember, amelyre tapasztalatai szerint leginkább a parkszerű erdőállomány jellemző.

z.

Hegyvidéki nemzetiségi közmeghallgatások

A XII. kerületi nemzetiségi önkormányzatok az idén is aktív alakítói voltak a Hegyvidék közösségi és kulturális életének – ezt alátámasztják az év végi közmeghallgatásokon elhangzottak is. Ezúttal a görögök, a lengyelek, a szerbek és a szlovákok évösszefoglaló értékelését olvashatják.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Pillanatkép a lengyel függetlenség napján tartott megemlékezésről

Görög nemzetiség

A Parlamentben jártak

Programokban gazdag évet tud maga mögött a hegyvidéki görög nemzetiségi önkormányzat – hangzott el a közmeghallgatásukon. Kökény Konstantin elnök elmondta, a hagyományoknak megfelelően részt vettek a Hegyvidéki Önkormányzat március 15-i és október 23-i ünnepségein a Gesztenyés kertben, ahol ő és Papageorgiu Szteliosz elnökhelyettes helyezett el koszorút az emlékműnél.

Az 1821-es görög forradalom és szabadságharc 195. évfordulóját március 19-én ünnepelték, a XI. kerületi Radnóti Miklós Művelődési Központban megtartott programot a hegyvidéki görög nemzetiségi önkormányzat is támogatta. A gálán Mitilineou Cleo görög származású operaénekes adott koncertet.

Részt vettek a beloianniszi Szent Demeter Konstantin- és Szent Heléna-ünnepen, aminek április 2-án az ottani ortodox

FOTÓ: KARAJOH MÁRIA

Jelentős történelmi konferenciát rendeztek a görögök a Parlamentben

templom és a közösségi ház adott otthont. Papageorgiu Andrea festőművész Görög tájak a vásznakon című kiállításának megnyitóján az érdeklődők – Nikolett Milliosz jogász, újságíró közreműködésével – kötetlen beszélgetésen közelebbről is megismerkedhettek az alkotóval.

Az elnök különösen büszke az 1100 éves görög jelenlét a Kárpát-medencében címmel október 19-én a Parlamentben megrendezett történelmi konferenciára, aminek költségeihez jelentősebb összeggel járult hozzá a hegyvidéki görög nemzetiségi önkormányzat. A közel négyszáz fő részvételével zajló rendezvény témája Szent István korától az 1956-os forradalomig, valamint a magyarországi görög emigrációig terjedő időszakot ölelte fel. A létszám és az előadások minősége tekintetében a mostanihoz mérhető nemzetiségi konferenciának korábban nem adott otthont az Országház – mondta Kökény Konstantin.

Ami a közeljövő programjait illeti, a szokásoknak megfelelően decemberben ismét játszóházba invitálják a kerületi görög nemzetiségű gyerekeket, és a karácsonyi játszódélutánon meg is vendégelik a résztvevőket.

Lengyel nemzetiség

A szolidaritás éve

Az 1956. júniusi, poznani kommunistaellenes felkelés és az 1956-os magyar forradalom 60. évfordulója tiszteletére 2016 a lengyel–magyar szolidaritás éve. Az országos rendezvénysorozathoz a hegyvidéki lengyel nemzetiségi önkormányzat is csatlakozott – emelte ki közmeghallgatásukon Nyitrai Zoltán elnök. Március 14-én képviselőik megkoszorúzták az édesanyja révén lengyel származású, a lengyel–magyar kettős identitást megtestesítő gróf Eszterházy János emlékművét a Gesztenyés kertben, majd részt vettek a lengyel–magyar barátsághajó programjain.

A lengyel függetlenség napján, november 11-én a lengyel egység létrehozásában elevülhetetlen érdemeket szerző Józef Piłsudski emléktábláját koszorúzták meg az Apor Vilmos téren. Ezt követően a Lívia-villában a Szent Efrém férfikar lépett fel, a koncerten Witold Lutoslawski Magyarországon most először hallható katonadalai is felcsendültek. A hegyvidéki lengyel önkormányzat az ugyanezen a napon megtartott balettelőadást is támogatta.

Október 23-án véradó napot tartottak annak emlékére, hogy a forradalom idején a lengyelek küldték a legtöbb vért Magyarországra. Ezen részt vett Andrzej Duda lengyel köztársasági elnök is. Az év zárásaként december 16-án karácsonyi ünnepséget szervez a nemzetiségi önkormányzat.

Nyitrai Zoltán megemlítette érdekvédelmi tevékenységüket, aminek része a kétnyelvű Polonia Wegierska havilap terjesztése, a fordítói és tolmácsszolgáltatás – ennek keretében egy idős hegyvidéki hölgynek segítettek felkutatni egy lengyel családot, amellyel évekkel ezelőtt megszakadt a kapcsolata –, valamint a XII. kerületben élő időskorú lengyelek segítése. Őket havonta egyszer a X. kerületi lengyel templom szentmiséjére is elviszik.

Szintén kiemelt figyelmet fordítanak a lengyel származású alkotók felkutatására és munkájuk bemutatására. Az idén Siekierski Zenóbia tárlatának megszervezésében vett részt a lengyel önkormányzat. A festőművész alkotásai az önkormányzat gondozásában kiadott falinaptáron is megjelennek.

Az elnök végezetül megjegyezte, hogy egy használatra kapott helyiség birtokában még magasabb színvonalon tudnák végezni a munkájukat.

Szerb nemzetiség

Dr. Lásztity Borivojra emlékeztek

Szomorú kötelességüknek tettek eleget a kerületi szerbek az idei közmeghallgatásukon: megemlékeztek a nemrégiben elhunyt dr. Lásztity Borivoj elnökhelyettesről, aki sokat tett a hazai szerb kulturális hagyományok ápolásáért – munkásságát öt évvel ezelőtt Szent Száva-díjjal jutalmazta az országos önkormányzat. A megemlékezést követően bejelentették, hogy az elhunyt képviselő mandátumát és elnökhelyettesi tisztségét Lásztity György veszi át a testületben.

A hegyvidéki szerbek programjai ezúttal is elsősorban az ortodox egyházi ünnepekhez kapcsolódtak – mondta dr. Lásztity Demeter elnök. Az év elején az önálló szerb ortodox egyház megalapítójára, Szent Szávára emlékeztek, míg tavasszal a Szerb utcai templom Szent György-napi búcsújának megrendezésében közreműködtek. Szent Vid napján, június 28-án a szerb megújhodás szempontjából nagy jelentőséggel bíró 1389-es koszovói ütközet emlékét idézték fel.

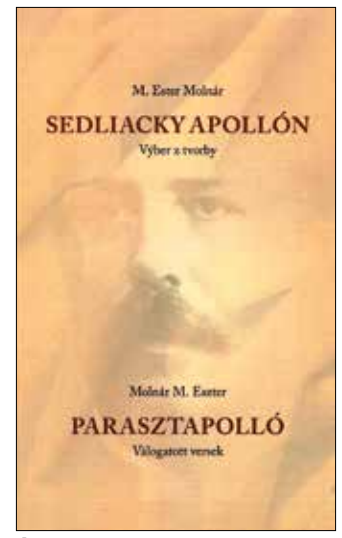
Két zarándoklaton is részt vettek a szerbek ebben az évben: ellátogattak a Tolna megyei Grábócra, valamint felkeresték a szerb kultúra és művészet legdélebbi pontjaként számon tartott Hilandar-kolostort a görögországi Athosz-hegyen. Lásztity Demeter a kerületi szlovákokkal együtt Zalaváron is járt, ahol megkoszorúzták a szláv írásbeliség atyjai, Cirill és Metód szobrát.

Az elnök megemlítette, hogy a MOM Kulturális Központban huszonkettedik alkalommal rendezték meg a Tabán szerb táncegyüttes népszerű zenés estjét, a program megvalósításához a Hegyvidéki Önkormányzat pénzbeli támogatással járult hozzá. Elhangzott továbbá, hogy a szerb nemzetiségi önkormányzat képviselői is ott voltak a XII. kerület 1956-os ünnepségén, s koszorúkat helyeztek el a forradalom és szabadságharc hatvanadik évfordulója alkalmából felavatott emlékműnél a Gesztenyés kertben.

Szlovák nemzetiség

Megjelent a Parasztapolló

A kerületi szlovák és szerb nemzetiségi önkormányzat az elmúlt bő egy évtized alatt szoros együttműködést alakított ki,



Áchim L. András ihlette a verseket

ezért az érintettek úgy döntöttek, formális keretet adnak a kapcsolatok ápolásának. A két testület elnöke, Hrivnák Mihály és Lásztity Demeter a szlovák nemzetiségi közmeghallgatás alkalmából együttműködési szerződést írt alá, amelyben rögzítették, hogy munkájukat a jövőben is összehangolják, és további közös programok szervezését tűzték ki célul.

Hrivnák Mihály elmondta, hogy már régóta kiemelt figyelmet fordítanak Áchim L. András parasztpolitikus életművének feldolgozására, ezért tavasszal – több más szervezettel együtt – bemutatták az elmúlt tizenöt évben vele kapcsolatban készített munkákat. Áchim L. András a közös pont abban a két kiadványban is, amelynek megjelenését a kerületi szlovák önkormányzat támogatta. Az egyik Molnár M. Eszter Parasztapolló című, szlovák és magyar nyelvű kötete, az ebben olvasható verseket a 19–20. század fordulóján élő politikus különös egyénisége ihlette. A másik az a múzeumpedagógiai kiadvány, ami a városligeti Vajdahunyad sétányon található portrészobrokat, köztük Áchimét mutatja be.

A szerb önkormányzat elnökéhez hasonlóan Hrivnák Mihály is szót ejtett a zalavári látogatásról. Felidézte továbbá, hogy októberben, új programként, szlovák nyelvű zenés estet szerveztek a Jókai Klubban, ahol az előadók humoros népi történetekkel szórakoztatták a közönséget.

m–d

ÖRMÉNYORSZÁGI UTAZÁS

A XII. kerületi Örmény Nemzetiségi Önkormányzat 2017. május 19. és 27. között örményországi utazást szervez. Az utazás ára 550 euró, ami nem tartalmazza a repülőjegyet – a repülőjegy november 21-én 45 500 forintba került. A jegyet mindenki saját maga veheti meg interneten, de a szervezők szívesen segítenek. Az utazásra jelentkezőknek részletes programot küldenek. Jelentkezni lehet **december 8-ig** az ormeny12@freemail.hu e-mail-címen és a 06/30-222-7437-es telefonszámon.

A szerb kultúra és művészet legdélebbi pontjaként számon tartott Hilandar-kolostor Görögországban

Jubileum a Zölderdőben

Tizenkét gyermek kapott helyet az első intenzív logopédiai csoportban, amely 1992 szeptemberében indult a Zölderdő Óvodában, ahol azóta is a Hegyvidéken egyedüliként foglalkoznak kiemelten a beszédhibákkal küzdő óvodásokkal. A huszonöt éves jubileumot az intézmény gazdag rendezvénysorozattal ünnepli, ennek részeként szakmai napot szervezett a Barabás Villában.

Nagy Péter István egyetemi docens, a Zölderdő Óvodát működtető Logopédiai és Természetvédő Óvoda Alapítvány kuratóriumi elnöke mesébe illőnek nevezte az intenzív logopédiai csoport létrehozását. Mint mondta, az óvoda ezzel megelőzte a korát, és a mai napig élen jár a logopédiai fejlesztés területén.

Miközben még most is előfordul, hogy egy szakintézményben mindössze egyetlen logopédus dolgozik, a Zölderdőben a kezdetektől adva volt a szükséges szakembergárda. Ennek köszönhetően mindig magas színvonalon tudtak foglalkozni a gyerekekkel, még akkor is, ha a külső körülmények nem feltétlenül támogatták a munkájukat. A legnehezebb időszakot tizenhárom évvel ezelőtt kellett átélniük, amikor az intézmény alapítványi óvodává alakult, ám az új helyzettel is sikerült megbirkózni, hiszen „a *falak ereje nem* a *kőben vagyon, hanem* a *védők lelkében*" – idézte Nagy Péter István Gárdonyi Géza örökérvényű mondatát az Egri csillagokból.

Az óvodai élmények, inspirációk, a gyerekeket körülvevő közeg és szellemiség életre szóló munníció – tette hozzá. Ezért elsőrendű fontosságú, hogy ezekben az években a gyerekek megfelelő környezetben legyenek, és a lehető legjobb fejlesztésben részesüljenek.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A gyerekek kis műsorral ünnepelték a 25 éves logopédiai csoportot

A jubileumi rendezvénysorozat első állomása az elmúlt huszonöt év emlékezetes pillanatait megörökítő fotókat bemutató óvodai kiállítás, zárása pedig a jövő tavaszi kerti parti, amelyen a régi óvodásokat látják vendégül a mostaniak – szólt a legfontosabb programokról Nagyvári Györgyné óvodavezető. A köszöntők után elhangzó szakmai előadásokon a logopédiai csoportok megalakulásáról és munkájáról, valamint a beszédzavarok felismerésének módszereiről esett szó. Ezt követően a szülők idézték fel személyes történeteiket, majd kötetlen formában folytatódott a baráti beszélgetés.

-os

Vezető, hős és szent volt

Márton Áron erdélyi püspökre emlékeznek a Városmajori Gimnáziumban

A Kárpát-medence jelentős részén kisebbségi létben élő magyarság nagy formátumú személyiségei közül is kiemelkedik Márton Áron, az emberi jogok és a keresztény szeretet következetes, bátor képviselője. A százhúsz évvel ezelőtt született erdélyi püspök tiszteletére az idei Márton Áron-emlékév alkalmából vándorkiállítást indítottak útjára, amely most a Városmajori Gimnáziumban látható.

„A történelem nehéz időszakaiban a gondviselés a benne bízó emberek számára mindig küldött olyan vezetőket, hősöket, szenteket, akik kiutat mutattak a nehézségekből. Ilyen vezető, hős és szent volt Márton Áron" – mondta Gaal Gergely, a Márton Áron-emlékév programjait szervező bizottság elnöke a Városmajori Gimnázium Angelica Szalonjában bemutatott, „A közösség szolgálatában" című vándorkiállítás megnyitóján.

Az elnök szerint a püspök életén keresztül bepillantást nyerhetünk a magyarság huszadik századi történelmébe. Felidézte, hogy a székelyföldi Csíkszentdomokoson 1896-ban született Márton Áron harcolt az első világháborúban, átélte a trianoni országcsonkítást, és megtapasztalta a kisebbségi létet. XI. Pius pápa 1938-ban nevezte ki gyulafehérvári püspöknek, ezt követően a második világháború évei, majd a kommunista diktatúra alatt „mindig kiállt az üldözöttek, elnyomottak védelmében, akikkel sorsközösséget is vállalt".

A magyarság történelmének jelentős alakja

A római katolikus magyarok és görög katolikus románok érdekében éppúgy felemelte szavát, mint a zsidók deportálása ellen – kiállásáért halála után a jeruzsálemi Jad Vasem Intézet a „Világ Igaza" címet adományozta a püspöknek. „A kommunista diktatúra több mint öt év börtönnel és tíz évnél is hosszabb házi őrizettel próbálta megtörni, sikertelenül. Ő mindvégig ugyanaz az ember maradt" – hangsúlyozta Gaal Gergely.

A Miniszterelnökség Nemzetpolitikai Államtitkársága azért hirdette meg 2016-ra a Márton Áron-emlékévet, hogy a különleges életmű Erdélyen túl is ismertté váljon. A program egyik legfontosabb része a vándorkiállítás, ami több mint tíz „példányban", a magyar mellett román, lengyel, angol, olasz és spanyol nyelven járja a világot. A kárpát-medencei városokon kívül Krakkóban, Bécsben, Rómában, Brüsszelben, Washingtonban, New Yorkban és Buenos Airesben is kiállították már a tablókat.

„Márton Áron életműve példaértékű, a magyarság huszadik századi történelmének emblematikus figurája mindnyájunk számára erőt és hitet adhat" – mondta Fonti Krisztina alpolgármester a tárlat bemutatóján. Úgy vélte, az emlékévhez kapcsolódó rendezvények és a kiállítás – ami a MOM Kulturális Központ után második alkalommal szerepel hegyvidéki helyszínen – egyaránt hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a szentéletű püspököt mihamarabb boldoggá avassák.

A megnyitón Megyesi Schwartz Lúcia énekes és a zongorán kísérő Gráf Zsuzsanna karnagy, az Angelica Leánykar vezetője Kodály- és Liszt-műveket adtak elő, ízelítőként abból a műsorból, amit legutóbb Argentínában, a Buenos Aires-i kiállításon mutattak be az ott élő magyaroknak. Havas Judit előadóművész Ady- és Kányádi-versekkel lépett fel, míg az est végén gróf Nádasdy Borbála osztotta meg személyes gondolatait a közönséggel.

Az írónő Márton Áron jellemzéséhez felidézte azt a mondatot, ami 1944-ben, a zsidók deportálása ellen szót emelő híres kolozsvári beszédében hangzott el: „Az igazság védelmében és a szeretet szolgálatában az üldöztetés és a börtön nem szégyen, hanem dicsőség."

z.

ANGELICA A MÜPÁBAN

A Magyar Örökség-, Junior Prima és Prima-díjas Angelica Leánykar december 15-én 19 órától a Művészetek Palotájában ad koncertet Gráf Zsuzsanna karnagy vezetésével, Komáromi Anna és Deák Andrea szólista, valamint a Junior Prima díjas Tóka Ágoston orgonaművész közreműködésével. A műsorban a többi között Bach, Brahms, Liszt és Kodály művei csendülnek fel. A koncertet 18.30-kor Előhang címmel beszélgetés előzi meg, amelyen a fellépő művészekkel és a programban szereplő művekkel ismerkedhetnek meg közelebbről az előadásra jeggyel rendelkezők.

A Goldmembers mesterhármasa

Nem sikerült a trónfosztás a John Gold Cupon, azaz az Arany János Kupán. A Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium hagyományos 12 órás focitornáját ismét – immár zsinórban harmadszor – a Goldmembers nyerte meg. Pedig a korábbi Arany-diákokból álló csapatnak korántsem volt könnyű dolga, hiszen címvédőként mindenki az ő skalpjára pályázott. Ellenfélből pedig akadt bőven, a diákönkormányzati napon immár sorrendben kilencedszer megrendezett bajnokságra 15 alakulat adta be a nevezését.

A nagy érdeklődésre való tekintettel ezúttal sem léphettek pályára idegenlégiósok vagy vendégcsapatok, kizárólag olyan játékosok rúghatták a labdát az iskola tornatermében, akik valamilyen módon az „Arany család" tagjának mondhatják magukat. Ennek megfelelően egy gárdában tanárok és szülők is szerepet kaphattak, míg a „külsősök" közül az öregdiákok képviseltették magukat a legtöbben.

