



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

Megnyílt a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont

Régi pompájában ragyog, és most már látogatható is az egykori zugligeti lóvasút díszes indóháza, amely kulturális és rendezvényközpontként működik majd, továbbá a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria új otthona lesz. A zugligetiek olyan emlékeket idéztek fel, amiket csak egy kivételes alkalom hozhat vissza – ilyen volt a felújított műemlék épület színes megnyitójának ünnepsége.

„Csak akkor nem kiállítási tárgy egy műemlék épület, ha élet van benne” – mondta Pokorni Zoltán polgármester a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont megnyitójának ünnepségén. Felidézte, hogy a különleges zugligeti ház már évtizedekkel korábban megérett a felújításra.

Az 1868-ban átadott zugligeti lóvasútvonal régi végállomásán 1885-re készült el a ma is látható indóház, ám a századforduló idején, néhány évvel a villamosítás után, egy baleset következményeként, új végállomás épült feljebb, a Vaskapunak nevezett területen. A régi végállomás-épületben, a várócsarnok befalazásával, kisméretű szolgálati lakások jöttek létre, amelyekből nagyjából egy évtizeddel ezelőtt költöztek ki az utolsó lakók.

Korábban több terv is született a pusztulófélben lévő épület megemlékezésében. A Hegyvidéki



A megnyitójának egyik attrakciója a retrobusz volt

a Libegővel vagy a nemrégiben kijelölt új turistaúton innen is könnyen megközelíthető a hegy tetején lévő népszerű kirándulóhely.

„Határidőt, minőséget és árakat tartani szinte lehetetlen a magyar építőiparban, itt azonban mindez egyszerre teljesült” – méltatta az újjáépítésben közreműködő mintegy négyszáz ember munkáját Váczi János alpolgármester, aki külön köszönetet mondott a tervező ZDA Zoboki

vezetékhalozatot alakítottak ki a szakemberek.

A Zugligeti utat négy méterrel elhúzták a Lóvasút-épület mellett, hogy teret adjanak a műemléknek – folytatta az alpolgármester, aki a körzeti önkormányzati képviselőjeként a környéket érintő több más fontos fejlesztésről is beszélt. Elkészült a Zugligeti úton, a Kurucsi út torkolatánál egy új kanyarodósáv, hogy csökkenjenek a csúcsidőben tapasztalható torlódások, míg a Kútvolgyi út és a

mint a gépjárműlopások és -feltörések száma. A Hegyvidéki Gyorsnet Program keretében pedig ezt a városrészt is elérte a nagy sebességű internet. Váczi János az önkormányzat mottóját idézve úgy fogalmazott: „a fejlesztésekkel a Zugliget és a Virányos olyan helylé válik, ahol nagyon jó élni”.

A Lóvasút épületgyűjtésébe költöző Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria a jövőben egy állandó, a Zugliget múltjával foglalkozó kiállítással, valamint évente két időszakos tárlattal várja a közönséget. Mint Balázs Attila intézményvezető elmondta, múzeum-pedagógiai foglalkozások és helytörténeti konferenciák megtartását is tervezik, mindemellett pedig könyvtárral és kutatószolgálatokkal várják majd az érdeklődőket. Hamarosan audioguide-okat is alkalmaznak: a múzeumokból ismert készülékek segítségével a helytörténeti séták útvonalait bejárva ismerhetik meg a látogatók a környék nevezetességeit.

A Lóvasút épülete előtti téren színes programok várták az érdeklődőket. A csocsó, az ügyesség



A bábjáték-automata mindenkit elbűvölt, Berecz András is beállt a sorba

játékok és az apróságok körében oly népszerű bábjáték-automata is osztatlan sikert arattak – a humoros műsorok mellett ezúttal sem kímélték a rekeszizmokat. A szünetben a bábjátékrajongók egyik „szóvivőjével”, az óvodás Ekler Gyurkival beszélgettünk.

– *Hogy tetszett az előadás?*
– Vicses dolgokat mondott, az előző számot én kértem. A kutyaokról mesélt, az összes kutya-fajtát elsorolta, de olyan gyorsan

mondta, hogy nem tudtam mind-et megjegyezni. Van puli, agár, vizsla és... hmm, nem tudom, még nagyon sok. Azt is mondta, hogy a kutya legnagyobb baja az elvesztettség.

– *Hogyan lehet működésbe hozni a gépet?*

– Azt kéri, hogy rajzoljunk valami szépet. Aztán az egészet bezippantja, és meg kell nyomni rajta egy gombot – ez a gomb olyan, mint a távirányítón, csak sokkal-sokkal nagyobb. De van bent egy ember, szerintem ő irányítja az egészet.

– *Ezt miből gondold?*

– Mert tudom! Bekukucskáltam, és láttam bent egy bácsit.

– *Hogy tetszik a megújult épület? Jártál már itt korábban?*

– Lehet, hogy voltam, már nem emlékszem, de nagyon szép! Olyan, mint egy palota – vagy nem is, inkább egy templom!

Persze, nem csak Gyurki tetszését nyerte el az indóház, a helybéliek sorra dicsérték az impozáns épületet, amelyhez sokakat fűz valamilyen szép emlék.

– Gyerekkorom óta ismerem a környéket. A régi időkben is csodás volt, de utána majdnem az enyészete lett. Jó visszagondolni a



A rendezvényterem zsúfolásig megtelt Pokorni Zoltán megnyitóbeszédére

Önkormányzat tárgyalta a Moholy-Nagy Művészeti Egyetemmel, hogy a tanintézmény itt alakítsa ki a doktori iskoláját, aztán különféle cégek érdeklődtek, de mindegyik megrettent a műemlék-felújítás nehézségeitől.

Ezután döntött úgy az önkormányzat, hogy támogatókat keresve maga állítja helyre a házat. A több mint egymilliárd forint összköltségvetésű beruházáshoz végül a magyar állam biztosított mintegy hatszázmillió, az EGT Alap pedig háromszázmillió forintot.

„Az épület a múltja miatt maga a helytörténet” – magyarázta Pokorni Zoltán, miért épp itt lesz a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria új otthona. Hozzátette: a MOM Kulturális Központ szervezésében kulturális programok is helyet kapnak majd, hogy érdemes legyen minél gyakrabban ellátogatni ide. Mindemellett a Normafa zugligeti „kapujának” funkcióját is betölti, hiszen

Építésziroda és a kivitelező Archibona Kft. munkatársainak. Szólt arról is, hogy a műemlék épület rekonstrukciója során a legösszetettebb feladatot a fa tetőszerkezet helyreállítása jelentette, amelynek során egyenként vizsgálták meg a kibontott elemek állapotát. Amit csak lehetett, megőrizték, megőrizték, míg a rossz állapotúak helyére, korhű módon, újakat gyártottak.

Az épületbe és a kapcsolódó új részekbe korszerű, környezetbarát, hőszivattyús hűtő-fűtő rendszer került. Ennek részeként huszonnégy talajszondát fűrtak nyolcvanméteres mélységbe, valamint több mint két kilométer hosszú

Kútvolgyi lejtő találkozásánál körforgalom épült.

A több helyre telepített térfényelő kamerák révén nagyméretűben csökkent a lakásbetörések, vala-



A Csillagszemű Táncegyüttes most is fergeteges volt

múlta. Tegnap még a gyerekeinket toltuk itt a babakocsiban, ma már az unokáinkkal szoktunk erre felé sétálni. Láttuk, hogy hajléktalanok költöztek be. Nagyon fájt érte a szívünk, ezért is örülnünk, hogy végre helyreállították – mondta Fodor Ágnes, aki a férjével együtt jött el a megnyitójának ünnepségre, amelyen gazdag és korhű programkínálat várta a látogatókat: a szórakoztató műsorok, a kellemes muzsika és a helytörténeti kiállítás mellett, a vetítéseket köszönhetően, betekintést nyerhettünk a felújítás kulisszatitkaiba is.

A patinás teremben egy idős férfi mellett foglaltam helyet, sokáig szótlán figyeltük a kisfilmet.

– Móré Miklós vagyok, nyolcvannégy éves. Rákoscsabán születtem, ott is éltam 1967-ig. Ekkor költöztem a kerületbe – kezdte a beszélgetést az elegáns úriember.

– *Pontosan hová?* – kérdeztem.

– A Varáz utca. Gyönyörű környék volt, most is az. Azóta persze teljesen megváltozott, ma már az utca tele van autókkal, azelőtt egy sem volt. A hely magáért beszél. Ha kinéz az ember az ablakon, látja a természetet, ami egy csoda.

(Folytatás a 11. oldalon)

Megkezdődött a játszótér-felújítás

Körbekerítették a MOM Kulturális Központ játszótérét, amelynek rekonstrukciója most kezdődött meg az önkormányzat beruházásában. A munkálatok közel két hónapig tartanak, a burkolatoktól a játékokig minden megújul a hegyvidéki családok körében nagy népszerűségnek örvendő játszóhelyen.

„A MOM Kulturális Központ rekonstrukciójával együtt 2010-ben a játszótér is megszüpült, amely olyan nagy igénybevételnek volt kitéve, hogy a rendszeres kar-



bantartás mellett is meglehetősen elhasználódott mostanra” – indokolta Vácsi János alpolgármester, miért vált halaszhatatlanná a sokak által kedvelt játszóhely felújítása.

Az alpolgármester a munkaterület bejárása alkalmából elmondta, hogy a tervezésbe a leginkább érintettek, a családokat is bevonták. Közel ötszáz kitöltött kérdőív és egy lakossági fórum visszajelzé-

sei alapján dolgozták ki a rekonstrukció végső terveit.

A szavazatok és javaslatok figyelembevételével olyan univerzális játszótér készül, ahol a bölcsődéskortól az iskoláskorúakig mindenki jól érezheti magát, néhány játékot pedig akár a felnőttekkel közösen is használhatnak.

A szülők kérésére több lesz a hinta, a homokozók fölé napvitorla kerül, valamint felállítanak egy párapaput. Nem lesz hiány különleges játékokban sem, az akadálypálya, a körhinta, a csúszdás mászóvár mellett, elsősorban a XII. kerületben, trambulint helyeznek el a MOM Kulturális Központ játszótérén. A munkálatok előreláthatólag november 15-ig tartanak.



IDŐSEK VILÁGNAPJA

MEGHÍVÓ

A Hegyvidéki Önkormányzat tisztelettel meghívja Önt

a 2017. október 3-án 14.00 órakor

az idősek világnapja alkalmából megrendezésre kerülő, kulturális műsorral egybekötött ünnepségre.

Az ünnepség helyszíne:

MOM Kulturális Központ (XII., Csörsz utca 18.).
A belépés díjtalan, regisztrációs jeggyel látogatható.

Regisztrációs jegy váltható személyi igazolvány és laccímkartya bemutatásával szeptember 29-ig a Németsvölgy Gondozási Központban (XII., Kiss János altábornagy utca 33/b) munkanapokon 10.00–15.00 óráig.

Határidő előtt elkészült a Határőr út felújítása

Befejeződött az év egyik legnagyobb kerületi útfejlesztése: teljes szerkezetében átépült a Határőr út a Gaál József út és a Ráth György utca közötti szakaszon. Az út felújítással párhuzamosan a járdát is rendbe tették a kivitelezők az Alma utca és a Ráth György utca között.

„Foltvarrásos takaróhoz hasonlít ez a fontos közlekedési útvonal” – jellemezte a Határőr út most megújult szakaszának korábbi állapotát a Hegyvidék polgármestere a helyszínen tartott sajtótájékoztatón. Pokorni Zoltán elmondta, hogy a tíz éve működő Hegyvidéki Útfejlesztési Testület döntött a szóban forgó szakasz felújításáról, amely kapcsolódik a főváros tavalyi beruházásához, amikor a Ráth György utca és a Goldmark Károly utca közötti szakasz épült át.



A polgármester kiemelte, hogy a felújítást a nyári hónapokra időzítették, amikor kisebb a forgalom. A kivitelező Penta Kft. jóval a határidő előtt befejezte az utépítési munkákat, így az átépített

útszakaszt már hetekkel iskolakezdés előtt átadták a forgalomnak. Csak az Alma utca és a Ráth György utca közötti, páros oldalon lévő járda felújítása kapcsán volt némi csúszás a közműépítési

munkák elhúzóódása miatt.

A Határőr út érintett, közel 400 méter hosszú szakaszán, 3800 négyzetméteren, nemcsak az útburkolat, hanem az alap is teljes egészében megújult. A régi burkolat eltávolítása során 1600 köbméter bontott anyagot szállítottak el a munkások, az új alap készítéséhez több mint kilencszáz köbméter bontott használtak fel, míg a bedolgozott aszfalt mennyisége elérte az 1200 tonnát. A beruházásra mintegy 170 millió forintot fordított a Hegyvidéki Önkormányzat.

sz.



Karácsonyi vásár

Felhívás

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat várja kézműves termékek forgalmazásával foglalkozó bérlők jelentkezését a Hegyvidéki Karácsonyi Vásár pavilonjainak bérbevitelére.

A vásár helyszíne: a polgármesteri hivatal előtt és mellett kialakított közösségi tér (a Böszörményi út–polgármesteri hivatal–Kiss János altábornagy utca által határolt terület).

A vásár időpontja: 2017. december 2–24.

(A vásári terület beépítése november 30-án történik.)

A bérebe vehető fapavilonok mérete: 4 m².

Bérleti díj: 10 390 Ft/nap

Jelentkezési határidő: 2017. október 20.

Jelentkezés és további információk:

Budapest Főváros XII. Kerület Hegyvidéki Önkormányzat

Gazdasági Ellátó Szolgálat

Nóvé Katalin igazgató

Cím: 1126 Budapest Királyhágó utca 18.

(Postacím: 1537 Budapest, 114. Pf.:453/404)

Telefon: 488-7924, 488-7925, 488-7927, 488-7928

Fax: 201-8716

E-mail: novek@gesz12.hu

Pályázati felhívás

igazgatói beosztás megbízással történő betöltésére

A pályázatot meghirdető szerv: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat, 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.

A közalkalmazotti jogviszony időtartama: határozatlan idejű közalkalmazotti jogviszony.

A foglalkoztatás jellege: teljes munkaidő.

A meghirdetett munkahely neve: **Virányosi Közösségi Ház** (telephelye: Jókai Klub, Lívia-villa).

A munkahely címe: 1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c.

A munkakör megnevezése: közművelődési szakember I.

A beosztás megnevezése: igazgató (magasabb vezető).

A vezetői megbízással járó lényeges feladatok:

- önkormányzati költségvetési szerv alapító okiratában foglalt tevékenységek ellátása,
- az intézmény tevékenységi körébe tartozó feladatok vezetői irányítása,
- a munkáltatói és gazdálkodói jogkör gyakorlása.

A vezetői megbízás időtartama: a vezetői megbízás határozott időre, 5 évre szól.

A megbízás kezdő napja és megszűnésének időpontja: 2018. január 1-jétől 2022. december 31-ig.

A megbízás feltételei: az intézmény vezetésére irányuló magasabb vezetői beosztás ellátásával olyan közalkalmazott bízható meg, aki rendelkezik

- felsőfokú közművelődési végzettséggel és szakképzettséggel vagy
- nem szakirányú egyetemi végzettséggel és felsőfokú szakirányú munkaköri szakképzéssel,
- a felsőfokú közművelődési végzettségének és szakképzettségének vagy az a) alpontban megnevezett szakképzésének megfelelő feladatkörben legalább 5 éves szakmai gyakorlatot szerzett és
- kiemelkedő közművelődési tevékenységet végzett.

A beosztáshoz kapcsolódó juttatás: illetmény és pótlékok a Kjt., a Magyarország központi költségvetéséről szóló 2017. évi C. tv. és a 150/1992. (XI. 20.) Korm. rendelet szerint.

A pályázatnak tartalmaznia kell:

- szakmai program;
- szakmai önéletrajz;
- végzettséget (végzettségeket) igazoló okirat hiteles másolata;
- 3 hónapnál nem régebbi erkölcsi bizonyítvány;
- nyilatkozat arról, hogy a pályázati anyagot a pályázati eljárásban részt vevők megismerhetik és a pályázati anyagban foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggésben szükséges kezeléséhez hozzájárul.

A pályázat benyújtásának helye: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal, humánpolitikai referens (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.).

A pályázat benyújtásának határideje: a kormányzati személyügyi igazgatási feladatokat ellátó szerv internetes oldalán történő megjelenést követő 30 nap.

A pályázattal kapcsolatban érdeklődni lehet: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal, Oktatási és Közművelődési Iroda, Gonda Attila közművelődési referens. Telefon: 224-5990, 06/30-619-2126.

A pályázat elbírálásának határideje: a pályázat benyújtását követő 30 nap vagy az annak elteltét követő első testületi ülés napja.

A kiíró az esetleges hiányok pótlására lehetőséget biztosít.

A kiíró fenntartja a jogot, hogy a pályázatot eredménytelennek nyilvánítsa, amennyiben a megadott határidőben megfelelő pályázatok nem érkeznek.

Pokorni Zoltán
polgármester

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal

közterület-felügyelő

munkakörre keres kollégát azonnali munkába állással, a Kttv. szerinti alkalmazással.

Nagy munkabírási, csapatban dolgozni tudó jelöltek jelentkezését várjuk.

Feladatleírás

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

A jelentkezőknek az alábbi feltételeknek kell megfelelniük:

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

A kiválasztásnál előnyt jelent:

- számítógépes ismeret.

Amennyiben pályázatunk felkeltette érdeklődését, kérjük, hogy szakmai önéletrajzát és a végzettséget igazoló okiratok másolatát **2017. október 31-ig** a sabo.robert@hegyvidek.hu e-mail-címre küldje el.

A pályázattal kapcsolatban érdeklődni lehet Szabó Róbert irodavezető-helyettesnél.
Telefon: 06/70-938-6870.

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal

segédfelügyelő

munkakörre keres kollégát legalább középfokú végzettséggel, azonnali munkába állással, az Mt. szerinti alkalmazással.

Nagy munkabírási, csapatban dolgozni tudó jelöltek jelentkezését várjuk.

Feladatleírás

– Budapest XII. kerület Hegyvidék közigazgatási területén részvétel a közterületek jogszervi használatának, a közterületen folytatott engedélyhez, illetve útkezelői hozzájáruláshoz kötött tevékenység szabályszerűségének ellenőrzésében.

– A közterület rendjére és tisztaságára vonatkozó jogszabály által tiltott tevékenység megelőzése, megakadályozása, megszakítása, illetve megszüntetése.

– Közreműködés a közterület, az épített és a természeti környezet védelmében.

– Közreműködés a társadalmi bűnmegelőzési feladatok megvalósításában a közbiztonság és a közrend védelmében.

– Részvétel a köztisztaságra vonatkozó jogszabályok végrehajtásának ellenőrzésében.

– Részvétel az állat-és ebrendészeti feladatok végrehajtásában.

– Közreműködés az önkormányzati vagyon védelmében.

– Részvétel a kerékbilincselési és járműelszállítási feladatok végrehajtásában.

A jelentkezőknek az alábbi feltételeknek kell megfelelniük:

- betöltött 18. életév,
- cselekvőképesség,
- büntetlen előélet,
- magyar állampolgárság,
- legalább középfokú végzettség,
- egészségileg alkalmas.

A kiválasztásnál előnyt jelent:

- biztonsági őr vagy vagyonőr végzettség,
- „B” típusú jogosítvány

Amennyiben pályázatunk felkeltette érdeklődését, kérjük, hogy szakmai önéletrajzát **2017. október 31-ig** a sabo.robert@hegyvidek.hu e-mail-címre küldje el.

A pályázattal kapcsolatban érdeklődni lehet Szabó Róbert irodavezető-helyettesnél.
Telefon: 06/70-938-6870.

Adni és kapni jó

Minőségi ruhák, játékok, könyvek és használati tárgyak cseréltek gazdát a Hegyvidéki Kulturális Szalon és a Nagycsaládok Országos Egyesülete hegyvidéki csoportjának őszi jótékonyági ruha-börzén. A szokásoknak megfelelően semmiért sem kellett fizetni, bárki bármit ingyen hazavihetett. Még így is sok kiváló állapotú darab maradt, ezeket a szervezők ezúttal a Menedékház Alapítványnak továbbították.

„Öt évvel ezelőtt kerestem meg minket a nagycsaládok hegyvidéki csoportja, mi pedig azonnal helyet adtunk a kezdeményezésüknek, amit népszerűsítünk is a szalon látogatói között” – mesélt

reg ruha, játék gyűlik össze, amiket örömmel továbbadnának. Ez fordítva is igaz, hiszen sokan szívesen válogatnak a leadott tárgyak, ruhák között. Innen jött a jótékonyági börze ötlete, ami a kezdetek óta töretlen népszerűségnek örvend. Bár a felhívás kizárólag a nagycsaládok levelezőlistájára kerül fel, nincs hiány csatlakozókból, az idén például közel harminc családtól érkeztek felajánlások.

Ezt erősítette meg Anikó is, aki négy zsák ruhát és játékot hozott. „Iskolakezdés előtt mindig átnézzük, mire nincs már szükség a gyerekeknek, mit tudnánk jó szívvel másoknak adni.



Az idén sem volt hiány felajánlásokból

a kezdetekről Menyhárt Éva. A Hegyvidéki Kulturális Szalon vezetője elmondta, hogy minden alkalommal egy rászorulókkal foglalkozó civil szervezetet vagy segítő intézményt támogatnak, korábban már a „Hajléktalan” óvoda, anyaotthonok és határon túli egyesületek is részesültek az adományokból.

A nagycsaládok egyesületét képviselő Pintér Ágnes arról beszélt, hogy a több gyermeket nevelő emberekkel általában renge-

Persze, a börzén én is keresgélek, de ha nem találok semmi érdekeset, az sem baj, sokkal fontosabb, hogy másoknak örömet szerezhettek” – mondta a hegyvidéki anyuka.

A jótékonyági akciót évek óta támogató Kertai Zsuzsa szerint az összes ajándék mögött ott van a szeretet és a jóakarát. Ahogy fogalmazott, ez a lelki hozzájárulás teszi igazán különlegessé és sikeressé a hegyvidéki ruhabörzét.

sm.

Módosult az ideai költségvetés

A költségvetési rendelet módosításáról, a lakásrendelet újraalkotásáról és a Bursa Hungarica felsőoktatási ösztöndíjpályázat meghirdetéséről is döntött szeptemberi ülésén a Hegyvidéki Önkormányzat képviselő-testülete. Szó esett továbbá a Kútvolgyi Klinikai Tömbben kialakítandó hegyvidéki szakrendelőről is, amelynek megvalósításához a kormány több mint 9 milliárd forintot biztosít.

Módosította a képviselő-testület a Hegyvidéki Önkormányzat ideai költségvetési rendeletét. Pokorni Zoltán polgármester a szeptemberi ülésen elmondta, hogy a Tamási Áron iskola nemrég elkészült „E” épületének kialakítását a kerület finanszírozta, de az „A” épület bővítésének költségeit már a Klebelsberg Központ állja – a fel szabaduló pénzt nagyrészt közut-fejlesztésekre fordítják.

A kedvezően alakuló adóbevételeknek köszönhetően több forrás jut a parkfenntartási feladatokra is. Váczi János alpolgármester javaslatára a tartalék terhére ötmillió forintot csoportosítanak át a Budapest Hegyvidék Közrendvédelmi Közalapítványnak, amelynek közreműködésével gépjárművet vásárolnak a XII. kerületi rendőrkapitányság részére.

Az önkormányzat újraalkotta lakásrendeletét, amelyben egyértelműsítette a lakáskérelmek rangsorolásának szempontrendszerét, a lakberek mértéke azonban nem változott. Az idén is meghirdeti a kerület a Bursa Hungarica ösztöndíjpályázatát, amelynek célja a hátrányos helyzetű, szociálisan rászoruló egyetemi és főiskolai

hallgatók, valamint a felsőoktatási intézménybe jelentkezni óhajtó fiatalok támogatása. Ennek fedezetére a jövő évi költségvetésben

kal és szervekkel egyeztetéseket folytasson a klinikai tömb előtt található, Kútvolgyi úti parkoló bővítéséről.

kialakítandó új épület tölti majd be a Normafa „kapujának” funkcióját, azaz olyan látogató- és információs központ jöhet létre,



több mint négymillió forintot különítenek el.

A kormány az Egészséges Budapest Program részévé tette a Hegyvidéki Szakrendelő Programot – tájékoztatta Pokorni Zoltán a képviselőket a testületi ülésen. Így több mint kilencmilliárd forintból a Kútvolgyi Klinikai Tömbben jöhetnek létre azok a szakrendelők, amelyek jelenleg a Szent János Kórházban, a fekvőbeteg-ellátásba integráltak, nem megfelelő körülmények között működnek.

Mivel a járóbeteg-ellátás a Kútvolgyi épületébe kerülne, ezért annak környezetében várhatóan megnő a parkolóhelyek iránti igény. A polgármester felhatalmazást kapott a képviselő-testülettől arra, hogy az illetékes hatóságok-

A Hegyvidéki Önkormányzat is indul a főváros ideai építészeti örökségvédelmi pályázatán: az Eötvös út 48–50. számú ingatlanon lévő, helyi védelem alatt álló villaépület megújításához 20 millió forint támogatást igényel. Ez a régi villa, valamint a területen

ami egyebek mellett büfével, étteremmel, öltözőkkel, vizesblokkokkal, csomagmegőrzővel, sportszerkölcsönzővel és a programlehetőségek bemutatásával szolgálja ki a népszerű kirándulóhelyre érkezőket.

z.

KILENCMILLIÁRDOS TÁMOGATÁS AZ ÚJ SZAKRENDELŐNEK

A napokban jelent meg kormányhatározat arról, hogy első körben mely fejlesztések kapnak támogatást az Egészséges Budapest Program keretében. A program júliusban 40 milliárd forintot kezdő kerettel indult, ennek most nagyjából a felét osztották fel hét egészségügyi intézet között a 2017–2020-as időszakra. A támogatottak listájának élén a Semmelweis Egyetem Kútvolgyi Klinikai Tömbje áll, amely a következő években összesen 9,37 milliárd forintot kap a járóbeteg-szakrendelő épületének felújítására, a Szent János Kórház szakrendeléseinek átköltöztetésére, továbbá a diagnosztikai és terápiás eszközök cseréjére, fejlesztésére.

Aki fölött örökké kék az ég

„Néked zeng ez a dal” – énekelték a Kós Károly iskola nyolcadikos növendékei a Kiss János altábornagy utcai gondozási központban, ahol bensőséges ünnepségen köszöntötték 90. születésnapja alkalmából Nadas Katalint. A Magyar Rádió egykori zenei szerkesztője Pokorni Zoltántól vette át a Hegyvidéki Önkormányzat és a Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ ajándékait.

A polgármester elmondta, hogy az idősokkal való törődés a gondozási központokon keresztül valósul meg, az itt dolgozó szakemberek a leginkább rászorulókkal foglalkoznak. Az önkormányzat azonban mindenkire szeretne odafigyelni, ezért indította el a Szépkorúakért a Hegyvidéken közösségfejlesztő programot, amelynek önkéntesei nagyszerezők megújították a gondozók munkáját.

Az ideai év újdonsága az Otthon megőregedni pályázat, ami az idősök lakásainak átalakítását szolgálja annak érdekében, hogy minél tovább a saját otthonaikban maradhassanak, és teljes életet élhessenek. Sok más mellett a gondoskodás része az is, hogy a zebrákat a járdával egy magasságba emeljék, amire Pokorni Zoltán ígérete szerint a Böszörményi út átépítésekor már ügyelnek majd.

„Az idősökre irányuló figyelem kiterjed a kitüntetett születésnapok közös megünneplésére, amit ezúttal még különlegesebbé tesz,

hogy a Kós Károly iskola kórusának tagjai személyesen találkozhattak azzal a fordítóval és szerzővel, akinek a szövegeit elénekeltek” – folytatta a polgármester.

Az ünnepelt egyik fordítása, a Néked zeng ez a dal felcsendül Deák Kristóf Mindenki című rövidfilmjében, amely februárban Oscar-díjat kapott. Az egyetlen „szépséghiba”, hogy a film végén nem az ő neve olvasható...

szek. Ehhez az is kell, hogy rengeteg szeretet kapok a környezetemtől, amit igyekszem viszonzni. Szerencsés vagyok, mert két család is a magaménak tudhatok. Az egyik az Arnyas úti szomszédasszonyomé, ők a választottak, a másik a szűkebb rokonságom.”

Nadas Katalin a Liszt Ferenc Zeneművészeti Főiskola középiskolai énektanár- és karvezetőképző szakának elvégzése után rövid



Pokorni Zoltán polgármester köszöntötte a 90 éves Nadas Katalint

„Véletlenül hallottam meg a dalt a televízióban, akkor vettem észre, hogy a stábilistán a szerző, Orazio Vecchi mellett nem Nadas Katalin, hanem Kálmán szerepel. Később megtudtam, hogy ezzel a művel kapcsolatban több adatbázisban hibásan tüntették fel a nevemet. A filmben a mai napig nem történt meg a javítás, sőt, nem is kerestek a készítőket – mesélte a nem mindennapi történetet az ünnepelt, aki ennek ellenére sem érez csalódottságot. – Herczeg Ferenc írta, hogy a vonuló felhők fölött örökké kék az ég. Mindig optimistán néztem előre, most is így te-

ideig a Batthyány iskolában tanított, onnan került 1958-ban a Magyar Rádióhoz, ahol egészen a nyugdíjba vonulásáig az ifjúsági fősztály szerkesztőjeként dolgozott, és nagy sikerű műsorokat készített. Műfordítóként és íróként számtalan gyermekopera, kórusmű, dal, gyermek- és ifjúsági kantáta magyar szövege fűződik a nevéhez. Ahogyan fogalmazott, két nagy vágya volt: az egyik a rádiózás, a másik a műfordítás és szövegírás. Mindegyikre lehetőséget kapott, ezért elégedett lehet az életével.

M.



KERESSÜK EGYÜTT A HEGYVIDÉK LEGJOBBJAIT!

**Melyik a Hegyvidék kedvenc étterme?
Amelyikre a legtöbbet szavaznak!**

A Hegyvidék Legjobb Cukrászdáját, Pékségét, Fagyaltozóját, Hentesét és Zöldségesét már megtaláltuk. Most keressük együtt a Hegyvidék kedvenc éttermét!

Melyik a Hegyvidék legkedveltebb étterme?

**Ahol kedvesek és figyelmesek a felszolgálók?
Ahol a legjobb a minőség?**

Döntse el Ön!

A kerületben található éttermek közül keressük az itt élők kedvencét **2017. október 2. és november 2. között**. A legtöbb szavazatot szerző lesz a **Hegyvidék kedvenc étterme**. A címet az a hegyvidéki üzlet nyeri el, amelyre a hegyvidek.hu/szavazas oldalon, és a Polgármesteri Hivatal portáján kihelyezett **szavazólapokon** a legtöbb szavazatot adják le. Az értékelésnél a beérkezett és összesített szavazatok száma dönt.

Szavazzon Ön is!

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



Elhivatottság, hit, szeretet

Szakmai nappal, hálaadó szentmisével, a régi diákok és munkatársak köszöntésével, valamint a gyerekek műsorával ünnepelte fennállása 35. évfordulóját a Vakok Batthyány László Római Katolikus Gyermekotthona. A programok az óvodát és általános iskolát is működtető Mátyás király úti tanintézmény mindennapjaiba is betekintést engedtek.

Harmincöt esztendeje, 1982 szeptemberében kezdte meg szolgálatát a Római Katolikus Egyházi Szereztársaság Vak Gyermek Szent Anna Otthona, ami a mozgássérült-látássérült és hallássérült-látássérült gyerekek fejlesztésére, nevelésére, oktatására jött létre. Hét évvel később az akkori Fővárosi Tanácsból megkapta ingyenes használatra a Mátyás király út 29. alatti, romos ingatlant, majd a széles összefogással megvalósuló fel-

fel a „szegények orvosa”, Batthyány László nevét, és megalakult a Vakok Batthyány László Római Katolikus Gyermekotthona, Óvoda, Általános Iskola. A közoktatási feladatok ellátásához tantermekre, új épületre volt szükség. A munkálatok költségeihez hazai, német és svájci hívek, a Christoffel Blindenmission, a Deutsches Kath. Blindenwerk, valamint más német karitatív szervezetek is hozzájárultak.

Ennek köszönhetően 1994 őszétől már 45 bentlakó és 15 napos ellátásban részesülő gyermeket tudott fogadni az otthon. Időközben a lakók felnőttek, egyre több 18 éven felüli fiatal elhelyezéséről kellett gondoskodni.

A segítség 2014-ben – a Miniszterelnöki Hivatal közvetítésével – Azerbajdzsánból érkezett: a Heydar Aliyev Alapítvány jelentős összeggel, a teljes költség mintegy felével támogatta egy új épület kialakítását. Az ezenfelül szükséges pénzügyi forrást a magyar kor-

igényt kielégítő, modern épület-szárnyban teljes körű ellátást, fejlesztést, munkalehetőséget is biztosítanak a fiataloknak. Közülük ketten már 35 éve is itt voltak.



Sokat fejlődött a harmincöt év alatt a gyermekotthon és környezete

„Az otthon felszentelésekor dr. Lékai László bíboros úr arra hívta fel a figyelmünket, hogy mindnyájan Krisztus derűjéről tegyünk tanúbizonyságot. Azóta is Isten kegyelméből, teljes elkötelezettséggel végezzük a munkánkat” – emlékezett a harmincöt évvel ezelőtti történésekre az intézményt vezető Fehér Anna.

A nővér elmondta, hogy pedagógiai programjuk nem csupán az elméleti ismeretek átadásáról szól, sokkal inkább arról, hogy az otthonban nevelkedők a hit segítségével fogadják el az állapotukat, legyen kapcsolatuk Istennel, hiszen így könnyebben megélhetik a mindennapjaikat. „Van olyan gyerekünk, aki azt mondta, ha nem került volna hozzánk, nem ismeri meg a Jóistent. Ebből is tudjuk, hogy a gondviselés szeme előtt vagyunk” – fogalmazott Anna nővér.

Kétéves kortól veszik fel az otthonba a gyerekeket, akik többsége

halmozottan sérült. Jelenleg több mint hatvan fiatalról gondoskodik a Mátyás király úton, és a korábbi diákok is kapcsolatban maradtak az intézménnyel – az

ünnepekre mindenki hivatalos volt.

„Ezt a munkát nem lehet elkötelezettség nélkül végezni, az Ur-isten kegyelmére kell szorítkoznunk, és elfogadni a hozzánk kerülőket, hiszen őket is tőle kaptuk. A mi feladatunk, hogy derűs, kiegyensúlyozott környezetet teremtsünk számukra. Nálunk nyugalomban, szeretetben élnek egymás mellett a gondozottak, talán ez a legnagyobb eredményünk. Nemrégiben éppen azért jöttek hozzánk szakemberek Szombathelyről, hogy ezt megtapasztalhasák” – mesélte Anna nővér, hozzátéve, hogy a mostani ünnepegen az egykori munkatársaktól, az itt felnövő gyerekektől is sok pozitív visszajelzést kaptak. Ismét kiderült, hogy sikerült magukkal megbékélt embereket nevelni, akik mindenhol magukkal viszik az otthonban kapott hitet és szeretetet.

mm.



Jelenleg több mint hatvan fiatalról gondoskodik Anna nővérék

újítást követően 20 bentlakó és 15 bejáró gyermeket tudott fogadni.

Az intézmény 1991. január 14-én kapta meg az óvodai, iskolai működési engedélyt, ekkor vette

mány bocsátotta a fenntartó Szent Erzsébetről Nevezett Betegápoló Nővérek rendelkezésére.

Az ünnepélyes átadás időpontja 2015-ben érkezett el. A minden

Komposzt és a megújuló erőforrás

Ha azt a kifejezést halljuk, hogy megújuló erőforrás, akkor legtöbbször a nap és a szél jut eszünkbe. Ritkán gondolunk a talajra, pedig ennek az erőforrásnak évről évre meg kell(ene) újulnia, hiszen a minket körülvevő növények a talajból felvett tápanyagokból építik fel testüket, és az így elhasznált tápanyagokat pótolni kell, hogy a növények újra felépíthessék magukat. A komposztálás segít abban, hogy természetes úton zárjuk ezt a körfolyamatot. De mi is az a komposztálás?

A komposztálás egy természetes korhadási folyamat, amelynek során a növényi hulladékokat a talajlakó élőlények lebontják, és humuszanyagokká alakítják át. A keletkező komposzt (mesterséges humusz) nélkülözhetetlen tápanyagokat tartalmaz a növények számára.

Bár a komposzt képződéséhez az ideális feltételeket mi teremthetjük meg, a munka nagy részét mégis mikro- és makroorganizmusok milliárdjai végzik el helyettünk. Ezek az élőlények bonyolult és sokoldalú kölcsönhatásban vannak egymással. Többségüket szabad szemmel nem is láthatjuk, de nélkülük az átalakulási folyamatok nem mennek végbe.

Szintén felbecsülhetetlen haszonnal jár a szabad szemmel is megfigyelhető komposztkészítő élőlények munkája. A giliszták például – szerény földművesekként dolgozva éjjel-nappal – járhatóvá teszik a talajt a levegő és a víz számára. A szürke ászkák (amiket sokan pincebogaraként ismer-

nek) segítenek a lehullott falevelekből humuszt készíteni.

Komposztálni nem csak vidéken vagy kertvárosi családi házaknál lehet. Ha megfelelő méretű udvar vagy más közös terület áll rendelkezésre, ahol elhelyezhető egy (vagy több) komposztálóedény, akkor komposztálhatunk társasházban, munkahelyi közösségben, iskolában, óvodában, szociális vagy kulturális intézményben is.

A komposztálás hatására kb. harmadával csökkenthetjük a kukába – és azon keresztül a lerakóra – kerülő hulladék mennyiségét, ezáltal mérsékelhetjük a szemétszállítási költségeinket. További



A komposztálás javítja a kert talaját

megtakarítást tesz lehetővé az a rendkívül értékes tápanyag (humusz), ami a kertünkben keletkezik, hiszen megspórolhatjuk a bolti virágföld árát és szállítási terheit.

A komposztálás környezettudatos magatartásra tanít, öngondoskodásra, öntevékenységre nevel. Iskolák, óvodák esetében a környezeti nevelés szerves részeként beépülhet a pedagógiai programba, elősegítve, hogy a fiatalok harmonikusabb kapcsolatba kerüljenek saját környezetükkel, akár

már óvodáskortól. A komposztalóval való foglalkozás és a kertészkedés friss levegőn végzett, könnyű munka, ami közérzetjavító kikapcsolódás lehet minden korosztály számára.

A házi komposztálás egyik nagy előnye, hogy segítségével a szerves anyagok visszajutnak a természetes körforgásba, és így – műtrágya helyett ezzel – javíthatjuk kertünk talajának tápanyagtartalmát és szerkezetét. Ha viszont a lehullott leveleket és más növényi részeket elégetjük, vagy a szemétkébe dobjuk, akkor a bennük felhalmozódott tápanyagok kikerülnek a természet körforgásából, ezzel megfosztjuk növényeinket a továbbéléshez szükséges tápanyagoktól, így azok elpusztulnak.

Aki a kertjében a levél- és fűszálakat, vagy a lehullott levelet a bokrok, fák alatt szétteríti, talajtakarásra használja (mulcsosítás), az már felületi komposztálást végez. Ezzel a módszerrel a gyomnövények elszaporodását is visszaszoríthatjuk.

A komposzt teljes értékű táplálék, a benne lévő tápanyagok a növények számára könnyen felvehetőek. Sötét színe elősegíti a talaj felmelegedését, valamint a növények gyorsabb csírázását és növekedését. Kiemelkedő vízmegkötő képessége javítja a talaj vízháztartását. Növeli a talajlakó élőlények aktivitását, erősíti a növények immunrendszerét. A komposztalóval segíthetünk, hogy a talaj valóban megújuló erőforrás legyen évről évre.

Eleőd-Faludy Gabriella

Folytatódik az ONvédelem

Az internet és a közösségi oldalak használatának veszélyeire készíti fel a gyerekeket, valamint a szülőket és a pedagógusokat az önkormányzat által tavaly elindított Hegyvidéki ONvédelem Program. Ebben a tanévben újabb képzéseken vehetnek részt az érdeklődők. A pedagógusok számára meghirdetett „Út a médiaértéshez a digitális világban” című, hatvanórás, akkreditált továbbképzés már szeptember elején megkezdődött egy csoportban, de a jelentkezők nagy száma miatt hamarosan újabb kurzus indul.

„Az idén már óvodapedagógusok is jelentkezhetnek, akik nagy érdeklődést mutatnak a program iránt. Ezt jelzi, hogy az egyik csoportban kizárólag óvónők vesznek részt” – mondta el lapunknak Almási Gizella, a továbbképzést szervező MediaSmart Hungary

tógépével, amelyeken néhány mozdulattal olyan oldalakra juthatnak el, ahol nem nekik való tartalmakat találhatnak.

Az előző tanévben kortárs mentori képzésen részt vevő középiskolások hamarosan találkoznak az általános iskolák felső tagozatosával, hogy saját élményeikből, tapasztalataikból is merítve hasznos ismeretekkel vertezzék fel néhány évvel fiatalabb diáktársaikat az online veszélyek kapcsán. Negyven ilyen szervezett keretek között zajló foglalkozást terveznek az 5–8. osztályosok körében: az első tizenkettőt a Kós Károly általános iskolában és a Városmajori Gimnáziumban a gimnazisták közreműködésével tartják meg a következő hetekben, majd az Arany János és a Tamási Áron iskola következik. Jövő tavasszal a Zugligeti, a Németszőlgyi és a Virányos



Már a legkisebb gyerekek is veszélyeztetettek

Oktatási Nonprofit Kft. projektvezetője. Hozzátette: az internetes veszélyekkel kapcsolatos óvodai felkészítés éppolyan fontos, mint az iskolai ismeretátadás, hiszen már a legkisebbek is szívesen játszanak szüleik telefonjával, számí-

Általános Iskolába mennek el a diákok. Ezzel párhuzamosan pedig újabb kortárs mentorképzés indul az önkéntes munkára vállalkozó kilencedik évfolyamos fiatalok részére.

sz.

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!

A Hegyvidéken az intézmények és lakóépületek túlnyomó részét zöld felület, kert övezi, melyek gondozása során nagy mennyiségű zöldhulladék keletkezik. Ahogy a papír-, üveg-, fém- és műanyag hulladékok körében a szelektív gyűjtés egyre inkább terjed, úgy válhat általánossá a szerves hulladékok szelektálása és helyben történő hasznosítása.

A felmérések szerint **jelenleg a kukákba kerülő háztartási hulladék közel egyharmada olyan szerves anyag, amit komposztálni lehetne**, azaz ennyivel csökkenthető a kommunális lerakókba hordott szemét mennyisége.

Az idei évben is szeretnénk támogatni azokat a hegyvidéki kerttulajdonosokat, akik elkötelezettek e környezetkímélő módszer mellett, és vállalják azt, hogy a háztartásukban keletkező szerves hulladékokat komposztálják.

Önkormányzatunk az idén

200 db komposztálókeret átvételére biztosít lehetőséget.

A komposztálóeszközök igénylése ingyenes, azonban előzetes jelentkezéshez kötött, ennek hiányában nincs lehetőség a komposztálókeretek átvételére. Az eszközök igénylésének további feltétele a **bejelentett kerületi lakcím**. A korlátozott készlet miatt egy ingatlanra – annak méretétől függetlenül – egy komposztálókeret igénylésére van lehetőség.

Amennyiben a fent említett lehetőség felkeltette érdeklődését, a **www.komposztmester.hu** honlapon, valamint személyesen a Hegyvidéki Zöld Irodában (Kiss János altábornagy utca 43–45. földszinti iroda) várjuk jelentkezését **2017. október 20. 12.00 óráig**.

Az eszközöket a jelentkezés sorrendjében, **a készlet erejéig tudjuk biztosítani**. A komposztálóeszközök átvételére egy kb. 60 perces oktatást követően van lehetőség.

Az oktatások időpontja és helyszíne:

2017. október 25-én (szerdán) 16.00 és 17.00,
Hegyvidéki Kulturális Szalon, 1126 Budapest, Böszörményi út 34/a.

2017. október 26-án (csütörtökön) 16.00 és 17.00,
Hegyvidéki Kulturális Szalon, 1126 Budapest, Böszörményi út 34/a.

Az akcióval kapcsolatban további információk a **www.komposztmester.hu** honlapon és a 06/30-544-8778-as telefonszámon kaphatók.



HEGYVIDÉKI
ZÖLD IRODA

A kereszténység és a felelősség

Volt falusiak, majd városi „munkásgyülekezet” lelkésze, húsz éve vezeti a svábhegyi közösséget. A Hegyvidék legújabb diszpolgára, Bogárdi Szabó István püspök szerint ma vizuális világban élünk, de abban reménykedik, hogy harmic-negyven éven belül, amikor az emberiség megcsömörlik az internet adta sok képtől, az emberek újra visszatálnak a szívhez utat törő szavakhoz.

– Az avatási ünnepségen azt mondta: nem tudja, hogy diszpolgárként mi a „dresszkód”, azaz az öltözködésben való elvárás. Meg is kérdezte a feleségét: „mostantól már sohasem mehetek le rövidgatyában a zóldségeshez?” A március 15-én kapott Széchenyi-díj után is felmerült önben ez a kérdés?

– Nem, az más helyzet volt. Azt az elismerést a tudományos munkámért kaptam, amely mögött nem maga az ember jelenik meg, hanem a tevékenysége. Nem számít, hogy az a tudós, aki, mondjuk, felfedez egy a periódusos rendszerbe bekerülő új elemet, vajon jól öltözött, decens úriember-e, vagy kócos hajú lángelme. Nem arra gondoltam, hogy aki diszpolgárrá válik, annak mindig díszruhában kell járnia, hanem arra próbáltam utalni, hogy a megtisztelő kitüntetés után is szeretnék ugyanaz az ember maradni, aki eddig voltam.

– Mit értett az alatt, hogy 1997-ben, amikor egy kőbányai „munkásgyülekezetből” érkezett a Budahegyvidéki Református Gyülekezetbe, meg kellett tanulnia az „értelmiségi kerület” eljárását, gondolkodásmódját?

– Azért mondtam el ezt a különbséget, hogy jelezzem: bármely felekezetről is legyen szó, a lelkipásztoroknak igen erősödni kell figyelniük arra a közösségre, arra a közege, arra a világra, ahol szolgálnak. Említhettem volna azt is, hogy mennyire másképp gondolkodnak az emberek abban a du-nántúli kis faluban, ahol a kőbányai körzetem előtt szolgáltam. Ez így természetes, hiszen más körülmények között élnek, mások a mindennapi gondjaik, kérdéseik. Falun nőtem fel, nekem az volt a

természetes közeg, így Budapestre kerülve a városi létet, a városi embereket is „meg kellett tanulnom”. A lényeg mindenütt ugyanaz: akik egy lelkész gondoskodására vannak bízva egy-egy gyülekezetben, azok egyformán figyelemre és szeretetre méltók.

– Arról is szólt, hogy „vizuális kultúrában élünk, ezért nehezebb szavakkal eljutni az emberekhez, de az emberi szívhez a szó törí meg az utat”.

– A mozi és a tévé a huszadik század leleménye, de az internettel jelent meg dominánsan az a világ, amikor pillanatok alatt milliányi kép zúdul az emberek agyába. Nem véletlen, hogy ha kinyitjuk a számítógépünket, akkor „felülről” beszélünk. Számolunk azzal, hogy a fiatal nemzedékek már digitális bennszülöttekként nőnek fel, s hogy a modern oktatásban egyre inkább a vizuális oktatás kerül előtérbe. Több egyetemi professzor társam úgy tart órákat, hogy már csak pár mondatot mond, és mindent illusztrációkkal magyaráz el. A beszéd kevésbé köti le a diákokat, tíz perc után „törtennie kell” valaminek. De mi, protestánsok, mégiscsak igehirdető egyház vagyunk, ránk bízott a „csupas szó”. Én abban reménykedem, hogy harminc-negyven éven belül, amikor az emberiség megcsömörlik a sok képtől, beáll egy egyensúlyi állapot, és az emberek újra visszatálnak a szavakhoz.

– Az idén ünnepeleljük a reformáció ötszázadik évfordulóját. Mennyit változott a református egyház ötszáz év alatt?

– A reformátorok ötszáz évvel ezelőtt nem valamiféle homályos jövőkép felé akarták irányítani az egyházat, hanem visszafelé. Azt tapasztalták, hogy az egyház letért az eredeti útról, elvesztette az eredeti formát, és vissza kell térni az ősi útra, a keresztény egyház végtelenül egyszerű, eredeti, tisztas

küldetéséhez, formájához. Ezért mondjuk: re-formáció. Ez a folyamat még nem ért véget. A bürokrácia egyik közismert kifejezése: „dolgozunk rajta”. Mi is dolgozunk még azon, hogy visszatáljunk a gyökerekhez, és ez nem könnyű munka, hiszen önmagunk kortársai vagyunk, és önmagunkat kérdezzük, hogy mit kell tenni. A katolikus egyházon belül is vannak változások. A nagyszüleink idejében még latinul miséztek a katolikus templomokban, aztán jött a hihetetlenül nagy változás, mert a II. Vatikáni Zsinaton úgy döntöttek, hogy anynyelven kell misét tartani. Nyolcvan éve még nem volt katolikus papi civil öltözet, ma már van. Míg a barokk templomokban el-ámulunk a művészi zsúfoltságától, ma mértéktartóan, egyszerű szimbolikával épülnek katolikus templomok. Az egyház tehát folyton

pápnál”, hogy több lelkészi pályát választó ember azért ment át a protestáns egyházba, mert ott lehet házasodni. A katolikus egyházban egyre nagyobb gondot jelent az utánpótlás. Hogy állnak e tekintetben a reformátusok?

– Tudjuk a Bibliából, hogy Péter és Pál apostolnak is volt felesége. A papi nőtlenség későbbi fejlődés, és az egyik igen erős indoka az volt, hogy a papokat mentesítse a családi élet terhei alól, hogy teljesen a nagyobb családjuk, a hívek szolgálatába tudják ajánlani magukat. De lám, ma, miközben a református lelkészt megterhelhetik a családi gondok, addig a katolikus papokra azt mondják, „ugyan, mit tud mondani a családról és a gyereknevelésről olyasvalaki, akinek nincs családja, gyereke”? Keverednek tehát a szempontok. A jelenlegi állás szerint a magyarországi református



Bogárdi Szabó István hegyvidéki református püspök

ról” és a „felelősség etikáról”. Az „érzület etika” szerint teljesen természetes keresztényi indíttatás, hogy a háborúból, vagy lehetetlen életkörülményekből menekülő embert be kell fogadni és támogatni. A „felelősség etika” viszont felveti a kérdést: de mennyit? Hatvanmilliót? Háromszázmilliót? Meddig terjednek a lehetőségek? Milyen következményekkel jár a mostani segítségnyújtás, és a befogadottak hogyan tudnak igazodni a befogadók értékrendjéhez, kultúrájához? A jugoszláviai háború idején Kőbányán három boszniai menekültet fogadtunk be a családommal. Egy idő után fel kellett tenni a kérdést: van-e annyi fizetés, hogy a végtelenség elbírjuk a plusz három családtagot? Mi, keresztények, bármikor bárkit szívesen az asztalunkhoz ültetünk, mégis fel kell tennünk a kérdést, hogy mi van akkor, ha csak hat embernek tudunk bablevest főzni, de hétket már nem. Igazságtalannak és kicsit idegesítőnek tartom, hogy a keresztényekre addig van szükség, amíg az érzésekről van szó, de a felelősségvállalásban magukra maradnak. Még azt is hozzáfűzném, hogy egy adott ország adott kormányra teszi le az esküjét, hogy a saját országa polgárainak nyugalmaról és biztonságáról gondoskodik. Krízis van, válság van, súlyos terhekkel. Jó lenne, ha ilyen körülmények között higgadt döntések születnének.