A legjobb négy közé a Goldmembers és az Arany A – ez utóbbit erősítette a kupa kitalálója, Vitárius Balázs igazgatóhelyettes – mellett két diákcsapat, a tizenegyedikesekből álló Dzsordzsó Ármani és a több gimnáziumi osztályból összeállított Nyiszinyuszi jutott be. A kiegyensúlyozott erőviszonyokra jellemző, hogy az elődöntőkben hosszabbításra volt szükség a mérkőzések eldöntéséhez. Végül a legtapasztaltabb csapat, a 2001-ben érettségizőkből álló Goldmembers ülhetett fel a képzeletbeli trónra. Második lett a Dzsordzsó Ármani, míg a bronzmeccsen az Arany A győzött a tavalyi harmadik Nyiszi-nyuszi ellen.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Ismét fél napon át pattogott a labda az Arany iskola tornatermében

(-ály)

A termek után a buszmegállók következnek

Az elmúlt években már többször összefogott a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium egy vagy több osztálya, és együtt végzett el valamilyen kisebb felújítást az épületben. Így kapott egyedi díszítést a lépcsőház, szépült meg az alagsori folyosó és az ünnepségeknek otthont adó Arany-terem, ahol a diákok jóvoltából kerültek fel a falakra a különleges, festett Sion-idézetek.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A „firkafal" is különleges díszítőeleme az Arany János iskola épületének

A novemberi tanítás nélküli munkanapon a 10. b osztályba járó diákok és szüleik kifestették a tantermüket. Korábban az akkori 7. a-sok felújíttatták az osztályuk nyílászáróit, őket „utánoznák" az ötödikesek, akik már felvették a kapcsolatot azzal a céggel, amelyik az önkormányzat megbízásából kicserélte az ablakokat az épület város felőli oldalán. Ha minden a tervek szerint alakul, jövőre megvalósulhat a fejlesztés.

Szintén a tanulók aktív közreműködésével kijavították az udvari járda hibáit, a kilencedikesek a felnőttek segítségével maguk keverték a munkához szükséges betont. Ecsetet ragadtak az alsós pedagógusok is, ők a tanári szobájukat tették barátságosabbá.

Az idén még egy önként vállalt feladat vár az Arany diákjaira, ugyanis felajánlották, hogy iskolai életképekkel csinosítják ki a 8-as busz Sion lépcsői megállóit. Az egyik utasvárót már felújította a Budapesti Közlekedési Központ, így hamarosan a dekoráció is elkészülhet.

M.

Történelmi vetélkedő Zrínyi Miklós életéről és koráról

Szigetvár ostromának 450. évfordulója emlékezve a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és a Jókai Klub történelmi vetélkedőt rendezett a kerületi általános iskolák, valamint a hat- és nyolcosztályos gimnáziumok 7–8. osztályos tanulói részére. A szóbeli döntőben hat csapat küzdött meg egymással: a Jókai Mór, a Tamási Áron, a Virányos és a Zugligeti iskola képviselői, valamint az ELTE két osztálya.

A versenyzőknek először Szigetvár ostromához kapcsolódó események leírásairól kellett eldönteniük, igazak vagy hamisak, majd 16. századi történésekhez rendeltek hozzá helységneveket. A továbbiakban történeti-irodalmi forrásokból származó idézetek keletkezésének helyszíneit jelölték meg vaktérképen, majd ki kellett találniuk, hogy bizonyos leírások, tulajdonságok a mohácsi csata után Magyarországon megválasztott két király közül Habsburg Ferdinándra vagy Szapolyai Jánosra vonatkoznak-e. Ezután 16. századi magyarországi történéseket azonosítottak festményeken, majd a török hódoltság első feléhez kapcsolódó tényeket állították időrendi sorrendbe, évszámmal ellátva. Utolsó feladatként egy korabeli szereplő bőrébe bújva készítettek tudósítást Szigetvár ostromáról.

„A vetélkedőnek volt egy írásbeli fordulója – mesélte Balázs Attila, a helytörténeti gyűjtemény igazgatója –, több tucat csapat közül választottuk ki azt a hatot, amelyik szóban megmérkőzött egymással. Végül két helyen is holtverseny alakult ki, ezért a sorrend eldöntésénél figyelembe vettük, melyik csapat szerepelt jobban az írásbeli részben."

A zsűri tagja volt Balázs Attila mellett Molnár Tamás történész és Gonda Attila, a Hegyvidéki Önkormányzat közművelődési referense. A vetélkedőt Földváry Gergely vezette.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Komoly fejtörést okoztak a feladatok, de jól vizsgáztak a diákok

A győztes a Virányos Általános Iskola 8. a osztályának csapata lett. Tagjai: Dömötör Máté, Ernyei Zoltán és Galambos Bence, a történelemtanáruk Völfli Ádám. Megkérdeztük a diákokat, okozott-e nehézséget valamelyik kérdés. Úgy vélték, ők kapták az utolsó feladat legnehezebb szerepét, diplomataként kellett jelentést küldeniük IX. Károly francia királynak, „de színvonalasan megoldottuk" – válaszolták elégedett, csibészes mosollyal.

A döntő résztvevői könyvjutalomban részesültek, valamint egynapos, tematikus kiránduláson vesznek részt jövő tavasszal.

(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!

Ünnepbe.Lépő. December 21-ig koncertkezdés előtt, mindennap 17.00–19.30-ig karácsonyi hangulatot megidéző fotók a szabadtéren, üzenő háló, karácsonyi jókívánságok, forralt bor, illatos tea, friss meleg pogácsa, gyertyafény várják a vendégeket a Sirály sétányon. A belépés díjtalan.

Apnoé zenekar lemezbemutatója december 3-án 18.00. Binde bácsi barátai. Egy kicsi, ám annál szebb ország egyik kis falujában, Magyarlakon él gondtalanul Binde bácsi. Annak ellenére, hogy minden vagyona két kicsi kecske, nincs oka panaszra: jól érzi magát a bőrében a hegyek-völgyek, erdők, patakok, no meg sok barátja között. Egyszer azonban hivatalos lesz egy lakodalomba… Azután kezdetét veszi egy népzenés utazás Dunántúltól Moldváig, és viszsza. Az elveszett kecskék történetét az Apnoé zenekar tolmácsolásában hallhatják kicsik és nagyok. Közreműködik: Csiba Julcsi népdalénekes és Fábián Szabolcs „Csutkó" táncos-mesemondó. Jegyár: 800 Ft – gyerekjegy, 500 Ft – kísérőjegy. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

Úton a modern biogazdálkodás felé december 3-án 9.00–16.00. XXIX. Biokultúra Tudományos Nap. A belépés díjtalan. A 16.00 órakor kezdődő állófogadásra a jegyek 500 Ft-ért a regisztrációnál válthatók.

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 Zsolt, Szakcsi Lakatos Béla és Kőszegi 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 zenészekkel egy estére visszacsempészi 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: össztánc! A belépés díjtalan.

Hangutazás és Hangfürdő 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.

Budapest Bár. Klezmer és pesti dalok december 5-én 19.00. A műsor első felében klezmer, ladino és más zsidó dallamok szólalnak meg a zenekartól, Fekete Lászlótól, valamint Szalóki Ágitól. Az este második részében a Budapest Bár által feleleventett régi pesti dalokból válogat a zenekar Behumi Dórival, Keleti Andrással, Rutkai Borival és Lovasi Andrással.

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

Közelebb a tánchoz – táncismereti délelőtt a Közép-Európa Táncszínházzal december 7-én 11.00. A Nemzeti Táncszínház és a Közép-Európa Táncszínház programja az általános iskolák felső tagozatos korosztályának szól. A Közép-Európa Táncszínház komplex táncismereti napján, a Ki vagy te, kortárs tánc? című délelőtti előadás keretében a diákok különleges színházi térben vehetnek részt, és a kortárs tánc műfajával aktív formában ismerkedhetnek meg.

Óvári Árpád digitális feldolgozású vetített képekkel illusztrált előadás-sorozata. December 7. 17.30 Bécs és magyar vonatkozású műemlékei, műkincsei III. A Kunsthistorisches Museum gyűjteményei 2. rész. December 21. 17.30 Málta IV. Mediterrán tájakon. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a MOMkult jegypénztárában.

Szabadpolc december 7-én 15.00–19.00 (decemberben csak ekkor!). Könyvcserebere szabadon a Sirály sétányon. Ha elviszi régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, becserélheti a Szabadpolcon található könyvek bármelyikére. A könyvállomány folyamatosan cserélődik, újul. A jó állapotban lévő, becserélhető könyvek száma maximum tíz darab. A belépés díjtalan.

Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem. 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.

Zurgó Dió december 9-én 18.00. Táncház gyerekeknek. Muzsikál: Zurgó együttes. Táncot tanít: Soós Réka. Közreműködnek: Soós Réka (ének), Benke Grátzy (dob), Erdei Tamás (koboz), Nagy Bercel (furulya, kaval, mese).

Zurgó december 9-én 20.00. Moldvai csángó népzene, tánctanítás, daltanítás. Muzsikál: Zurgó együttes. 20.00–21.00 Tánctanítás Fülöp Attilával. 21.00–22.00 Táncház. 22.00–22.20 Énektanulás, közös éneklés Soós Réka vezetésével. 22.20–22.30 Nagy Bercel mesél. 22.30–00.30 Táncház.

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 jótékonysági 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 Táncegyüttes, Hegedűs Valér (zongora), Kökény Tamás, a Virtuózok fődíjasa 2016-ban, Sasvári Léna és Sasvári Sándor színművészek, Szüts 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 hálózatában, a MOMkult jegypénztárában és Hampel Katalin divatszalonjában (V., Váci utca 8., 318-9741).

Ünnep – a Budapest Bár lemezbemutató koncertje december 12-én 19.00. A karácsonyi hangulathoz is illeszkedő lemezen magyar és angol nyelvű feldolgozásokat, valamint régi és új, a Budapest Bár tagjai által írt számokat lehet majd hallani. Jegyár: 6900 Ft, 5900 Ft, 4900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában. Minden megvásárolt jegy nettó árából 1000 Ft-ot a csepeli Majd Megnövök Óvodának adományoz a Budapest Bár (www.majdmegnovok.hu).

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

Babakoncert december 14-én 10.30. A gyermekek zenei fejlesztése nemcsak zenei tehetségük kibontakoztatását szolgálja, hanem a két agyfélteke harmonikus fejlődését is, ami által érzékennyé, kreatívvá, kitartóvá, fegyelmezetté, intelligensebbekké 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 dallamait sorakoztatják fel.

Hitel-est. A 70 éves Döbrentei Kornél köszöntése december 14-én 18.00. A belépés díjtalan.

Sztepptánctörténet képekben december 15-én 19.00. Tap Evolution–Pirotrar Production – Nemzeti Táncszínház.

Szirtes Edina Mókus koncertje színes gömböket hosszasan csodálkozva nézegetőknek december 16-án 19.00.

Téli Mese – Bahorka Társulat december 17-én 10.30. Karácsonyváró a Hegyvidéken. Improvizációs Zenés Folklórszínház. Az előadáson megtudható, mit csináltak a leányok Borbála napján, mit játszottak a lányok és legények a fonóban, hogyan készül Luca napján a gombóc, hogyan lehet boszorkányokat látni, milyen alakok a betlehemesek és a regösök. A program 200 Ft-os regisztrációs jeggyel látogatható, regisztrálni lehet a momkult.jegy.hu oldalon vagy a MOMkult pénztárában.

Advent a családban – Pál István Szalonna és családjának, barátainak közös koncertje december 17-én 18.00. Református és katolikus énekek csendülnek fel a családtagok előadásában, a meghitt zenei kíséretet a Szalonna és bandája biztosítja. A koncert 200 Ft-os regisztrációs jeggyel látogatható, regisztrálni lehet a momkult.jegy.hu oldalon vagy a MOMkult pénztárában.

Kaláka: Szabad-e ide bejönni Betlehemmel? december 18-án 9.30 és 11.30. Közreműködnek: a Marczibányi téri Kodály Iskolások.

Cserpes Laura: LaurAkusztik december 18-án 19.00. Az énekesnő 2016 decemberében új albummal jelentkezik. A Sztereotípia című nagylemez dalaiból élőben a MOM Kulturális Központban tartandó koncerten hallhat először néhányat a közönség. Természetesen a műsorból nem maradnak majd ki a legismertebb Cserpes Laura-dalok sem, mint az Élj pont úgy, vagy az Úgy szállj. A finom, elegáns hangzású koncert kiváló alkalmat nyújt ráhangolódni a közelgő karácsonyra, szórakoztató adventi program az egész családnak.

Prospero, avagy a Vihar-Sziget december 20-án 19.00. Pr Evolution Dance Company – Nemzeti Táncszínház (premier). Shakespeare A vihar című műve nyomán, szabadon. Prospero története a ma élő ember történeteként is elgondolható. Képes-e az ember sértettségén felülemelkedni, és

Advent A HEGYVIDÉKEN

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

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

DECEMBER 3. SZOMBAT
10.30 Erkel Operastúdió (rajzfilmslágerek, karácsonyi dalok)
14.30 A Solti György Zeneiskola Rézfúvós Kamaraegyüttesének 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 „Gyurmarci" - marcipángyurmázás a Szamos Csokoládé Műhely jóvoltából (13 óráig)

DECEMBER 10. SZOMBAT
10.30 Nefelejcs Bábszínház: Télapó és ezüstmackó
15.00 A Voodoo Papa Duó koncertje
16.00 Tűzzsonglőrök - a Szivárvány Táncszínház 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 „Gyurmarci" - 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 tűzzsonglőr 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 Jégszobrászat M. Tóth Zsolttal
11.00 Eszter-lánc mesezenekar
10.00 „Gyurmarci" - marcipángyurmázás a Szamos Csokoládé Műhely jóvoltából (13 óráig)

GYEREKSZÍNPAD
A rendezvénysorozaton - hagyományaink szerint - kedden és csütörtökön délután a gyerekeké a színpad, a kerületi óvodás és iskolás csoportok lépnek 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 harmonikakoncertje

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 Tannyelvű 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 Tűzzsonglőrök - a Szivárvány Táncszínház showműsora

DECEMBER 22. CSÜTÖRTÖK
16.30 A M.É.Z. együttes karácsonyi koncertje

A rendezvény védnöke: Pokorni Zoltán polgármester. Fő támogató a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat. Támogató a Szamos Csokoládé Műhely. Szervezők: GESZ, Jókai Klub, Virányosi Közösségi Ház. Információ: Herczeg Józsefné, tel.: 395 8284 Nagyné Orvos Gabriella, tel.: 200 8713. A programok ingyenesek. A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk.

A részletes program online elérhető a *www.jokaiklub.com* és az *adventahegyvideken.wixsite.com/2016* weboldalon

valóban elengedni a bűnt, a bűnöst, hogy megbocsásson, ha a barátok, közeli ismerősök megkérdőjelezik az emberi minőséget, kitaszítják, száműzik a másikat addigi világából? Shakespeare életművének utolsó darabjában esszenciálisan foglalja össze a lélek történéseit.

Majdnem valaki – Udvaros Dorottya koncertje december 21-én 19.00. Karácsonyi különkiadás. Három évtizeddel első lemeze után elkészítette sokak által várt második önálló albumát Udvaros Dorottya. Az 1985-ben megjelent Átutazó Dés László és Bereményi Géza közös alkotása volt. Az új lemez sok szempontból az Átutazó világának folytatása. Bereményi Géza szövegei ezúttal is a férfi-nő viszony finom árnyalatait vizsgálják, a nyolcvanas évek hangulatát persze felváltotta napjaink világa.

Szentivánéji álom – Coincidance Táncegyüttes december 22-én 19.00. Shakespeare drámája az ír sztepp Európa-bajnokainak és a modern tánc kiválóságainak előadásában elevenedik meg.

Budapest Táncszínház: Diótörő december 24-én 19.00. A Budapest Táncszínház előadásán olyan táncszínházi élményben lehet részük a nézőknek, amiben szervesen kapcsolódik egymáshoz a kortárs tánc, a próza, a vizuális effektek, a látvány és a színház. Az előadás – a klasszikus változathoz hasonlóan – elsősorban gyerekeknek szól, amelyben E. T. A. Hoffmann híres meséje elevenedik meg.

Triász-koncert december 26-án 20.00. A Triász (Sipos Péter, Jankai Béla, Kálmán György) karácsonyi és egyben új albumának lemezbemutató koncertje. A zenekar, barátaival és zenészkollégáival kiegészülve, számos meglepetéssel várja a közönséget.

Maffia Swing december 27-én 19.00. A múlt század harmincas éveinek mohó életvágya, az elegánsan mértékét vesztő szvingkorszak fénylik fel a közismert társastáncokból (charleston, boogie-woogie, balboa, lindy-hopp) szerkesztett show-ban. Az amerikai századelő ismerősen kedvelt helyszínei elevenednek meg az akrobatikus táncképek, a látványos színpadi akciók közérthető nyelvén.

Az állandó programokat előző lapszámunkban olvashatták. További felvilágosítást a MOMkultban kaphatnak.

HEGYVIDÉKI TRIANON TÁRSASÁG
KDNP XII. KERÜLETI IRODÁJA
1123 BUDAPEST,
KÉK GOLYÓ UTCA 16/A
(SCHWARTZER FERENC UTCA SARKÁN)

Adventi est Petrás Máriával 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!

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

IRÁNY út-víz – Rosta Marian (Fővinform) fest'ész 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. Tamás grafikusművész, Paksi Éva stúdióvezető, Kriesch Barbara hárfaművész. A kiállítás megtekinthető: 2017. január 10-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 génjeink működését az egészség vagy a betegség irányában? Január 9. (második hétfő): Boldogsághormonjaink. Mit tesz velünk a hiányuk? 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 lelkész, mentálhigiénés előadó. Belépődíj: 500 Ft/előadás.

APS Stúdió december 16-án 18.00. Na, ki vagyok? – évzáró összejövetel rejtvényes vetítéssel. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Kertbarát Kör december 20-án 16.30. Az év értékelése, a jövő év előkészítése. Klubvezető: Bartók Sándor 06/30-360-2414. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Szabadság vándorai – természetjárók klubja december 21-én 18.30. Emlékezés régi karácsonyokra prózában és képekben. Előadó: Gál Csanád. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Harmónia Előszilveszter december 27-én 19.00–23.00. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1200 Ft/fő.

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 kisgyermekek, és kötetlen módon ízlelgethetik a magyar néptánc alapjait. Cirókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, tánccal színesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

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

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

Művészi torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 15.20–20.30. Művészi torna a Berczik-módszerrel, iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezeti: Mády 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

Hangszervarázs 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, furulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel. Kis csoportos zenei fejlesztés a hangszertanulás 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 sakkszakkör 6 éves kortól minden szerdán 16.30–18.00. Vezeti: Rollinger Károly. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, 1600 Ft/hó, 4800 Ft/fél év.