– A sors érdekes fintora, hogy a közép-kelet-európai, volt szocialista országok jobban ragaszkodnak a keresztény voltukhoz, mint az a Nyugat-Európa, ahol szabadon gyakorolhatták az emberek a keresztény vallásukat.

– A közép-kelet-európai országokban igen közeli történelmi tapasztalat, hogy ha akarod, ak-

kor sem igen engedik, hogy keresztény legyél. Amikor a nyolcvanas években faluhelyen voltam lelkész, és megszerveztem, hogy legyen – a törvény által egyébként megengedett – hitoktatás, hatalmas cirkusz kerekedett, hiszen a körzeti előljárók azt akarták felmutatni a pártközpontnak, hogy egyetlen gyermek sem jár hittanra. Szovjet-Oroszországban templomokat robbantottak fel, papokat gyilkoltak ezerszám, Lengyelországban elnyomták az egyházat, és még sorolhatnánk. Nekünk harcolni kellett azért, hogy gyakorolhassuk a vallásunkat, Nyugat-Európának viszont nincs ilyen tapasztalata. Hiába próbáljuk elmagyarázni nekik, hogy veszélyes útra térnek, ha azzal a jelszóval, hogy „mi, keresztények, maradjunk észrevétlenek”, önfeladásba kezdenek, beleértve keresztény voltunk kulturális, filozófiai és társadalmi vetületeit is. Nem kell-e megvédenünk a vallásunkat, amikor egy sajtóterméken kisíratózzák a santorini ortodox templom keresztjét? Nem kell-e megvédenünk azt az angol apólonót, akit azért büntettek meg, mert keresztet hordott a nyakában? A közép-kelet-európai országok viselkedése mögött tehát nem önhittség, hanem tapasztalat áll.

– A Magyarországi Református Egyházban három cikluson át töltheti be egy ember a püspöki tisztelet. Ön a harmadikban jár. Gondol már arra, hogy mi lesz négy év múlva azután, hogy lejár a megbízatása?

– Továbbra is budahegyvidéki lelkész leszek. A püspöki mandátumom lejáratá után kevesebbet fogok hétköznapi püspökséggel járó hivatali ügyekkel és hivatalos eseményekkel foglalkozni, és többet járhatok rövidnadrágban a zóldségeshez.

V. K.



„Én abban reménykedem, hogy [...] az emberek újra visszatálnak a szavakhoz”

változik, a kérdés csak az, hogy az eredeti irányba változik-e, megmarad-e a forrásvidéken, vagy elcsúsztatja valami éppen korszerű, divatos, tetszetős irányvonal. Ez utóbbira szoktuk azt mondani, hogy ha az egyház a korszellemmel köt házasságot, korai övezegyre ítéli magát.

– Jó néhány évvel ezelőtt jöttek olyan hírek a katolikus Írországból, ahol az emberek „katolikusabbak a

egyházban számszerűleg nincs hiány lelkészekből, a katolikusoknál viszont kevés fiatal jelentkezik. De negyven évvel ezelőtt fordított volt a helyzet.

– Napjaink exodusában, a migrációs Európába áramlásában és a befogadásukban mit tart helyes keresztény cselekedetnek?

– Két összetartozó, mégis megkülönböztetendő dologról kell beszélünk: az „érzület etiká-

A reformáció hatása a magyarországi tudományok fejlődésére

Kiállítás nyílt a Jókai Klubban, aminek a Reformáció 500. évét és az Ars Sacra Fesztivált is aláhúzza aktualitását. A harminc táblából álló, A reformáció hatása a magyarországi tudományok fejlődésére című válogatás neves természettudósok, botanikusok, matematikusok, fizikusok, csillagászok életművén keresztül enged bepillantást a 17–19. századi magyar református természettudósok világába.

A megnyitón Berta Zsolt, a svábhegyi református gyülekezet vezető lelkésze mutatta be a reformáció korai időszakát. Mint elmondta, a 14. és a 15. század mindvégig hangos volt az egyház megújítását célzó mozgalmaktól, a reformzsinatok követeléseit mégis megbuktak a pápák ellenkezésén. Amikor Luther Márton 1517. október 31-én kiszögezte 95 tételét a wittenbergi vártemplom kapujára, Németországot és egész Európát mozgásba hozta. Luther követelése hazánkban is hamar ismertté váltak, különösen az erdélyi és felvidéki szász városok polgárai között, akik eredetiben olvasták a tételeket.

A Jagelló-királyok (Ulászló és Lajos) cseh királyok és választófjedelmek is voltak. Branden-

burgi György őrgróf, II. Lajos nevelője gyakran váltott levelet Lutherrel. Mária királynő szintén lelkes híve lett a reformációnak, udvari papja, Cordatus Pál Luther barátja volt.

A reformáció ellenfele, Szathmári György érsek viszont 1521-ben közzétette a Luthert kiátkozó pápai bullát. A köznemeség is félt a túlzott német befolyástól, a nemzeti párt vezére, Werbőczy István igyekezett lejárni a lutheri eszméket. VII. Kelemen, az új pápa szigorú rendelet kiadására akarta rábíri a királyt. Az országgyűlés előbb fej- és jószágvesztéssel fenyegette meg az eretnekeket, majd 1525-ben máglyahalált helyezett kilátásba. A közlegő török veszedelem azonban egészen más irányba fordította a királyt és a vezetőket figyelmét, így a szigorú törvény papíron maradt.

A reformáció áttűtő sikere a mohácsi vész után következett be. Kopácsi István, a sárospataki ferences rendház főnöke rendtársával együtt a reformáció hívévé vált, és a főúr, Perényi Péter támogatásával 1531-ben megalapította a híres sárospataki iskolát.

Jeles reformátor Gálszécsi István, akinek az énekeskönyve a legrégibb, hangjegyekkel is ellá-

tott könyv. Batizi András igehirdető énekeiből négy is szerepel a mostani református énekeskönyvben. A kolozsvári Heltai Gáspár kinyomtatta magyar nyelven a Bibliát, de lefordította Aesopus 100 fabuláját is. A magyarlarika vidékek reformátora volt Dévai Bíró Mátyás, míg Sylvester János a krakkói egyetemen tanult, és Sárospatakon, Nádasdy Tamás birtokán 1541-ben kiadta magyarul az Újszövetséget.

Sztárai Mihály a török hódoltság területén százhusz gyülekezetet alapított, Kálmáncsehi Sánta Márton létrehozta az első kálvinista közösséget Debrecenben 1556-ban. Szegedi Kis István Tolnán főiskolai szintre emelte az iskolát.

Méliusz Juhász Péter 1558-ban Debrecenben megszervezte a Magyarországi Református Egyházat, 1561-ben befogadta a jeles vándor nyomdászt, Huszár Gált, az ő felszereléséből állandósult a máig

létező városi (ma: Alföldi) nyomda. Ő az első magyar nyelvű botanikai, gazdasági és orvostudományi munka szerzője is. Herbá-

ismeretek átadásával. A 16. század végén a 168 magyarországi iskolából 134 volt protestáns. A legjelentősebb iskolavárosok: Kassa,



A tárlat a 17–19. századi magyar református természettudósok világába ad betekintést

rium című műve az első magyar orvosi füveskönyv.

A reformáció elterjedése hazánkban alig negyedik évszázad alatt zajlott le. A 16. század végére az ország közel 90%-a protestáns lett. A reformátorok nagy hangsúlyt helyeztek az oktatásra. A jelentősebb iskolák kollégiumokká fejlődtek, bölcséleti és teológiai

Eperjes, Bártfa, Lőcse, Pozsony, Sopron, Pápa, Debrecen, Gyula, Kolozsvár, Nagyenyed, Dés és Torda.

A három részre hullott országban alig volt igazi központi kormányzás. A szabad királyi városok maguk választották bíráikat, szenátorait és papjaikat. A mezővárosok a helvét irányzatot

kövezték, 1552-től a Gömör megyétől keletre élők kálvinisták lettek.

A magyar reformáció jórészt alulról induló, sodró erejű folyamat volt. Az 1570-es évekre az ország körülbelül 4 millió lakosából 3-3,2 milliót egyesített öt-hat ezer protestáns gyülekezet. A lelki megújulás, az anyanyelvi prédikáció, az iskolahálózat kiépülése, a természettudományos kutatás fellendülése és közösség-szervező tevékenysége révén a 16. századi magyarországi reformáció nemzetmentő erővel bírt.

Dr. Gazda István tudománytörténész a magyar református természettudósok munkásságát méltatta sok humorral a kiállítás-megnyitón. A 16. századtól kezdődően a református tudósoknak köszönhetően több fontos reál-tudományi munka jelent meg nemzeti nyelven, a református világlátásra jellemzően a természettudományokban a kísérleti eredmények és a tapasztalatok fontosságát hangsúlyozva.

Balajthy Anna

■ A kiállítás megtekinthető: szeptember végéig, telefonon történő egyeztetés után (395-8284). Cím: Jókai Klub, XII., Hollós út 5.

Okos és elektromos autóké a jövő

Minden jel arra mutat, hogy a benzin- és dízelüzemű gépjárművek háttérbe szorulnak az elektromos meghajtású közlekedési eszközök előretörésével, az autonóm autók pedig átvehetik az irányítás feladatát az embe-
rektől. A rohamléptekben fejlődő közlekedés jövőjéről dr. Csizsár Csaba egyetemi docens tartott előadást a Klímabarát esték című rendezvénysorozat legutóbbi vendégeként.

ugyanakkor azt is, hogy a felmérések szerint az elektromos autók leginkább városban vagy a város környékén használják, és naponta átlagosan 40 kilométert mennek vele, ami nagy biztonsággal teljesíthető gyakorlatilag bármelyik modellel.

A mai árak mellett, a számításkok szerint, évi 20-25 ezer megtett kilométer felett éri meg elektromos autót vásárolni. Leginkább a rövid és gyakori városi utazások esetén kifizetődő a használatuk – nem véletlen, hogy a taxicégek és a megosztott járműszolgáltatók üzemeltetői vásárolnak sok

mányzatok jóvoltából számos városban, így Budapesten is ingyenesen használhatók a közterületi parkolóhelyek.

Az egyetemi docens kitért arra a fontos kérdésre is, hogy a hagyományos, belső égésű motorral szerelt járművekkel összehasonlítva a gyártás és az üzemeltetés szempontjából környezetkímélőbbek-e a tisztán elektromos meghajtású autók. Mint mondta, az elektromos gépkocsik gyártása – annak ellenére, hogy egyes részegységek, például a mágneses fékek előállításához kevesebb erőforrást igényel – jelenleg nagyobb kör-

Míg elektromos autók közül egyre több, járművezetőből egyre kevesebb lehet a jövőben – vázolt fel egy első hallásra ellentmondásosnak tűnő jövőképet az előadó. Magyarazatból kiderült, hogy a technika rohamos fejlődésével rövidesen elterjedhetnek az olyan „okos”, autonóm járművek, amik a járművezető helyett hoznak döntéseket. Ehhez olyan rendszereket kell az autókba építeni, amik rendkívül rövid idő alatt képesek feldolgozni a közlekedés többi szereplőjéről valós időben szerzett adatokat. Nem véletlen tehát, hogy az autonóm járművek fejlesztésében a hagyományos autógyártók mellett a nagy infokommunikációs cégek vesznek részt aktívan.

Bár az elektromos autózás elterjedésében csak kis szerepe lehet egy önkormányzatnak, előremutató projektekkel mégiscsak hozzájárulhat az e-mobilitás népszerűsítéséhez. Kovács Lajos alpolgármester kérdésre válaszolva elmondta, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat városüzemeltetési célokból már használ egy elektromos autót, nemrégiben pedig elektromos kisbuszt helyeztek üzembe a Normafán. Lobbiznak annak érdekében, hogy a főváros minél több elektromos buszt közlekedtesse a hegyvidéki járatokon, jövőre pedig az FKF-fel együttműködve nagyszabású projekt indul: elektromos meghajtású kukásautók látják majd el a XII. kerületi szemétszállítási feladatokat.

sz.

TeSzedd! a Hegyvidéken

Lakókörnyezetünk tisztaságának, rendezettségének megőrzése, a természeti környezet védelme mindnyájunk közös ügye. Erre hívja fel a figyelmet a Földművelésügyi Minisztérium hetedik alkalommal meghirdetett TeSzedd! – Önkéntesen a tiszta Magyarországotért akciója, amihez a Hegyvidéki Önkormányzat is csatlakozott. Így nemcsak a kerület lakói, hanem a polgármesteri hivatal munkatársai is részt vettek a programban.

Az önkéntesek ezúttal a gyermekvasút végállomásánál és a Szechenyi-emlék út, Melinda út, Ágnes út csomópontjában található zöld területet szabadították meg az eldobált szeméttől. A munkához szükséges eszközöket, a kesztyűket, a gyorskötőket és a

Rózsa Zoltán. A zöld iroda vezetője elmondta, hogy az önkormányzathoz tartozó területeket folyamatosan takarítják, a személtelés visszaszorításában pedig a Hegyvidéki Rendészet is közreműködik.

Ennek köszönhető, hogy az utóbbi években szinte teljesen megszűnt az építési törmelék és a kommunális hulladék illegális lerakása. A korábban ebből a szempontból fertőzött területeken – ilyen volt a Zugligeti út közepse, erdő felőli oldalán lévő parkoló – ma már nagyon ritkán látni szeméttel.

Inkább a zöldhulladék kezelésével kapcsolatos szabálytalanságok fordulnak elő, egyesek ugyanis a szabályos elszállítás helyett az elhagyott, gondozatlan magán-



Dr. Csizsár Csaba egyetemi docens tartotta a Klímabarát esték legutóbbi előadását

„A technológiáik viszonylag egyszerű, így kevesebb szervizelést igényelnek, az energiát magas határfokon használják fel, emellett lokálisan nem szennyezik a környezetet” – sorolta a tisztán elektromos meghajtású járművek legfőbb előnyeit dr. Csizsár Csaba egyetemi docens, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Közlekedésüzemi és Közlekedésgazdasági Tanszékének munkatársa a „Hogyan alakul át a közlekedés?” címmel megtartott előadásában a Barabás Villában.

Az előnyök mellett természetesen a hátrányokról is említett tett a Klímabarát esték sorozat legutóbbi előadója. Az átlagos hatótáv jelenleg 120-150 kilométer, intenzív használatnál pedig ennél is kevesebb, nagyjából 80-90 kilométer – igaz, a legújabb modellek már 300 kilométernél is hosszabb távot képesek megtenni egyetlen töltéssel. Hozzátette

ilyet. Magyarországon jelenleg körülbelül háromezer elektromos autó közlekedik, ebből azonban csak 1200 tisztán elektromos, a többi hibrid, azaz vegyes üzemű.

Dr. Csizsár Csaba úgy véli, hogy az elektromos autózás elterjedéséhez a kezdeti fázisban elengedhetetlen az intenzív állami és önkormányzati szerepvállalás, a jogi és pénzügyi ösztönzők alkalmazása. Ezek közé tartozik egyebek mellett a vásárláshoz biztosított állami támogatás, a többféle adókedvezmény, az állami segítséggel történő töltőhálózat-bővítés, valamint az is, hogy az önkor-

nyezterheléssel jár az akkumulátorok miatt, amihez lítiumot kell bányászni.

Igaz, szóba jöhet számos más energiaforrás is, az üzemanyagcellától a hidrogénhajtásig, de ezek ma még nem tekinthetők kiforrott technológiáknak. Az üzemeltetés környezetkímélő jellege attól függ, hol és milyen módon állítjuk elő az elektromos energiát: amennyiben megújuló energiaforrásból származik az áram, akkor a teljes mobilítási rendszer környezetbarát, ám ugyanez nem mondható el akkor, ha széntüzelésű erőművek termelik az áramot.



Az önkéntesek szépen megtisztították a környezetet a hulladéktól

TeSzedd! feliratú zsákokat – ezeket a takarítás végetével az FKF Zrt. gyűjtötte össze – a minisztérium postán juttatta el a jelentkezőkhöz.

„Az akció előtt bejártuk a kerületet, és örömmel tapasztaltuk, hogy csupán két közterületen van szükség az önkéntesek segítségére” – mesélte az önkormányzat részéről a munkát koordináló

kekre viszik a kertjükben összegyűjtött hulladékok. Ezekben az esetekben az önkormányzat illetékes irodája megteszi a szükséges intézkedéseket. Rózsa Zoltán kiemelte, hogy a helyi közösséget megmozgató, szemléletváltást hirdető TeSzedd! az ilyen visszások megszüntetéséhez is hozzájárulhat.

M.

Napelemek és hőszigetelés

Megújult a Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskola

A Hegyvidéki Önkormányzat beruházásában, a magyar állam és az Európai Unió 100%-os támogatásával a nyári szünet alatt megújult a Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskola épülete. A speciális fejlesztést igénylő, értelmi sérült gyerekekkel foglalkozó iskola külső felújításával nemcsak az épület megjelen-

mi vagyunk közvetlenül felelősek, hanem a Klebelsberg Központ – mondta el Pokorni Zoltán a felújítási munkák átadása alkalmából.

A 85 millió forintos beruházás két hónapig tartó munkálatai során a szakemberek 1200 négyzetméternyi falfelületet fedtek be 15 centiméter vastag hőszigetelő le-

an 25%-os megtakarítást eredményezhet a gázfogyasztásban, addig az áramköltségeket átlagosan 30%-kal csökkentheti az új napelemes rendszer.

„A tervek szerint, a határidőt tartva zajlott le a beruházás. A tanévnyitó napján már a megszületett épületben fogadhattuk a gyerekeket” – dicsérte a generálkivi-



A tetőn lévő napelemes rendszer jelentős mértékben csökkenti az áramköltségeket

se lett szebb, hanem az energia-költségek is jelentősen csökkentek. A homlokzati falakat és a tetőt ugyanis a kivitelezők hőszigetelő réteggel borították be, lecserélték a régi, rosszul szigetelő ablakokat és ajtókat, a tetőre pedig napelemeket telepítettek, amelyekkel jó időben teljes egészében biztosítani lehet a tanintézmény áramszükségletét.

„Büszkék vagyunk az iskoláinkra, amelyeket a hegyvidéki gyermekek megfelelő ellátása érdekében akkor is fejlesztenünk kell, ha fenntartásukért már nem

mezekkel, emellett 136 egyedi méretű, hatkamrás műanyag profilozású, kettős hőszigetelő üveggel ellátott nyílászárót építettek be. A közel 900 négyzetméteres tető meglévő vízszigetelésére 15 centiméter vastagságú hőszigetelő réteget került. Arra helyezték rá a 108 napelemből álló „kiserőművet”, amely éves szinten mintegy 30-35 ezer kWh áramot tud majd termelni – sorolta az adatokat Váczi János alpolgármester. Míg a nyílászárók cseréje és a homlokzat hőszigetelése várható-

telező DELANTE Kft. munkáját Somogyiné Takács Andrea iskolagazdát.

Mint kiemelte, az energetikai fejlesztéssel komfortosabbá is vált az iskola. Példaként hozta fel, hogy a régi ablakok jelentős részét már kinyitni sem lehetett, emiatt nem tudták megfelelően szellőztetni a helyiségeket. További problémát jelentett, hogy fűtési szezon idején az emeleten túl meleg, a földszinten pedig túl hideg volt – reményeik szerint ezt a gondot is orvosolja az épület új hőszigetelése.

z.

BIZTONSÁGBAN A NETVILÁGBAN



WWW.HOP12.HU

HEGYVIDÉKI
VÉDELEM





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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Szín és dinamika – Virágos Hilda 10. kiállítása szeptember 30-ig látható a Reich Károly Lépcsőház Galériában. A belépés díjtalan.

Jazz Funk Soul Portrét – kiállítás Sós Gábor grafikusművész posztereiből október 1-jétől a Reich Károly Lépcsőház Galériában. Sós Gábor a jazzkoncerteken megélt zenei élmény visszaadására, a zene újbóli felidézésére és átélésére törekszik képeivel. A kiállítás megtekinthető: október 31-ig. A belépés díjtalan.

Évfordulók nyomában – 285 éve született Joseph Haydn. Hangverseny október 1-jén 18.00. Közreműködnek: a Solti György Zeneiskola kiemelkedő tehetségű növendékei, együttese, valamint a Hegyvidéki Solti György Zenekar. Előbb a zeneiskola növendékei, zenekarai lépnek fel, a második részben pedig a zenekar Haydn szimfóniaiából mutat be részleteket. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött.

A Keresztény Értelmiségiek Szövetsége (KÉSZ) Hegyvidéki Csoport rendezvénye a Jókai-teremben október 2-án 18.00. Dr. Bakondi György belbiztonsági főtanácsadó előadásának címe: Meddig véd a kerítés? Az est háziasszonya: dr. Aszódi Gáborné, a KÉSZ Hegyvidéki Csoport elnöke.

Like A Rolling Stone. Az elmúlt 50 év legnagyobb világlágerei a beatkorszaktól a 90-es évekig – Get Closer Concerts október 2-án 20.00. Zenekar: Chris Mattheisen és a Bonus Track Band. Szárvendégek: Ónodi Eszter, Gryllus Dorka, Pásztor Anna, Thuróczy Szabolcs, Simon Kornél, Tompos Kátya. A produkció Bob Dylan azonos című daláról kap-



VILÁGSZTÁROK AZ ANIMA MUSICAE KAMARAZENEKARRAL 2017/18-AS ÉVAD MOMKULT

momkult.hu | facebook.com/momkult | instagram/momkult

ta a nevét, nem véletlenül: Dylantól kezdve Joplinon, Hendrixen és a Beatlessen keresztül Lenny Kravitzig érinti a rocktörténet fontosabb álmomáit.

Idősek világnapja október 3-án 14.00. A belépés díjtalan, regisztrációs jeggyel látogatható. (Részletek lapunk 2. oldalán olvashatók.)

A Djabe & Steve Hackett lemez bemutató koncertje október 4-én 19.30. A Djabe zenekar Steve Hackett (Genesis) és Gulli

Briem (Mezzoforte) közreműködésével bemutatja az összes 2017-ben megjelent és megjelenő albumát. Az Earth és a Fly On A Windshield teszik felejthetlenné a koncertet.

A három kismalac és a farkas – Domi bábjátéka október 8-án 10.30. Klasszikus bábok, klasszikus mesék.

Jean Poiret: Kellemes húsvéti ünnepeket! – a Játékszín és a TG Production bemutatója október 8-án 19.00. Jean Poiret és Georges Lautner forgatókönyvéből készült

1984-ben a francia filmgyártás egyik legnagyobb sikere, Sophie Marceau és Jean-Paul Belmondo főszereplésével.

Hangutazás és hangfürdő október 9-én 18.00 és 20.00. Tibeti, nepáli hangtálakkal és egzotikus keleti hangszerekkel zenél: Bársony Bálint, Jäger Dávid, Mihály Puskás Brigitta és Sass András. A programon való részvételhez javasolt sportos, kényelmes öltözködés, jógamatrac, párna, takaró, hogy minél ellazultabb állapotban legyen élvezhető a hetvenperces hangutazás. A későn érkezőket a szervezőknek nem áll módjukban beengedni.

NőComment október 9-én 19.30. Rendhagyó talkshow-sorozat hazai sztárok részvételével, amely túlmutat a hagyományos női témákon. A hölgyek kibeszélik, átbeszélik, megbeszélik, mindent, mindenkit, olykor egymást sem kímélve, kötetlenül, tabuk nélkül. Érintik az aktuális pletykákat, helyre tesznek csúsztatásokat, kibeszélik a nagyvilág bulvárhíreit. A második felvonásban aztán megérkezik a férfi...

Romvárosok a sivatagban (Líbia) I. Mediterrán tájakon – Óvári Árpád digitális feldolgozása, vetített képekkel illusztrált előadás-sorozatának következő alkalmát október 11-én 17.30. A főcíniaikat követően az ókori görögök is településeket hoztak létre a Földközi-tenger partvidékén. Ilyen város volt Cyréne is, amelyet a rómaiak fejlesztettek tovább, s tettek tartományi központtá. A főcíniai alapítású Leptis Magna a római korban nagyvárossá épült ki. A szép fekvésű, romjaiban is lenyűgöző tengerparti város az UNESCO világörökség részét képezi.

MOMkult Gyermekszínház óvodásoknak és kisiskolásoknak. Jegyek, bérletek már kaphatók a MOMkult jegypénztárában, az Interticket hálózatában és a momkult.jegy.hu oldalon. Az előadásokról részletes leírás a www.

momkult.hu oldalon található. A Kippkopp bérlet előadásai óvodásoknak: október 12. 10.00 Bóbita Bábszínház: Hamupipó. November 6. 10.00 Babszem Jankó Gyermekszínház: A rátóti csikótojás (kacagató népi mese muzsikával). December 5. 10.00 Csodamalom Bábszínház: Mikulás és a varázsdob. Bérlet kisiskolásoknak: október 18. 14.00 Zenthe Ferenc Színház: A Vén Diófa titka. November 6. 14.00 Kabóca Bábszínház: A hét királyfi. December 5. 14.00 Fabók Mancsi Bábszínház: Ha betér az Égi Király.

Pápai Joci live! október 12-én 19.30. Pápai Joci négyévesen kezdett el gitározni, dalokat írni. A nagyközönség előtt először 2005-ben mutatkozott be egy tehetségkutató műsorban, ami után önálló nagylemezzel debütált. Ezúttal saját zenekarával ad önálló nagykoncertet. Az este különleges élményt ígér azoknak, akik nyitottak a klasszikus popzene, a soul, az R&B, valamint a magyar és cigány népzene különös elegyére, Joci egyedi zenei világára.

Nyugdíjasklub október 13-án 14.00. A kéthetente jelentkező program tartalmaz kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasok számára. A belépés díjtalan.

Zurgó dió október 13-án 18.00. Táncházzal gyerekeknek. Muzsikál: Zurgó együttes. Táncot tanít: Gyurka Fábrián. Soós Réka énekel, Benke Grátzy dobol, Erdei Tamás kobzsol, Nagy Bercel furulyázik. Állandó vendég: Barna Gyuri hegedűs (PASO, Kolompós együttes) és Szabó Márton furulyás (Festeres zenekar).