Csillagszemű Táncegyüttes. 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 gerinctréning szerdán 11.00–12.00. Célja: a helyes testtartás megéreztetése, megtartása. A résztvevők izomerősítő gyakorlatokat végeznek zenére. Ezzel elkerülhető a porckorongsérv, az ízületi kopás, a csontritkulás. Heti két-három alkalom csodát tesz. Minden korosztály számára ajánlott. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezeti: Borbély Enikő.

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

Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00. Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitnesz latin alaptánclépésekkel. Tánctudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott. Vezeti: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

Jóga hétfőn 16.30–18.00 kezdőknek, 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. Vezeti: 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. Vezeti: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom.

Felnőtt művészi torna hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 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. Vezeti: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477.

Karbantartó 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. Vezeti: Krizsánné Bucsú Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

(Folytatás a 8. oldalon)

Kedvenceink gyógyításában is segít a szupergyors internet

A Böszi-Vet Állatorvosi Rendelő és Állatpatika családias és korszerű rendelő a Hegyvidéken, ahol a négylábú kis páciensek gördülékeny kezeléséhez nélkülözhetetlen a gyors internet. A Telekom kerületi hálózatfejlesztése kapcsán dr. Kátai Zoltán állatorvossal beszélgettünk arról, hogyan segíti az internet a mindennapi munkájukat.

Dr. Kátai Zoltán az idén márciusban huszonnégy éves önálló praxisát költöztette át a Harminckettesek teréről a Hegyvidékre, hogy dr. Törőcsik Szilviával együtt korszerűbb, praktikusabban elrendezett, a legmodernebb eszközökkel felszerelt rendelőben, a mai legmagasabb szintű szakmai elvárásoknak megfelelően gyógyítsák a kutyákat, cicákat, nyuszikat, tengerimalacokat és egyéb kisemlősöket.

Tevékenységükhöz tartozik az állatútlevél kiállítása, mikrocsip-beültetés, ambuláns betegellátás (belgyógyászati, sebészeti, szülészeti alapellátás), időskori szűrővizsgálatok, sebészet, lágyszöveti műtétek, tartási és táplálkozási szaktanácsadás, védőoltások és féregtelenítés, ivartalanítás, laborvizsgálatok, fogászat, szemészeti alapvizsgálatok, ultrahang és röntgendiagnosztika – ez utóbbi a legkorszerűbb digitális röntgengéppel történik, amelynek segítségével a számítógép képernyőjén pár másodperc alatt megjelenik az elkészült felvétel.

„Nem is gondolnák, mennyi mindenben segíti munkánkat a megbízható, minőségi és gyors internet. A Magyar Állatorvosi Kamara kisállat-nyilvántartó rendszere, a PetVetData a mikrocsipes állatazonosítóval és EU-s állatútlevéllel rendelkező kisállatok nyilvántartását szolgálja. Kötelező kamarai előírás ezért minden állatorvosi rendelőben az internetelérés. Minden kutyának ellenőrizzük a chipszámát és a regisztrációját ebben az adatbázisban – kezdi az alapoktól dr. Kátai Zoltán. – Megnézzük, a tulajdonos adataiban történt-e változás, ellenőrizzük és egyeztetjük az elérhetőségeket. A Hegyvidéken még új praxisnak számítunk, a hozzánk érkező kutyák nagy részével sosem találkoztunk. Az adategyeztetés során azt tapasztaljuk, hogy az adatok sok esetben nem naprakészek, nem pontosak, ilyenkor azonnal korrigáljuk ezeket. Ennek különösen akkor van nagy jelentősége, ha elveszik a kutya. Ahhoz, hogy ezt a nyilvántartó rendszert zökkenőmentesen használni tudjuk, és pillanatok alatt lekérhessük, ellenőrizhessük, korrigálhassuk, kiegészíthessük, gyors internetkapcsolatra van szükség. Internet nélkül nincs praxis: nem lehet a kezelésre, vagy oltásra hozott kutyát beazonosítani, ha a chipszámát nem tudjuk leellenőrizni a PetVetData honlapon. Amennyiben embert harapott meg egy kutya, az oltási könyv hiányában az internetről kiolvasható, kapott-e az eb veszettség elleni oltást, ezért ezt az oltást is azonnal regisztrálni kell minden állatorvosnak ezen a felületen. Gyakran hoznak be talált kutyát, akinek a chipszámát leolvasva és az adatokat kikeresve azonnal megtalálhatjuk a gazdáját" – részletezi a szakember a hazánkban legnagyobb online elérhető kisállat-nyilvántartó adatbázis funkcióit.

Az internet a kis kedvencek tulajdonosaival történő kapcsolattartást is segíti. „A betegvizsgálat során leírt kórlapot e-mailben is

elküldjük a tulajdonosnak, de kérésre ki is nyomtatjuk. A laborvizsgálatok eredményeit is interneten kapjuk meg, amelyeket ugyanígy továbbítunk, magyarázó szöveggel együtt. E-mailben tanácsot is adunk, valamint időpontra történő bejelentkezés is történhet ebben a formában. Oltásértesítőt küldünk, emlékeztetve a gazdit kedvence esedékes oltására, s online továbbítjuk az állatunk készített röntgen- és ultrahangfelvételeket – avat be dr. Kátai Zoltán a kisállat-tulajdonosokkal történő korszerű kapcsolattartás részleteibe. – Csoportos e-mailt, hírleveleket is küldünk aktuális betegségekről, akciókról (például őszi kennelköhögés, kullancsszezon, tavaszi nyúloltás, szívféreg elleni védekezés, nyitvatartás-változás szabadság miatt). Facebook-oldalunkon is értesülhetnek kedvelőink az akcióinkról, a nyitvatartásunkról, sőt adtunk már örökbe kutyát egy nap alatt a Facebook-oldalunk segítségével" – meséli.

A kapcsolattartás mellett egy-egy vizsgálat vagy műtét során, ha szükséges, okostelefonnal fényképet készítenek az elváltozásról. A fotót könnyedén tovább tudják küldeni saját adatbázisukba és a tulajdonosnak is.

„Mindkét számítógépünk az internethálózatra van kötve, de vezeték nélkül is tudunk csatlakozni. Specialista praxisokba küldött betegeink kórlap- és képanyagát is az internet segítségével kapjuk meg – beszél arról, mi mindenben vannak segítségükre az »okos« eszközök. – A rendelőben állatpatika üzemel, ahol az állatorvosi vények beváltása mellett lehetőség van a legújabb bolha- és kullancsirtó szerek, vitaminok, gyógytápok megvásárlására is. Az aktuálisan készleten nem lévő gyógyszert, vagy gyógytápot e-mailben meg lehet rendelni, a beérkezésükről ugyanígy tájékoztatjuk a gazdikat, így csak érte kell jönni."

Gyógyszert is interneten rendelnek, gyógytápokat szintén, de egy-egy gyógykezelés közben a gyógyszerekről is információt szerezhetnek (adagolás, mellékhatás, más gyógyszerrel való kölcsönhatás, árak), valamint a felmerülő betegségek legkorszerűbb kezelési protokolljait is megtalálják, és ha kell, azonnal alkalmazni is tudják. „Mindez csakis megbízható, minőségi, gyors internetkapcsolattal működőképes, ezért is örömhír számunkra a Telekom kerületi hálózatfejlesztése és a hosszú távú szupergyors internet biztosítása" – magyarázza az állatorvos.

„Nekünk, orvosoknak is sok segítséget nyújtanak a digitális világ adta lehetőségek. Nemcsak a mindennapi munkánkat könnyítik meg, de a szakmai életünket is leegyszerűsítik – teszi hozzá. – Internetes webinárium továbbképző kurzusokon, online konferenciákon, állatorvosi szakmai fórumokon szoktunk részt venni, ami nagyon kényelmes módja a szakmai tapasztalatok, információk kicserélésének."

Beszélgetésünkből is kiderült, hogy ma már elképzelhetetlenek a kisvállalkozások mindennapjai internet nélkül. A felhasználók sokféle eszközön, más-más céllal használják, ám közös elvárásuk a gyorsaság, a minőség és a megbízhatóság. A Telekom új optikai hálózata évtizedekig biztosítja majd a kerület lakóinak és vállalkozásainak magas színvonalú kiszolgálását, a szupergyors internetet, megkönnyítve mindennapjaikat, annak érdekében, hogy minden eddiginél felhőtlenebbül élvezhessék a digitális világ adta lehetőségeket.

(x)

(Folytatás a 7. oldalról)

Bless you gym. Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, szombaton 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 tánctanfolyam 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

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

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

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

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

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Nehézlégzés – Freisinger Balázs kiállítása. Megtekinthető: 2017. január 9-ig.

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 balett, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. A diákok rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetők. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, musicaliskola.hu, vagy telefonon: 06/20-549-0893.

Életfa Játéktér. Személyiség-, önismeret- és kreativitásfejlesztő 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. Vezeti: 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 anyanyelvétől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Előjelentkezés szükséges: Endre Judit, 06/30-313-6822. Részvételi díj: 11 000 Ft/hó. www.helendoron.hu

Csiri-biri torna hétfőn 10.00. A Csiri-biri tornán 3 éves korig várják a már járni tudó, izgő-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 vagy Országczky Ildikó, 06/30-389-5500. Testvérkedvezmény: 50%. www.csiri-biri.hu.

Ju jitsu szerdán 16.30–18.00 és 18.30–20.00. Vezeti: 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. Vezeti: 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. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján, zongorakísérettel. Vezeti: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897), patakiri@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.

Szivárvány Táncszínház showtánc- és hiphopoktatás kedden 17.00, csütörtökön 17.30. Vezeti: 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 fitnesz 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). Ár: heti 1 alkalom 6000 Ft/hó.

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Ár: 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. Ár: 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. Ár: 1500 Ft/alkalom vagy Beauty body-bérlettel 12 000 Ft/10 alkalom. Információ: 06/30-625-6065.

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

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. Vezeti: Horváth Attila 1 danos mester (06/20-945-3901). www.jokaiklubdojo.hu

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

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

Zumba fitnesz 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 Taracky Judit (06/30-474-8428).

Gombászszakkör kedden 18.00. A tanfolyam hátralévő időpontjai: 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. Vezeti: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán.

Nyugdíjasklub csütörtökön 13.30. December 8. Filmklub. Az élet csodaszép. December 15. Nagy Péter ismeretterjesztő előadása.

LÍVIA-VILLA
XII., KÖLTŐ UTCA 1/A
TELEFON: 395-8284
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

➢ *A Jókai Klub programja*

Az üveghegyen túl – Lencse Melinda kiállítása. Megnyitó: december 9-én 17.00. Megnyitja: Littvay Imre, a 100 Folk Celsius zenekar frontembere. A mese a gyerekek és a felnőttek életében egyaránt szerepet játszik, ebből merít minden gyermek, ez tanít meg minket az élet velejáróira. Lencse Melinda kiállításán olyan mesefigurák jelennek meg, amelyekkel gyermekkorunkban már találkoztunk, olyan formában, ahogyan azt a művész elképzelte, megálmodta. Megtekinthető: december 22-ig.

➢ *A Virányosi Közösségi Ház programja*

Kézműves-foglalkozás december 5-én 14.00–16.00 Karácsonyi díszek, angyalkák készítése. Belépő: 500 Ft. Előzetes jelentkezés szükséges: 200-8713.

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

Tóth Evelin TrióM: Új Bor, Új Dal december 6-án 19.30. A Barabás Villa Jazz és Bor sorozatának nagy sikerű koncertje után új dalokkal és új borokkal tér vissza a Bartókot a dadaizmussal, a fadót a punkkal, a népzenét a dzsesszel, a kortársat a játékossággal vegyítő TrióM. Az est vendége az EtyekM pince és lakásétterem. Jegyár: 1600 Ft, 1400 Ft (Hegyvidék Kártya, diák, nyugdíjas). A jegy ára tartalmazza az új borok kóstolását: Sauvignon blanc (2016), Szürkebarát (2016). Jegyek kaphatók a barabasvilla.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárában, valamint koncert előtt egy órával a helyszínen. A kedvezmények online nem érvényesíthetők.

Adventi hangverseny december 12-én 18.00. A Solti György Zeneiskola Tücsökzenekarának hangversenye sok-sok meglepetéssel és játékkal. A zenekart vezeti és vezényel: Kelenhegyi Eszter. A zenekar korrepetitorai: Tornyi Beáta és Törökné Kincses Gabriella. A belépés díjtalan.

Stíluskivonatok: Az impresszionisták művészete december 13-án 18.00. Művészettörténet másképp. 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.

Karácsony a villában december 11-én.

11.00 Rutkai Bori Banda: Kiskarácsony koncert. Belépő: 1000 Ft. Mesedalok a télről, az ünnepről, a várakozás öröméről és a közös játékról. Bori horgolt bábjaival kelti életre a mesedalok szereplőit, és varázsolja elénk a tél sokszínű jeleneteit. Jegyek kaphatók a barabasvilla.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

15.00 Villa.séta. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budastep túravezetőivel. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudhatnak meg a művészről és a helyről. A program díjtalan.

15.00–19.00 Karácsonyi vásár a villa.korzó alkotóival. Karácsonyi hangulat, forraltbor-illat, egyedi ajándékok. Képző- és iparművészeti alkotások, dizájntárgyak. A nagy sikerű villa.korzó téli kiadása, amelyen kortárs művészek, művészeti hallgatók, kézműves alkotók mutatkoznak be, és hozzák el alkotásaikat a nagyközönség számára. A belépés díjtalan.

16.00–18.00 Karácsonyi kézműves műhely. A szervezők kreatív ünnepi készülődésre várják a gyerekeket. A kézműves műhelyben a szülők, kísérők mellett Joláthy Krisztina iparművész és Christine Design Műhelye lesz az apróságok segítségére az alkotásban. A belépés díjtalan.

19.00 Karácsonyi kettős látás filmklub: Holiday (amerikai film).

Endrődy Orsolya: Piros kenu, fehér bögre, kék alsógatyó. A kiállítás megtekinthető: hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan 2017. január 8-ig. A belépés díjtalan.

Maszatoló foglalkozás szerdán 10.00. Anyukák és gyermekeik (1,5–3 évesek) együtt tapasztalhatják meg a közös alkotás örömét. Ajánlott a nem túl kényes ruházat vagy egy „festős póló" használata. A foglalkozást vezeti: Hillier-Szalay Enikő. Bővebb információ: hilliereni@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 játékai nyomán, dalokkal, hangszerjátékkal 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.

GALÉRIA G12
XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.
TELEFON: 395-0336
BORZA@JOBECK.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, Tahin Gyula, Tóth József Füles. A kiállítás megtekinthető: december 3-ig, naponta 12.00–22.00, szombaton 16.00–22.00. Vasárnap zárva.

Angyalok küldik az értéket. A Galéria 12 Egyesület művészei alkotásaikat ajánlják a karácsonyfa alá. Kiállításmegnyitó: december 6-án 19.00. Köszöntőt mond: Sikota Krisztina, az önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke. Megnyitja: Dvorszky Hedvig művészettörténész. Megtekinthető: 2017. január 14-ig, naponta 12.00–22.00, szombaton 16.00–22.00. Vasárnap zárva.

(Folytatás a 12. oldalon)

A János-hegy és a Mártha-bérc

Keleti Gusztáv: Jánoshegy és vidéke (olajfestmény)

A János-hegy néveredetéről már sokat írtunk lapunk hasábjain, hiszen az egyik legkésőbb rögzült budapesti helynévről van szó. Még a századfordulón is felváltva használták a János-hegy és a Pozsonyi-hegy elnevezéseket, mivel egyesek tiszta időben látni vélték a pozsonyi vár négy tornyát. Fizikusok már akkor kiszámolták, hogy ez teljesen lehetetlen, mégis sokáig tartotta magát ez a hiedelem.

Volt azonban még egy névváltozat, aminek az eredete a középkorig nyúlik vissza: a Mártha-bércé. A mondát Garay János költő 1846-ban megjelenő, Tollrajzok című kötetében olvashatjuk, Jánoshegy címmel. Mint már a címadásból is kiderül, a történetből nemcsak a Mártha-bérc, hanem a János-hegy névre is magyarázatul igyekszik szolgálni a szerző.

A bevezetőben az alábbiakat olvashatjuk: „…*magasan emelkedik, úgymond, hazánk fővárosának, a hajdani királyi Budának hegylánca közül egy magános, kúpalakú tető, mely mint valamely trónuson ülő király, büszkén hordozza szirtfejét társai felett, őket egy egész fejjel meghaladó. E hegy régi idők ót János hegyének neveztetik s a künn csatangolni szerető budapestiektől, kik nyaranta számosan tódulnak szemgyönyörködtető Hegyviránya*r (ma: Svábhegy), *a setét-vidám Zugligetbe, s a regényes Máriavölgyébe, ő is gyakran meglátogattatik. De csak kevesen tudják mily regényes történet ada nevet e hegynek, s még kevesebben, hogy a János hegyének csak a hegy, maga pedig a tulajdonképpeni kúp Mártha-bércnek neveztetett már a legrégebbi időkben s valamint ez maga, úgy története is szoros kapcsolatban van a János-hegyéével.”*

A monda, amit ezt követően Garay közread, egy görög főpappal kezdődik, aki Konstantinápoly török kézre kerülése után lányával együtt a magyarokhoz menekül. Olyan helyet keres hajlékul, ami közel esik a magyar fővároshoz, azonban alkalmas a csendes elmélkedésre. Így esik választása Budaköz (később: Budakesz, ma: Budakeszi) falura.

Háza a legmagasabb hegykúp alatt épült fel, kilátással a regényes Zugliget felé. Boldogsággal töltötte el, hogy mindennap felmászott a hegycsúcsra, azonban – mint Garay írja – mindennél nagyobb örömét lelte lányában, Márthában.

A lány egy nap elkéredzkedett, hogy elmenjen Budaközre, az egyházi búcsúra. Ott megismerkedett egy szemrevaló magyar ifjúval, akivel másodszori találkát is megbeszéltek. Ekkor a fiatalember megvallotta szerelmét Márthának, amit az öreg főpap is örömmel nyugtázott.

Egyik nap kürtszótól lett hangos az erdő: Hunyadi János, a híres hadvezér rendezett itt vadászatot. Egy szarvast űzve messze belovagolt az erdőbe, elszakadva társaitól. Amikor már senki sem látta a kíséretéből, három orvgyilkos támadt rá. A meglepetés ereje miatt felülkerekedtek Hunyadin, ám ekkor nyíllövések terítették le őket.

Mártha mentette meg Hunyadi Jánost, aki ezt követően megismerkedett és összebarátkozott a lány apjával, a görög főpappal. Az egyik életben maradó orvgyilkos azonban rájuk tört, és el akarta rabolni Márthát, mikor pedig látta, hogy nincs menekvés, leszúrta őt. Ekkor érkezett meg az erdei házhoz Mártha ifjú udvarlója, aki nem volt más, mint Hunyadi János fia, Mátyás.