Zurgó október 13-án 20.00. Az idén 22 éves Zurgó együttes moldvai csángó magyar táncháza. Népzene, táncok, dalok, énekek.

Jazzy Fesztivál – Electro Deluxe október 13-án 20.00. Az Electro Deluxe egy francia nu jazz formáció. A zenészek 2001 óta muzsikálnak együtt, zenéjükben többféle stílus keveredik, a soul, a funky, a swing, a hiphop. A hangszerek

közül kiemelendő Jeremie Coke basszusgitáros és Thomas Faure szaxofonos játéka. Az amerikai frontember, James Copley óriási show-man, aki egy pillanatra sem engedi el a közönség figyelmét. Az Electro Deluxe-ra a sokszínűség és a hatalmas energia a jellemző, nem véletlenül tartják az egyik legfontosabb európai jazzprodukciónak 2017-ben. A Jazzy Fesztiválon való fellépésük kétségtelenül az idei esztendő egyik legfontosabb jazzeseménye. Előzenekar: Éliás Jr.

Jazzy 10. – After party a Larusban október 13-án 21.00. 10 év hangulat, 10 év pezsgés, 10 év minőség, 10 év 90.9, 10 év Jazzy... A koncert utáni hivatalos after partyn fellépnek a jól ismert Jazzy DJ-k, a lábaknak a Stereo Swing nem hagy majd nyugtot. Jazzy Fesztivál-jegyvásárlás esetén a Jazzy 10. eseményre 40%-os kedvezmény! A belépés asztalfoglalást nem tartalmaz. Asztalfoglalás a Larus étteremben: 799-2480.

Jazzy Fesztivál – De-Phazz október 14-én 20.00. A De-Phazz heidelbergi illetőségű downtempo nu jazz együttes, amely a modern zenei irányzatokat, valamint a soul, a latin zene, a trip hop és a drum and bass elemeket ötvözi loungeos hangkörnyezetben. Nevét a Destination Phuture Jazz kifejezésből eredeztetették. A De-Phazz első embere Pit Baumgartner. A zenekar vokalistái Barbara Lahr, Karl Frierson és Pat Appleton. A zenekar állandó tagja továbbá a harmonán remekelő Otto Engelhardt. Előzenekar: Nika.

Budapest Klezmer Band – jóteknysági koncert október 15-én 16.00. A rendezvény a kellemes szórakozás mellett lehetőséget biztosít nagylelkű adományozásra is. A befolyó összeg a Health-ness Prevenção-promóciós, Rehabilitáció-segítő, Oktatási és Jótékonyági Alapítvány feladatainak végzéséhez, induló célkitűzései megvalósításához járul hozzá.

(Folytatás a 8. oldalon)



HEGYVIDÉKI FITPARÁDE
Október 14-15.
MOM Sport 1123 Bp. Csörsz u. 14.

SZOMBATI PROGRAMOK

- » Louie Koncz Classic International – testépítő, fitness verseny
- » XIV. Judgement Day - Szkander Világkupa
- » XXXVIII. Női, Férfi Felnőtt, Ifi, Junior, Masters Erőemelő Magyar Bajnokság
- » Fitparádé Crosstraining Showdown
- » Hegyvidéki Úszóbajnokság
- » Fitparádé Crosstraining Showdown
- » Fitexpo

VASÁRNAPI PROGRAMOK

- » Women's & Men's FitModel World
- » FitMom
- » V. Pole Fitness Beauty
- » XXXVIII. Női, Férfi Felnőtt, Ifi, Junior, Masters Erőemelő Magyar Bajnokság
- » Hungarian Street Workout Challenge
- » Szambo verseny, Hula Hopp verseny
- » MEGATHLON Kéttusa Kupa
- » MOM Sport Kupa vízilabda torna
- » XII. kerületieknek előzetes regisztrációval ingyenes úszás
- » Fitparádé Crosstraining Showdown
- » Gyerekzóna, Fitexpo

Napijegy: 2.500 Ft
Hegyvidéki lakcímkártyával,
14 év alattiaknak és nyugdíjasoknak ingyenes!

Interreg
CENTRAL EUROPE
TOGETHER

HELYSZÍN:
MOM KULTURÁLIS KÖZPONT
1124 Budapest, Csörsz utca 18.

A TOGETHER projekt résztvevői/tagjai és a Hegyvidéki Önkormányzat szeretettel meghívja önt a projekt féldíós konferenciájára:

INNOBUILDINGS 2017 KONFERENCIA

2017. OKTÓBER. 2. 10:00 - 17:00

Viselkedés és klímaváltozás? Fogyasztásmérés és játékosítás?

Az Innobuildings 2017 konferencia ezeket az elsöre távolinak tűnő témákat köti össze egy remek délelőtti keretben.

2016-ban 10 partner hét közép-európai országból úgy döntött, hogy az Interreg CE TOGETHER projekt keretében közösen dolgoznak ki megoldásokat középületeik energiafogyasztásának csökkentésére, felhasználva a legújabb tudományos módszereket, melyek gyakran jelentős építészeti beavatkozás nélkül is komoly megtakarítást tesznek lehetővé.

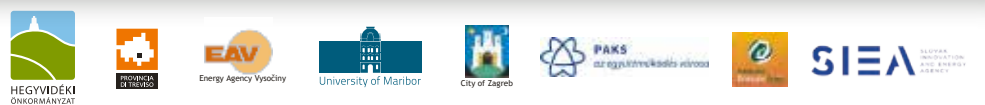
A konferencia fővédnöke Pokorni Zoltán, a Hegyvidék polgármestere. Nyitóelőadást tart Körösi Csaba igazgató úr, a Köztársasági Elnöki Hivatal - Környezeti Fenntarthatóság Igazgatóságának vezetője.

Jöjjön el ön is és találkozzunk 2017. október 2-án a MOM Kulturális Központban!

A rendezvényen való részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztráció és további részletek:

<https://www.hegyvidek.hu/innobuildings-konferencia>

Kontakt: Kovács Bendegúz, mobil: + 36 70 9533263, e-mail: kovacs.bendeguz@hegyvidek.hu



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

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

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

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

Fakalinka szombaton 10.00. Fantázia-, kreativitás-, készség- és képességfejlesztő kézművesfoglalkozás-sorozat 2-7 éveseknek és kisiskolásoknak. Kisebbségben a felnőtt kísérők is részt vesznek a foglalkozásokon. A készített darabokat a gyerekek hazavihetik. Információ: Csizsér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csizsér.jolan@gmail.com.

Gyermekbalett-tanfolyamok hétfőn 16.00, kedden 16.00, szerdán 17.30. Korosztályának megfelelő csoportbeosztás szerint, kis létszámú csoportokban. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06/30-994-3118, info@mmistudio.hu, www.mmistudio.hu.

Iciri-Piciri tánccház szerdán 17.00, csütörtökön 10.10. Játékos néptáncoktatás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptánc-

pedagógus vezetésével. Az 1-4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclépések elsajátításával, miközben átítatódnak a népzene, a néptánc hangulatával. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucok.zene@indamail.hu. www.tucok.zene.hu.

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

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

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

Rock and Magic hétfőn és szerdán 17.30. Ismerkedés a tánc alapjaival, mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztés. Esztétikus táncok, modern és klasszikus táncok szabályainak elsajátítása, különböző koreográfiák, komplex táncok, amiket a tanítványok fellépéseken, a legügyesebbek pedig versenyeken mutatnak be. Célcsoport: 6 éves kortól. A foglalkozást vezeti: Szalma Lilla (06/70-586-6111).

Ritmikus gimnasztika hétfőn 17.00, csütörtökön 17.15. A Hegy-



A LÉLEK ZENÉJE "KLASSZIKUSOK KÖNNYEDÉN"

2017. OKTÓBER 29. | 18:00 MOMKULT

Közreműködnek: Benedekffy Katalin operabéna, Bogáti László hegedűművész zongorán kísér: Haradz Miklós zongoraművész, a műsort vezeti: Lukácsné Gyöngy A koncerten felcsendülnek Giacomo Puccini, Giuseppe Verdi, Charles Gounod és Giulio Caccini népszerű áriái. Niccolò Paganini, Edgar Elgar és Jules Massenet dallamai.

Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, valamint a MOMKULT jegypénztárban. Jegyár | 2000 Ft, 1000 Ft. Hegyvidék kártyával 200 Ft

momkult

vidék SE szakosztálya versenyzőikkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. A tanfolyami órákon a szakemberek elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszeretésére koncentrálnak, de a zenére történő mozgással és a ritmikus gimnasztika kézi szerepével is megismertetik a gyerekeket. Célcsoport: 4-7 éves kislányok. Jelentkezés: Mochlár Emese, 06/30-241-8352; Wagner Orsolya, 06/20-390-4839.

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

Tücsök Zene hétfőn 9.30, 10.10, pénteken 11.00. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelge-

tés, zenélés. Célcsoport: 6 hónapos-tól 4 évesig. További információk: www.tucok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucok.zene@indamail.hu.

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

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

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

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

Gyermektánc-terápia (tündértánc). Léleksimító, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kóstolható, empátias készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozások. Célcsoport:

5-10 évesek. Óvodás lányoknak 5 éves kortól: kedden 15.30. Alsó tagozatos lányoknak (1-3. osztályig): kedden 17.00. Információ és jelentkezés: Cseri Ágnes, 06/70-564-1911; Csontos Zoltán, csontos9@gmail.com. Kezdet: október 10.

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

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



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C
TELEFON: 200-8713
WWW.VIRANYOS.HU
VIRANYOSIKH@GMAIL.COM
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Zene a karikatúrában - a MÚOSZ Magyar Karikatúraművészeti Szakosztály kiállítása a zene világának alkalmából október 1-jén 16.00. Megnyitja: Faragó Laura énekművész. Megtekinthető: október 31-ig.

Lelkünk titkai - mentálhigiénés előadás-sorozat kezdődik október 2-án 18.00 órakor. A program arra keresi a választ, mit tudunk tenni az ellen, hogy elménk ne váljék csatatérre hétköznapi életünkben. Október 2.: Tények agyunk csodálatos képességéről, a homlokleány szerepe életünkben. November 6.:

VIII. VIRÁNYOSI Méz és Lekvár Fesztivál
2017. október 7-8.

Különleges méz- és lekvárfeleségek mellett gazdag kulturális programokkal várjuk az érdeklődőket

október 7. szombat

9.00-18.00 Különleges méz- és lekvárfeleségek kóstolója és vására
10.00 **Megnyitó, a rajzverseny díjainak átadása**
A rajzpályázat díjazott munkáinak kiállítása a fesztivál alatt
11.00 **ISZKIRI gyerekenekar koncertje**
9.00-13.00 Játsszóház a Kenderkőc Népi Játsszóház vezetésével (szabadtéri program)
9.00-13.00 Ugrálóvár (szabadtéri program)
9.00-18.00 Okos Kópé, az Okos Játékok Boltjának bemutatója
15.30 **Kaszányi Roland** bűvész műsora
16.00-18.00 Helen Doron Nyelviskola gyermekprogramja
17.00-18.00 **Kálloy Molnár Péter és Hrutka Róbert** műsora
19.30-22.00 **M.É.Z. együttes koncert és tánccház**
Táncot tanít: Martin Hajdu György

október 8. vasárnap

9.00-18.00 Különleges méz- és lekvárfeleségek kóstolója és vására
9.00-18.00 Okos Kópé, Okos Játékok Boltjának játék bemutatója
11.00 **Babszem Jankó Gyerekszínház: Az igazság lekvárja**
9.00-13.00 Játsszóház a Kenderkőc Népi Játsszóház vezetésével (szabadtéri program)
9.00-13.00 Ugrálóvár (szabadtéri program)
15.30-17.00 **"Arany Kaptár Kalandjáték"**
A Népmesék Világa Kulturális Egyesület vezetésével ügyességi játékok gyerekeknek (szabadtéri program)
17.30 **Tombola értékes nyereményekkel!**

A fesztivál programjaira a belépés díjtalan!
Részletes információ: www.viranyos.hu

Kiállítóink:
Király Zoltán: termelői méz /Vácrátót/
Horváth Éva: házikékvárok, szörpök /Szentendre/
Klimets Nándor: termelői méz /Pilisvörösvár/
Brunner méhészet: Kutas Tamás /Budapest/
Magyar Endre: méhészet /Bánk/
Zsidókövits Rita /mészeskalás

Támogatóink:
Okos kópé, az Okos Játékok Boltjának bemutatója
Kovács Izabella - textiljáték
Kala-Mark Kit - filctoll
MOM BOOK PUBLISHERING
Kovács Izabella - textiljáték
HEGYVIDÉK
SZARVAS CSEMÉGE
VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ
CBAJ + Pilsna

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ
1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c Telefon: 200 8713
A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

WARDROBE RECYCLING
MÁRKÁS HASZNÁLT RUHÁZATI CIKKEK BÖRZÉJE

BELEPŐDÍJ: 2.500 FT
WWW.MOMSPORT.HU

KIÁLLÍTÓI JELENTKEZÉS: 06 70 502 9416
FASHIONBAZAAR@MOMSPORT.HU

FASHION BAZAAR

MOMSPORT 2017 OKTÓBER 22., 11 - 18 ÓRA
1123 BUDAPEST, CSÖRSZ. U. 14

PANHELLEN
HUNGÁRIA
383 the kopjár water
FOOD
házi

Miért nyugtalan és aggodalmakkal teli az elménk? December 4.: Az öregedés és a jó hangulat ki-zárják egymást? Január 8.: A múlt-tam miként befolyásolja tudatom állapotát? Február 5.: Rendelke-zünk-e akarakterével? Március 5.: Hogyan alakulnak ki a szokásaink? Április 2.: Miért általánosítunk az emberi kapcsolatainkban? Május 7.: Mire vagyunk inkább hajlamo-sak, a gyenge önértékelésre vagy az egészséges énképre? Előadó: Kecskeméti János mentálhigiénés előadó. Belépődíj: 500 Ft.

Szabó Magdára emlékezünk az író-nő születésének 100. évfordu-lója alkalmából október 5-én 18.00. Szabó István: Az ajtó (filmvetítés).

A kis jegesmedve – bábjáték a Galagonya Bábszínház előadásá-ban október 10-én 9.00 és 10.30. A történet a színes és fordulat-os cselekményen túl felhívja a figyel-met – a kisebbek számára érthető és átérzhető módon – a napjaink súlyos problémájaként jelentkező, fenyegető klímaváltozásra is. Belé-pődíj: 1000 Ft/fő, óvodai csoportok-nak 900 Ft/fő. Előzetes jelentkezés szükséges: 200-8713.

Egységvédő klub. Október 10.: A Hold és az egészség. Előadó: Szalay Zita. A belépés díjtalan.

Kerekítő tippentő hétfőn 10.00–10.40. A 40 perces foglalko-zásokra pár hónapos kortól óvo-dáskorig várják a babákat, kisgye-rekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. A gyerekek a magyar néphagyománnyól merített ölbéli játékok, mondókák és dalok közt kalandoz-hatnak, és kötetlen módon izelget-hetik a magyar néptánc alapjait. Cirókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, táncal színesítve. Bővebb információ, be-jelentkezés: www.kerekito.hu. Fog-lalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Csillagszemű Táncgyűttes – néptáncintás szerdán és pénteken 15.00–16.00-ig óvodásoknak, 16.15–17.45-ig kisiskolásoknak. Művészeti vezetők: Timár Sándor

Állami díjas, Kossuth-díjas, érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

Angolnyelv-oktatás gyere-keknek csütörtökön 16.00–17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvo-dásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 12000 Ft/hó.

Művészi torna az Óbuda Moz-gásművészeti Iskola szervezésé-ben kedden és csütörtökön 15.20–20.30. Torna a Berczik-módszerrel: iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfej-lesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezeti: Mady Krisztina (200-0138, 06/20-946-0848).

Társastánc. Kezdő tánciskola: vasárnap 14.00–15.00. Haladó tánc-iskola: vasárnap 15.00–16.00. Rész-vételi díj: 12000 Ft/fő/10 alkalom. Versenytánc-előkészítő: vasárnap 16.00–17.00. Résztvételi díj: 6000 Ft/fő/hó. Klubvezető: Székely Attila (szekelya67@gmail.com). www.harmoniatancklub.hu

Hangszervarázs Zenetana-da, Rosales Zeneóvoda kedden. 13.15–16.00 Dúr-moll. 16.20–17.05 Moderato. 17.20–18.05 Allegro. Já-téknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztő módszer 30 alkalomra ki-dolgozott tematikával, furulyahaszná-lattal, egyedi zenei és érzékszerve-vi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zeneka-ri művésze és gyerekprogramok játékmestere (06/30-936-2040, hangszervarazs@gmail.com). www.hangszervarazs.hu Első foglalkozás: október 3.

Ifjúsági sakkszakör 6 éves kortól szerdán 17.00–18.30. Vezeti:

Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntes csoport

Egységmegőrző erdőjárás nyugdíjasoknak és hozzátartozó-iknak szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. Találkozó: Széjpuhászné, 22-es busz megállója (megközelíthető a Széll Kál-mán térről vagy a Szent János Kórháztól). Előzetes megbeszélés: T. Magdi, 06/70-57-67-253.

„Rozi-szalon” (beszélgetés, kézműveskedés) minden páratlan hét szerdáján 13.00–16.00 óráig a Hegyvidéki Szociális Központ Németségklubjában (XII., Kiss János altábornagy utca 33/b). Vezeti: Fazekas Rozália. További információk: 06/30-570-9730, r.fazekas@citromail.hu.

Önképzőkör minden páros hét hétfőjén 10.30–12.30-ig a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (XII., Böszörményi út 34/a). Vezeti: Elekes Irén. További információk: 06/70-562-0462, neribor@gmail.com. Október 2.: „Önképzőkör – Könyvképző-kör”. A Hegyvidéki Szomszédok önképzőkörének újratervzése.

Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntes csoport. Érdeklődés és csatlakozás: Fazekas Rozália, 30/570-9730, 12.kerulet.kozosseg@gmail.com.

Kopp-kopp 12. kerület! Kopp-kopp Társalgó: Természetesen... Természetből a természetért. Installációk és ékszer-ek a természet adta kincsekből. Beszélgetés október 4-én 15.30-kor a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (XII., Böszörményi út 34/a). Vendégek: Sobják Mónika belső idegenvezető, tudatosságréner, festő, valamint Katona Erika szabad alkotó.

A helyi online újság nyitott szerkesztőségi megbeszélése minden csütörtökön 9.00–12.00 óráig a Németségklub Gondozási Központban (XII., Kiss János altábornagy utca 33/b).

Helyi Nyilvánosság Műhely Önkéntesei. Telefon: 06/30-504-2184 (Márkon Erzsébet). E-mail: kppkopp12kerulet@gmail.com. Web: kppkopp12kerulet.wordpress.com.

Rollinger Károly. Résztvételi díj: 500 Ft/alkalom, 1600 Ft/hó, 4800 Ft/fél év. Első foglalkozás: október 4.

Csillagszemű Táncgyűttes. Néptáncoktatás szerdán és pénteken 18.00–20.00. Művészeti ve-zetők: Timár Sándor Állami díjas, Kossuth-díjas, érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

Preventív gerinctrénning szer-dán 11.00–12.00. Célja: a helyes test-tartás megérettetése, megtartása. A gyakorlatok rendszeres végzésé-vel elkerülhető a porckorongsérv, az izületi kopás, a csonttritkulás. Heti két-három alkalom csodát

tesz. Minden korosztály számára ajánlott! Résztvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13000 Ft/10 alkalom. Vezeti: Borbély Enikő.

Élj 100 évet egészségesen! 3-1-2 meridián gyakorlatokkal* – kedden 9.00. Egyszerű, eszkö-ztelen, életkorhoz nem kötött, fris-sítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgássor. A tornát vezeti: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: www.321.hu. A torna ingyenes. Terembérleti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivételesen minden hónap második keddjén). Egy óra teljes ki-kapcsolódás. Kardiofitness latin

alaptánclepekkel. Táncstudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott! Vezeti: Borbély Enikő. Rész-vételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11000 Ft/10 alkalom.

Jóga hétfőn 16.30–18.00-ig kezdőknek, 18.15–19.45-ig hala-dóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség és harmónia megteremtését, a jó köz-érzet 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).

Egységjógá pénteken 18.00–19.30. A hatha jóga az ászanák gya-korlásával megtanít arra, hogyan legyünk egészségesek testünkben és lelkünkben, a természet erőt tudatosan felhasználva, fokról fok-ra fejlesztve akarakterünket. Vezeti: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Résztvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom.

Felnőtt-társastánc. Haladó: vasárnap 17.00–18.00. Kezdő: va-sárnap 18.00–19.00. Résztvételi díj: 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, szekelya67@gmail.com). www.harmoniatancklub.hu

Latin-amerikai táncanfolyam szerdán 20.00–21.00. Résztvéte-li díj: 500 Ft (havi tagdíjjal) vagy 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, szekelya67@gmail.com). www.harmoniatancklub.hu

Művészi torna felnőtteknek hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozás mindazoknak ajánlott, akik szép és természetes mozgások útján szeretnének eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai kar-bantartásához, alakjuk formálásá-hoz. Vezeti: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és in-formáció: 355-9477.

Karbantartó torna kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása,

gerinc-, csípő-, vénás torna, lég-ző gyakorlatok. Vezeti: Krizsánné Bucsu Andrea gyógytornász. Infor-máció: 06/20-960-6473.

Senior Örömtánc hétfőn 11.00–12.30. Mozgás, öröm és agy-torna 50 felett. Az idősebb korosz-tály számára kifejlesztett, kímélő, rendkívül szórakoztató, egészség-megőrző és betegségmegelőző mozgásforma. Megtornáztatja az agyat, fejleszti a memóriát, a kon-centrációs és orientációs képessé-get. Erősíti a közösséghez tarto-zás érzését, oldja a feszültséget, kiegyensúlyozottá és boldoggá tesz. Belépődíj: 600 Ft/alkalom.

Új! Pilates szerdán 10.00–11.00, csütörtökön 18.00–19.00. Mozgás-forma, ami fokozza a szellemi és fizikai teljesítőképességet. Építi és nyújtja az izomzatot, jó a stressz ellen, a csonttritkulás megelőzésé-re, hát-, váll- és nyakpanaszokkal küzdőknek, férfiaknak és nőknek egyaránt. Vezeti: Handel Edit tánc-művész, balettmester (06/20-540-3585, handeledit@gmail.com). A tanfolyamok kezdési időpontjáról telefonon lehet érdeklődni (200-8713), vagy a honlapról tájéko-zódni.

Bless you gym. Időpontok: hét-főn, 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. Infor-máció: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Résztvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11900 Ft/24 alkalom.

Baba-mama torna kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivételesen minden hónap második keddjén). A szervezők várnak minden kis-gyermekes édesanyát, aki kikap-csolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a ma-mák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Vezeti: Borbély Enikő fitnessoktató. Rész-vételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11000 Ft/10 alkalom.

(Folytatás a 14. oldalon)

5 éves a Hegyvidék Bevásárlóközpont!

ÜNNEPELJEN VELÜNK OKTÓBER 11. ÉS 15. KÖZÖTT. RÉSZLETEK A HONLAPUNKON.

év,
öt különleges nap

HEGYVIDÉK
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

Már novemberben elkezdődik a februári Cziffra Fesztivál

Több művész, több neves előadó, több helyszín és a megszokott magas színvonal. Ez várja jövő február 19. és 27. között azokat, akik szeretnék megnézni a Cziffra Fesztivál valamelyik előadását. Mi sem bizonyítja jobban a Hegyvidékről induló rendezvénysorozat létjogosultságát és sikerét, mint hogy jövőre már a Műpa is otthont ad programoknak.

„Nagyon úgy tűnik, hogy ez egy életképes vállalkozás, és büszkék vagyunk rá, hogy a Hegyvidékről indult” – mondta Pokorni Zoltán a Cziffra Fesztivált beharangozó sajtótájékoztatón. A polgármester nagyon bízik abban, hogy a rendezvénysorozat nem reked meg holmi vitrinben őrzött emlékek felmutató nosztalgiaestek szintjén, hanem olyan program marad, ami élő módon hat az emberekre. Erre pedig megvan az esély, hiszen a MOM Kulturális Központ és a Zeneakadémia mellett jövőre már a Műpa Bartók Béla Nemzeti Hangversenyterme is helyet ad a Cziffra Fesztivál eseményeinek.

Nem feltétlenül elvárás, hogy egy fesztivál beharangozóján megjelenjenek a fellépő előadók, vagy zenésztársak, de ez esetben ez történt. A Balázs Jánossal külön kis produkciót bemutató Miklósa Erika mellett Freund Tamás, Szakcsi Lakatos Béla, Eötvös József és Vásáry Tamás is ott ült a meghívottak között, alátámasztva

a fesztivál ötletgazdájának és művészeti vezetőjének, Balázs Jánosnak a szavait. A zongoraművész szerint a két éve kezdődő rendezvénysorozat jó vizeken halad, és fontos alappillére, hogy ne ragadjon le a klasszikus zenénél, hanem megjelenjenek a műfaji különbségek, hiszen maga Cziffra György is dzsesszenészként játszott bárókban, mielőtt külföldre távozott.

A 2018-as Cziffra Fesztivál középpontjában a február 19–27. közötti programok állnak, de előtte és utána is lesznek hozzá kötődő zenei események. Az idén külön megemlékeznek Cziffra születésnapjáról november 5-én a MOM Kulturális Központban, s még ugyanabban a hónapban a XIII. kerületi József Artilla Művelődési Központ, valamint a Nagytétényi Cziffra György Kulturális Köz-

vonja be a fiatalokat a zenetörténet bizonyos szakaszaiba, Cziffra György életművébe.

Az adventi időszakban a MOM Park Bevásárlóközpontban bárki kipróbálhatja a CZF Street Pianót, amelyet az Opera Zongoraszalon biztosít a szervezők számára. Ezen a hangszerezen az ünnepi készülődés idején több koncertre kerül sor, fellépnek a fesztivál Országos Zongoraversenyének díjazottjai, résztvevői, valamint az Ifjú Tehetségdíjasai is.