Miután Mátyásból király lett, egy kis, Szent Jánosnak szentelt kápolnát építtetett azon a helyen, ahol édesapja megmenekült. A monda szerint erről kapta nevét a János-hegy, de a helyiek, amikor a kápolnához ellátogattak, mindig továbbmentek a hegycsúcsra, a lány sírjához, és rá emlékezve Mártha-bércnek hívták a hegytetőt.

Történelmi adatok is bizonyítják, hogy Mátyás király megfordult a János-hegy környékén, hiszen nem messze, a mai Hűvösvölgyi út mellett állt a nyéki vadászháza, valamint többször látogatást tett a budaszentlőrinci pálos kolostorban is.

Nem sokkal Garay János könyve után, 1868-ban jelent meg Rupp Imre Buda-Pest helyrajzi története című munkája, amely a János-hegy néveredetével is foglalkozik. Leírja, hogy a Svábhegy legmagasabb pontján állt Szent János szobra, azonban az elnevezés a 14. századig nyúlik vissza, amikor Hench János budai bíró, aki a János-hegy és környékének tulajdonosa volt, 1335-ben a közeli pálos kolostornak adományozta a birtokát. Az ő tiszteletére nevezték el a budai hegyek legmagasabb pontját János-hegynek. Bármelyik magyarázatot is fogadjuk el igaznak, az biztos, hogy az elnevezés – sok másikkal ellentétben – kiállta a történelem viharait.

Balázs Attila

FOTÓK: HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

Normafa (litográfia)

Mindenki professzora volt

Emléktábla dr. Rácz Elemér tiszteletére

Dr. Rácz Elemér, a Műegyetem professzora, dékánja elévülhetetlen érdemeket szerzett a második világháború utáni magyar repülőgépmérnök-képzés újraindításában. Tiszteletére a Hegyvidéki Önkormányzat emléktáblát állított egykori lakóháza falán.

Az igazán sikeres tudósok, emberek életükben három-négy fontos dolgot cselekszenek – idézte Kármán Tódor, a világ első számú repüléstudományi szakembere gondolatát Rohács József egyetemi tanár a Rácz Elemér-emléktábla avatásán.

Dr. Rácz Elemér, a Műegyetem professzora, dékánja – akinek tiszteletére egykori lakóhelye, a Pagony utca 7/a alatti társasház homlokzatán állított emléktáblát a Hegyvidéki Önkormányzat – meghatározó szerepet vállalt a BME Hadmérnök Karán 1949-ben elindított repülőmérnök-képzésben. Ennek megszűnése után elérte, hogy a gépészmérnöki karon folytatódjon az oktatás, majd kulcsszerepet játszott a csupán tíz évig létező szakmérnökképzés bevezetésében is. Jelentősen javította a kutatásinnováció és a kutatásfejlesztés hatékonyságát, vezetésével dolgozták ki a vitorlázó-repülőgépek légi alkalmassági követelményeit.

Rácz Elemér a debreceni piarista gimnázium elvégzése után szerzett gépészmérnöki oklevelet a Műegyetemen, majd 1932–33-ban a Berlin–Charlottenburg Műegyetemen képezte tovább magát. A MÁVAG üzemmérnökeként dolgozott 1934-től, 1937-ben pedig tanársegéd, később adjunktus lett a Műegyetem aerodinamikai tanszékén. Munkáját már fiatalon elismerték, így került 1939-ben az újonnan megalakuló Aerotechnikai Intézetbe, ahol többnyire katonai repülőgépek tervezésével foglalkozott.

Amikor a Műegyetem létrehozta a repülőgépek tanszékét, ennek vezetésére Rácz Elemért is alkalmasnak találták, kinevezésére azonban a háború miatt nem kerülhetett sor. Munkába menet ugyanis a szovjetek elfogták, majd két és fél évre úgynevezett „málenkij robotra” a szverdlovszki munkatáborba hurcolták. Hazatérése után az Állami Ipari Tervező Intézet, valamint a Kohóipari Tervező Intézet osztályvezetőjeként dolgozott, emellett a Műegyetem repülőgépek tanszékén a repülőgépek tárgyat oktatta.

1949-ben meghívták a tanszék élére, három évvel később egyetemi tanári címet kapott, és véglegesítették tanszékvezetői megbízatását, amit 1972-ig megtartott. 1955-ben kapott kandidátusi fokozatot, 1957 és 1963 között a gépészmérnöki kar dékánja volt. Nyugdíjazását követően 1985-ig segítette tanszéke tudományos munkáját. Számos kitüntetése közül a legfontosabbak a Magyar Köztársasági Érdemrend tiszti-keresztje és a Nemzetközi Repülő Szövetségtől kapott Paul Tissandier Diploma, amit Rubik Ernő is a magáénak tudhat.

Míg az 1950-es években a Műegyetemen hat önálló tanszéken foglalkoztak a repülőmérnöki tudományokkal, ma egy olyan maradt, amelyiknek a nevében szerepel a repülőgép szó: ezt mentette meg Rácz Elemér az önkéntes technológiai Trianon időszakában. Mindenki professzora volt ő, a legnehezebb időkben is kiállt diákjai és munkatársai mellett, távol tartotta a politikai agitátorokat – fogalmazott az avatóünnepségen Rohács József, hozzátéve, hogy a sikeres életút biztosan nem lett volna zökkenőmentes a gondoskodó családi háttér nélkül.

Mindezt a család nevében az ünneplőkhöz szóló Rácz Jolán azzal egészítette ki, hogy édesapja soha nem volt tagja egyetlen pártnak sem, e nélkül érte el sikereit. Könyveit, jegyzeteit a mai napig nagy becsben tartják a hozzáértők.

Rácz Jolán szülei 1949-ben költöztek a Pagony utcai társasházba, ott élték át az ‘56-os forradalmat. Rácz Elemér 1999-ben ebben az épületben halt meg.

sm.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A Pagony utca 7/a szám alatti társasház homlokzatát díszíti az emléktábla

A Hegyvidék helytörténeti irodalma

Gyökeret vertek a svábok

Mára kevés emlék maradt fenn abból az időből, amikor a Svábhegy oldalában falusias élet folyt. A mai Költő utca környékén még az 1900-as években is állt az úgynevezett „sváb falu”, ahol a környékbeli mezőgazdasági munkákból és egyéb napszámból élő svábok telepedtek le. A hely hangulatát meghatározták a földszintes, kis házak – léckerítéssel, ami inkább az állatok elkóborlásától védett, semmint az illetéktelen személyektől –, valamint a poros utcákon játszadozó, mezítlábas kisgyerekek.

Ezt a világot eleveníti meg Elmer István Gyökeret vertek a svábok című könyve. A kötet egyrészt történészi alapossággal mutatja be a svábok betelepülését a Svábhegyre, másrészt az író maga is bejárta az egykori sváb portákat, s összegyűjtötte azt a tudást és emlékanyagot, amivel az őslakosok rendelkeztek. Olvashatunk például olyan népdalokat és rigmusokat – természetesen német nyelven –, amiket Budán és a budai szőlőkben énekeltek a helyiek munka és mulatozás közben.

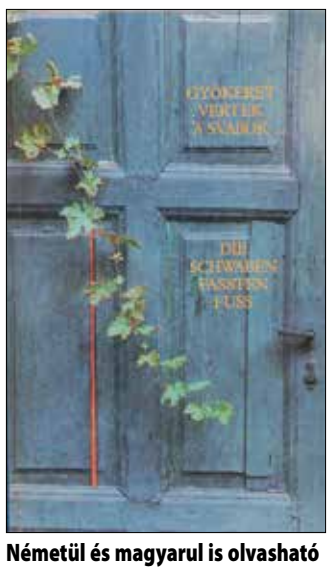
Forrásértékű fotók mellett korabeli térképek és hirdetmények színesítik a Svábhegy 19. századi életének bemutatását. Külön értéke a kötetnek, hogy irodalmi művekből is idéz, amelyek oldalain felbukkannak a Svábhegy vagy az ott élő sváb emberek. Mások mellett Kárpáti Aurél egyik novellájának és Mikszáth Kálmán Új Zrínyiászának részleteit is olvashatjuk.

A szerző gondolt mindazokra, akik esetleg folytatnák az általa megkezdett munkát, ezért adattárként is használható a könyv: telekösszeírásokat, valamint a helyiek nevét, címét és foglalkozását tartalmazó listákat is közöl. Sok egyéb mellett kiderül, hogy két hentes működött akkoriban a „sváb faluban”: az Eötvös út 8.-ban Vincze Mihály, a Költő utca 6. alatt pedig Salzberger Bernát. Ugyanebben az időben hét suszter dolgozott ott, közülük Dóczy Dénes műhelyének a helyét csak így jegyezték fel: „a svábhegyi állomás közelében”. Az összeírást végző itt a fogaskerekű-állomásra gondolt.

Elmer István a korabeli archív fotók mellett színes fényképmellékletben rögzítette a könyv megjelenésekor, 1996-ban fennálló állapotokat. A mai olvasó számára akár már ezek a képek is érdekesek lehetnek, hiszen húsz év telt el azóta, mióta készültek.

A témából fakadóan, továbbá abból kiindulva, hogy jelentős volt azok száma, akik a Svábhegyen még őrizték felmenőik anyanyelvét, a kötet anyaga magyar és német nyelven is olvasható. A kemény kötésű, 180 oldalas, igényesen szerkesztett könyv kiadását a Hegyvidéki Önkormányzat és a helyi német kisebbségi önkormányzat is támogatta. Több kerületi intézmény könyvtárában megtalálható, valamint a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben is, ahol meg is vásárolhatják az érdeklődők.

B. A.



Németül és magyarul is olvasható

Hegyvidéki rejtélyek és rejtvények

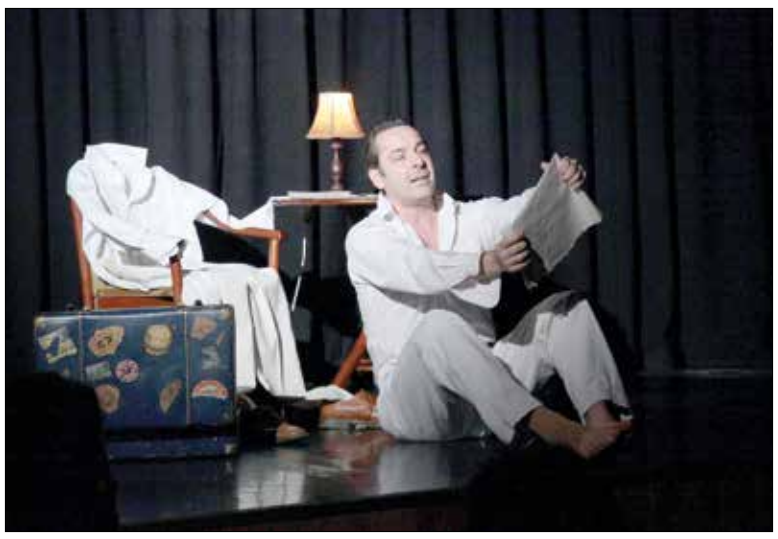
Továbbra is várjuk a helytörténet iránt érdeklődő, jó emlékezőtehetséggel megáldott olvasók jelentkezését! Kérjük, amennyiben bármiféle információval rendelkeznek a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény archívumából lapunkban bemutatott felvételekről, keressék a gyűjtemény munkatársait.

Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 1/b • Telefon: 457-0501 • E-mail: info@hegytortenet.hu

Pokolbéli világnéző Faludy Györggyel

„Úgy mint az őrült szerető szeret / vizes fejjel, beomló ég alatt / taposni őszi fasor avarán: / e földön úgy szerettem járni én.” A Monológ életre-halálra soraival kezdődött a Faludy György életét a versein keresztül bemutató, Turek Miklós által összeállított monodráma, amellyel a Jókai Klub az 1956-os forradalom és szabadságharc hatvanadik évfordulójára emlékezett. A verset Faludy 1952-ben egy recski sötétzárkában írta, fejben.

„Hosszú folyamat volt, amíg megtaláltam magamban a dramaturgiát, a színpadra állítás módját. Úgy szerkesztettem össze a verseket, hogy egy történetté álljanak össze – mondta kérdésemre Turek Miklós előadóművész. – Faludy Gyurka bácsi még látta az előadást, 2005-ben. Sok helyre eljutottunk vele, magyarországi kistelepüléstől a világ nagyvárosaiig, Frankfurtba, New Yorkba, Washingtonba, Bostonba, Torontóba. Előadtuk barlangban, templomban, a Lánchídon; nemrég pedig a szlovákiai Nagymegyeren léptünk fel.”


FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Turek Miklós monodrámájában a Faludy-versek egy történetté állnak össze

Faludy György (1910–2006), a kalandos sorsú magyar költő, műfordító, író Budapesten született zsidó polgári családban. A fasori Evangélikus Főgimnáziumban érettségizett 1928-ban, majd a bécsi, berlini, párizsi és grazi egyetemen tanult. 1933–34-ben katonai szolgálatot teljesített zászlósi rendfokozatban. 1937-ben jelentette meg a Villon-átköltéseket, amelyek nem várt sikert arattak, és további negyven (részben szamizdat) kiadást értek meg.

A hitleri Németország terjeszkedése elől 1938-ban Párizsba, később Marokkóba, majd az USA-ba emigrált, három évig szolgált tisztként az amerikai hadseregben. A háború után, 1946-ban tért haza, a Népszavánál helyezkedett el, egy évvel később jelent meg az Őszi harmat után című verseskötete.

Hamis vádak alapján 1949-ben letartóztatták, Kistarcsára internálták, majd a recski kényszermunkatáborba zárták. A Börtönversek 1949–1953 csak 1983-ban jelenhetett meg München-ben. 1956-ban ismét elmenekült az országból, Londonban telepedett le, ahol az Irodalmi Újság szerkesztője lett. A Pokolbéli víg napjaim című önéletrajzi visszaemlékezéseit 1962-ben angolul publikálta, Magyarországon először 1987-ben szamizdatban látott napvilágot, majd 1998-ban a Magyar Világ Kiadónál.

Firenzében és Máltán élt 1963 és 1967 között, utána átköltözött Torontóba. Kanadában és az Egyesült Államokban különböző egyetemeken tartott előadásokat. New Yorkban 1980-ban adták ki összegyűjtött verseit.

Amikor 1987-ben hazatért, Budapesten telepedett le. A rendszerváltás után sorra megjelentek új verseskötetei és fordításai. A Magyar Köztársaság rubinokkal ékesített Zászlórendjét kapta meg 1991-ben, Kossuth-díjas lett 1994-ben. A Pokol tornácán című kötete bemutatóját már nem érhette meg, 2006. szeptember 1-jén otthonában érte a halál.

A diákok, tanárok, valamint Faludyt és a verseket szerető közönség előtt zajló versszínházi előadás (amit az 1956-os Emlékbizottság támogatott) Villon Ballada a senki fiáról című átköltésével ért véget: *„Mint nagy kalap borult reám a kék ég, / és hű barátom egy akadt: a köd. / Rakott tálak között kivert az éhség, / s halálra fáztam rőt kályhák előtt. […] csodálom szinte már a napvilágot, / hogy néha még rongyos vállamra süt, / én, ki megjártam mind a hat világot, / megáldva és leköpve mindenütt.”*

(Balajthy)

Világsztár a MOM Kulturális Központban

Szinte külön stílusirányzatot képvisel a nemzetközi jazzvilágban Patricia Barber, a 61 éves zongorista-énekesnő. 1989-től jelennek meg lemezei, amiken elsősorban saját szerzeményeinek egyedi előadásmódjával hívja fel magára a figyelmet, de amikor más műfajokból vesz repertoárjára egy-egy dalt, azt is elképesztő kreativitással formálja a „saját képére”. Csaknem három évtized alatt megjelenő tizenhat albuma az egyetemes zene kimagasló értéke.

FOTÓ: KLEB ATTILA

Hangjával és zongorájával is varázsolt Patricia Barber

Felfokozott várakozás előzte meg fellépését európai koncertkörútjának első állomásán, a MOM Kulturális Központ színpadán. A telt házas nézőtéren mindenki mélyen átérezte, hogy egy kivételes tehetségű művész előadásának lehet tanúja, és áhítatos csendben hallgatta a senkivel össze nem téveszthető alt hangot, a briliáns zongorajátékot, a bőgő és a dob tökéletes kíséretét, amely az egymásra figyelés magasiskoláját nyújtotta.

Minden hang a helyén, semmi fölösleges magamutogatás, öncélú virtuozitás. Intelligens, intellektuális zene, szókimondó, olykor meghökkentő szövegek, elsősorban persze a saját kompozíciókban. Igazi versek, szellemes fordulatok, gyakran filozofikus gondolatok, nem a slágerek sekélyes „mondanivalója”. A művésznő tudatja velünk a lelkében dúló, akár viharos érzelmeket: öröm, bánat, düh, majd gyengéd érzelmek szólalnak meg a fekete-fehér billentyűk segítségével, Patricia Barber pedig dúdol, suttog, nyög – és gyönyörűen énekel. „Hab a tortán”, hogy rövid, közvetlen konferálásaival bensőséges kapcsolatot tud teremteni a közönséggel.

Az előzetes hírekkel ellentétben nem a Smash című album darabjait hallhattuk, bár az est csúcspontja vitathatatlanul a Scream volt erről a lemezről. Ezúttal nemcsak saját szerzeményeiből (Company, Code Cool, If I Were Blue, Shall We Dance), de említett átdolgozásaiból is tallózott. Sorjáztak a közkedvelt jazzsztenderdek is, mindkét „félidőt” instrumentális rész indította: Dave Brubeck szerzeménye, az In Your Own Sweet Way és a Duke Ellington zenekar nagy „slágere”, a Caravan.

Elhangzott a My Fair Lady egyik közismert betétdala (I Could Have Danced All Night), egy 19. századi gyöngyszem (francia nyelven, csak bőgőkísérettel), Dizzy Gillespie bebop száma a Groovin' High, Frank Sinatra This Townja és a szűnni nem akaró vastaps miatt két ráadás is: a Doors Light My Fire-je és a késői Beatles gyönyörű melódiája, a Norwegian Wood. Kiváló illusztrációi a szinte közhellyé vált szlogennek: a jazzben nem a „mi”, hanem a „hogyan” a lényeg.

A három művész a triójáték minden szépségét bemutatta, intim, artisztikus környezetet biztosított a kiemelkedő zenei anyagnak. Fontos szerepet kapott Patrick Mulcahy bőgős, akinek szépen felépített szólói megérdemelt sikert arattak. Jon Deitemyer dobos érzékenyen, a dalok karakteréhez igazodva játszott, tökéletes harmóniában a többiekkel.