A fesztivál nyitókoncertjét a tavalyi rendezvényen alakult és de-



Már a Műpa is otthont ad programoknak – jelentették be a sajtótájékoztatón

resztül érkeznek majd meg Cziffra saját átirataihoz. Elfogadta a meghívást a három Gramophone-díjnyert Arcadi Volodos is, és szintén külön zongoraesten adózik Cziffra emlékének Franciaország jelenlegi legnagyobb zongoristája, Pierre-Laurent Aimard.

Három műfaj három kitűnő zongoristáját hallhatjuk Szakcsi Lakatos Béla, Presser Gábor és Balázs János közös, Improvizáció című műsorában a Zeneakadémián. Jövőre Eötvös József gitárművész vállalta el a gyerekeknek szóló hangszerbemutatót a MOM kult-ban, amikor is gitárral kalauzolja át őket a zeneirodalom nagyobb állomásain. A Hot Jazz Band és Sárközy Lajos a két világháború közötti „boldog békeévek” varázsolja elénk, és aligha lehet másképp megélni a közel száz éve született zongoraművész emléket, mint azzal, hogy a jövő generációja, a Virtuózok és a Junior

Prima díjasok is bemutatkozhatnak a közönség előtt.

A galahangversenynek a Zeneakadémia ad otthont, amelyen a Bartók Világverseny győztesét, Cosima Soulez Larivieret-t hallhatjuk hegedülni, a Magyar Rádió

Szimfonikus Zenekara Liszt két közönségkedvenc művét adja elő Vásáry Tamás vezényletével, a zongoraverseny szólistája pedig Balázs János lesz. E tisztelet az 1970-es években számos alkalommal adott hangversenyt a mesterrel, amit több esetben fia, ifj. Cziffra György dirigált.

A fesztivál programjairól a www.cziffrafesztival.hu oldalon olvashatók bővebb információk, és már jegyeket is lehet vásárolni. Érdemes sietni, lévén hogy az előző két évben igen hamar elfogytak a belépők.

VK.



Jandó Jenő és Balázs János emlékeztető koncertet adott a tavalyi fesztiválon a MOMkult-ban

point is rendez emlékkoncertet a mester tiszteletére. Novembertől lehet jelentkezni a – tavalyi is nagy sikerrel megrendezett – Cziffra kód című vetélkedőre, amely középiskolásoknak szól, és az online technikákat is segítségül hívva

bűbált CZF kamarazenekar adja, Balázs János mellett két kitűnő vendéggel, Darko Brlek klarinét- és Gwendolyn Masin hegedűművész. Balázs János partnere másnap Miklósa Erika lesz, akivel közösen Mozarttól Puccinin ke-

zseffel és a hazai jazz doyenjével, Berkes Balázs bőgőssel.

A hallgatóság legnagyobb öröme három élvonalbeli énekesnő is fellépett. Mind olyan kísérettel készítették lemezt, amiben az ünnepeket dobolt. Malek Andrea Michel Legrand dalát, a Once upon a Summertime-t adta elő a Trio Midnighttal, Szulák Andrea pedig a Lehet, hogy túlságosan szeretlek című, mindenki által kedvelt régi magyar slágert, amelyet Zana Zoltán tenorszaxofonozott. Ezt követően Szőke Nikolettá remekelt Theloniou Monk In Walked Bud című vérpezsdítő bebop dalával, a kíséretben férje, Barcza Horváth József bőgőzött.

Igazi meglepetést jelentett Núria Rial videóüzenete és a Happy Birthday latin nyelvű parafrazisa, amit a Voces4 férfi énekesei a

cappella adtak elő. Különleges színfoltja volt a gálaestnek Balázs József East Gipsy Bandje, amely a cigányzene és a jazz jól sikerült kombinációját mutatta be, roma nyelvű énekkel, cimbalom- és hegedűszóval fűszerezve.

A koncertet ifj. Balázs Elemér barokkos hangvételű bevezetője indította, és stíluszerűen a BEG Dance with the Windjének fergeteges előadása zárta, amelyet Balázs Elemér és Czibere József ütős „párbeszéde” tett felejthetatlenné.

Márton Attila

A jazz ünnepe – Balázs Elemér születésnap koncertje

Ritkán látni olyan „szárparádét”, mint azon a koncerten, amelyen Balázs Elemér, a hazai jazz ikonikus figuráját ünnepelték 50. születésnapján. Amolyan „Ki kicsoda a magyar jazzben?” előadás zajlott a MOMkult színháztermében, természetesen telt ház előtt.

Az ünnepeket elképesztő sokoldalúságról tett tanúbizonyságot pályája során. Saját együttese, a Balázs Elemér Group (BEG) mellett nem kevesebb, mint hat további formációnak is oszlopos tagja, nem beszélve a megszámlálhatatlan egyéb felkéréseiről és egyedi zenei projekteiről.

Nem csoda, hogy „fött a feje”, kiket is hívjon meg a gálaestre, amelynek hossza így is messze meghaladta a tervezett műsoridőt. De mind a nézők, mind a fellépő művészek végig kitartottak – utóbbiak teljes létszámban ott álltak a színpadon, amikor kevesebb éjfél előtt elköszöntek a lelkesen ünneplő közönségtől.

Balázs Elemérnek több meghatározó fellépése köthető a XII. kerülethez, különösen a jazzben egyre fontosabb szerepet betöltő MOMkult-hoz. Itt mutatta be The New BEGinning (Új kezdet) című lemezét 2013-ban, majd három évvel később ugyancsak itt ünnepelte meg az együttes a 15. születésnapját az Örök szerelem című lemez előadásával.

Korábban is sokszor vendégeskedett nálunk a művész. A Nyitott Műhelyben Núria Rial katalán énekesnővel Early Music című klasszikuszene-albumát hallhattuk, Vukán György Creative Art Triójának dobosaként pedig épp a MOMkult-ban játszott a neves zongoraművész utolsó koncertjén.

ő nevéhez fűződő – Contemporary Gregorian című albumra, amelyen az archaikus dallamokat modern jazzimprovizációkkal ötvözték! Takács Zsuzsanna mezzoszoprán-énekesnő és a Voces4 remek tolmácsolásában hallhattuk a Stabat Matert, míg az Ave Mariában Dés László szoprán-szaxofon-játéka volt kiemelkedő.

Több mint három évtizedes karrierje szinte minden fontos állomását módunkban volt végigjárni ezen az ünnepi estén, az Off Course együttestől a BEG-ig, összesen tizenhat szerzeményben, az ünnepeken kívül harminchárom szereplővel! A stílusok és felállások sokfélesége talán még azokat is meglepte, akik végig figyelemmel kísérték Balázs Elemér pályáját, hiszen a kiváló zenész sokszor a műfaji határokat ostromolta. Gondoljunk csak a koncerten is felidézett – Dés László és az

Természetesen a hangszeres és vokális jazz játszotta a főszerepet – mindvégig Balázs Elemérrel a doboknál. A Szakcsi Lakatos Béla és Babos Gyula nevével fémjelzett kvartett Henry Mancini közkedvelt Days of Wine and Roses című dalával brillírozott. Hallhattuk a több mint húsz éve működő Trio Midnightot, Oláh Kálmánnal a zongoránál és Egri Jánossal a bőgőnél, valamint a Creative Art Trio (CAT) folytatását CBTrió néven, Vukán György helyén Balázs Elemér öccsével, Balázs Jó-



Pekec Lakatos Krisztián és Balázs Elemér

Mihály-nap, vásárnap

Jótekonysági program a szalonban

Mihály napja Európa-szerte ismert pásztorünnep. A hagyomány szerint ekkor hajják be az állatokat a legelőről a téli szálláshelyre, ez a pásztorok elszámoltatásának és szegődtesének időpontja, ilyenkor indul a szüret.

Itthon országszerte híresek voltak a Mihály-napi vásárok, ekkor kezdődött a kifsarsang, a lakodalmas őszi időszaka, s tartott egészen Katalin-napig. Keresztény jócselekedetként pedig e nap egyben a szegények megvendégelésének ideje is.

A Hegyvidéki Kulturális Szalon Mihály-napi jótekonysági kézműves vásáran már kora reggel pezsgett az élet. Újabb és újabb asztalok teltek meg a hegyvidéki nagycsaládok és a hegyvidéki Fejlesztő Napközi Otthon tagjai, barátai által készített kézműves termékekkel, dísz- és ajándéktárgyakkal, képeslapokkal, finom süteményekkel.

A programot Fonti Krisztina alpolgármester nyitotta meg, aki finom, kézzel festett selyemsálit viselt. „Most vásároltam, nagyon megtetszett, hát lecsaptam rá – kezdte. – Évről évre szemet gyönyörködtető és értékes dolgokkal találkozom a vásáron. Köszönet a gyerekeknek, akik a különleges Lego-alkatrészeket hozták, tudom, hogy sok társuk örül majd ennek. A szalonban egész évben lehet okosodni, széplülni, mozogni, de a legfontosabb, amit most is érzünk: az emberek szeretnek itt együtt lenni.”

A köszöntést a hagyományokat felelevenítő, táncra ingerlő népdalok követték, amelyek a Mező

együttes zenekari kíséretében csendültek fel.

„Már harmadik éve, hogy Mihály-napi jótekonysági kézműves vásárt tartunk – mondta Menyhart Éva, a Hegyvidéki Kulturális Szalon vezetője. – Több célunk is van. Az egyik, hogy az emberek közösségben legyenek, jól érezzék magukat, barátkozzanak, a másik, hogy a befolyt összeggel támogassuk a nagycsaládokat, a Fejlesztő Napközi Otthon alapítványát. Mindemellett az alkotás-vágy, a kreativitás is megmutatható az itt látható ékszereken, üvegeramiákon, babákon, mives dobozokon, kosárrakon, a szépen díszített sütikon.”

Sütőné Tomka Krisztinának, a hegyvidéki nagycsaládok vezetőjének négy gyermeke közül két fia segített a szörpök, sütemények kínálásában. A legnagyobb, a 8 éves Tádé már szépen díszíti gyöngyökkel a mézeskalácsot, Barnabás pedig a tésztagyúrásban segít.

„Huszzonegy éve működik a Fejlesztő Napközi Otthon a Hegyvidéken, a gondozottak naponta részt vesznek kézműves-foglalkozásokon, virágkötészenet, különböző dísz tárgyakat készítenek, agyagognak – mesélte Sándorné Erdélyi Judit, az otthon vezetője. – Ezen a vásáron az épekkel egyenrangúnak és fontosnak érzik magukat, mivel az elkészített tárgyakon kívül ünnepi műsorral is hozzájárulnak a programhoz. Ráadásul innen továbbmegyünk, és a Városháza téren is fellépnek a hangulatos szüreti népdalokkal.”

B. A.

FELHÍVÁS

Az IDŐSEK VILÁGNAPJA

alkalmából a

Hegyvidéki Kulturális Szalon

kiállítását szervez hegyvidéki idősök alkotásaiból.

Alkotónként 1-2 képet várunk.

Lehet festmény, akvarell, grafika és

más egyéb technikával készült kép,

keretezett formában.

Alkotásaikat, kérjük,

október 5-ig juttassák el a Szalonba.

A megnyitó időpontja:

2017. október 9., hétfő 16 óra.



HEGYVIDÉKI
KULTURÁLIS
SZALON

H-1126 Budapest
Böszörményi út 34/a.
tel: +36 (1) 202 2509

mail: info@kulturalisszalon.hu
web: www.kulturalisszalon.hu
fb: facebook.com/kulturalisszalon

Megnyílt a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont

(Folytatás az 1. oldalról)

– Ezek szerint a Lóvasút épületét is ismeri.

– Akárhányszor erre jártam, mindig sírni szerettem volna a pusztulásán... Mivel a foglalkozásomból adódóan fogékony vagyok az építészeti szépségeire, ezt az épületet rögtön felfedeztem, de csak most tudtam meg, hogy a lóvasút végállomása volt. Miután az újságból értesültem, hogy ma lesz az avatónapság, nem volt kérdés számomra, hogy eljövök megnézni. Berecz János mókás előadását is meghallgattam, a végén még szót is váltottam vele.

Balázs Attila, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria vezetője külön felhívta a figyelmemet arra, hogy menjek fel a karzatra. A lépcső tetején már éreztem a festékillatot – két művész rögtönzött alkotóteremben találtam magam. A hatalmas vásznon egy hét részből álló festmény tárult elém. A Lóvasút még a művészeket is megihlette.

– Gyönyörű és különleges ez az épület! Arra gondoltunk, hogy az indóház részeit különböző színekben festjük meg. A kontúrrajzot az építészeti rajzok és a fotók alapján készítettük el. A munka kicsit interaktív, a gyerekek is ecsetet ragadtak, így ők is hozzá-tették a magukét – avatott be a részletekbe Veszely Ferenc, az alkotás irányítója.

Nemcsak az épületben, de azon kívül is meglepetések várták a vendégeket. A kocsikázást én sem hagytam ki. Esernyővel a kezemben ültem fel a két lóerős fogatra, amit Bogár és Lidérc húzott. A Libegőig és vissza tartó úton a Barankai Lovastanya munkatársával, Barankai Józseffel beszélgettem.

– Az utasok nagyon kedvesek, a gyerekek pedig végtelenül ara-

nyosak. Gyakran járunk erre felé, örülök, hogy megmentették a Lóvasút épületét. A programok nagyon jók, s bár az időjárás nem túl kedvező, mi jól érezzük magunkat. Van valami különös ezen a



Megidéztek a lóvasút korát

helyen – mondta, aztán mindketten belefeledkeztek az élénk tárló látványba.

Stílusosan, lovas kocsival érkeztem vissza az indóházhoz, ahol már zajlott a Csillagszeműek néptáncműsora: pattogó csizmák, pörgő szoknyák és jól ismert népdalok.

– Ez az élő történelem, és milyen jó egy kicsit elszakadni a modern világtól! Okkal hoztuk el a gyerekeinket, hiszen szülőként fontosnak tartjuk, hogy megismerjék a hagyományokat, hogy képesek legyenek rácsodálkozni a múlt emlékeire – mondta Demeter Erika, aki férjével és kamaszkorú fiaival Óbudáról jött el, hogy

része legyen a különleges ünnepnek.

Balázs Attila legközelebb az általa vezetett kerekasztal-beszélgetésen tűnt fel. A Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár vezetőjével, Sán-

dor Tiborral, a Lóvasút rekonstrukcióját végző építésszel, Zoboki Gáborral, valamint a Zugligeti Egyesület elnökével, Salamin Ándrással közösen nyitotta fel a zugligeti emlékek szobáját kincsesládát. Szó esett a környék történelméről és persze a megújult Lóvasútról is.

„Elképesztően nagy szerencsém van a kerületnek, hogy megmenekült az épület! Olyan kivételes lehetőséghez még egyetlen helytörténeti gyűjtemény sem jutott, mint a hegyvidéki. Nemcsak a környezet miatt, hanem azért is, mert közkedvelt kiránduló-útvonal közelébe került. Örülök, hogy a Lóvasútnak funkciója is van,

hiszen ezt a gyönyörű épületet csak így lehet életben tartani” – fogalmazott Sándor Tibor. „Mi végigéltük azokat az ötleteket, hogy mi legyen az épület sorsa – borzongott a hátunkon a szőr, amikor felmerült, hogy eladják. Az utolsó pillanatokig retgettünk, mert nem tudtuk, mi lesz itt. Régi álmunk vált most valóra, ezt már csak azzal lehetne teljesebbé tenni, ha a villamost is vissza-hoznánk” – mondta Salamin Ándrás, aki a rendszerváltozás óta dolgozik a környék hagyományainak gondozásán, közösségének erősítésén.

Mint kiderült, Zoboki Gábor is tősgyökeres zugligeti, megannyi gyermekkori emlék köti ide. „A tanáraink, a korcsolyapálya, a mezei virágok... Emlékszem arra, amikor elcsentem nagymamám kigyóbőr táskáját, hogy szánkozak rajta – meg is kergetett miatta. Van valami mágikus ezen a helyen. Vajon Mátyás király miért pont itt vadászott fácánra? MASHOVA is mehetett volna. És ott vannak a meszeszerű helyek: az Ördögórom, a Farkasrét, a Tündérszék, a Harangvölgy, az Istenszeme fogadó. Tényleg van valamilyen megmagyarázhatatlan varázsa a Zugligetnek – elmélkedett az építész, aki a renoválás részleteiről is beszélt. Egyebek mellett elárulta, miért kapott sárga festést a homlokzat. – Az anyagkutatás segítségével vissza tudtuk kaparni a régi réteget. Ezen a faanyagon tényleg ilyen szín volt a legrégebbi. Szerencsére sok elemet meg tudunk menteni. Az okker lazúrfesték miatt mosolyog az épület” – mondta Zoboki Gábor, akit most az Operaház felújításával bíztak meg.

A beszélgetésen a közönség sorra többet is mesélt a saját emlékeiről. Olyan is volt, aki a

Lóvasút megnyitójáért utazott haza külföldről.

Itt találkoztam Prisco-Kendoff Annamáriával, az 58-as Villamos Visszaállítás Támogató Fórum alapítójával.

– Itt, a Zugligetben nőtt fel? – Ötéves koromban költöztem ide, a Lóvasúttal szemben található villa a miénk volt. Az ÁVH lefoglalta, el kellett menekülnünk, később a nemzetőr ismerősünk szőlt édesanyámnak, hogy visszajöhetünk. A forradalom miatt nem volt pénzünk, fogalmunk sem volt, hogyan oldjuk meg a költözést, végül az 58-as villamosra pakoltuk fel az ágyakat és a holminkat. Sok évvel később is találtunk poloskákat az épületben...

– Milyen volt akkoriban a környék? – Azelőtt mindenki ismert mindenkit, mint egy nagy faluban. Nem volt pénzünk kulcsra, ezért kilinccsel jártunk ki-be. Itt lakott a szomszédban Molnár Ferenc lánya, Sárközi Márti néni, akit jól ismertünk, rengetegszer feljött hozzánk. Gálvölgyiek voltak a villamosvezetők, elnézték,

– Mi, „ösmagosok”, mindig az indóháznál találkoztunk, itt beszélgettünk meg a napi programot. Az orrunk előtt lopták el a kovácsoltvas korlátot, nagyon fájt látni az épület pusztulását. Nem tagadom, meg vagyok hatva. A Zugligetnek illata van! Egy tündérvilág, amihez nem csak engem köt ezernyi emlék és élmény.

– Milyen volt akkoriban a környék? – Azelőtt mindenki ismert mindenkit, mint egy nagy faluban. Nem volt pénzünk kulcsra, ezért kilinccsel jártunk ki-be. Itt lakott a szomszédban Molnár Ferenc lánya, Sárközi Márti néni, akit jól ismertünk, rengetegszer feljött hozzánk. Gálvölgyiek voltak a villamosvezetők, elnézték,

– Milyen volt akkoriban a környék? – Azelőtt mindenki ismert mindenkit, mint egy nagy faluban. Nem volt pénzünk kulcsra, ezért kilinccsel jártunk ki-be. Itt lakott a szomszédban Molnár Ferenc lánya, Sárközi Márti néni, akit jól ismertünk, rengetegszer feljött hozzánk. Gálvölgyiek voltak a villamosvezetők, elnézték,

– Milyen volt akkoriban a környék? – Azelőtt mindenki ismert mindenkit, mint egy nagy faluban. Nem volt pénzünk kulcsra, ezért kilinccsel jártunk ki-be. Itt lakott a szomszédban Molnár Ferenc lánya, Sárközi Márti néni, akit jól ismertünk, rengetegszer feljött hozzánk. Gálvölgyiek voltak a villamosvezetők, elnézték,



A fajtékokon ülő csatáknak csak az eső vetett véget

– Milyen volt akkoriban a környék? – Azelőtt mindenki ismert mindenkit, mint egy nagy faluban. Nem volt pénzünk kulcsra, ezért kilinccsel jártunk ki-be. Itt lakott a szomszédban Molnár Ferenc lánya, Sárközi Márti néni, akit jól ismertünk, rengetegszer feljött hozzánk. Gálvölgyiek voltak a villamosvezetők, elnézték,

– Milyen volt akkoriban a környék? – Azelőtt mindenki ismert mindenkit, mint egy nagy faluban. Nem volt pénzünk kulcsra, ezért kilinccsel jártunk ki-be. Itt lakott a szomszédban Molnár Ferenc lánya, Sárközi Márti néni, akit jól ismertünk, rengetegszer feljött hozzánk. Gálvölgyiek voltak a villamosvezetők, elnézték,

sz-BM

A megújulás lendülete

Az Ars Sacra Fesztivál részeként a reformáció értékeit, üzenetét bemutató fotókiállítás nyílt a polgármesteri hivatal folyosógalériáján. A gondolatébresztő képek a művészet nyelvén fogalmazzák meg a hit és a látás fontosságát.

Egy fekete autó elsuhan a temető előtt – Krisztus előtt kétszázal. A templomban egy kislány fohász-kodik – Gyermeki ima. Megsár-

keresztény kultúra gyökereiből táplálkozó, ma is élő szakrális támogatást tűzte ki zászlajára. Szándékunk felébreszteni az emberi lelkek mélyén szunnyadó jót, szépet és igazat az örök értékeket közvetítő művészeti alkotások bemutatásával” – fogalmazta meg a rendezvényorozat misszióját Kolek Ildikó, az Ars Sacra Alapítvány egyik kurátora.

„A Szentírás arról beszél, hogy előbb-utóbb mindenkinél eljön a látás korszaka is, de most még

nek abban, hogy a látásból hit fakadjon.”

„Nagyon sokszor előfordul, hogy egy adott alkotáson első pillantásra csak a formai, stílusi, esztétikai megoldások keltik fel a figyelmünket, azonban ha négy másodpercnél tovább szemléljük, megérezzük a csodát, felfedezzük a kép mögötti síkokat, amelyek újabb gondolatokat fejeznek ki” – fogalmazott a megnyitón Eifert János fotóművész, a kiállítás rendezője és kurátora.



gult Biblia, oldalait színes cetlik borítják – Reformáció ma. Az önkormányzat folyosógalériáján huszonkét fénykép mutatja meg a szemlélődőnek „A megújulás lendületét”. Az október 30-ig megtekinthető kiállítás az Ars Sacra Fesztivál gondozásában látható a Hegyvidéken, a válogatás az 500 éves reformáció alkalmából meghirdetett, a reformáció értékeit, üzeneteit bemutató fotópályázat műveit sorakoztatja fel.

„Ne féljete! – ez a Jeremiás-idezet az idej Ars Sacra mottója. Ha egyszer megtanultuk Istenbe vetni bizalmunkat, soha többé nem kell félnünk. Ez a kiállítás erre biztatja az érdeklődőket. A tízéves fesztivál az európai zsidó

hitben járunk – itt csak remélni, vagy elképzelni tudunk dolgokat. Ebben a furcsa helyzetben adnak segítséget számunkra azok a fotóművészek, akik a maguk módján, a maguk nyelvén megfogalmazták a közös zsidó-keresztény kultúra, a kereszténység és benne a reformáció közösségét – összegezte a Reformáció Emlékbizottság által életre hívott pályázat üzenetét dr. Hafenschér Károly miniszteri biztos, aki kiemelte, hogy a bemutatott művek mindnyájunkat gondolkodásra készítettek. – Azokról a maradandó értékekről beszélnek, amelyekre oly nagy szükség van ma. Az épületeket, csendéletet, személyeket megörökítő fotók segítenek látni, segíte-

Az egyik legérdekesebb darab Szőnyi István Sola gratia című fényképe, amely egy korpusz árnyékát tárja elénk. „A kép Szentendrén készült, a templom falára vetődik rá az árnyék. Nem a megfeszített Krisztust látjuk, és nem is a keresztet, hanem csak az árnyékát – az egész egy másik dimenzióba került át. A templom falán látható málló, itt-ott vörös vakolat olyan, mintha a passió nyomait mutatná meg” – beszélt a különleges felvételtől az alkotója, aki hangsúlyozta: a fotók mindegyike élményekkel teli vizuális utazásra, tartalmas élményülésre hívja az ügyeiket intéző hegyvidékieket.

(bm.)

Becsengettek a Szalon Egyetemen

A hatodik tanév is megkezdődött a Szalon Egyetemen. A nyugdíjasoknak szóló programsorozat első óráján Alma Mahler életéről hallgattak meg előadást a Hegyvidéki Kulturális Szalon termékeltető vendégei.

A lelkes diákok már jóval órákez-

dés előtt megérkeztek. Elegáns ünnepelőjükben türelmesen várták, hogy megkapják a lecke-könyvüket; sok volt a megbeszélendő, az idő gyorsan röpi. Aztán mindenki elfoglalta megszokott helyét a Hegyvidéki Kulturális Szalon zsúfolásig telt termében – hivatalosan is megkezdődött a nyugdíjasoknak szóló Szalon Egyetem hatodik tanéve.

Az első előadáson Alma Mahler életéről mesélt Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium egykori tanára. Kiderült, hogy az osztrák asszony számára nem a külső, sokkal inkább a tehetség volt a fontos. „Egy híres embert ugyanolyan könnyű meghódítani, mint egy vízvezeték-szerelőt – csak a közelébe kell kerülni. Alma azt mondta: olyan kivételes nő, mint én, csak kivételes férfi hódíthat meg” – idézte őt az előadó. – Hatalmának titka azonban az volt, hogy saját magát sosem engedte meghódítani.”

Alma tudatosan tartotta meg második férje, Gustav Mahler, a híres zeneszerző, karmester vezetőnevet, akitől két gyermeke szü-

lett. Az előadás egyszersmind kultúrtörténeti kalandozásra is alkalmat adott, sok minden elhangzott a 19–20. század fordulójának művészetéről, a pezsgő bécsi életéről, a nők akkori helyzetéről.

„Alma közel áll hozzám – olvasmányélményeim során ismertem meg őt jobban. Vannak közös pontjaink, hiszen tudom, milyen érzés ismert ember mellett élni. Hozzá kell tennem, hogy Gustav Mahler-rajongó vagyok – beszél a számára magától értetődő témá-

voltam az előadóra és a témára is. Alma Mahler rendkívül izgalmas személyiség, sokat olvastam róla, ezért érdekelt, milyen újdonságokat hallhatok. Köszönet jár Konta Fanninak, hiszen valóban meglepő ismeretekkel gazdagodtunk.”

„Boldog vagyok, hogy ennyire nyitott és érdeklődő a közönség. Mindig sokan jönnek, jó látni, hogy van létjogosultsága a Szalon Egyetemnek. Az emberek valódi értékeket kaphatnak itt, talán ez a siker oka” – fogalmazott Meny-



Fonti Krisztina alpolgármester köszöntötte az „egyetemi hallgatókat”

lasztásáról Konta Fanni, aki október 30-án folytatja előadását Alma Mahlerrel. – Úgy érzem magam, mint hajdanán. Az itteni hallgatóim szeméből és szavaiból merítem az óraötleteket. Amíg tehetem, szívesen jövök vissza a Szalon Egyetemre.”

„A Hegyvidéki Kulturális Szalonban az idősök együtt lehetnek, jól érezhetik magukat, és ami a legfontosabb, közösséget építhetnek – emelte ki Fonti Krisztina alpolgármester, majd a Szalon Egyetem első óráján szerzett élményeiről is szólt. – Nagyon kíváncsi

hárt Éva, a Hegyvidéki Kulturális Szalon vezetője.

„Az első perctől kedve itt vagyok, a második otthonomnak tekintem a szalont. A régi kollégáimat is el szoktam hívni, és ők rendre azt mondják, még sosem találkoztak olyan érdeklődő nyugdíjasokkal, mint a miénk” – mondta Jéki Éva, a Szalon Egyetem egyik hallgatója, aki hozzá-tette, semmi pénzért nem hagyná ki az Alma Mahler életét bemutató kultúrtörténeti előadás folytatását.

B. M.

Hegyvidéki Egészségnap: segítség a megelőzéshez

Egészségünk az egyik legnagyobb kincsünk, sokszor azonban nem fordítunk kellő figyelmet arra, hogy megelőzzük a betegségeket, elébe menjünk fizikai és szellemi állapotunk romlásának. A preventívot erősíti a Hegyvidéki Ősz részeként az idén is megrendezett egészségnap, amelyen különböző vizsgálatokkal és szűrésekkel várták a szakemberek az érdeklődőket.

Nem egyszerű elvégezteni egy átfogó egészségügyi állapotfelmérést. Utánajárás, időpont-egyeztetés igényel, ráadásul általában egy helyen és időben nem is kivitelezhető. Ezzel a gyakorlattal szakít a Hegyvidéki Egészségnap, amelyet minden évben két alkalommal, tavasszal és ősszel rendez meg a Hegyvidéki Önkormányzat és a Hegyvidéki Egészségügyi Központ (HEK). Az ingyenes és beutaló nélküli vizsgálatokat ezúttal is egészségügyi tanácsadások egészítették ki.

Alkalmanként legalább ötszáz család érkezik egy-egy egészségnapra, amelyen száz szakember mintegy kétezer vizsgálatot végez el – szól az előzményekről Fonti Krisztina alpolgármester. Az idén az átfogó szemvizsgálat, valamint az emlőrák-tanácsadás és a csontritkulásmérés kapott nagyobb figyelmet. Újdonság volt az elektrosmog-terhelés termokamerás kimutatása.

Az alpolgármester külön is kiemelte az önkormányzat egészségmegőrző programjait, köztük a Szent János Kórházzal közösen megrendezett szűrőszombatokat, az újraélesztési tanfolyamot, a Hegyvidéki Szabadegyetem előadásait, a

SZÍVSN betegyesülettel meghirdetett rendezvényeket, továbbá a több ezer hegyvidéki nagycsoportos óvodás és iskolás bevonásával



megvalósuló lisztérzékenység- és ortopédiai szűrést. Mint mondta, ezek a programok nemcsak a prevencióhoz, hanem a már kialakult betegségek kezeléséhez és az egészséges életmód népszerűsítéséhez is hozzájárulhatnak.

Az egészségnap egyik leglátogatottabb szűrésének bizonyult a csontritkulásmérés, amit a János kórház munkatársai egy speciális, az alkart vizsgáló mobil eszközzel végeztek el. Dr. Fükő Zita elmondta, hogy a XII. kerületben kifejezetten sokan járnak szűrésre, ennek is köszönhető, hogy javul a betegek általános állapota.

„Ma már létezik olyan gyógyszeres kezelés, amivel jelentősen csökkenthető a törési kockázat, sőt, akár érdemi javulást is el lehet érni”

– hangsúlyozta a vezető reumatológus főorvos, hozzátéve, hogy egészségi állapottól függően a nőknek a menopauza kezdetétől, a fér-

fi vizsgálatra. Szerencsére jók lettek az eredményeim, az orvosi ajánlásokat is betartom, így most sem találtak nagyobb bajt” – mesélte a

pedagógus, aki kardiológiai, ér- és légzésfunkció vizsgálaton, valamint emlőszűrésen is részt vett.

Ez utóbbin dr. Lakatos Ilona, a János kórház radiológus főorvosa személyes tanácsadón ismertette az önvizsgálat módszereit. A menstruáció végét követő ötödik-tizedik nap között kell ezt megtenni, a daganatra a szárazabbhoz vagy szárazborsóhoz hasonló méretű és állagú csomó utalhat. Fiataloknál a csomó általában nem rosszindulatú, inkább cisztás elváltozás; 40-45 év felett ajánlott a rendszeres szűrés, amit idősen sem szabad elhanyagolni, ugyanis az emlőrák kockázata 80 éves kor körül ismét megemelkedik.

Több elváltozást is felfedezett a szemvizsgálaton dr. Bartha Ivett, aki a glaukóma, az időskori makuladegeneráció és a cukorbetegség okozta retinopathia szűrésének fontosságáról beszélt. Ezek olyan elváltozások, amiket a rendszeres ellenőrzéseken időben fel lehet ismerni. Éppen ezért cukorbetegség esetén évente kétszer, magas vérnyomás

esetén évente javasolt a kontroll, 30-40 év felett pedig az öregszeműség ellenőrzésére is figyelmet kell fordítani.

„Azt tapasztaljuk, hogy egyre többen élnek egészségtudatos életet a Hegyvidéken” – ezzel a jó hírrel szolgált a Budai Egészségközpont sportdiagnosztikai felméréssel egybekötött sportválasztási tanácsadásán dr. Vannai Judit. A szakember arra hívta fel a figyelmet, hogy hetente legalább 150 percet töltsünk aktív mozgással, s naponta minimum 10 perc legyen egybefüggő. Ebben a piacra járás, a házimunka, a kertészkedés is beletartozik.

Az egészséges életmóddal a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata is mérsékelhető – emlékeztetett a Szent Ferenc Kórház kardiológiai szűrésén dr. Toldy-Schedel Emil. Az intézmény vezetője úgy látja, hogy az egészségnapra járók többsége tudatosan a megelőzésre koncentrálnak, az esetek 30 százalékában áll fenn valamilyen konkrét panasz. A pácienseket szükség szerint további vizsgálatokra hívják be a kórházba. A leggyakoribb probléma a ritmuszavar és a koronaér-elváltozás. Az igazgató egy újdonságról is szólt: a kórház Ut az egészséghez programja keretében, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézménnyel közösen, novemberben megnyílik az életmódváltást segítő Normafa tanösvény.

Dezső Tünde, a program szervező Hegyvidéki Egészségügyi Központ vezetője a kerületi egészségügyi intézmények együttműködését emelte ki. Ahogyan fogalmazott, a HEK, a Szent János Kórház, a Budai Egészségközpont, a Szent Ferenc Kórház és az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet szakemberei ismét nagyszerű munkát végeztek.

sm.

Autómentes nap – előnyben a közösségi közlekedés

A gyülekező sötét fellegek nem kecsgették túl jó idővel, mégis sok hegyvidéki család felkereskedett, hogy kilátogasson a lezárt Csörsz utcában első alkalommal megrendezett Hegyvidéki Autómentes Napra. Jól döntöttek: az eső végül nem eredt el, sőt délután a nap is előbukkant rövid időre, így nyitástól zárásig élvezni lehetett a változatos szabadtéri programokat.

„Az itt megjelentekkel ellentétben kishitűen egy esernyővel indultam el otthonról” – mosolygott Kovács Lajos alpolgármester, a Halász Judit-koncertre érkező jelentős számú családok közössége köszöntve. Mint elmondta, az önkormányzat igyekezett új tartalommal megtölteni a tizenegyedik alkalommal meghirdetett Hegyvidéki Ősz. A nagy múltú programsorozathoz kapcsolódva ezért az idén először autómentes napot rendezett a Csörsz utcában, hogy az autózás helyett a közösségi közlekedést, valamint a gyalogos, kerékpáros és az elektromos meghajtású, környezetbarát közlekedési formákat népszerűsítse.

Erre mi sem alkalmasabb, mint hogy a vendégek egymás után kipróbálhatják a különféle villanymotoros járgányokat. A Nemzetgazdasági Minisztérium kezdeményezésére alapított e-Mobi Non-profit Kft. standjánál a felnőttek elektromos rollerekkel, öngyennyűlő segwayekkel és hoverboardokkal tehettek néhány kört, míg a gyerekek távirányított elektro-

mos kisautókban élhették át a hangtalan suhanás élményét.

„A könnyű elektromos járművek egy része csak a játékot, a szórakozást szolgálja, más részük

hagyományos rollerek és kisbiciklik is sok apróságot vonzottak, sosem állt üresen a MOM Sport és a XII. kerületi rendőrkapitányság akadálypályája.

arra kértek, rajzolják le a „jövő járgányát”, vagyis egy olyan környezetbarát közlekedési eszközt, amivel száz év múlva utazhatnak majd az emberek. Az alkotás-

esték című rendezvénysorozat következő programján ismertetik.

Az autómentes nap többi kiállítója is ajándékokat ajánlott fel mindazoknak, akik az önkormányzat zöld irodájának pultjánál regisztrálták magukat, és igazolták, hogy autó helyett egyéb közlekedési eszközzel, például rollerral vagy kerékpárral, görkorcsolyával vagy babakocsival, busszal vagy „láb-busszal” érkeztek a rendezvényre. Az ajándéksomagokat a Sírály sétány színpadán, a koncertek után sorsolták ki a szervezők.

„Ez a nap a figyelemfelkeltésről szólt. Arról, hogy vannak alternatívái a hagyományos autós közle-

kedésnek” – összegezte a nagy érdeklődéssel kísért programot Rózsa Zoltán, a zöld iroda vezetője, aki kitért arra is, hogy a hegyvidéki közlekedés „zöldítését” szem előtt tartva mostanában több fontos projektben is részt vesznek.

Együttműködési megállapodást kötöttek a BKK-val azzal a céllal, hogy minél több elektromos busz közlekedjen a hegyvidéki járatokon, továbbá előrehaladott tárgyalásokat folytatnak annak érdekében, hogy az elektromos bringakölcsönzési szolgáltatás mintaprojektje itt, a XII. kerületben induljon el. A Fővárosi Közterület-fenntartó Zrt.-vel megállapodtak arról, hogy az idei próbajáratok sikere alapján az egész kerületre kiterjesszék az elektromos kukásautó-járatokat. Az itt élők javaslatai alapján pedig kijelölték azokat a forgalmasabb helyszíneket, ahová az idén összesen huszonöt kerékpártámaszt telepít majd az önkormányzat.

d.



„Magvas gondolatok” az autóról és az autómentességről

viszont valódi alternatívája lehet az autózásnak. Az elektromos rollereket és kerékpárokat világszerte egyre többen használják a városokban a napi, főként rövid távú közlekedésre; az e-bike-okból csak Németországban már több mint egymillió darabot adtak el” – világosította fel a látogatókat Tóth Balázs, az e-Mobi munkatársa.

Az elektromos meghajtású járművek használatánál is környezetkímélőbb megoldás a gyaloglás, valamint a klasszikus értelemben vett rollerezés vagy kerékpározás, amikor csak a saját erőnkre hagyatkozhatunk. Meglepő, de a villanymotoros csodák mellett a

Azok a gyerekek, akiknek volt türelmük végigállni a hosszú sort, a kerékpárok nyergéből egy vadonatúj MAN Lion's City autóbusz vezetőfülkéjébe pattanhattak a Budapesti Közlekedési Központ (BKK) jóvoltából. Akadtak olyanok is, akik egyszerűen csak azt élvezték, hogy az álló busz belsejében szaladgálhatnak, és a foga nyútkba kapaszkodva himbálózhatnak anélkül, hogy emiatt a buszvezető vagy egy mogorva utastárs mérgesen rájuk förmedne...

Valószínűleg az öneledt buszozás is ihletet adott a Klímabarát Települések Szövetsége sátránál helyet foglaló kicsiknek, akiket

sok már láthatók a Facebookon (www.facebook.com/klimabarát), ahol bárki szavazhat az általa legjobbnak ítélt rajzra.

A szavazás zárását követően egy közönségdíjast, valamint a szövetség által kiválasztott három nyertest hirdettek ki, rajzaikat 3D nyomtatással keltik majd életre. Az eredményeket a tervek szerint október 17-én, a Klímabarát



Akiknek még természetes az autómentesség

Vérpezsdítő gyerekzsivaj a lassú léptű őszben

A Hegyvidéki Ősz az idén újat is hozott, régit is tartogatott a látogatók számára. A Szőlőünnepen nagy tömegeket mozgattak meg a kulturális programok, amelyek a gyerekkoncertektől a könnyű- és klasszikus zenei hangversenyekig széles palettáról válogattak a szervezők.

Vasárnap már jóval a megnyitótól előtt benépesedett a MOMkult előtti tér. Az időjárásra sosincs garancia, a Halász Judit-koncert vonzereje viszont évről évre nyugodt szívvel építhetnek a rendezők, akik most sem bízták a véletlenre a Hegyvidéki Ősz vasárnapjának felülését.

Ahogy a hangzás, a zenekar tagjai és a jókedv sok-sok éve változatlanok, a 2000-en túl született gyerekek is éppoly vidáman éneklnek a népszerű dalokat, mint szüleik totyogós korukban. A színpad előtti szőnyegen sűrű gyerektömeg tolongott, volt, aki rajtot nyújtott fel a színpadra, és volt, aki végszót adott a művésznő által lenyújtott mikrofonba: tökéletesnek tűnt az összhang.

Bár hivatalosan az idei a tizennegyedik Hegyvidéki Ősz, akik régóta élnek a kerületben, tudják, hogy ez a program valójában majd' két évtizedes múltra tekint vissza. Igaz, kezdetben ilyenkor általában egészségnapot tartottunk, ebből alakult át aztán, koncertekkel, kézműves-foglalkozással, vásárral kiegészülve, valódi családi programmá az esemény. A Hegyvidéki Ősz kifejezetten gyerekközpontú, fontosnak tartjuk, hogy a családok lehetőség szerint együtt éljék meg ezeket a kis ünnepeket – mondta lapunknak Kovács Lajos alpolgármester, aki maga is gyerekekkel érkezett.

Mint említette, bízunk benne, hogy az ehhez hasonló rendezvények kedvet csinálnak a hegyvidékieknek az év közben szervezett más, kisebb eseményeken való részvételhez is.

A gyerekeknek a fabrikálás mellett láthatóan felszabadító időtöltést jelent a néptánc is. Legáltalában ez volt a benyomásunk a XI. kerületi Babszem Táncgyűtes előadását figyelve. A színpadon csupa jókedvtől sugárzó arc, keményen odacsapkodott csizma, dúsan alászkonyázott viselet vargott. A színes székek és padok között nem csak fiatalok üldögéltek. A színpad mellett, fehér ballonkabátban, idős, ősz hajú asszony ácsorgott, botjára támaszkodva a múltba merengett. A fiatal lányok és fiúk műsorát, amely

Lajos, kezében egy szívószáלבól gyártott síppal.

A játékok közt rövidebb-hosszabb időre szétszéledő ifjú közönséget legközelebb a Hahó Együtes rántotta össze egy önfeléd párnacsatára a zöld szőnyegen. A frontember, Kardos-Horváth János nemcsak az apákat és anyákat avatta hőssé, de rendet is tett a civakodó gyerekek között.

A párnák magára repültek az őszi napsütésben, hogy kicsit később nagy



Halász Judit vonzereje nem csökken, a koncertjére ismét megtelt a színpad előtti tér



A Kállai Vonósnegyes meghitt hangulatot varázolt zenéjével

nem egy apróságot táncra csábított a nézőtérben, szilágysági verbunk, legényes és csárdás zárta.

Az idei program a fenntarthatóság jegyében született meg, alternatívát kíván nyújtani a gyerekeknek a számítógépes időtöltésre. Egyes kiállítók például újrahasznosított, kreatív játékok készítésére adnak ötleteket – magyarázta Kovács



Wesely Ernő harmonikán játszott

halomban szolgáljanak pihenőhelyül azoknak, akik a Nemadomfel Együtes értelmileg akadályozott, mozgás- és látássérült tagjait hallgatni gyűltek össze a pódium köré. A vidám műsor lelki munícióját még sokáig hordozzuk magunkban.

anekdotagyűjteménye kedvéért népes közönség gyűlt össze a Városháza térré. Némiképp vigasztalta őket Wesely Ernő harmonikajátéka, amely így előbb alapozta meg a jó hangulatot az őt követő, Lackfi János patronálta Louisiana Double bluegrass és gospel alapú

lában bevilágított színpadon. A Kállai Vonósnegyes meghitt hangulatot varázolt a hátsó kertben. Bár a Jagelló út forgalma és a kései játszóterezők rikkantásai kezdetben meg-megzavarták az előadást, a puha takarókba burkolózó hallgatóság körül lassan elsüllyedt a külvilág.

Miközben a vonók alól felszabadultak Csajkovszkij szenvedélyes dallamai, a színpad előtt a sötétben csendben elhaladt a fehér ballonkabátos asszony. Léptei illeszkedtek a zene által feltámasztott világba, amelyben még volt idő az élet nyugodt élvezetére.

Miután elrendezte egy padon a dél-élelőtti csatában „elcseszt” párnákat, komótosan elhelyezkedett rajtuk, és átadta magát az esti koncert élményének. Szemét lehunyta, talán a múltba révedt megint, megfürdette gondolatait a fiatalkori emlékekben, amelyeket a zene idézett fel benne, s amelyek ezen az estén lassú lépésben egészen hazáig kísérték.

(zs.)



A Nemadomfel Együtes kedvessége sokakat meghatótt

Nem csak bennünk hagyott fájó irt a Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeum történet-muzeológusának elmaradt előadása. Saly Noémi sokat sejtető „Vörös Béka, Szürke Csacsi, Ezüst Ponty – színes kocsmák a Hegyvidéken” címmel beharangozott

műsorához.

A kürtöskalácsot majszólo andalgók és a jó borokat hörpölő üldögélők jobbnál jobb zenei aláfestést kaptak gasztróélményeikhez, az este méltó zárásaként pedig klasszikus zenei koncertet kínáltak a rendezők a MOMkult olda-

Úgy, mint régen – terményünnep a Svábhegyen

Sváb dallamok, látványos produkciók, ízletes finomságok és jó borok tették felejthetlenné az idén is azoknak a napját, akik szeptember utolsó hétvégéjén kilátogattak a svábhegyi terményünnepre. A régi idők hagyományait felelevenítő mulatságon kicsik és nagyok is kedvükre válogathattak az érdekes programkinálattól a Diana parkban.

Ilyenkor hálát adunk a nap melegeért, az eső táncáért, amiért terményt adott. A múltunkat tisztelnünk, szeretnünk, hagyományainkat pedig ápolnunk kell, csak így lehet jövőt építeni – fogalmazta meg érzéseit Kövesdiné Martin Nóra, a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület és a hegyvidéki német nemzetiségi önkormányzat elnöke, miközben a sváb terményünnep, az *Erntedankfest* jókedvű vendégeregét figyelte.

A szokásokhoz hűen az ünnepi misét követően Kocsis István atya, az Istenhegyi Szent László Plébánia lelkipásztora megáldotta a frissen sült kenyereket. „Sokadik alkalommal járunk itt, mindig finom a cipó, érződik, hogy nincs benne semmilyen adalékanyag, csak víz, kovász és liszt – mondta

Szabó József, aki feleségével együtt döntött úgy, hogy az idén is részt vesz a régi hagyományokat felelevenítő mulatságon. A kenyér

A svábhegyiek egyik legnépszerűbb vigasságán ott volt Fonti Krisztina alpolgármester is. „Csodálatos a környezet, a Svábhegyi

helyiek mindig megtalálják az alkalmat arra, hogy együtt lehessenek. Ez az ünnep a közösség összetartásáról szól. Lényeges,

va úgy határozott, hogy pályát módosít. „Jobban tetszik ez a tánc, mint a balett, mert itt szebbek a ruhák. Szóval inkább ezt fogom csinálni! – szögezte le, aztán további élményeiről is beszélt kicsit. – Állatokat simogattam. A kecskék nagyon cukik, a nyuszi kicsit félnék volt, de ő is cuki. Rajzoltam anyunak, és nagyon jók voltak a táncosok is!”

A színes forgatagban a gasztronómia szerelmeseit is várták meglepetések. A vásár egyik leglátványosabb pontja a réteses volt, ahol mindnyájan bepillantást nyerhettünk a hagyományos sváb strudlikészítésért folytatva.

„Kézzel csinálunk mindent. A lapokat zsírral és ecettel megkenjük, összegyúrjuk, nyújtjuk, megtöltjük, majd mehet is a sütőbe! Még melegben szeleteljük” – avatta be a titokba lapunkat Nyúl Angelika réteshúzó, aki egy pillanatra sem állt meg, hiszen gyorsan fogyott a közkedvelt finomság. „Szerintem ma is eladunk vagy ezret belőle!” – tette hozzá, miközben már nyúlt is a következő adag tésztaért.

Molnár József – avagy ahogy a hegyvidékiek hívják: Jóska, a hentes – sem panaszkodhatott, az ő standjánál is sokan vártak a sorukra. „Most a tarját sütöm, de akad más egyéb is, amivel dolgozni kell. Ott a kolbász sült, és van-

nak saját készítésű füstölt árúink, különböző húskészítményeink, pogácsánk és csirkecombunk is – mutatott körbe. – Nagyon kedvesek a vásárlók, mindig szívesen jövőnk, ha hívnak.”

A mosolygós hentes az azt is megtudtuk, mi a jó sült kolbász titka: „Csak azt kell beletenni, ami bele való” – mondta határozottan.

A finom falatokhoz jó bor dukál – erről pedig Menczinger Tibor borász gondoskodott, aki Mohácsról hozta el nedűt.

– *Látom, van itt olaszrizling, cseresznye, fűszeres, juh fark, Cabernet Sauvignon és cirfandli is. Melyiknek a legnagyobb keletje?* – érdeklődtem.

– Nehéz lenne megmondani, mindegyiket szívesen viszik. A cirfandlit tartják a vásárlók a legérdekesebbnek, hiszen ez a száraz fehérbor igazán pécsi különlegesség, de a juh fark is kelendő.

– *Ha már terményünnep – milyen volt az idei termés?*

– A szőlők nagyon jó minőségűek! Ha a borász elég alázattal nyúl a szőlőhöz, és nem akar okosabb lenni a természetnél, akkor jó bort lehet készíteni... Én már a kezdetek óta előjövök a terményünnepre, jó látni, ahogy a rendezvény évről évre gazdagodik, gyarapodik. Gratulálok a szervezőknek!

BM.



Hagyományos része a programnak az ünnepi mise után a termények és a frissen sült kenyér megáldása

mellett azonban a szellemi táplálékról sem feledkezett meg. – Mindnyájunkat elgondolkodtatt az, amit az atya a közösség fontosságáról mesélt a misén.”

Hagyományörző Egyesület, a német nemzetiségi önkormányzat és a Jókai Klub tartalmas programokat szervezett – méltatta a rendezvényt. – Jó látni, hogy a

hogy megmutassuk a jövő generációinak mindazt, ami igazán gazdaggá teszi az életünket.”

A négyéves Lili a Jókai Mór iskola néptáncos produkcióját lát-

(Folytatás a 9. oldalról)

Foltos MaMoK – Magyar Modern Patchwork Klub minden hónap negyedik szerdáján 18.30–20.30. A foltmunkák szerelmesei havonta egy alkalommal közös varrással hódolhatnak szenvedélyüknek. Tagsági díj: 2000 Ft/év. Alkalmi látogatóknak: 500 Ft/klubnap.

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

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



XII., HOLLÓS ÚT 5.
TELEFON/FAX: 395-8284
WWW.JOKAIKLUB.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Baár Tünde: Buda és Vince (Utáalom padtársam) – kiállítással egybekötött könyvbemutató október 5-én 14.00. A könyvből megtudhatjuk, hogy mikor jó és mikor rossz suliba járni. Buda és Vince, no meg osztálytársaik kalandjait Baár Tünde sokéves pedagógusi élményei ihlették, ezeket szötte bele a történetébe. A kötetet Bakos Barbara illusztrálta, a könyvbemutatóval egy időben az ő könyvillusztrációjából nyílik kiállítás. A kiállítás megtekinthető: október 31-ig.

Ákom-bákom – a Makám együttes koncertje október 26-án 10.00. Interaktív gyerek- és családi műsor. A műsor játékos formában igyekszik közelebb hozni a mai városi gyerekekhez a természetet, az erdőt, mezőt, tavat, folyót és a benne élő állatokat. A dalok nemcsak a gyerekeket szólítják meg, hanem mindenkit, aki megőrizte játékos kedvét. Belépődíj: 1000 Ft.

Budapest Musical- és Tánciskola hétfőn 17.30–19.30, csütörtökön 16.00–18.00, pénteken 17.00–19.00. Vezető: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. Kezdő: hétfőn 16.00–17.30, pénteken 16.00–17.00. A szervezők olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, s szívesen részt vennének profi színvonalú gyermekmusical-produkciók létrehozásában. A növendékek heti kétszer két órában alapos táncképzésben részesülnek, megismerkednek a balett, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédképzési tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetők. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, musicaliskola.hu; telefonon: 06/20-549-0893.