Nem felejthetjük el megemlíteni a kifogástalan hangosítást, a diszkrét világítást és a közönség olykor visszafogott, de mindenkor helyénvaló reagálását, ami mind hozzátett kicsit ehhez a felejthetetlen estéhez.

Márton Attila

Pop- és rockdalokat éneklő tizenkét szólamú kórus

Már megszoktuk, hogy mindig valami különlegességgel, igazán értékes meglepetéssel várja a közönséget karácsony alkalmából a MOM Kulturális Központ. Ezúttal a Budapest Voices hangversenyére készülhetünk december 28-án. Arról, hogy kik ők, s mire számíthatunk tőlük, Warnusz Zsuzsával, a kórus vezetőjével beszélgettünk.

■ *Mennyire erős a Budapest Voices kötődése a Hegyvidékhez? Túl azon, hogy a MOM Kulturális Központot választották a Kislemez című kislemez bemutatójának helyszínéül, valamint itt tartják a karácsonyi koncertjüket december 28-án.*

– A Budapest Voices egy alkalommal már fellépett a MOM színháztermében, és emlékezetes, telt házas koncertet adott. Túlzás nélkül állíthatom, hogy ezer szállal kötődünk a Hegyvidékhez. Az egyik tagunk, Bencze Janka a tizenkettedik kerületben lakik, mindnyájan kirándultunk már a Normafánál. Én évente többször is járok a Jókai-kertben, ahol a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület, az MME székel. Egyesületi tag vagyok, és a kórus is nagy barátságban van a szervezettel. Volt már több közös akciónk is, például az egyik koncertünkön bolhapiacot csináltunk a saját portékáinkból, és a teljes bevételt megkapta az MME. Előfordult, hogy az egyesület aktivistáival gólyafiókákat adoptáltunk Nógrádban, vagy odúkat telepítettünk a Merzsemocsárnál.

■ *Három és fél éve alakult a Budapest Voices; miért éppen ezt a felállást választották? A kérdésem arra is vonatkozik, hogy az egyetlen hangszeres az együttesben az ütős.*

– Együttesünket tizenkét énekhang és egy ütőhangszeres alkotja. Ez már önmagában akkora létszám, amiben az összes hangfaj szerepel. A dalokat úgy hangszerelem, mintha zenekar lennénk, az esetek többségében tizenkét szólamban énekel a kórus, és mindenkire jut szólószerep. A dobosunknak sokféle stílusban kell játszania, éppen ezért különleges a felszerelése: egy dobos és egy percussionös feladatát látja el egy személyben egy dobosperkás „hibrid” felszereléssel.

■ *Miért éppen ezeket a dalokat választották?*

– Mert előttünk olyan még nem volt Magyarországon, hogy egy kórus Tankcsapda-, Quimby- vagy Péterfy Bori-számokat adjon elő. Rövid időn belül bebizonyosodott, hogy van is rá igény, elég, ha a sok telt házas koncertre gondolok. Az irányvonal kiválasztásában az is segített, hogy a kórusból többen is kedvelik az általunk előadott dalok eredeti verzióit.

■ *Kik azok a művészek, szerzők vagy előadók, akiknek a szerzeményeit a legszívesebben éneklik el?*

– Erre azért nehéz válaszolni, mert már valamennyi dal volt a kedvencünk. Általában az tetszik a legjobban, amin éppen dolgozunk, ami születőben van, de ez is folyamatosan változik. Kowalsky szövegeit nagyon szeretjük.

■ *Mivel készülnek a karácsonyi koncertre? Ízelítőül el lehet-e árulni néhány címet, vagy maradjon minden meglepetés?*

– Az összes olyan dal elhangzik, ami a legnépszerűbb a repertoárunkból, és bemutatjuk azt a hármat, amelyik szerepel a november végén megjelenő kislemezünkön. Ezek a Generáltól a Könnyű álmot hozzon az éj, az Emil.RuleZ!-től a Zazie az ágyban, valamint egy saját szerzeményem, az Éld át a csodát! E három dal erejéig színpadra lép velünk Lajtai Kati is, aki még „babázik”, de erre a kis időre együtt énekel velünk.

■ *Mit tart eddig az együttes legnagyobb sikerének?*

– Nehéz egyet kiemelni. Inkább fontos mérföldkövek voltak. A színrelépésünk például elég hangosra sikeredett. A Tankcsapda Adjon az ég átiratával debütáltunk, és rengetegen megnézték a videót, sokan gratuláltak. Nagy pillanat volt az első A38 hajós koncertünk is, a fellépés előtt három héttel elfogyott az összes jegy. A két lemezmegjelenés is jelentős állomás a zenekar életében. Az Alternatívák című albumunk egy saját újság, a Budapest Voices Magazin mellékleteként jött ki, és a megjelenése napján egy reggeli koncertet adtunk a Szent Gellért téri metrómegállóban. A második CD-nk, a Finomra hangolva pedig egy saját szakácskönyvvel együtt jelent meg, amelyben a kórustagok receptjei szerepelnek.

■ *Hogyan értékelik ezt az esztendőt?*

– Történt már sok minden velünk, de 2016 a legfontosabb év a számunkra. Az idén stabilizálódott a kórus felállása, lényegében kialakult egy baráti társaság. Emellett megjelent a második lemezünk, és nagyon sok remek koncertünk volt. Ezek közül is kiemelkedett a torockói, az óbudai és a kapolcsi.

■ *Mivel készülnek a következő évre?*

– Teljes lendülettel haladunk előre! Vár ránk számtalan koncert, és készítjük majd a 2018 elején megjelenő új albumunkat.

■ *Fellépnek-e másutt is a karácsonyi időszakban?*

– Több koncertünk is lesz akkor, szerencsére olyan városokba is eljutunk, ahol még nem koncerteztünk, a többi mellett Tatabányára és Oroszlányba.

■ *Az együttes tagjai – leszámítva a koncertet – hogyan készülnek a karácsonyra?*

– A csapat többsége nagy kézügyességgel megáldott, kreatív ember, biztosan többen is saját készítésű meglepetéssel ajándékozzák meg szeretteiket. A karácsonyra való készülődésünk egyik fontos pillanata volt a november huszonhatodikán a MOM Kulturális Központ kupolatermében megrendezett közönségtalálkozó és alkotói délután is, amikor rajongóinkkal, barátainkkal, szeretteinkkel együtt készítettük el adventi koszorúinkat.

Antal Ildikó

FOTÓ: MATÉ BALÁZS

A Budapest Voices népszerű együttes, profi produkcióval, aminek az egyik titka az lehet, hogy a tagok baráti kapcsolatban állnak egymással

(Folytatás a 9. oldalról)

HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY ÉS GALÉRIA

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

Hegyvidék a „Nagy Háború" idején. Az időszaki kiállítás témája az első világháború és a Hegyvidék kapcsolata. A belépés díjtalan.

Műkincstolvajok – szabadulós játék. A Hegyvidék a „Nagy Háború" idején című időszaki 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 kísérővel 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.

HEGYVIDÉK GALÉRIA

HEGYVIDÉK GALÉRIA
XII., VÁROSMAJOR UTCA 16.
TELEFON: 457-0501, 201-6607
INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

Műteremjáró séták. Csernátony Lukács László festőművész műtermébe látogathatnak el az érdeklődők december 11-én 16.00 órakor. A beszélgetést ezúttal is Feledy Balázs művészeti szakíró vezeti. A programon való részvételhez előzetes jelzés szükséges.

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.

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

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

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: Mihalekné Kádár Magdolna magyar–ének-zene 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.

Biblia-olvasási félóra Bibliát nem olvasóknak december 7-én és 14-én 17.00. Vezeti: Benedek Zsuzsanna történelem szakos tanár.

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.

Kézműves-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, tisztítókúrák, 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 ismerteti: Nagy Nikolett, az író tanítványa.

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

Szalon 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: Sűrűné Elek Ildikó (06/30-911-2803, suruneildi@gmail.com).

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

Színháztörténeti előadás. December 19. 10.30 Kulisszák mögött. Bajor Gizi, a Nemzeti csillaga. Előadó: Szebényi Ágnes színháztörténész.

Kíváncsiskodók Klubja december 19-én 14.00. A franciaországi Calais-t és az angliai Folkstone-t összekötő Csalagút 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 fizetős tornákon az első alkalom ingyenes.

Hegyvidéki Zarándok Iroda a Kulturális Szalonban (információ, zarándokútlevél váltása) hétfőn és kedden 10.00–13.00, csütörtökön 13.00–16.00.

Kezdő bridzskurzus hétfőn 10.30. Vezeti: Hoffmann Tamás. Jelentkezni Hoffmann Tamásnál (06/30-641-4254) és a szalonban 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 gyakorlatsor, a meridiánokban áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Vezeti: Haide Éva. A foglalkozáson való részvétel ingyenes.

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

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

Nia Tánc szerdán 9.30–10.30. Vezeti: 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. Vezeti: Pál-Szabó Gabriella. A foglalkozáson való részvétel ingyenes.

Szupernagyi népdalkör minden páros hét csütörtökjén 13.00–15.30. Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsai Anikó.

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

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

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

Body Art-óra pénteken 8.00–9.30. Vezeti: 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.

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

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

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

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

Adventi szombatok – karácsonyi készülődés, kézműves-foglalkozás gyerekeknek december 3-án, 10-én és 17-én 10.00–12.00.

Játékfináié – az egész évben tartó könyvtári játékok eredményhirdetése december 8-án 16.00.

Népek karácsonya – az Évkerék Társulat karácsonyváró zenés műsora december 20-án 17.00.

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

Oly távol messze van hazám. Színészek (is) emigrációban. Emlékezés az 1956-os forradalom színházi eseményeire december 14-én 16.00. Vendégek: Takács Ferenc irodalomtörténész, Kecskés D. Gusztáv történész. Moderátor: Gajdó Tamás. A belépés díjtalan. A programot az 1956-os forradalom és szabadságharc 60. évfordulójára létrehozott emlékbizottság támogatja.

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

■■■■■■

Közösségi programok az adományboltban. A hegyvidéki E-cherry adománybolt ingyenes közösségi programokkal bővítette kínálatát. December 2-án 18.30-kor a Karácsonyi lidércnyomás című filmet vetítik a filmklubban, december 9-én 16.30-kor pedig gyertyamerítő foglalkozást tartanak kicsiknek és nagyoknak. Cím: XII., Alkotás utca 39/a.

■■■■■■

Fogyatékkal élők világnapja december 3-án a Szent Kereszt-templomban (XII., Táltos utca 16.). 14.00–16.00 Családi kézműveskedés és adventi vásár. A program alatt a gyerekek különböző játékokat, karácsonyfadíszeket készíthetnek csuhéból, természetes anyagokból. Lehetőség lesz kis karácsonyi meglepetéseket vásárolni. A közösségi terekben fotókiállítás tekinthető meg. 16.30–18.00 Adventi koncert. Jurin Szabolcs Sirvive: Karácsonyi dalok. Mező Misi: Hálaadó énekek. Tóka Ágoston orgonakoncertje. 18.00 Szentmise Matolcsy Kálmán atya vezetésével. Szervezők: a Lépjünk, hogy léphessenek! Közhasznú Egyesület és a CP Ház Alapítvány.

■■■■■■

Adománygyűjtés csángó gyerekeknek

A Keresztény Szociális Egyesület várja a hegyvidékiek nagylelkű szeretetcsomagjait, felajánlásait a pusztinai és diószéni csángó magyarság karácsonyi megsegítésére. Leginkább tanszer (tolltartó, színes ceruza, papír), valamint tisztálkodási eszközök (fogkrém vagy fogpaszta, szappan, tusfürdő, sampon) adományozásával tudnak hozzájárulni a csángó gyermekek zavartalan taníttatásához és napi szükségleteik kielégítéséhez. Jó állapotban lévő plüssjátékot is szívesen fogadnak.

Az adományokat a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (XII., Böszörményi út 34/a) december 14-ig, hétfőn, szerdán, pénteken 8.00–16.00, kedden 12.00–18.00 óráig lehet leadni.

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 Illés). 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@hegyvidekjudoklub.hu). Edző: Herédi Ákos (06/30-363-3361, heredi.akos@hegyvidekjudoklub.hu). Ovis és felnőtt judo-, valamint kettlebelledzések. Judoutánpótlás-nevelés. Havi tagdíj: heti 1 edzés 5000 Ft, heti 2 edzés 8000 Ft. www.hegyvidekjudoklub.hu

A diákcsemegék növényei

Ha a nyári sörözéseket nem számítjuk, a magkeverékek fogyasztásának legfőbb időszaka előtt állunk: ilyenkor, a téli estéken kerülnek elő leggyakrabban a tápláló, finom és abbahagyhatatlan rágcsálnivalók. Most kettővel, a kesudióval és a pisztáciával foglalkozunk, amelyekről sokan talán azt sem tudják, mi fán teremnek, netán földből ássák-e ki őket.

A kesudió nyersen és pörkölve is jó

A kesudió a szömörcefélék családjába tartozó növény, amit már csak azért is érdemes megemlíteni, mert a 600 családtag között – a hazai cserszömörce és ecetfa mellett – ott találjuk a mangót és a pisztáciát is. A kesu, tudományos nevén *Anacardium occidentale* Közép-Amerikából származó, kis termetű fa, termése miatt már a bolygó valamenynyi trópusi termesztőhelyén gyökeret vert. Jól tűri a szárazságot, így olyan helyeken is sikerrel nevelhető, ahol a forrósághoz nem társulnak mindennapos esők.

A növény igazi különlegessége a gyümölcs megjelenése. A kesualma egy hosszúkás, lédús termés, ami a virágkocsányból fejlődik ki. Maga a kesudió nem a gyümölcs belsejében található mag, hanem a gyümölcs végén szabadon álló valódi termés.

A magyar kesu név egy indián szóból ered, jelentése „magában termő mag", sőt a tudományos név is ebből a sajátosságból ered; az Anacardium görögül valami olyasmit jelent, hogy a mag „nem a gyümölcs szívében" érik. A kesualmát is fogyasztják ugyan, de fanyar íze és romlékonysága miatt nem kerül Európába.

A fa igazi értékét a dió adja, amelyből egy példány akár 50 kilónyit is érlelhet egy évben. A vese alakú magok nyersen vagy pörkölve is finomak, és azért is érdemes rágcsálni, mert rengeteg értékes ásványi anyagot, antioxidánst és vitamint tartalmaznak.

Csak kiragadva néhányat a jótékony hatásai közül: rendszeres fogyasztása elodázza az őszülést, jótékonyan védi a szívet és az érrendszert, karbantartja az idegeket, a vérnyomást és a testsúlyt, táplálja a fogakat és a csontokat, kellemes alvást biztosít. Emellett antidepresszáns, antioxidáns és betegségmegelőző hatású, s mivel nincs benne koleszterin, cukorbetegek is bátran fogyaszthatják. Ha tehát a sötét téli estéken a diákcsemege ropogtatása közben lelkiismeret-furdalásunk támadna, gondoljunk arra, hogy egymagában a kesudió milyen sok oldalról támogatja kimerült és fáradt testünket.

A nyersen csemegézés azonban csak az egyik lehetséges „felhasználási módja". A magokat, őrölve vagy egészben, süteményekbe is süthetjük, és a belőlük préselt olajat is változatosan alkalmazhatjuk, akár nyersen salátákban, vagy sütéshez.

A kesualma íze nagyon fanyar

A kesu termesztéséről trópusi származása miatt szükségtelennek tűnik írni, ennek ellenére feltűnik néha a szakkereskedések kínálatában. Ha friss, nyers magokhoz jutunk, azok csíráztatása nem reménytelen vállalkozás. Akinek megtetszik kerekded levele, bátran próbálkozhat nevelésével, nyáron akár a szabadban is tartható, de legyen bármilyen jó dolga, a mi éghajlatunkon csak nagyméretű üvegházban tartva lehetne termésében reménykedni. Mivel ilyen sajnos kevés helyen akad, nem marad más lehetőség, mint megvenni a kesudiót a közértben, vagy a piacon.

✧

A pisztácia sok tulajdonságában nagyon hasonlít a kesudióra. A legfőbb különbség, hogy ez a nemzetség az északi féltekén honos, így sokkal jobban tűri a teleinket. Védett kertekben sikerrel nevelhető, s ha a megtermékenyítéshez szükséges porzós és termős fák is rendelkezésre állnak, akár termést is érlelhet.

A pisztácia jól ismert, kemény héjba zárt, zöldes húsú termései halvány rózsaszín gyümölcshúsba ágyazva érnek. A legnagyobb népszerűségnek őshazájában, a Közel-Keleten örvend, ahol tömegesen termesztik és fogyasztják, főleg süteményekben, édességekben.

A magok energiatartalma elég magas, így érdemes határt szabni a rágcsálásnak, de a benne lévő ásványi anyagok és jótékony zsírsavak miatt kis mennyiségben kifejezetten egészséges. Csökkenti a koleszterinszintet, tisztítja az erek falát, serkenti a vérképzést, valamint védi a szemet is.

Télen hajlamosak vagyunk vitamintablettákkal kezdeni a reggelt, hogy szervezetünket megóvjuk a betegségektől, és átvészeljük a sötét, hideg hónapokat. Pedig ha ugyanazokat a vitaminokat magvak formájában rágcsálnánk el, valószínűleg még kellemesebben indulnának a napjaink.

(Barta)

A SZERZŐ FELVÉTELEI

Pisztáciát csak kis mennyiségben együnk!

Sikeres famentés

Az összes gesztenyefa egészséges, az utóbbi években ültetett huszonnégy aknázómoly-rezisztens példány pedig nagyszerűen fejlődik – újságolta örömmel Gerstl József, a Novotel Budapest City főkertésze, aki immár huszonnegyedik alkalommal szervezte meg a „Mentsük meg a Gesztenyés kert fáit!" elnevezésű környezetvédelmi programot. Az idén is több mint kétszázan ragadtak gereblyét és más kerti szerszámokat, hogy összegyűjtsék a lehullott faleveleket a park alsó, közel hathektáros területén.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Több mint százötven zsák telt meg falevelekkel néhány óra alatt

Erre azért van szükség, mert a hagyományos gesztenyefák legnagyobb ellensége, az aknázómoly az avarban vészeli át a telet. Ha nyár közepén elsárgult levelű, félig kopár fákat látunk, az szinte biztosan a kártevő jelenlétére utal. Az avar összegyűjtése és elszállítása jelentősen növeli a permetezés és az injektálás hatékonyságát.

Ezt a famentéseken Sándor György humoristával együtt a kezdetektől részt vevő Bálint György is megerősítette, aki szerint az önkéntesek munkája nélkül ma biztosan jóval kevesebb lenne az egészséges gesztenyefa a parkban. „Egészen különleges ez a hely, Budapesten az egyetlen, ahol a fasoron kívül is gesztenyefák állnak, méghozzá ilyen sok. Ritka természeti érték a városi környezetben, amit mindenképpen meg kell őrizni" – véli az ország „Bálint gazdája".