Fit-Teen program kedden 16.00–17.30, A tinédzser korosztály számára kidolgozott, komplex, táncos edzésprogram ötvözi a zumba, a balett és a jóga elemeit. Minden foglalkozás 90 perces: vídám, táncos kardiorészből, célzott alakformálásból és nyújtásból áll. Kiemelt hangsúlyt kap a helyes testtartás és a természetes nőies mozgás elsajátítása. Az edzések résztvevői különböző fitnesseszközöket is használnak. Ár: 7000 Ft/hó. További információk: Németh Krisztina, 06/20-549-0893; Barta Sylvia, 06/30-626-6065.

Zumba fitnessz 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. Célja, hogy a gyerekek közösségben élvezzék a zenét, a táncot, átéljék a mozgás és az egészséges életmód örömeit. A foglalkozások által nő az önbizalmuk, és fejlődik a motorikus koordinációs, koncentrációs, valamint kifejezőkészségük. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik és zumbaoktató. Ár: 6000 Ft/hó/heti egy alkalom. Telefon: 06/20-

Gyermekvasutas-tanfolyam

A kisvasút 1990-es névváltoztatása óta kerekén a hatvanadik gyermekvasutas-tanfolyam indul október 7-én. Az érdeklődő iskolások a www.gyermekvasut.hu weboldalon regisztrálhatnak. A négy hónapos képzést követően a gyerekek februárban állhatnak először szolgálatba.

A tanulókat felkészítik a gyermekvasutas-szolgálatokra és a kisvasutas-életre. A leendő gyermekvasutasok heti egy alkalommal elméleti és gyakorlati foglalkozásokon vesznek részt a hűvösvölgyi Gyermekvasutas Otthonépületben, a kisvasút állomásain, valamint a MÁV Baross Gábor Oktatási Központjában. Elsajátítják a jelzési és forgalmi ismereteket, a pénztári szabályokat, tanulnak a környék turisztikai látványosságairól, majd vizsgát tesznek. Természetesen mindeközben jó eredményt kell produkálniuk az általános iskolájukban is.

A tanfolyamra azok jelentkezhetnek, akik az általános iskola negyedik, ötödik vagy hatodik osztályába, vagy ezeknek megfelelő gimnáziumi osztályba járnak, és tanulmányi átlaguk legalább négyes, a gyermekorvos alkalmasnak találja őket a gyermekvasutas-szolgálatra, továbbá a szülei, iskolaigazgatójuk és osztályfőnökük hozzájárul a jelentkezésükhöz. A felvétel jelentkezési sorrendben történik. Aki nem jut be az őszi tanfolyamra, legközelebb a februárban induló tavaszi képzéssel próbálkozhat.

További információk: <http://www.gyermekvasut.hu/rendezvenyek/60-tanfolyam/>.

549-0893. www.krisztinanemeth.zumba.com

Szivárvány Táncszínház show-tánc és hiphopoktatás kedden 17.00–18.00, csütörtökön 17.30–19.00. Formációs tánc, show-tánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Ár: 10000 Ft/hó.

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

Klasszikus balett hétfőn és szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodaskortól. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-

269-2314). Ár: 9000 Ft/8 alkalom (heti egy óra), 14000 Ft/16 alkalom (heti két óra).

Akrobatikus rock and roll pénteken 15.30–19.00 (haladó csoport). A jó hangulatú foglalkozásokon a 4–6 éves korosztály számára összeállított mozgásanyag fejleszti az alapvető koordinációs képességeket és a ritmusérzékletet, mindezt játékos gyakorlatokon keresztül. A közösen, zenére végzett mozgások közben a gyerekek figyelmé összpontosul, és képesek lesznek többfelé is figyelni. Vezető: Fekete Kinga akrobatikus rock and roll-szakedző (06/70-424-9423).

Angolnyelv-oktatás – korai fejlesztés angolul csütörtökön 10.00–11.00. Babaangol 22–36 hónapos korú gyerekeknek. A Helen Doron Early English az angolnyelvtanulás egyedülálló, könnyű és természetes módja, a gyermek

anyanyelvtől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. A nemzetközileg elismert tanulási rendszer a gyermek természetes képességére épít, a speciálisan kifejlesztett tananyag ismételt otthoni hallgatása és a játékos foglalkozások pozitív, vidámsággal teli környezete megadja számára azt, hogy az angol a második anyanyelvével lehessen. Előjelentkezés szükséges! Érdeklődés: Endre Judit, 06/30-313-6822 vagy www.helendoron.hu. Ár: 11000 Ft/hó.

Lego-tanfolyam csütörtökön 16.05–17.15-ig 7–10 éveseknek és 16.15–17.30-ig 10–14 éveseknek. Lego® Mindstorms EV3 Education robot programozása és technicépítés. Kisebbségnek: technic építőkészletek, Lego Education WeDo 2.0 robotkészlet, Lego Education egyszerű és meghajtott gépek. Nagobbaknak: Lego Mindstorms EV3 robotkészletek. Legőzni szeretőknak: vasút- és motorizált óriás technicmodellek építése. Jelentkezés: Varga Péter szervező, 06/20-921-1000 (munkanapokon), okobyteam@icloud.com.

Művészi torna szombaton 9.30–15.00. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Kezdő: 9.30–10.30, óvodásoknak, kislásoknak 4 éves kortól. Kishaladó: 10.45–11.45, alsó tagozatosoknak, 6 éves kortól. 8–10 éves alsós: 12.00–13.30. Felső: 13.45–15.00. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897, patakir@gmail.com).

Csiri-biri torna hétfőn 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolós, mondókázós, irányított foglalkozás, amelyen a gyermek a hétköznapiól eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb informá-

ció: Orszáczky Ildikó, www.csiribiri.hu, info@csiribiri.hu. Alkalmi jegy: 1500 Ft. Tíz alkalomra szóló bérlet: 12000 Ft (6 hónapon belül használható fel). Testvérdíjazás: 50%.

Zumba fitness szerdán 11.00–12.00. Vezető: Taraczkó Judit okleveles zumbaoktató (06/30-474-8428). Iskolai szünetek idején csak előzetes egyeztetés után vannak órák. Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14000 Ft/10 alkalom.

Zumba fitness kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal és fülbemászó ritmusokkal. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893). Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14000 Ft/10 alkalom.

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Zúletkimelő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezető: Barta Sylvia Zumba Fitness, ZumbaGold-, ZumbaKid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14000 Ft/10 alkalom.

Beauty body hétfő, szerdán és pénteken 10.00–11.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia Zumba Fitness-, ZumbaGold-, ZumbaKid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1500 Ft/alkalom. Bérlet: 12000 Ft/10 alkalom.

Fit-Ball gerinctorna pénteken 8.30–10.00. A Fit-Ball segítségével harmonikusan fejleszthető a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezető: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és ZumbaBasic-, ZumbaGold-instruktor (06/30-625-6065). Ár: 1500 Ft/alkalom. Beauty body-bérlettel: 12000 Ft/10 alkalom.

TELKI HOLD OTTHON
NYUGDÍJASHÁZ · SENIOR CARE

Mi vagyunk az a hely, amit otthonnak hívhat!

www.telkihold.hu

+36 30 667 7467 | info@telkihold.hu

Magyarország legszínvonalasabb nyugdíjsháza

Nemzeti Pártok és Szervezetek Magyarországi Szövetsége

EUROPEAI UNIÓ

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap finanszírozásával valósul meg.

SZÉCHENYI 2020

Magyarország

EUROPEAI UNIÓ

EUROPEAI STRUKTURÁLIS ÉS Belső Piaci Alapok

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

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

Meridián torna kedden 16.00–17.00. Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredes kínai tapasztalatok alapján. A 3-1-2 meridiántorna a meridiánokból áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Nincsenek mellékhatásai, bármikor, bárhol gyakorolható. A tornán való részvétel ingyenes. Vezető: Hóka Ildikó (06/70-546-6498).

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

Bujutsu-Kai Kensein-ryu szerdán 18.30–20.30. Egy ősi szamuráj család hagyatéka, célja és feladata a személyiség fejlesztése a harcművészet útján. Jelentkezni személyesen edzésnapokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség. Vezető: Horváth Attila 2 danos mester (06/20-945-3901). www.jokaiklubdojo.hu. Indul: október 4.

Etka-jóga Erőgyűjtő Módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Hogyan szerezzük vissza gyermekkori rugalmasságunkat, frissességünket, velünk született légző- és mozgáskészségünket, tartásunkat, energiaszintünket? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapotától függetlenül. Erről szól az Etka-jóga Erőgyűjtő Módszer. Vezető: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőgyűjtő Módszer oktatója (06/30-354-4399). Ár: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes).

Hatha jóga hétfőn 19.30–21.00, csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. A hatha jóga rendkívüli hatással van a testre és a lélekre egyaránt. A jóga az egészségvédelem és betegségmegelőzés mindennapos eszköze. A szervezők várják mindenkit, 14–100 éves

korig, jó hangulatú, kis csoportokba. Kényelmes ruha és törölköző szükséges, minden mást adnak. Vezető: Pazonyi Mónika jógaoktató, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Ár: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom (a bérlet 2 hónapig érvényes). Újjonnan érkezőknek az első alkalom ingyenes!

Gombászsakkör kedden 18.00. Könyvekből sok ismeret szerezhető a gombákról, de a gyakorlat nélkül étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak tanfolyam elvégzése után érdemes vállalkozni. A sorozat 8 előadásból (kéthetente) és 5 hétvégi kirándulásból áll. További időpontok: október 3., 17., 31., november 14., 28., december 12., január 9. Fakultatív vizsgalehetőség! Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán. Ár: 18000 Ft.

Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek kedden 9.00–11.00 (kezdő), 11.00–13.00 (haladó). A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. Előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon. A következő tanfolyam október 3-án indul. Vezető: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. Ár: 3000 Ft/fő/kurzus. Csak megfelelő számú jelentkező esetén indul!

Nyugdíjasklub csütörtökön 14.00. Október 5.: Acsai kastélymúzeum megtekintése.

barabás.villa

VÁROSMÁJOR

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Hang.villa. Október 3. 19.00 Farkas Mira és Nyári László koncertje. A koncerteken fiatal tehetségek mutatkoznak be, és nyújtanak komolyzenei élményt. A belépés díjtalan.

Szabó Magda 100. Az 1917. október 5-én Debrecenben született, Kossuth-díjas író az idén lenne 100 éves. Ebből az alkalomból a szervezők kétnapos programsorozattal várják az irodalomrajongókat, Szabó Magda műveinek szerelmeseit. Október 4-én és 5-én 11.00–20.00 óráig a villaépület Szabó Magda inspirációs emlékszobává varázsolódik át: kávéházi hangulattal, rengeteg könyvvel, fotókkal, képekkel, videóval, hangskönyvvel várják azokat, akik szívesen beköltöznek kicsit Szabó Magda világába. A legkisebbeket Tündér Lala várja! Október 4-én 18.00 órakor a Budapesti Egyetemi Katolikus Gimnázium és Kollégium médiatagozatos diákjainak, „... a te egyetlenenyednek én érettem...” című Szabó Magda-emlékestjére várják mindenkit. Egy este: tizenévesek szemével a százéves Szabó Magda. A program díjtalan.

Bauer Péter Márton: Discovery – kiállítás a Bakelit Multi Art Center szervezésében. Megtekinthető: október 8-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjához igazodóan. A belépés díjtalan.

Gyógyi Ödön: A szeretet nem osztható, nem szorozható – Margit sorornak ajánlván. Kiállítás megnyitóját: október 11-én 18.00. Megtekinthető: október 24-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjához igazodóan. A belépés díjtalan.

Festőiskola hétfőn 17.00–19.30. Bővebb információ és jelentkezés: Makovecz Anna, 06/20-573-9339. Egy alkalom 150 perc, a részvételi díj 3000 Ft. Fizetési lehetőség a helyszínen, a festőiskola vezetőjénél.

Angol zenés foglalkozás és babakoncert 4 hónapos kortól 3 éves korig kedden 10.00–10.45. Foglalkozásvezető: Mitilineou Cleo énekművész-operaénekes,

magánének- és zongoratanár. Regisztráció: cleo_m10@hotmail.com. A foglalkozás díja: 1500 Ft/alkalom (testvéreknek kedvezmény). Bérlet: 6000 Ft/5 alkalom (2 hónapig érvényes). Jegy és bérlet a foglalkozásvezetőnél váltható, a helyszínen.

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

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

Vad horgolók klubja szerdán 15.00–18.00. A belépés díjtalan.



XII., KIRÁLYHÁGÓ TÉR 10.
TELEFON: 457-0501
INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

Keresztvezető – a XXI. Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepen részt vevő művészek munkáiból készült kiállítás megnyitóját október 2-án 18.00. Köszöntőt mond: Fonti Krisztina alpolgármester. A kiállítást megnyitja: Kallós Judit művészettörténész. Kiállító művészek: Fecso Szilárd, Golasz Tímea, Horváth Levente, Kiss Adél, Kiss Márta, Kosziba Klaudia, Mátyási Péter, Pál Katja, Maria B. Raunio, Patrick Tayler, Tóth Róbert, Utcai Dávid, Villásek Tibor, Zimmermann Kornélia, Zsáki István. A kiállítás megtekinthető: október 26-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00.



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

Hősök, szentek – kiállítás, a Szakrális Művészetek Hete társrendezvénye. Megtekinthető: szeptember 30-ig, hétfőtől péntekig 14.00–22.00, szombaton 16.00–22.00.

Fekete, piros, igen, nem – Árendás József „grafikás” kiállításának megnyitóját október 4-én 18.00. Köszöntőt mond: Fonti Krisztina alpolgármester. A kiállítást megnyitja: Entz László érendész. Megtekinthető: október 28-ig, hétfőtől péntekig 12.00–22.00, szombaton 16.00–22.00.



Derűs percek Dolnával. Október 2. 14.00 Igor Sztravinszkij élete. Vendégek: Urbán Gyula bábművész és Simó Krisztián színművész. A foglalkozás művészeti vezetője: Mihalekné Kádár Magdolna magyar-ének-zene szakos tanár.

Memória Torna 60 feletti október 2-án 16.00. A foglalkozást vezeti: Szép Ilona.

Bibliavásárlási felőra, lelki GPS október 2-án 17.30. Vezető: Benedek Zsuzsanna történelem szakos tanár.

Világjáró klub október 3-án 18.00.

Vallástörténeti előadás-sorozat. Október 4. 14.00 Reformáció 500. Bibliai arcképcsarnok. Előadó: Szabó János történész, lelkész, pszichológus.

Kortárs Alkotó Kör október 6-án 13.30. A szervezők kérik, hogy a résztvevők vázlatfüzetet (A/4),

grafit- és színes ceruzát vigyenek magukkal a foglalkozásra. A részvétel kerületi lakosoknak ingyenes. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

Német társalgókör október 6-án 14.45. Beszélgetés mindennapi témákról (pl.: utazás, orvosnál, színházban stb.). A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

1956 harci eseményei és a XII. kerület történelmi földrajzának összefüggései – előadás október 9-én 14.00. Előadó: László Péter Sándor egyetemi adjunktus.

Gyaloglóklub idősebbek részére. Vezető: Monspart Sarolta. Margitsziget: október 3. 9.00–10.00. Találkozó: a volt Úttörőstadiónnál. Normafa: október 10. 9.00–10.00. Találkozó a síház előtti parkoló mellett.

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

Pilates Szávai Andreával hétfőn 6.45–7.45. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 7000 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 13000 Ft. Információ: 06/70-328-8039, andi@pilateszona.hu.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal – hétfőn 8.30–9.15. Az egészségmegőrző gyakorlatsor a meridiánokban áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Vezető: Haide Éva. A részvétel ingyenes.

Hegyvidéki Osteoporosis Klub tornája Valival idősebbeknek hétfőn 9.30–10.15. Testtartást javító gyakorlatok Mészáros Lászlóné gyógytornász vezetésével. A foglalkozás ingyenes.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal – kedden 8.15–8.45. Vezető: Péter Ildikó. A részvétel ingyenes. (Folytatás a 16. oldalon)

Szüret a Svábhegyen a hirtan kertben

Idézzük fel együtt a Jókai-kert régi, szüreti hangulatát!

Szólótáposás | Szüreti mulatság | Tauner Tibor nótafa | Lochberg Táncsoport | Zwickl Mihály zenekara | Jókai Néptáncsoport | A Tamási Áron Általános Iskola és Két Tannyelvű Gimnázium táncosai és kórusa

Szeretettel hívják és várják önt és kedves családját (rokonait, barátait, ismerőseit): Laborfalvi Róza (hétköznap Saly Noémi kadarnagsád), Jókai Mór (civilben Tóth Yózi kadarnagy), a Kadarka Kör, Budapest XII. kerület Hegyvidék Önkormányzata, a Svábhegyi Hagyományőrző Egyesület, a Duna Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság, a Budapesti Városnéző Egyesület, a Kadarka Szalon, a Petőfi Irodalmi Múzeum, a Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeum.

2017. október 13. (péntek) 14 órától
Jókai-kert | XII. Költő u. 21.

MOMSPORT

TÖBB MINT USZODA
www.momsporthu

BELTÉRI MEDENCE. KÜLTÉRI, TÉLEN FEDETT MEDENCE. TANMEDENCE. WELLNESS ÉLMÉNYSZOLGÁLTATÁS. GÖZFÜRDŐVEL ÉS SAUNAVAL

ÚSZÁSOKTATÁS
GYERMEKÖZPONTÚ, MOSOLGÓS, DIPLOMÁS, TÖBB NYELVEN BESZÉLŐ OKTATÓK. IGÉNY SZERINT EGYÉNI ÉS CSOPORTOS OKTATÁS. TUDASSZINTNEK MEGFELELŐ CSOPORTBAN GARANTÁLT FEJLŐDÉS. TEHETSÉGGONDOZÁS SPORTEGYESÜLETEK ALTAL. MAGANUSZÁS FELNŐTTEKNEK IS

KÖRNYEZETTUDATOS SZEMLELET
UV LÁMPÁVAL ANTIBAKTERIZÁLT, ELŐTISZTÍTOTT VÍZ. ÁTLAGOSTÓL KEVESEBB KLÓRHASZNÁLAT. DIPLOMÁS VÍZMINŐSÉG ELLENŐR ÁLLANDÓ FELÜGYELT

EXTRÁK
OKTATÁSOK ALATT MENTŐORVOS ÜGYÉLET. MOM TV AZ OKTATÁS KÖVETÉSÉRE. FÜRDŐRUHA CENTRIFUGA. ÉRTEKMEGŐRZŐ, GYEREKJÁTSZÓ ÉS KISTESÓKNAK. OKTATÁSRA ÉRKEZŐKNEK 2 ÓRA INGYENES PARKOLÁS A JAGELLO ÚTI PARKOLÓBAN

SPORTFOGLALKOZÁSOK
BABAUZÁS, VERSENYUSZÁS, SZINKRONUSZÁS, VIZILABDA, AQUAFITNESS

Jóga az egészséges gerincért kedden 8.50–9.50. Jógaoktató: Ott Cecília. Ár: 900 Ft/alkalom.

Senior Örömtánc kerületi lakosoknak kedden 10.15–11.15. Ár: 600 Ft/alkalom, nem kerületi lakosoknak 800 Ft/alkalom. Bérletkonstrukció: 3300 Ft/6 alkalom, 5000 Ft/10 alkalom. Táncnár: Tóth Krisztina (06/70-775-8625).

Nyugdíjastorna Latin Anikóval kedden 11.30–12.15. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges. A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre, utána újra kell jelentkezni.

MOM-nyugdíjasok találkozója kedden 13.00–17.30. Érdeklődés: Fischer Péterné, 466-4973, 06/20-394-5473.

Pilates Szávai Andreával szerdán 6.45–7.45. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 7000 Ft. Bérlet két hónapig használható fel. Információ: 06/70-328-8039, andi@pilateszona.hu.

Seniortorna Balázs Marival szerdán 9.00–9.45. A foglalkozás ingyenes.

Nia Tánc szerdán 9.45–10.45. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-otató, koreográfus. Részvételi díj: 1000 Ft.

Gerinctorna szerdán 11.00–11.45. Vezető: Glatz Zsuzsa. Részvételi díj: 700 Ft. Információ: 06/30-295-1833.

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

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – csütörtökön 11.00–11.35. Vezető: Pál-Szabó Gabriella. A részvétel ingyenes.

Urak tornája csütörtökön 11.45–12.30. Október 1-jétől: pénteken 8.00. A részvétel ingyenes. Vezető: Fürediné Lauf Nóra.

Szupernagyfi népdalkör minden páros hét csütörtökön 13.00–15.30. Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsa Anikó.

Népek táncai Bojtor Marikával csütörtökön 17.00–18.45. Részvételi díj: 1500 Ft.

Pilates Szávai Andreával csütörtökön 19.00–20.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 7000 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 13 000 Ft. A bérlet két hónapig használható fel. Információ: 06/70-328-8039, andi@pilateszona.hu.

Torna Nórival október 1-jétől pénteken 8.00. A foglalkozást tartja: Fürediné Lauf Nóra. A részvétel ingyenes.

Nyugdíjastorna Latin Anikóval pénteken 10.00–10.45. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges. A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre, utána újra kell jelentkezni.

Gerinctorna pénteken 11.00–11.45. Vezető: Glatz Zsuzsa. Részvételi díj: 700 Ft. Információ: 06/30-295-1833.

Kiskakukk játszótér kisiskolásoknak pénteken 16.00–17.30. Vezető: Kakuk Andrea hitoktató pedagógus. A részvétel ingyenes.

Keleti tánc nőknek vasárnap 9.00–10.30. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlet 4x1000 Ft. Vezető: Rezes Molnár Eszter.



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

Népmese Napja – mese és kézműves-foglalkozás gyerekeknek szeptember 30-án 10.00–12.00.

Országos Könyvtári Napok az UgoCSA utcai könyvtárban október 2-8-ig.

Ketten irtuk Tamás Zsuzsával – a meseirő és meseillusztráló pá-

lyázat ünnepélyes eredményhirdetése október 5-én 17.00.

Utazás az égig érő fán – Sobják Mónika kiállítása. Megnyitó: október 6. 17.00.

Könyves Vasárnap. A Kereplő Családi Színház Lúdas Matyi című bábelőadása október 8-án 11.00.

A Könyves Vasárnapon 10.00–14.00 óráig rendkívüli nyitvatartással várja a könyvtár az olvasókat. Aznap ingyenes próbatagság váltható 2017. december 31-ig.



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

Központok és perifériák – konferencia a bábművészet kérdéseiről október 13-án 10.00–18.00. A szimpózium szünetében tartatvezetés a „Szivárvány Európa felett – Egy magyar bábművész Párizsban” című kiállításon. A belépés díjtalan.

Los Angeles-i Thália – emlékezés Szörényi Évára Ős Enikő színművésszel október 18-án 16.00. Beleépő: 500 Ft/fő.

Szivárvány Európa felett – Egy magyar bábművész Párizsban. A kiállítás megtekinthető: október 15-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Színészdal – kiállítás a száz éve született Szörényi Éva emlékére. A jubileumi kamarakiállítás nemcsak a magyarországi karrier állomásait mutatja be, beszámol Szörényi Éva emigrációjában töltött éveiről, művészi feladatairól és közéleti szerepéről is. Megtekinthető: 2018. január 14-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.



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

A programok ingyenesek!

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

Torna a szabadban. Kedden 16.30–17.30: a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70–72.). Csütörtökön 17.00–18.00: a Devecseri parkban, a Svábhegyen.

Nordic walking kedden 17.30–18.30 a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70–72.). Sporteszközt a szervezők ingyen biztosítanak.

Nordic walking-kirándulások. Részletek az egyesület honlapján.

Európai Sporthét. Az Egészség- és Családvédő Országos Egyesület (ECSOSZ) a Magyar Szabadidősport Szövetség szervezésében csatlakozva szeretne minél több embert sportolásra bírni. A vállalás teljesítéséhez 300 lelkes emberre van szükség, kortól, nemtől, edzetségi állapottól függetlenül. A gyerekeket is várják! Az ECSOSZ programja: Nordic walking szeptember 30-án 15.00–18.00. Útvonal: Normafa-Makkosmária. A részvételt jelenléti ívvel, az alkalmakat fotókkal dokumentálják. A részvételről előzetes visszajelzést várnak a fenti internetes címen.

MOM Sport & Art Galéria. Patkai Luca, Bárony Péter és Biszák László közös festménykiállítása látható a MOM Sport (XII., Csörsz utca 14–16.) aulájában nyitvatartási időben.

A Keresztény Konzervatív Egyesület és a KDNP XII. kerületi Szervezete tisztelettel meghívja a hegyvidéki polgárokat és minden érdeklődőt a következő közös rendezvényére, amelynek vendége ifj. dr. Lomnici Zoltán alkotmányjogász. Előadásának címe: Migráció és a Soros-terv Magyarországon és az Európai Unióban. A rendezvény időpontja: október 3. 18.00. Helyszín: a XII. kerületi KDNP helyisége, Schwartzer Ferenc utca 3. (bejárat a Kék Golyó utca felől).

Kamarai előadások, kérdezz-felelek! Október 5. 18.00 Energia-gazdálkodás, atomenergia vagy megújuló, alternatív energia; előnyök és hátrányok. Előadó: dr. Héjjas István gépészmérnök, irányítástechnikai szakmérnök. Előadások a vállalkozások sikeresebb működése érdekében, a környezetvédelemért, gyermekeink jövőjéért, az ország (és a világ) fennmaradásáért. Helyszín: BKIK-székház, VII. emelet, Széchenyi-terem (I., Krisztina körút 99.). További információk: koordinacio@bkik.hu, 488-2116.

A farkasvölgyi Úti Madonna erdei kápolna újjáépítésére emlékező hagyományos szentmise október 7-én 11.00. A kápolna megközelíthető az Edvi Illés út erdei végétől, valamint a Széchenyi-hegyi gyermekvasút végállomásától a zöld háromszög turistajelzésen (kb. 20 perces erdei séta, erdei ösvényre való lábbeli ajánlatos).