Míg a Hegyvidéki Önkormányzat facsemetékkel segíti a park megújulását, a terület nagyobb részét kezelő FŐKERT Nonprofit Zrt. évek óta eszközökkel és munkaerővel száll be a munkába. Szabó József vezérigazgató elmondta, örömmel támogatják a közösségi kezdeményezéseket, valamint saját lakossági programokat is szerveznek. A famentés kapcsán külön kiemelte a diákok megszólítását – az állandó vendégnek számító Mechatronikai Szakközépiskolából száznál is többen érkeztek.

A gyerekek munkája nagyban hozzájárult ahhoz, hogy egy délelőtt alatt több mint százötven lombgyűjtő zsák telt meg. A résztvevők köszönetképpen emléklapot, valamint energiapótló szendvicseket, süteményeket és italokat kaptak.

-os

eta

ETA Mintabolt

FORMÁZZA KARÁCSONYI FRIZURÁJÁT!

Szeretettel várjuk kedves vásárlóinkat, és minden érdeklődőt Mintaboltunkba!

KARÁCSONYI AKCIÓ!

csak 2016. december 8-án és december 9-én

ETA 4320 hajszárító 4.790,- Ft helyett **3.990,- Ft**
ETA 4342 hajnyíró 6.640,- Ft helyett **5.990,- Ft**

Üzletünkben megtalálhatóak az ETA legújabb háztartási gépei (porszívók, konyhai kisgépek, 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

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

ETA – társ egy életen át!

KARÁCSONYI AKCIÓ
HALLÓKÉSZÜLÉK ELEM

5 Ft*

*A kampányban való részvétel feltételei: Kizárólag hallókészülék viselők vehetnek részt a kampányban. Egy személy 5 Ft/darab áron maximum 3 levél (összesen 18 darab) elemet vásárolhat. Egy levél, azaz hat darab elem ára 30 forint. Vásárláskor hozza magával hallókészülékeit, valamint a Hallókészülék Nyilvántartási Kiskönyvét. Az itt felsorolt feltételek bármelyikének nem teljesülése esetén az 5 forintos darabár nem érvényes. Az ajánlat 2016. november 29-től december 16-ig, de legfeljebb a készlet erejéig érvényes. Az akciós elem csak a hirdetésben szereplő hallásközpontjainkban vehető át. A képen látható termék illusztráció.

Amplifon Hallásközpontok
II., Budagyöngye Bevásárlóközpont
Tel.: 06 1 221 55 66
II., Margit krt. 31-33.
Tel.: 06 1 336 02 98
amplifon.hu

amplifon Hallásközpont

Vegye komolyan!

A jó hallás fontos.

A problémák megelőzésének érdekében ingyenes audiológiai szűrővizsgálatot szervezünk az Amplifon Hallásközpontokban XII. kerületi lakosok számára 2016. november 29-től december 16-ig.

Ne halogassa, foglaljon időpontot most!

Amplifon Hallásközpontok
II., Budagyöngye Bevásárlóközpont
Bejelentkezés: 06 1 221 55 66
II., Margit krt. 31-33.
Bejelentkezés: 06 1 336 02 98
amplifon.hu

amplifon Hallásközpont

Védőoltás influenza ellen

A tél szinte „kötelező” velejárója az influenzajárvány, a betegség és annak sokszor súlyos szövődményei azonban védőoltással elkerülhetők. Bár a fertőzés elsősorban a gyerekeket és az időseket veszélyezteti, a vakcina beadatását mindenkinek érdemes megfontolnia.

Az influenza elleni védőoltás sokak számára ingyenes. Nem kell fizetniük többek közt a 60 éven felülieknek, a krónikus légzőszervi, valamint a szív- és érrendszeri betegségben szenvedőknek, az állapotos vagy a gyermekvállalást tervező nőknek, az egészségügyi dolgozóknak.

A védettség átlagosan egy-két héten belül alakul ki. Mivel az influenzaszezon rendszerint januárban, februárban tetőzik, ezért javasolt legkésőbb december közepéig beadatni az oltást.

Addig is érdemes fokozottan ügyelni az általános higiéniára. Az influenzavírus cseppfertőzéssel terjed, jelen van a levegőben, megtapad a körülöttünk lévő tárgyakon, a tömegközlekedési eszközök kapaszkodóin, a kilincseken, ezért sokat segíthet a gyakori és alapos kézmosás. Emellett fontos a megfelelő táplálkozás, a C-vitamin-tartalmú gyümölcsök fogyasztása és a réteges öltözködés.

m.

„Fémes” segítség koszorúérbetegeknek

Magyarországon a múlt évben 23 ezer szívbetegnél kellett katéteres műtéttel szívkoszorúér-tágítást végezni. A szűkület vagy elzáródás megszüntetése speciális, henger alakú fémháló, úgynevezett stent beültetésével történik. Itthon 2012 óta már felszívódó műanyag stentet is használnak.

Egy világviszonylatban is új, mindössze néhány hónapja létező eljárással, magnéziumból készült fémstenttel segítettek a közelmúltban egy 59 és egy 66 éves betegen a Semmelweis Egyetemhez tartozó Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikán. Az eszköz erősebb, gyorsabban szívódik fel, ennek köszönhetően kevesebb ideig kell gyógyszert szedniük a pácienseknek. Ráadásul a beültetést követő napon akár már haza is mehetnek; az említett két beteg a műtét óta csak kontrollvizsgálatokra jár vissza.

A beavatkozást végző dr. Merkely Béla, a Semmelweis Egyetem klinikai rektorhelyettese elmondta: „A biológiailag lebomló gyógyszerbevonattal rendelkező fémstent erősebb műanyag elődjénél, és gyorsabban szívódik fel, miközben javul a természetes érfunkció helyreállásának esélye és az érfal rugalmassága.”

A szív koszorúerébe beültetett felszívódó fémstent az elzáródott artéria újbóli megnyitásával helyreállítja a véráramot, és támasztékot nyújt az érfalnak egészen addig, amíg az eszköz feloldódik. Mivel nem marad tartós fémimplantátum a beteg szervezetében, az érfal gyorsan visszanyeri természetes tágulási képességét és élettani alakját, nagyságát, ezért rövidebb ideig van szükség a kombinált gyógyszeres „vérhígító” kezelésre.

d.

EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK

Komolyan kell venni a magas vérnyomást

Sokakat érintő betegségről tartott előadást dr. Nagy Judit az Idősek Egészség Iskolája idei utolsó összejövetelén. A Budai Egészségközpont orvos-igazgatója a magas vérnyomás hátterének ismertetése mellett számos hasznos, a mindennapokban alkalmazható tanáccsal is ellátta a Böszörményi úti Kulturális Szalon közönségét.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Dr. Nagy Judit tartotta az idei utolsó előadást az Idősek Egészség Iskolájában

Magyarországon minden negyedik felnőttnél diagnosztizálnak magas vérnyomást, amit dr. Nagy Judit belgyógyász, háziorvos, foglalkozás-egészségügyi szakorvos kevésnek tart, szerinte ugyanis a betegek jelentős része nem megy el orvoshoz. Nőknél 44, férfiaknál 55 százalékban a szív- és érbetegségek állnak az elhalálozás hátterében, ezek kockázatát pedig jelentősen növeli a magas vérnyomás: egy hgmm emelkedés másfél százalékkal növeli a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának esélyét, míg a stroke hátterében 74-90 százalékban mutatható ki a hipertónia. Minderről az Idősek Egészség Iskolája legutóbbi összejövetelén beszélt a Budai Egészségközpont orvos-igazgatója.

Riasztó adat, hogy 2025-re várhatóan 1,5 milliárd embert kezelnek majd magas vérnyomással, ami 60 százalékos emelkedés a jelenlegi helyzethez képest, ezért rendkívül fontos a megfelelő kezelés. A tartósan 140/90 feletti vérnyomás számít betegségnek, azonban az alkalomszerű magas értékeket is komolyan kell venni. A felső, azaz szisztolés érték azt a nyomást mutatja a kar fő artériájában, ami a szív összehúzódásakor alakul ki, míg a második, diasztolés érték a szívverések közti szünetben mérhető nyomást jelenti. Ez utóbbi azért lényeges, mert a koszorúerek a szív elernyedésekor telítődnek meg vérrel.

Dr. Nagy Judit arról is beszélt, hogy amennyiben a családban gyakori a magas vérnyomás, vagy már előfordultak szív- és érrendszeri betegségek, akkor valószínűsíthető a hipertónia kialakulása. Kockázatnövelő tényező a stressz, az elhízás, továbbá a jelentős sóbevitel; a hormonális rendszer zavara, vagy egy esetlegesen fennálló másik betegség is okozhat magas vérnyomást.

A tapasztalatok szerint sokaknál az orvos látványa is vérnyomás-emelkedést válthat ki, ezért fontos, hogy a vérnyomásmérést rövid időn belül megismételjük, és a szakma szabályai szerint mindkét karon megmérjük. A betegséget néma gyilkosnak is nevezik, hiszen sokáig nem okoz panaszokat; előfordul, hogy csak a szívroham vagy a stroke kialakulását követően derül ki a vérnyomásprobléma – figyelmeztette a hallgatóságot a szakorvos. Emiatt nagy a jelentősége a szűrésnek és a rendszeres vérnyomás-ellenőrzésnek. Fejfájás, gyengeség, szédülés, ingerlékenység, mellkasi fájdalom, orrvérzés esetén mindenképpen orvoshoz kell fordulni!

A magas vérnyomás diagnosztizálását követően javasolt a szemészeti kontroll, valamint annak ellenőrzése, hogy a nagyobb munka miatt mennyire vastagodott meg a szívfal. Fontos a vese vizsgálata, mivel szövődményként ez a szerv is károsodhat, aminek következményeként túl sok fehérje kerül a vizeletbe. A harmadik legfontosabb szövődmény az agyi erek károsodása, ami a stroke előszobája, ezért a betegség ismeretében érvizsgálatra is szükség lehet.

Hasznos módszer a 24 órás vérnyomásmérés, amihez egy speciális, egy napon keresztül hordandó készülékre van szükség. Ennek segítségével pontosan nyomon követhető a vérnyomás emelkedése. A teljes kivizsgálás része a nyugalmi EKG és a szívultrahang – az utóbbi az esetleges billentyűhibát is kimutatja. Sor kerülhet mellkas- és légcsőröntgenre, valamint az alvászavarok kiszűrésére, ami összefüggésbe hozható a magas vérnyomással.

A kezelés legegyszerűbb módja az egészséges táplálkozás és a testsúly csökkentése: 10 kiló fogyás akár 5 hgmm vérnyomáscsökkenéssel is járhat. Lényeges a sózás visszafogása, valamint a napi testmozgás, az alkoholfogyasztást pedig minimalizálni kell.

A vérnyomás gyógyszeres csökkentése együtt járhat a koleszterin- és a húgysavellenes gyógyszerek szedésével; 40 év felett ajánlott az Aspirin rendszeres szedése, ami megakadályozhatja az erek további plakkosodását. Fontos az előírtak szerint szedni a vérnyomáscsökkentőket, és komolyan venni az orvos utasításait, mert ezzel megelőzhető a súlyosabb betegségek kialakulása.

Dr. Nagy Judit végül arra hívta fel a figyelmet, hogy évente egyszer ajánlott az otthoni vérnyomásmérő értékeinek ellenőriztetése, amire a háziorvosi rendelőkben nyílik lehetőség. Az előadáson a folyamatos kérdezési lehetőség mellett a résztvevők a vérnyomásukat is megmérhették, a kapott értékeket pedig a szakorvossal közösen nyomban kielemezték.

MM.

„Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

2016. évi program

Az előadások témáit a korábbi szabadegyetemeken 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:

1. 2016. január 28., 17 óra Alvászavarok és nyugtalan láb szindróma
2. 2016. február 23., 17 óra Időskori csípő- és térdprotézis-műtétek, műtét utáni állapot
3. 2016. március 31., 17 óra A gyógyszerszedés útvesztői krónikus szív- és érrendszeri betegségek esetén
4. 2016. április 28., 17 óra Időskori légzőszervi megbetegedések, allergia
5. 2016. május 26., 17 óra A pozitív trauma feldolgozása
6. 2016. szeptember 29., 17 óra Szanatóriumok a Hegyvidéken XIX. századtól 1940-ig
7. 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.)

EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK
Rákbetegek Országos Szervezete
SN ORSZÁGOS BETEGEGYESÜLET
BUDAI EGÉSZSÉGKÖZPONT Élet. Minőség.

www.egeszsegeshegyvidek.hu

„SZÍV SN a keringési betegségek megelőzéséért” mozgalom a Hegyvidéken

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT
EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK

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

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

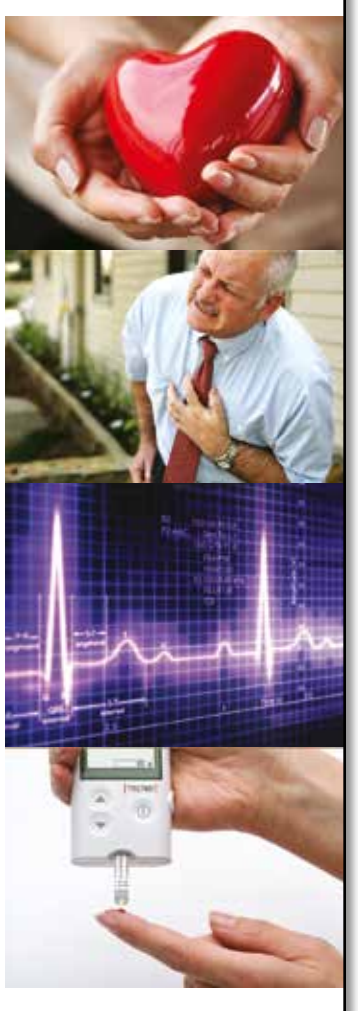
A szűrőnapok időpontjai:

2016. október 1. 8.00-14.00
2016. november 12. 8.00-14.00
2016. december 3. 8.00-14.00

A szűréseket előzetesen telefonos bejelentkezéssel tudják az érdeklődők igénybe venni, az aktuális szűrést megelőző két hétben.

Telefonos bejelentkezés: Gyüge Mariannánál munkanapokon 8-tól 16 óráig. Telefonszám: 06 (20) 825-8084

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



SN ORSZÁGOS BETEGEGYESÜLET
Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika
77 Elektronika Kft.

TÖRŐDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

REDŐNY-, reluxa-, harmonikaajtó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szúnyogháló-, függönykarnis-javítás, -készítés. 356-4840, 06/30-954-4894.

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

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

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

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

REDŐNY, RELUXA STB.: szerelése, javítása garanciával. Ajándék szúnyogháló 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. Igényes munka, rövid határidő. 06/30-368-1354.

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötne mérnökcsalád idős személlyel ingatlanért, ott lakás nélkül. Készpénzt és havi járandóságot fizetünk, műszaki segítséget nyújtunk. Tel.: 06/30-254-5872.

ELTARTÁSI, életjáradéki szerződést kötnék egyedülálló hölggyel/úrral. 46 éves, megbízható, mély érzésű nő vagyok. Tel.: 06/30-839-4123.

ELTARTÁSI, GONDOZÁSI szerződést kötnék! Idősebb hölggyel) úrral. Minden megoldás érdekel. Hívjon bizalommal! 06/70-282-6402.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

TV-JAVÍTÁS a helyszínen is, garanciával! Távirányító-javítás. Tv-, videoszerviz, mikrosütő és háztartási kisgép 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.

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

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

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

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

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

KERTÁPOLÁS, 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.diokoltoztetes.hu, 06/20-910-8947.

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

KÖNYVELÉS/FORDÍTÁS

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

MINŐSÉGI FORDÍTÁS záradékkal, rövid határidővel a Móricz Zsigmond körtéren. Diotima Fordítóiroda. E-mail: info@forditastolmacsolas.com. Tel.: +36/20-579-0071.

KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

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

VIZES falak megszüntetése, javítása a legolcsóbban, 30 év garanciával. 06/70-318-5737.

LAKÁSSZERVIZ

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

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

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

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

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

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

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

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, laminálterakás. Pap Gábor: 06/30-942-4735, 360-2345. www.festestapetazas.hu

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

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

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

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

EZERMESTER-LAKÁSSZERVIZ! Falfúrás, bútorszerelés, vízszerelés, villanyszerelés! 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.palatetok.hu; Bodó Gábor.

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

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

TAKARÍTÁS

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

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

LÉPCSŐHÁZAK, irodák teljes körű takarítását vállaljuk. Csapatunk precíz, kifogástalan munkájára 100%-os garanciát biztosítunk! Tel.: +36/30-455-1522.

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

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

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

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

MEGBÍZHATÓ budai közös képviselő. +36/70-519-9615.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

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

TISZTELT Hölgyem, Uram! Víz-, fűtésszerelés, duguláselhárítást elérhető áron! Segíthetek? Tel.: 06/20-433-1628.

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

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

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

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

ELEKTROMOS cserépkályha építése, villanybojler-, villanyszerelés, mérőhely-kiépítés, EPH (érintésvédelem, tűzvédelem, javításokat vállalok), www.elektromoscserepkalyha.hu. T.: 06/20-530-0344.

EGYÉB

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

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

EGYEDÜLÁLLÓ ékszer – világraszóló ÚJDONSÁG MAGYARORSZÁGON

• Német ékszertervezők és akusztikus szakemberek közös ötlete
• Elegáns ékszer, amely láthatatlanná teszi a benne rejlő csúcstechnológiás-hallókészüléket
• Egyedi forma és szín kombináció nemes alapanyagokból

Keresse különleges karácsonyi ajánlatunkat 2016. december 31-ig hallásvizsgálónkban.

EGY CSEPP ELEGANCIA ÉS A HALLÁS ÖRÖME ÖNNEK IS JÁR!
Jöjjön el és válassza ki az Önhöz illő fülbevalót a Victofon Hallásvizsgáló Szalonban:
1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 32-34. (a MediLine Egészségcentrumban)
06-30/361-2268
www.ekszerhallokeszulek.hu

imperial DENTAL

Kedves Budai Lakosok!

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

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

AZONNALI FIX FOGAK TITÁN IMPLANTÁTUMOKRA!

Altatás szakképzett aneszteziológiai háttérrel.

Ingyenes állapotfelmérés, kezelési terv és árajánlat készítés!

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

Diametrus Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.

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

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

City Sun szolárium stúdió
Ergoline SZOLÁRIUM
ERGOLINE ÚJ, PRÉMIUM KATEGÓRIÁS GÉPEK
Ergoline és csoki
EU szabványos csövek
4 fekvőgép
2 álló gép
Nyitva tartás: 7:00 - 23:00
Cím: Budapest XII. Márvány u. 40
Telefonszám: +36-20-232-7202

ISMERI BUDAPESTET?

AZ IMAGINEBUDAPEST KORLÁTLAN IDEIG ÉRVÉNYES AJÁNDÉKUTALVÁNYA TÖBB MINT HUSZONÖTFÉLE TEMATIKUS VÁROSI SÉTÁRA BEVÁLTHATÓ, ÉS GARANTÁLTAN KIKAPCSOL A HÉTKÖZNAPOKBÓL! FEDEZZE FEL ÚJRA A VÁROST!!

WWW.12.IMAGINEBP.HU

Imagine Budapest

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET!

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

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

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

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

XII., MUSKÁTLI utcában, 3 lakásos villában, I. emeleti, 151 nm-es lakás gépkocsibeállókkal, nagy tárolóval eladó. Irányár: 95 M Ft. Tel.: 06/30-960-8862.

XI., OLTVÁNY árok úton, 2000-ben épült házban, II. emeleti, 109 nm-es, nappali + 3 hálós, 2 fürdőszobás lakás garázzsal eladó. Irányár: 62 M Ft. Tel.: 06/30-960-8862.

XI., GAZDAGRÉTI úton, újszerű házban, I. emeleti, 157 nm-es, nappali + 3 hálószobás lakás 2 garázzsal eladó. Irányár: 79 M Ft. Tel.: 06/20-932-5005.

XII., TÁVCSŐ utcában 90-es évek elején épült, 6 szobás családi ház, 2200 nm-es telken, eladó.160 M Ft. 06/30-960-8862.

XII., ISTENHEGYI úton 3 szintes, 189 nm-es, panorámás, 159 nm-es ikervilla, 900 nm-es, ősfás kertben, eladó. Irányár: 126 M Ft. Tel.: 06/20-932-5005.

XII., NORMAFA úton kétszintes, 215 nm-es, nappali + 4 hálós lakás, nagy, közös kertben, 2 garázzsal eladó. Irányár: 145 M Ft. Tel.: 06/20-932-5005.

FIATALOSAN felújított, rózsadombi, 1,5 szobás, bútorozott, gépesített, kertre néző lakás 155 E Ft-ért kiadó. 06/70-949-4013.

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

3 SZOBÁS, emeleti, szép állapotú eladó lakást keresek. 06/70-949-4013.

VILLALAKÁS eladó a Határőr úton! 25 nm-es, teljesen felújított, azonnal beköltözhető. Irányár: 16,5 M Ft. 06/70-949-4013.

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

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

XI., MAKÓ PÁL u.-ban eladó egy 210 nm-es, 5 szobás, dupla komfortos családi ház, 547 nm-es telken. 06/20-911-8689.

II., SZILÁGYI Erzsébet fasoron eladó egy emeleti, 146 nm-es, 4 és fél szobás, felújítandó lakás, 2 erkéllyel. 62 M Ft. 06/20-911-8689.

II/A., GÉZA fejedelem útján kiadó egy 340 nm-es, 6 szobás, dupla komfortos, luxus családi ház. 06/20-491-9693.

II., MARGIT krt.-on kiadó egy 120 nm-es, 3 és fél szoba + hallos, 5. emeleti lakás. 06/20-911-8689.

ESZTERGOM központjában, a Széchenyi téren eladó egy 2. emeleti, 134 nm-es, 1 + 5 félszobás lakás. Iá.: 23 M Ft. 06/20-911-8689.

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. zsuzsanna.bakos@t-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 TANÚSÍTVÁNY készítését vállaljuk gyorsan, kedvező áron. www.energetikatanusitas.com, 06/30-703-4882.

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

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

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

NAPHEGYEN, a Gellérthegy utcában 74 nm-es, emeleti, felújított, kétszobás, gyönyörű polgári lakás, felújított házban, kedvező adottságokkal eladó. I.ár: 47,9 M Ft. Tel.: 06/30-444-0092.

KISSVÁBHEGYI, panorámás, nagy teraszos, 55 nm-es, cirkófűtésű, mfszt.-i, társasházi lakás hosszú távra kiadó. Alacsony rezsi, tömegközlekedés 2-3 perc. Bútorozatlan. Érd.: 06/30-411-1525. Ugyanitt lakás eladó.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

LEHET, megérné 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.

RÓZSADOMBON 103 nm-es, négyszobás, felújított, panorámás lakás garázzsal, kizárólagos kerthasználattal eladó. Tel.: 06/70-510-8550. Infó: https://rosehillflat.wordpress.com

GARÁZS/IRODA

ELSŐSORBAN MOM PARK környékén keresek kiadó garázst. 06/20-336-6310.

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

XII., TUSNÁDI u.-i társasház aljában lévő garázs kiadó, 13 nm. +36/70-219-7590.

OKTATÁS

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

MATEKTANULÁS félelmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógussal a Budagyöngyénél. Felkészítés középiskolai felvételire. 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 órát vállal a Farkasréti temetőnél. Beszédcentrikus módszer, nyelvvizsga-felkészítés, gazdasági nyelv. Házhoz is megyek. Ingyen próbaóra, kedvező árak. Tel.: 06/30-602-0094.

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

GYERMEKPSZICHOLÓGIA. Figyelemzavar, magatartászavar, beilleszkedési és nevelési problémák, tanulási zavarok kezelése. Tel.: 202-4651.

CSERE! Tanítsd meg a számítógép kezelését, cserébe felkészítelek német és angol nyelvvizsgára. 06/20-413-5155.

MATEMATIKA-, fizikafelzárkóztatás, felvételire, érettségire előkészítés. Hétvégén is. 06/20-371-6353.

VEGYES

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

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

RÉGI damasztabroszt, terítőt és értékes étkészletet vennék készpénzért, magánszemély. 06/30-822-8050.

RÉGISÉG

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

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

DIZÁJN CENTER vásárol régi bútort, képet, keretet, porcelánt. Cserépvázákat, bizsukat, szódásüveget, csatos üveget, zsírosbödönöket, befőttesüvegeket. Vaslámpákat, csillárt, régi, romos székeket. Hagyatékot. Díjtalan lakáskiürítéssel. 291-3101, 06/30-347-7713. Szellő János.

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

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

POLGÁR MÓNIKA szakbecsüs kiemelt áron vásárol mindennemű régi lakberendezési tárgyakat, bútorokat, festményeket, órákat, csillárt, szőnyegeket, könyvtárakat, dísztárgyakat, gyűjteményeket, hagyatékokat. Kiszállás, szakbecslés díjtalan (hétvégén is). Tel.: 06/30-419-2713.

BIZTONSÁG–KÉSZPÉNZ. Ha Ön biztonságban és készpénzért szeretné értékesíteni könyveit, régiségeit, kérem, jöjjön el hozzánk! Vásárolunk: régi könyveket, képeslapokat, bélyegeket, kitüntetéseket, 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, 06/20-319-0292.

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

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

VASZARY János, Szőnyi István, Márffy Ödön, Scheiber Hugó, Berény Róbert, Egry József, Kádár Béla, Batthyány Gyula, Schönberger Armand, Czigány Dezső, Perlrott 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

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

A HÍR IGAZ! Ha régi, sárgás, golyós borostyánja van, akár több százezer forintot is ér! Szívesen megnézzük! Üzletcím: Bp. VII., Erzsébet krt. 29. 06/30-789-3034.

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

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

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

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

EGYÉNI LÚDTALPBETÉT ÉS TALPMASSZÁZS központ. Kezeléseink: állapotfelmérés, talp- és testmasszázs, fülgyertyázás, mágneses biorezonancia-kezelés, nyirokmasszázs és visszérterápia, allergiabemérés és -kezelés. Vivien Talpai orvos-természetgyógyász rendelő, II., Fillér u. 10/a. Tel.: 316-2596. www.vivientalpai.hu. Figyelje akcióinkat! Facebook: vivientalpai gyógycentruma

EGYEDÜLÁLLÓ állapotfelmérés a BICOM mágneses biorezonancia műszer segítségével. Feltárjuk a terheltségi gócokat, baktériumokat, vírusokat, nehézfémeket, gombákat, szervi funkciós problémákat, majd megfelelő terápiával stabilizáljuk az egészségi állapotot. Vivien talpai Gyógycentrum, www.vivientalpai.hu. Bp. II., Fillér u. 10/a. Bejelentkezés: 06/1-316-2596.

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

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

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

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

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.

HAJVÁGÁST, festést, dauert, igény szerint takarítást is vállalok otthonában! 06/70-282-6402.

ÁLLÁS

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

VILLANYSZERELŐ szakmunkást keresünk hibaelhárításban 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.

RUHÁZATI BOLTBA eladónak nyugdíjas hölgyet keresek. 06/20-598-1414.

KERTÉSZT keresek Normafához. 06/30-519-5640.

TÁRSKERESŐ

DIPLOMÁS, 70-es urat keresek. Polgári értékrend, meghitt érzelmi kapcsolat. „Humor" jelige. T.: 355-6813.

PÁRJÁT keresi 42 éves, életvidám, természetjáró, játékos, olvasott, vékony nő, független férfi személyében. csindrel@gmail.com

KÖNYV

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

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

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

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

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

Hagyományos ízek és különlegességek a közelgő ünnepekre

Advent idején mindig többet sürgölődünk a konyhában. Míg a nők inkább az aprósüteményekkel, mézes figurákkal foglalatoskodnak, a férfiak forralt borral, punccsal, groggal édesítik meg az ünnepi készülődés heteit. Vannak családok, amelyekben hagyomány, hogy minden évben ugyanaz az étel kerül karácsonykor az asztalra, s van, ahol a háziasszony már hetekkel előre elkezdi megtervezni az ünnepi menüt. A hal szinte mindenütt az egyik főszereplője az ételsornak. Aki magyar halászlét főz, ragaszkodik a saját jól bevált receptjéhez. Akadnak azonban olyanok, akik szívesen kóstolnak új ízeket, és örömmel vállalkoznak gasztronómiai kirándulásokra a saját konyhájukban – nekik választottuk nemzetközi hírű, idehaza mégis kevéssé ismert étkek receptjeit. A hagyományos ízek kedvelőinek pedig néhány igazi klasszikust ajánlunk.

Lazac aszpikban

A hideg előételek mindig valami ínyenc ízelítőt tartalmaznak. A menüsorban megelőzik, vagy akár helyettesíthetik is a levest.

LAZAC ASZPIKBAN
Hozzávalók:
4 szelet lazac
1 szál sárgarépa
1 szál petrezselyemgyökér
1 db tojás
aszpik
1 kis csokor kapor
½ citrom
só, bors

A zöldségeket megtisztítjuk, majd karikára vágjuk. Egy lábosba annyi vizet teszünk, hogy éppen ellepje a halat, rakjunk bele sót, néhány szem borsot, kevés citromlevet, a zöldségeket, és forraljuk fel. Ha felforrt, a lábost levesszük a tűzről, belerakjuk a halat, letakarjuk, és kis lángon 15 percig főzzük (éppen csak gyöngyözzön a víz), majd kiszedjük, és hűlni hagyjuk.

Egy tetszetős formát a mélyhűtőbe teszünk. Ha áthűlt, öntsük tele aszpikkal, aztán egy perc múlva öntsük ki belőle, így vékony aszpikréteg borítja. Rakjuk ki néhány szelet főtt tojással, apróra vágott kaporral és főttrépaszeletekkel.

Újra ráöntünk néhány kanál aszpikot, megdermesztjük, és ezzel rögzítve a díszítést rárakjuk egy sorban a halakat, de úgy, hogy ne érjenek a forma széléhez. Erre megint aszpikot öntünk, annyit, hogy a halak még ne lebegjenek benne, majd ismét megdermesztjük. Ha kész, annyi aszpikot öntünk rá, hogy ellepje a halakat. Ha az egész megdermedt, egy pillanatra forró vízbe mártjuk a formát, tálra borítjuk, franciasaláta-alapra, és egy apró csokor kaporral díszítjük.

(**Boros aszpik** húslevesből. *Hozzávalók:* fél l húsleves, 1 dl fehérbor (száraz), 4 tojásfehérje, 5 dkg zselatin. Felforralunk 4 dl húslevest. Egy dl hideg húslevesben beáztatjuk a zselatint. A tojásfehérjét összekeverjük a fehérborral, és belekeverjük a zselatinos levesbe. Az egészet jól összedolgozzuk, újra felmelegítjük, és fél órán át főzzük. Gézen vagy muszlinon átszűrjük.)

✧

Azt mondják, ahány tájegység, de még inkább ahány ház, annyi halászlé. Mindenki tudja, melyiket szereti, nem is akarunk ezzel versenyezni. Inkább megmutatjuk, melyik a franciák kedvenc hallevese.

BOULLABAISSE, AZAZ FRANCIA HALLEVES
Hozzávalók:
1,5 kg vegyes tengeri hal
1 marék kagyló
12 db garnélarák
25 dkg paradicsom (érett, húsos)
1 csipet sáfrány
6 ek olívaolaj
1 fej hagyma (felszeletelve)
1 szál póréhagyma (felkarikázva)
1 db zellerszár (felszeletelve)
2 gerezd fokhagyma
1 db bouquet garni (fűszercsokor petrezselyemből, babérlevélből, kakukkfűből)
1 karika narancs
1/2 tk köménymag
só
frissen őrölt fekete bors
1 ek paradicsompüré
2 tk ánizslikőr
6 szelet bagett
petrezselyem (a díszítéshez)

A halak fejét, uszonyát és farkát levágjuk. A fejekről eltávolítjuk a kopoltyúkat, mert ezektől keserű lehet a leves. A garnélákat megtisztítjuk. A halakról levágott részeket egy nagyobb edényben felöntjük 1,5 liter vízzel, és felforraljuk. Közepes tűzön főzzük 15 percig, majd leszűrjük, és az alaplevet felfogjuk.

A megtisztított haltörzseket szeletekre vagy nagyobb darabokra vágjuk. A leforrázott, majd hideg vízbe dobott paradicsomokat meghámozzuk és feldaraboljuk. A tálkába szórt sáfrányra 1-2 ek forró vizet öntünk, és állni hagyjuk.

A felhevített olajon a hagymát, a pórét és a zellerszárat puhára pároljuk. Ezután hozzáadjuk a fokhagymát, a fűszercsokrot, a levágott narancshéjat, a köménymagot és a hámozott paradicsomot, valamint a sáfrányt az áztatóvízzel együtt. Felöntjük a halalaplével, megsózzuk, megborsozzuk, felforraljuk, és lassú tűzön főzzük kb. 30 percig.

A kagylókat az edénybe dobjuk, és 6 percig főzzük. Ezután beletesszük a halszeleteket, és addig főzzük, amíg a kagylók kezdenek kinyílni. Az utolsó 2-3 percben hozzáadjuk a garnélákat is.

A levesből szűrőkanállal kiszedjük a sűrűjét, és melegen tartjuk. A visszamaradt lét a paradicsompürével kissé beforraljuk. Végül megsózzuk, megborsozzuk, és az ánizslikőrrel ízesítjük. Tetszés szerint visszatehetjük a lébe a kiszedett sűrűjét, de külön is tálalhatjuk. Frissen aprított petrezselyemmel megszórva, bagettel vagy pirítóssal kínáljuk.

A valódi marseille-i halleves minimum négyféle halat tartalmaz. Egyik legfontosabb fűszere a szép sárga színt adó sáfrány. Semmiképpen ne hagyjuk ki! Esetleg helyettesíthető a magyar konyha által kedvelt sáfrányos szeklicével.

✧

VÖRÖSBORBAN PÁROLT GALLKAKAS, AZAZ COQ AU VIN
Hozzávalók:
1 kisebb kakas, kb. 1,5 kg
4 közepes vöröshagyma
7-8 gerezd fokhagyma
30 dkg csiperkegomba
15 dkg bacon
2 evőkanálnyi sűrített paradicsom
2,5 dl csirkehúsleves
1 üveg száraz vörösbor
1 csokor petrezselyem
2 evőkanálnyi vaj
1 evőkanálnyi barna cukor
1 dl konyak vagy brandy
liszt
só, frissen őrölt bors
2 babérlevél
2 ág rozmaring
3 evőkanálnyi kakukkfű
3 zsályalevél

Ha mindent sikerült beszerezni, akkor a petrezselyem felét a babérlevéllel, rozmaringgal, kakukkfűvel és zsályával tegyük egy kis edénybe. A kakas nyakából, a lábakból és a szárnyvégekből főzzünk húslevesalapot két fej vöröshagyma és néhány szál répa, valamint ízlésnek megfelelő mennyiségű só társaságában.

A kakas többi részét szedjük külön, lisztezzük be mindenhol alaposan. A bacont és a hagymát kockázzuk fel, a gombákat tisztítsuk meg. Vegyünk elő egy nagy – tényleg nagy! – serpenyőt, olvasszuk fel benne a vaj felét, és a lisztbe forgatott alkatrészeket hirtelen pirítsuk át úgy, hogy minden oldaluk megpiruljon, majd egy deci konyak vagy brandy társaságában flambírozzuk meg őket, aztán szedjük ki egy nagyobb lábosba, és tegyük félre.

A maradék vajat is tegyük a serpenyőbe, s pirítsuk meg rajta a szalonnát a hagyma, három-négy gerezd fokhagyma és a gomba társaságában. Amikor már kezd jó lenni, adjunk hozzá egy kanál barna cukrot, így keverjük körülbelül két percig, majd ezt a ragut adjuk a csirkerészekhez.

Ha mindezzel megvagyunk, akkor a fokhagymát és a paradicsomsűrítményt tegyük szintén a lábosba, öntsük bele az alaplét és annyi bort, amennyi épp ellepi a részeket. Tegyük bele a fűszereket, és közepes lángon, lefedve, nagyjából másfél órán át főzzük így együtt az egészet.

Ha a húsok szépen megpuhultak, szedjük ki őket a szalonnával egyetemben egy alkalmas tálra, a lábosban maradt levet pedig turmixszoljuk simára egy botmixszerrel, aztán forralással sűrítsük be egy kicsit.

Egy evőkanál vajat dolgozzunk össze kétkanálnyi liszttel, majd apránként keverjük – csomómentesen! – a mártásba. Ha közelíti a krémes állagot, akkor már jó; kóstolgassuk közben, és sózzuk, borsozzuk, ha ízlésünk úgy kívánja. A kész mártás egy részét öntsük a húsra, a többit pedig tálaljuk külön. A coq au vin mellé olyan vörösbort adjunk, amilyennel főztük.

✧

Vannak olyan sütemények, amelyek a legjobban karácsonykor tudják megmutatni magukat. Ezek közé tartoznak a narancsos torták, amik nemcsak e gyümölcs szezonját hirdetik, de enyhet is adhatnak megterhelt gyomrunknak.

Vörösborban párolt gallkakas

Francia halleves

Karácsonyi narancstorta

KARÁCSONYI NARANCSTORTA
Hozzávalók:
(A tésztához)
6 tojás
25 dkg cukor
25 dkg darált mogyoró
2 evőkanál morzsa
1 nagyobb narancs

(A sárgakrémhez):
1 rúd vanília belseje
½ liter tej
4 db tojás sárgája
15 dkg cukor
7 dkg liszt

(A tetejére)
6 dl zsíros tejszín
vékony narancsszeletek, híg narancslekvárban megfőzve, lecsepegtetve

A tojások sárgáját a cukorral habosra keverjük, hozzáadjuk a darált mogyorót, a morzsát, a nagyobb narancs reszelt héját és levét, majd lazán hozzákeverjük a tojások fehérjének kemény habját. Sütőpapírral bélelt tortasütőben 180 fokon mintegy 20 perc alatt, tűpróbáig megsütjük.

Megfőzzük a sárgakrémet: a tojássárgáját kevés tejjel elkeverjük, hozzáadjuk a lisztet, és elkeverjük csomómentesre. A többi tejet a cukor felével és a vaníliával lassan sűrűre főzzük. Hagyjuk kihűlni.

Az előre elkészített sárgakrémhez óvatosan hozzákeverjük a keményre felvert 3 dl tejszínhabot. Ezt a keveréket vastagon és egyenletesen rákenjük a már kihűlt tésztára. Ha kész, szép tortát formázunk belőle, a tetejét gazdagon díszítjük a maradék (3 dl-ből felvert) tejszínhabbal és a narancsszeletekkel.

Forró italok

Az adventi vásárokat járva jobbnál jobb forralt borokat, csokoládékat, teákat ihatunk. Megvan a hangulata annak is, amikor barátainkkal koccintunk a forgatagban, és annak is, amikor párunkkal, családunkkal letelepszünk este a fotelba, beszélgetünk, vagy zenét hallgatunk, s közben finom lélekmelegítőt kortyolgatunk.

FORRALT BOR
Hozzávalók:
1 liter almabor (cider is alkalmas)
1-1 citrom, narancs és mandarin
10 dkg cukor
1 db csillagánizs
1 kis rúd fahéj
4-5 szem szegfűszeg
1 csipet só (épp csak)
5 cl konyak vagy brandy

Mindenekelőtt pirítsuk meg a cukrot (így később nem ég majd a gyomrunk), ha már szép aranyszínű, dobjuk bele a fűszereket és a citrusok héját, öntsük fel a borral, adjuk hozzá a felkarikázott citromot, narancsot és mandarint, s épp csak addig forraljuk, míg a cukor elolvad. Öntsük bele a konyakot, keverjük el, vegyük le a tűzről, és lefedve hagyjuk pihenni negyed órát, hogy az ízek összeérjenek. Ha nincs almaborunk, válasszunk fehérbort vagy vöröset akár, a lényeg, hogy jó minőségű legyen!

Forralt vörösbor

TOJÁSLIKŐR-PUNCS
Hozzávalók:
fél liter tojáslikőr
1 liter félszáraz fehérbor
1 evőkanál barna cukor
karácsonyi fűszerek, ízlés szerint (fahéj, vanília, méz, szerecsendió, szegfűszeg, csillagánizs)

A karácsony elmaradhatatlan kísérője a tojáslikőr, ezúttal kóstoljuk meg forrón! Öntsük a tojáslikőrt és a cukrot egy nagy serpenyőbe, közepes lángon óvatosan, habverővel kevergetve melegítsük fel (ne forrjon, épp csak olvadjon el a cukor). Ezután adjuk hozzá a bort és a fűszereket, habverővel erősen habosítsuk, míg felforr, majd rögtön töltsük tűzálló poharakba.

Vigyázat, a habja nem marad meg tovább, mint tíz perc, ezért azonnal kínáljuk!

Tojáslikőr-puncs

Prima
A minőség garanciája

Aktuális ajánlatunk 2016.
november 29 - december 12.

Több mint 20 éve A KERÜLETBEN

Az Ön igénye a Mi szenvedélyünk!

Ismerős termékek engedményes áron!

Bécsi felvágott

AJÁNLATUNK: 1090 Ft/kg

Fokhagymás felvágott

AJÁNLATUNK: 1090 Ft/kg

Maasdammer nagylyukú kerek sajt 45%

AJÁNLATUNK: 1990 Ft/kg

Hajdusámson Csemege uborka 3-6 cm 720 ml/360g

AJÁNLATUNK: 269 Ft
747,22 Ft/kg

Hajdusámson Magozott meggy 720 ml/360g

AJÁNLATUNK: 249 Ft
691,66 Ft/kg

Nutella 400g

AJÁNLATUNK: 990 Ft
2475 Ft/kg

Gergely leveles tészta 500g

AJÁNLATUNK: 299 Ft
598 Ft/kg

XIXO Ice Teák, többféle 1,5l

AJÁNLATUNK: 149 Ft
99,33 Ft/kg

Hel Vándor kenyér 500g

AJÁNLATUNK: 249 Ft
498 Ft/kg

Az akcióban résztvevő üzleteink:
1125 Bp. Nógrádi u. 39., 1124 Bp. Apor V. tér 11. Hegyvidék Bevásárló Központ
1123 Bp. Csörsz u. 23-25***, 1121 Bp. Eötvös u. 6., 1121 Bp. Eötvös u. 38/B** CBA üzleteinkben is érvényes az akció.

Az árengedmény százalékos mértéke a CBA Vörösvár Kft. üzleteinek eredeti fogyasztói árához viszonyítva van megadva.
* Az akciós újságban meghirdetett termékkategóriák fajtánként, illatokban és ízekben üzletenként eltérhetnek.
**Csak tálcás tőkehúst-baromfihúst árusító üzleteink.
***Tőkehúst-baromfihúst nem árusító üzletünk. Az akció a készlet erejéig érvényes, esetleges nyomdahibákért felelősséget nem vállalunk.

HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

„A helyi érték”

Cím: 1122 Budapest, Hajnóczy József utca 2.
Telefon: 781-1787, 06/20-501-98-28.
E-mail: htv@hegyvidektv.hu
Web: www.hegyvidektv.hu

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.

Kiemelt műsoraink:

Budai Híradóval mindennap 19 órakor jelentkezünk.

Hírek című műsorunkban mindennap óránként 3 percben tájékozódhatnak a kerület legfontosabb híreiről, az összeállítás honlapunkon is elérhető.

Minőségi Idő: Logopédia, avagy játékos készségfejlesztés gyerekeknek. Vendégünk: Lukács Rita logopédus.
Kultúrpont: A budai vár rejtett középkori kincsei a Budapesti Történeti Múzeum kiállításán.
Duett: Krassó László vendége Kis Miklós, a Recski Szövetség hatvani elnöke.

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/ ZICCER	KOMMENTÁR NÉLKÜL / DUETT	ALFA ÉS OMEGA
21.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ
23.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

AKTÍV HEGYVIDÉK – TÉLI PROGRAMOK

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
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.
December 17.: budai hegyek. Túravezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 8.30 Normafa, 21A autóbusz végállomása. **Útvonal:** Normafa–János-hegy–Átjáró-barlang–Szépjuhászné–Kis-Hárs-hegy–Hűvösvölgy. **Táv–szint:** 10 km, + 100, – 250 m. **Érkezés:** 13.00 óra körül. **Költség:** nincs.
Túravezetők: 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 EGYETEME
- **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., Böszörményi út 44–46. II. emelet).

A jógaórákon 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.

Hangos szavak nélkül lett a nemzet példaképe

Minden idők legismertebb magyar ökölvívóját, Papp Lacit – ahogyan egy ország nevezte – mindenki szerette, még azok is, akiket alaposan eltángált a ringben. Ma sincs ez másképp, amit ékesen bizonyít, hogy a születése kilencvenedik, harmadik olimpiai bajnoki címe megszerzésének hatvanadik évfordulója alkalmából rendezett emlékesten zsúfolásig megtelt a MOM Kulturális Központ színházterme.

Papp László volt a világ első háromszoros ökölvívó olimpiai bajnoka – ugyanez később csak a kubai Teofilio Stevensonnak és Felix Savonnak sikerült. Ő az első magyar profi ökölvívó, aki bár közép- és nagyváltósúlyban versenyzett, mégis a legnagyobb tudott lenni: huszonkilenc meccsen huszonhétszer győzött, csak két döntetlen szerepel a neve mellett.

Akkor sem ő szenvedett vereséget, amikor a politikai vezetés nem engedte, hogy ringbe szálljon a profi világbajnoki címmérkőzésen. Pedig legendás edzője, Adler Zsigmond is megmondta: a meccs csak addig tartott volna, amíg tanítványa meg nem üti az ellenfelét – mesélték a MOM Kulturális Központban rendezett Papp László-emlékest kezdetén a moderátorok, Gyetván Csaba és Borbély Zoltán. Mint hozzátették, Papp Lacit mindenki szerette, még Peter Müller, a németek első számú bokszolója is, akit egyébként nagyon megvert a ringben a magyar ökölvívó-fenomén.

Papp László 2014 óta a Hegyvidék díszpolgára, ezer szállal kötődik a XII. kerülethez – mondta az ünnepségen Pokorni Zoltán polgármester. Fiatalon a Magyar Optikai Művekben dolgozott, ott ismerkedett meg az ökölvívással. Haláláig az Óra úton élt, aktív sportolóként, majd edzőként sok időt töltött a Normafán, az ökölvívók egyik kedvelt futóhelyén.

„Nehéz ma elképzelni, mit élhetett át az olimpiai csapat, amelynek tagjai a versenyen értesültek a forradalom eseményeiről. Papp László úgy lett harmincévesen ismét olimpiai bajnok, hogy közben hazulról rémisztő hírek érkeztek” – ecsetelte a melbourne-i, harmadik olimpiai bajnoki cím megszerzésének szomorú hátterét Pokorni Zoltán, majd egy közelmúltbeli ünnepség pillanatait idézte fel. Október 23-án a MOM Kulturális Központban az Arany János iskola diákjai adtak műsort az 1956-os forradalom és szabadságharc alkalmából. Talán véletlen egybeesés, de éppen azt mutatták be, hogyan vigasztalja Papp László azokat, akik vesztesége-geket szenvedtek el a harcok idején.

„Szükségünk van legendákra, akikre nemcsak felnézhetünk, hanem rajtuk keresztül emlékezhetünk, és otthonosan érezhetjük magunkat szűkebb pátriánkban. Ezért is tiszteljük azokat, akik megőrzik nekünk Papp László alakját” – fogalmazott a polgármester.

Ifjabb Papp László egy emlékezetes esettel illusztrálta édesapja rendkívüli emberi és sportolói tulajdonságait. A melbourne-i olimpia döntőjében a ringet vesztesen elhagyó Jose Torres a meccs után kijelentette, ekkora pofonokat még egyszer sem kapott. Erre Papp László csak annyit mondott: ha minőségi pofonokat akar, jöjjön Magyarországra. Jose Torres egy interjúban később úgy nyilatkozott, nem tudott mit kezdeni a balkezes és követhetetlen lábmunkát bemutató magyarral, akit nagyszerű embernek és rendkívül intelligens sportolónak ismert meg.

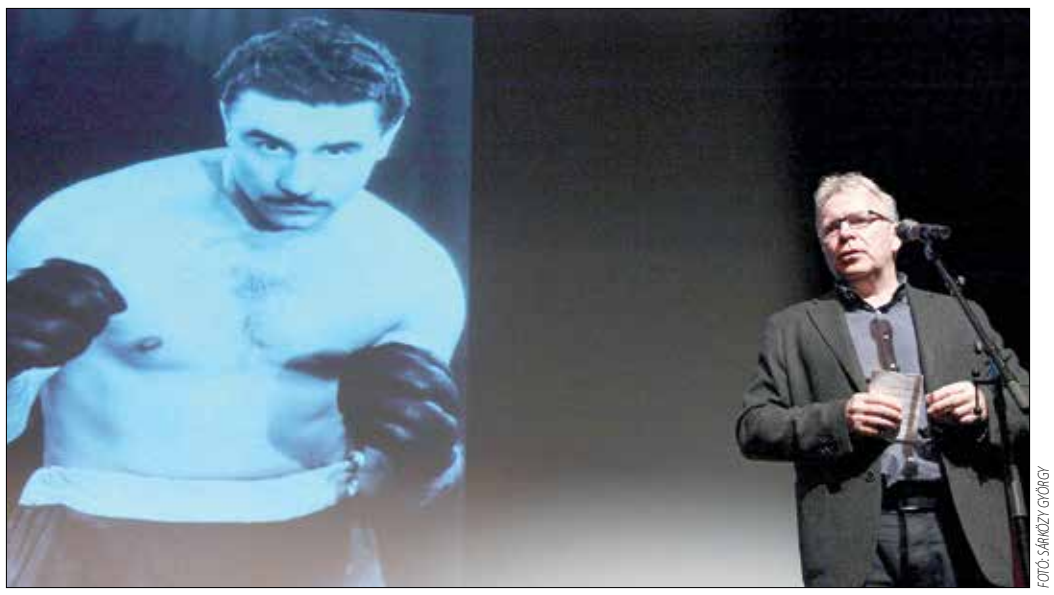
Papp László a legnagyobb magyarok közé emelkedett, beépült a magyarság tudatába – jelentette ki N. Pál József sporttörténész, arra utalva, hogy neves ökölvívónk sportolóként egy csonkolt tudatú nemzet példaképe volt. Nem véletlenül kiabált be neki az egyik szovjet bokszoló elleni meccsén egy néző: „Laci, köszönd meg a felszabadítást!”

Az ‘56-os forradalom után a hatalom elengedte profinak, feltehetően azért, mert a kádári vezetés demonstrálni akarta a világ felé, hogy nyitottak vagyunk, és nem követjük mindenben a Rákosi-érát. A világbajnoki döntőre mégsem mehetett ki, a szocialista rendszer nem tudott volna mit kezdeni azzal, hogy Magyarországnak profi világbajnoka van. A történtek ellenére Papp László a maga derűjével, tartásával élt tovább, bizonyítva, hogy félreállítani lehet, de megtörni soha.

Puskás Ferenccel együtt adtak reményt és szabadságot, egy napon született Bartók Bélával, míg Vörösmarty Mihály a melbourne-i olimpiai bajnoki címének megszerzése napján látta meg a napvilágot 1800-ban – tárt fel az emlékesten néhány érdekes történelmi párhuzamot N. Pál József, hozzáfűzve, hogy Papp László hangos szavak nélkül, puszta lényével testesítette meg a Szózat üzenetét – „Hazádnak rendületlenül” –, és foglalta el az őt megillető helyet a legnagyobb magyarok között.

A méltatásokat követően Presser Gábor zongorista-énekes, Szűcs Antal Gábor és Tátrai Tibor gitárosok, Jámbor Janka csellós, valamint Nagy Míra zongorista zenéltek a MOM Kulturális Központ kupolatermét zsúfolásig megtöltő nézőknek.

sm


FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Szükségünk van legendákra, akikre felnézhetünk – fogalmazott a polgármester, Papp Lacira emlékezve

Jubilált az Erkel Ferenc Sakk Emlékverseny

Erkel Ferencről a legtöbb embernek a Himnusz megzenésítése jut az eszébe, pedig a neves zeneszerző a sakkban is maradandót alkotott. Korának egyik legjobb játékosa volt, aktívan részt vett az első Pesti Sakk-kör 1864-es megalapításában, amelynek előbb alelnökeként, majd haláláig az elnökeként dolgozott.

Egész életében népszerűsítette a sakkot, fiatal tehetségeket fedezett fel, és ő maga is rendszeresen részt vett különféle megméretéseken, a többi mellett szerepelt az emlékezetes Pest–Párizs mérkőzésen. Ekkor dolgozták ki a magyar mesterek a sakk koronázatlan királyainak tartott franciák ellen az úgynevezett budapesti megnyitást.

Erkel évekig a Hegyvidéken élt, ezért döntött úgy az akkoriban a Virányosi Közösségi Házban dolgozó Kahlich Endre, hogy róla nevezi el az idén már huszonötödik alkalommal megrendezett sakkversenyt. Mint a főszervező, Rollinger Károly elmondta, az Erkel Ferenc előtt tisztelgő bajnokságra az idén több mint ötven diák és felnőtt nevezett. A rapid partikat korcsoportonként, a résztvevők számának megfelelően, svájci, valamint körmérkőzéses rendszerben játszották le, a versenybírói feladatokat Rollinger Károly mellett Csom Etelka és Balog Tibor látta el.

Ezúttal is az egyéni pontszámok alapján alakult ki a csapatverseny végeredménye, a győztesnek járó kupát az immár huszonnégyszeres bajnok Zugligeti Általános Iskola vihette haza. Az évek óta tartó jó szereplés nem a véletlen műve, az oktatási intézmény ugyanis a Hegyvidéken elsőként vezette be alsó tagozaton a kötelező sakktanulást – beszélt sikereik titkáról a diákokat felkészítő Csom Etelka.

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Ebben az évben is komoly szellemi csaták zajlottak a táblák mellett

Az egyéni magyar bajnok sakkoktató tapasztalatai szerint a játék elsajátítása jótékonyan befolyásolja a gyerekek tanulmányi eredményeit, türelemre, egymás tiszteletére – a parti előtt és után is kezet fognak a játékosok –, előre gondolkodásra, tervezésre, stratégiakövetésre és a szabályok betartására neveli őket. Ezeknek a tudásoknak pedig felnőttként is hasznát veszik majd.

sm.

Hegyvidék Kempo Kupa először

FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

A Hegyvidék Harcosai Akadémiát irányító Lacza Ábel Illés, a Magyar Kempo Szövetség elnöke régóta szerette volna, hogy a főváros, azon belül is a XII. kerület országos kempoversenynek adjon otthont. Az álom most megvalósult: az első Hegyvidék Kempo Kupát december 10-én rendezik meg a Városmajor utcai sportközpontban.

„A Hegyvidék korábban több alkalommal bizonyította, hogy nagyszerű házigazdája a sportágnak, hiszen a MOM Sport Uszoda és Sportközpontban volt 2014-ben a kempo-világbajnokság, majd a következő évben az Európa-bajnokság. Mindkét rangos eseményt nagyra értékelte a sportszakma” – mondta Lacza Ábel Illés.

A hagyományteremtő céllal életre hívott Hegyvidék Kempo Kupán két technikai kategóriában, valamint négy küzdelmi szabályrendszerben indulhatnak a harcművészek hatéves kortól a felnőtt korosztályig. A viadal díszvendége Shihan Amatto Zaharia 7. danos kempomester, a Nemzetközi Kempo Szövetség elnöke lesz, míg fővédnökként dr. Váczi János hegyvidéki alpolgármester segíti a rendezést.

A Hegyvidék Harcosai Akadémia teljes létszámban részt vesz a kupán, a jelenlegi tanítványok mellett a régiek is tatamira lépnek, szinte valamennyi korosztályban és versenykategóriában. A versenyen, amit a Hegyvidéki Önkormányzat is támogat, belépődíj nélkül lehet majd szurkolni.

m.

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

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