Juhász Kata Társulat: Felhőkörkusz október 8-án és november 11-én 11.00. A Weöres Sándor verseinek motívumai és ritmusai által ihletett produkcióval az alkotók a 3-10 éves korosztályhoz kívánnak szólítani. A táncot, újcirkuszt és zenét ötvöző műsor képekkel, mozgással, élő zenével mesél gyereknézőinek. A program speciális, támogatói jegyek válthatók. Ezekkel a nézők az Aprónép Alapítvány munkáját se-

gíthetik, amely Buda egyetlen fekvőbeteg-ellátó szakintézményét, a Szent János Kórházat támogatja. Az előadások helyszíne: Jurányi Ház, Grabó Stúdió, II., Jurányi utca 1–3. IV. emelet.

72 óra kompromisszum nélkül – önkéntes program október 12–15-ig. A hazánkban tizedik alkalommal megrendezett szociális akció keretében fiatalok 5-25 fős csoportokban három napon keresztül teljesítenek közhasznú feladatokat: például szociális intézmények, játszótérek felújítását, erdőtakarítást, kulturális műsorok szervezését különböző közösségeknek (foglyakkal élőknek, időseknek). Regisztráció (október 1-jéig), további információk: www.72ora.hu/registracio. Facebook: www.facebook.com/72ora.

A Kereszténydemokrata Néppárt XII. kerületi alapszervezete ingyenes jogi tanácsadást tart minden szerdán 17.00–18.00 óráig az alapszervezet Kék Golyó utca-Schwartzer Ferenc utca sarkán lévő helyiségében.

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

A Mozgássérültek Budapesti Egyesületének hegyvidéki szervezete minden hónap harmadik szerdáján 15.00 órától várja az érdeklődőket klubnapra a Németvölgy Gondozási Központban. Téma: a mozgássérült embereket érintő információk nyújtása, közös séták, beszélgetések, kirándulások,



IDŐSEK EGÉSZSÉG ISKOLÁJA A HEGYVIDÉKEN

ISMERJE MEG AZ AKTÍV, EGÉSZSÉGES IDŐSKOR RECEPTJÉT **FOLYTATÓDIK**

ELŐADÁSSOROZAT A KULTURÁLIS SZALONBAN A BUDAI EGÉSZSÉGGÖZPONT KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL

Programok:

2017. szept. 20. szerda 14:00
Agyi érbetegségek – a stroke hatásai ✓
előadó: **dr. Béla Zsuzsanna**,
neuroológus

2017. okt. 25. szerda 14:00
Emésztőrendszeri betegségek időskorban
előadó: **dr. Darvas Emília**,
belgyógyász,
gasztroenterológus

Válják egészségére!

Helyszín:
HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

1126 Budapest, Böszörményi út 34/A • Telefon: (+36-1) 202-2509
info@kulturalisszalon.hu • www.kulturalisszalon.hu

„Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem

2017. évi program

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

Az előadások témái:

2017. szept. 28., 17 óra
A pajzsmirigy betegségei – tünetek, kivizsgálás és kezelés
2017. okt. 26., 17 óra
Hirtelen szívhalál – keringési problémák
2017. nov. 30., 17 óra
Emésztőrendszeri betegségek – a vastagbéltrák megelőzése

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



www.egeszsegeshegyvidek.hu



Kerámiaedények a kertben

Bizonyára mindenki gyönyörködött már szép, klasszikus kerámiaedényben díszlő fűszernövényekben, amelyeket nézve azonnal elkapta a mediterrán életérzés. Vagy látott olyan mókás kerámiaállatokat, amikkel a gyerekeket is rá lehet venni a virágok gondozására. A kerámia előbb tűnt fel a kertekben, mint ahogy növényekkel vette körül magát az ember!

szerepe hárul, azaz azért szükségesek, nehogy a nagyobb növények kiforduljanak a tápoldatos edényből. Különösen irodákban, kórházakban elterjedtek, ahol a mikroorganizmusok esetleges káros hatása miatt nem kívánatos a föld jelenléte.

A magyar nyelv szépsége, hogy a szobai növényeinket cserépbe ültetjük – az ültetésre szánt sárgászöld agyagedényt tehát pont ugyanúgy hívjuk, ahogyan az anyagot, amiből készül. Nagyszüleink még csak terrakotta színű cserepeket használtak, aztán – mint az élet

Aki vállalja a pluszköltségeket és a fáradságos cipelést, válogathat a valódi agyagcserepek között. A leghagyományosabbak mellett ezernyi ötletes, egyedi forma áll rendelkezésre, csak egy kicsit utánnuk kell járni. Ha nem is egyedi, de legalább egyéni darabokat sok keramikuskészít, és a kertészeti áruházaiban is találunk tetszetős.

Gyakorlati a klasszikus kertkultúrát idéző amforák, korsók, tálak, sok a görög, vagy olasz mintával díszített tárgy. A különlegesebbek alul kis csúcsban végződnek, ezért fémtartót kell tenni



Tetszetős amfora

a natúr kerámiáknak, tovább bővíthető a választékot.

Ha a cserepet a teraszra szánjuk, akkor a beszerzésnél egy dologra mindenképpen érdemes odafigyelni: a fagyállóság! A cserep anyagába beférkőzik a víz, és ha megfagy, lassan megrepeszti a leggyönyörűbb edényt is. A déli országokban gyártottaknál nem cél a fagyállóság, hiszen ott elég ritkák a mínuszok. A ház részben véd a nedvesség ellen, de ritka a teljesen fagyálló cserep, ezért ősszel érdemes behozni a szobába.

Sajnos a rendszeres öntözés hatására a cserepeken is kiüt a vízkő, ami elcsúfítja a máz nélküli edényeket. A porózus felületekről nehéz eltávolítani a ráakadó rétegeket, ezért ha nem kifejezetten ilyen rusztikus darabokra vágyunk, előbb-utóbb meg kell válni az egyre „színesebb és mintásabb” agyagedényektől.

De talán pont a természetes anyag elhasználódása adja neki azt a többletet, amitől szerethetőbb, mint a műanyag. És a természetből származva a növényeknek is otthonosabb környezetet biztosít, amit azok meg is hálálnak.

(Barta)



A petúnia is mutatósabb valódi cserepedényben

Az agyag természetes anyag. Ott van nagyon sok helyen, közvetlenül mégsem gyakran találkozunk vele, mert rendszerint a felszín alatt bújkál meg. Ha túl sok van belőle a talajban, akkor nyúlós, nehezen kezelhető lesz a föld, romlik a vízhiánytartása, ami a növények számára sem ideális. Ha egy rétegben halmozódik fel a felszín alatt, akkor elzárja a víz útját, és összegyűjti azt.

Ahol pedig az ember megtalálja, ott téglát vet, vagy a mindennapi használati edényeit készíti el belőle. Az edények tartóssága érdekében kiégeti azokat, miáltal a nyers agyag kemény, könnyebb, porózusabb szerkezetűvé válik. A növényeket pedig kedvelik a lélegző, nedvességet mérsékelten át eresztő közeget.

Az utóbbi évtizedekben már nemcsak az edény, hanem sokszor maga a „föld” is agyagból készül, azaz apró agyaggolyók között nevelik a növényeket, s mivel azok az agyagból nem tudnak tápanyagot felvenni, ezért tápoldattal öntözik őket. A legtöbb példány nem „földhözragadt”, megfelel neki ez a föld nélküli életmód.

Az agyaggranulátumok itt csupán a gyökerek megtartásának

más területein – itt is gyorsan teret nyertek a műanyagok.

Ma már hírnek számít, ha egy növény nem egy könnyű, olcsó, tiszta műanyag edényben, hanem valódi cserepben él. Persze, érthető, hogy a kertészetekben a praktikum sokszor elsődleges, de ott-hon már nem biztos, hogy az egyre gyakrabban reklámhordozóként is használt, vékony, szinte már fóliászerű „cserepeket” akarjuk nézegetni.

alájuk, hogy ne dőljenek fel. Más vonalat képviselnek a zsebes kerámiák, amelyekbe fűszernövényeket vagy egynyáriakat szokás ültetni. Egy-egy ilyen akár ötféle növénynek is helyet biztosíthat.

Aztán vannak viccesek, például a törött amfora – ahol a hiányzó darab helyén nőhet a növény –, a cipő, a csiga, a sündiszó vagy más állatforma. A mázokról pedig még nem is beszéltünk, ezek a legkülönbözőbb színeket kölcsönözhetik

LAKOSSÁGI ÁGAPRÍTÁSI PROGRAM – Hasznosítsuk helyben, amit lehet

2017 október másodikától lehet jelentkezni a Hegyvidéki Zöld Iroda legújabb lakossági akciójára, az ingyenes ágaprítási programra. Az akció keretében, a Hegyvidéki Önkormányzat Zöld Irodája által megbízott vállalkozó a helyszínen felaprítja a kerti munkálatok során keletkezett ágakat, gallyakat. Az apríték a darálást követően helyben marad, így helyben felhasználható, hasznosítható (talajtakarás, komposztálás).

A szolgáltatás a kerületi lakosok számára ingyenes az alábbi feltételekkel:

- előzetes regisztrációhoz kötött,
- egy címen egy regisztráció adható le,
- regisztrált címenként maximum 10 m³ zöldhulladék aprítása biztosított.



Az ágak, gallyak előkészítése:

- frissen (egy évnél nem régebben) vágott, maximum 20 cm átmérőjű, szennyeződéstől mentes gallyak és ágak készíthetők össze,
- a levágott ágakat és gallyakat a vastagabb végükkel egy irányba rendezve kell előkészíteni,
- hosszában nem kell a gallyakat elvágni, darabolni (a nagyobb, egyben lévő ágakat könnyebb az aprítógépbe behelyezni),
- az egyberendezett ágakat és gallyakat nem kell összekötni,
- az összekészített ágakat és gallyakat, az előzetesen egyeztetett időpontban a vállalkozó részére át kell adni (azokat a közterületre nem lehet kihelyezni),
- amennyiben az aprítás nem az ingatlan területén történik, az aprítékot a darálást követően mihamarabb be kell hordani a közterületről a magánterületre.

Az apríték felhasználásának lehetőségei és előnyei:

- komposztálható, körülbelül fél éven belül humusz keletkezik belőle,
- talajtakarásra használható - nem engedi kiszáradni a talajt, gátolja a gyomnövények elszaporodását, bomlás során tápanyaggal látja el a növényeket.

A jelentkezés módja:

- online a www.komposztmester.hu honlapon vagy személyesen a Zöld Irodában (Kiss János altábornagy utca 43-45. földszinti iroda)
- 2017. október 2-től 2017. október 31-ig lehet jelentkezni, regisztrálni

További információ:

www.komposztmester.hu; 06/30-544-8778

A jelentkezők a jelentkezési- és a regisztrációs űrlap kitöltését követően részletes tájékoztatást kapnak.

A Zöld Iroda a szolgáltatást a jelentkezés sorrendjében, a rendelkezésre álló forrás kimerüléséig tudja biztosítani.



HEGYVIDÉKI
ZÖLD IRODA

Felkészülés a télre

Ellenőriztessük a fűtési rendszert!

Hamarosan visszavonhatatlanul beköszönt a hideg idő, megkezdődik a fűtési szezon. Aki még nem tette meg, az életveszély elkerülése érdekében minél előbb ellenőriztessék az otthonában működő gázkészülékeket, valamint a kéményt, és szerezzen be szén-monoxid-mérőt!

Tavaly a katasztrófavédelem tájékoztatása szerint tizenhatan haltak meg szén-monoxid-mérgezésben, holott ennek kockázata a megfelelő ellenőrzések elvégzésével és a javasolt óvintézkedések megtételével a minimálisra csökkenthető. A mérgezés az esetek többségében valamilyen nyílt égésterű gázkészülék helytelen működésének következménye, ezért különösen fontos átellenőrizni ezeket szakemberrel a hideg idő beállta előtt.

A gázszerelő megvizsgálja az őr lángot, a szelepeket, a fűvókákat, az égőtálcát, a hőcserélőt, valamint a teljes felkészítés részeként a tisztítást is elvégzi. Ez utóbbit mindenképpen kérjük tőle, ugyanis a fűtés során korábban kicsapódó kén-savas kondenzvíz erősen korrodáló hatású.

Bár a kéményseprők minden évben ellenőrzik a füstelvezető állapót, a fűtési szezon előtt lehetőleg mi is győződjünk meg az átjárhatóságukról. Ehhez elegendő, ha a tisztítónyíláson keresztül egy tűkörrel „benézünk” a kéménybe. Ha túl sok pókháló, beszoruló madárfészket vagy bármilyen más dugulást tapasztalunk, kérjük szakember segítségét.

Győződjünk meg arról is, hogy a lakáson belüli fűtőcsövek hézagmentesen csatlakoznak, jól vannak rögzítve, nem mozdultak el. Ellen-

kező esetben a káros égéstermék bejuthat a lakótérbe.

A szén-monoxid szintelen és szagtalan, „néma gyilkos”, ezért a mérgezést csak a kezdődő panaszokkal tudjuk azonosítani. Ha zárt és fűtött helyiségben váratlanul megfájdul a fejünk, hányingert érzünk, majd mellkasi fájdalommal tapasztalunk, azonnal nyissunk ablakot, kapcsoljuk le a gázkészülékeket, és menjünk ki a szabad levegőre.

A megelőzés legegyszerűbb módja – természetesen az üzemelés biztonságának fenntartása mellett – a szén-monoxid-érzékelő alkalmazása. Kizárólag a hivatalos minősítéssel rendelkező készülékek közül válasszunk, mert azok megbízhatóan működnek. Az érzékelőt a tüzelőberendezéstől körülbelül egy méter távolságra, az ablak vagy az ajtó és a plafon között, a falra erősítsük, a hálószerelő által az ágy, a nappaliban a fotel háttámlájának magasságában helyezjük el.

Közvetve a lakás szellőzésének biztosítása is hozzájárul a szén-monoxid-mérgezés kockázatának csökkentéséhez. Különösen a nyílászárók cseréje után gyakori, hogy teljes mértékben megszűnik a természetes légmozgás, emiatt gyorsabban felgyülemlik a levegőbe kerülő mérgező gáz. A megoldás az ablakszellőzők beépítése, amivel elejét vehetjük az ilyenkor gyakori penészesedésnek is.

Vizes fűtési rendszereknél – elsősorban a cirkónál – előfordulhat gőzrobbanás, amit úgy kerülhetünk el, ha bekapcsolás előtt kinyitjuk az összes vízcsőzárat. Konvektor esetében ügyeljünk arra, hogy a készülék egyméteres környezetében ne legyenek éghető anyagok, mert a berendezés magas hőfokon működik.

-05

FIGYELEM!

Ideiglenes változás a Rácz Aladár út 5. szám alatti házi gyermekorvosi és védőnői ellátásban!

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat folytatja a 2016-2019 között megvalósuló „Háziorvosi és Házi Gyermekorvosi Rendelők Felújítása” programot.

A felújításban következő a Budapest XII. kerület Rácz Aladár út 5. szám alatti házi gyermekorvosi rendelő és védőnői szolgálat, amely a felújítás ideje alatt

2017. szeptember 27-től november 29-ig ideiglenes helyen, a Budapest XII. kerület Böszörményi út 42. szám alatt

(volt gyermekrendelő) várja betegeit.

Megközelíthető: az 59-es villamossal, 102-es, 212-es és 105 autóbusszokkal (Kiss János altábornagy utcai megálló).

A költözés napján 2017. szeptember 25-26-án, valamint a visszaköltözés napján, november 30-án és december 1-jén a beteg gyermekek folyamatos ellátását dr. Dolowschiák Annamária házi gyermekorvos rendelési ideje alatt a Böszörményi út 20. szám alatti gyermekrendelő biztosítja (telefonszám: 212-6636).

Kedves Szülők! Kérjük, amennyiben lehetséges, csak sürgős esetben vegyék igénybe ebben az időszakban a Böszörményi út 20. szám alatti gyermekrendelőt.

Az ideiglenes gyermekorvosi rendelőben az érintett házi gyermekorvos és a területi védőnők rendelési ideje és telefonszáma az alábbiak szerint változik.

1. Házi Gyermekorvosi Rendelő

2017. szeptember 27-től november 29-ig dr. Dolowschiák Annamária rendel.

telefon: 06 (1) 249-0140

Beteg rendelési idő:

hétfő: 10.00-13.00

kedd: 9.00-11.00

szerda: 15.00-18.00

csütörtök: 8.00-10.00

péntek: 8.00-10.00

Egészséges tanácsadási idő:

hétfő: 8.00-10.00

szerda: 13.00-15.00

Az ideiglenes rendelőben a bejelentkezési rendszer változatlanul működik a 06 20 211-0867-es telefonszámon!

2. Védőnői Szolgálat

2017. szeptember 27-től november 29-ig

telefon: 06 (1) 249-2869

Bajzath Erzsébet területi védőnő

/1. számú védőnői körzet/

Egészséges tanácsadási idő: hétfő: 8.00-10.00

Várados tanácsadási idő: szerda: 15.00-17.00

Ónálló tanácsadási idő: hétfő: 10.00-13.00

Szeredi Ágnes területi védőnő

/2. számú védőnői körzet/

Egészséges tanácsadási idő: szerda: 13.00-15.00

Várados tanácsadási idő: csütörtök: 9.00-11.00

Ónálló tanácsadási idő: csütörtök: 11.00-13.00



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

Közösségek pályázhatnak a zöldebb környezetért

Ha a környezetük élhetőbbé, zöldebbé tételért tenni akaró helyi közösségek az idén is legalább annyira aktívak lesznek, mint a korábbi években, újabb apró városi „oázisokkal” gazdagodhatunk mindnyájan. A MOL Zöld-övezet Program keretében ezúttal két kategóriában hirdettek meg pályázatot: a civil szervezetek közösségi funkciójú kertek, parkok létesítéséhez vagy rehabilitációjához, míg a társasházak a külső vagy belső udvaraik zöldítéséhez igényelhetnek támogatást.

A szervezők első körben az ötletpályázatokat várják, amelyek beérkezési határideje 2017. októ-

kíválasztott terület kialakításának, megújításának tervét a helyi közösség bevonásával kell kidolgozni, továbbá a munkálatokat és a terület utógondozását is a közösség aktív részvételével szükséges elvégezni.

A kiírás szándékosan nem tartalmazza a megpályázható összeget, a szervezők ugyanis azt szeretnék, ha a pályázatok a valós igényeknek megfelelő összeget tartalmaznák. Támponthozhat viszont az előző évi nyertesek listája, ami megtalálható a program weboldalon (www.molzoldovezet.hu).

Az elmúlt években három XII. kerületi társasház is a MOL Zöld-



Zöld oázis a bérház udvarán (Városmajor utca 18.)

ber 20. Az ötletpályázaton sikeresen szereplő közösségek bekerülnek a második fordulóba, amelynek során – 2018. február 20-ig – részletes költségvetést is tartalmazó terveket kell benyújtani. Az eredményhirdetés várható ideje 2018. március 20.

A pályázat utófinanszírozott, tehát a támogatást a program tartalmi és pénzügyi elszámolása után kapják meg a nyertesek. A

övezet Program segítségével varázsolta élhetőbbé saját környezetét. A Városmajor utca 18. és a Márvány utca 42. lakói zöld szigeteket hoztak létre belső udvaraikban, míg a Karthauzi utca 4/a-ban a leromlott állapotú kertet tették a közösség számára vonzóbbá virágokkal, dísznövényekkel, valamint egy sütőgető hely, homokozó és hinta kialakításával.

d.

Agyi érbetegségek – a stroke hatásai

Miért alakul ki, milyen következményei lehetnek, mivel kezelhető a stroke? Egyebek közt ezekre a kérdésekre adott válaszokat dr. Béla Zsuzsanna az Idősek Egészség Iskolája első őszi előadásában. A Budai Egészségközpont neurológusa arról is beszélt, hogyan ismerhetik fel a laikusok a kezdődő stroke-ot.

A stroke (gutaütés, szélütés, agyvérzés, agyi infarktus) az Egészségügyi Világszervezet meghatározása szerint olyan agyműködési zavar, ami a teljes agyi keringést, vagy annak egy részét érinti. Gyorsan alakul ki, több mint 24 órán át áll fenn, oka az agyi érrendszer elváltozása. A szív- és érrendszeri betegségek, valamint a rák után a harmadik leggyakoribb halál oka ok világszerte. Magyarországon évente 45-50 ezer új esetet regisztrálnak. Gyakori a hónapon belüli ismétlődés, az esetek 10-30 százaléka ilyenkor halállal végződik.

Minderről dr. Béla Zsuzsanna, a Budai Egészségközpont neurológusa beszélt az Idősek Egészség Iskolája szeptemberi találkozásán a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. Mint elmondta, a stroke általában nem vérzés, hanem érelzáródás következménye (iszkémiás), mindössze 15 százalék a vérzéses stroke aránya. Az elzáródás egyik oka, hogy vérrög alakul ki egy agyi érben, a trombózis miatt a környező sejtek, szövetek nem jutnak oxigénhez, ezért károsodnak.

Előfordul, hogy a vérrög a szívből jut az agyba, ilyenkor a stroke embóliából alakul ki. Megelőzését nehezíti, hogy az agyi vérellátási zavar tünetmentesen is létrejöhet.

Nagyon fontos az első észlelő (maga a beteg vagy a közelében tartózkodó) szerepe, hiszen ilyenkor minden perc számít. Azonnal orvost kell hívni, ha a beteg arca aszimmetrikus, egyik fele ernyed, nem tudja egyszerre mind a két karját vízszintes helyzetbe hozni, képtelen pontosan megismételni egy egyszerű mondatot, nem érti meg a rövid utasításokat – kérjük meg, hogy fogja meg a jobb kezével a bal fülét, emelje meg a kezét –, mert nagy a valószínűsége a stroke-nak.

A kórházban a szakorvosok haladéktalanul elvégzik a képalkotó vizsgálatot, ezt követően a stroke- vagy az intenzív osztályra kerül a beteg. A gyorsaság azért lényeges, mert az érelzáródás után 3-5 percen belül megtörténik az idegsejt-károsodás, azonban a károsodást körülvevő félárnyékos területen (penumbra) az idegsejtek membránja ekkor még nem károsodik. Ez a terület megmenthető, ha a vérrög feloldása három- és fél órában belül megtörténik. Ehhez a véresejteket összegyűjtő fehérvérhálót kell megszüntetni. Ha ez nem zajlik le időben, akkor a következő kezeléssel már a vérlemezék összeapadását próbálják megakadályozni.

A képalkotó vizsgálat alapja a CT. Ha az nem mutatja ki a konkrét problémát, CT angiographia, perfúziós CT vagy MRI segíthet meghatározni a stroke okát és következményeit. Által-

ban egy nagy ér elzáródása váltja ki a tüneteegyüttest.

A stroke kockázatát növelik az idősödés, a családi halmozódás, a korábbi érrendszeri problémák, a magas vérnyomás és vérszűrő, a cukorbetegség, a dohányzás, az

alcoholfogyasztás, a mozgásszegény életmód. Szintén hozzájárulhatnak az agyembólia kialakulásához az idős korban gyakori pitvarremegés és a billentyűkárosodások, valamint a fokozott véralvadással járó betegségek.

A terápia konzervatív vagy sebészeti lehet: ez utóbbi az ér lezárását jelenti. Figyelmeztető előzménye az idegrendszeri előzményeket (látás- kiesés, buborék beuszása a látótérbe) követő erős migrén. Korai szövődmény lehet az újravérzés, az ér összehúzódása, az epilepszia és a személyiségzavar, később kóros agykamratagulat alakulhat ki.

Stroke után megfelelő rehabilitációra van szükség. Ebbe a beszédterápiát, a gyógytornát, az esz-

közhasználat megtanulása is beletartozhat.



Stroke után megfelelő rehabilitációra van szükség – hangzott el az előadáson

terápiát, a gyógytornát, az esz-

közhasználat megtanulása is beletartozhat.

Magas vérnyomás esetén 140/90 Hgmm alatt kell tartani azt, az LDL-koleszterin szintje nem lehet 100 felett. Érdemes ismétlődően elvégezni a nyaki ultrahangvizsgálatot is, mert annak eredményéből következtetni lehet

tározza meg a következményeket. A nagy területű vérzést követő egy hónapban a betegek 30-35 százaléka meghal.

Inkább a fiatalokat érinti a pókhálóhártya alatti vérzés, aminek oka a megrepedő értágulat. A terápia konzervatív vagy sebészeti lehet: ez utóbbi az ér lezárását jelenti. Figyelmeztető előzménye az idegrendszeri előzményeket (látás- kiesés, buborék beuszása a látótérbe) követő erős migrén. Korai szövődmény lehet az újravérzés, az ér összehúzódása, az epilepszia és a személyiségzavar, később kóros agykamratagulat alakulhat ki.

Stroke után megfelelő rehabilitációra van szükség. Ebbe a beszédterápiát, a gyógytornát, az esz-

közhasználat megtanulása is beletartozhat.

-05

„SZÍV SN a keringési betegségek megelőzéséért” mozgalom a Hegyvidéken



A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a kerületi felnőtt lakosság számára 2017-ben is elindítja azt a **prevenció programot**, 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 koleszterinszint-mérés, 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:

2017. szeptember 2.	8.00-14.00	✓
2017. október 7.	8.00-14.00	
2017. november 4.	8.00-14.00	
2017. december 2.	8.00-14.00	

A szűréseket előzetesen telefonos bejelentkezéssel tudják az érdeklődők igénybe venni, az aktuális szűrés 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.



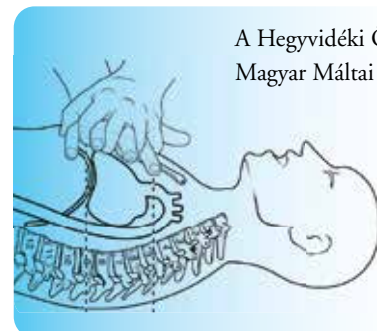
TÖRÖDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!

ÚJRAÉLESZTÉS TANFOLYAM INDUL AZ EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK PROGRAM RÉSZÉKÉNT



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

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



A Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával és a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület közreműködésével

2017. október 26-án 15.00-kor,
2017. november 23-án 15.00-kor
2017. december 7-én 15.00-kor

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

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



A tanfolyamok állandó helyszíne:

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

A KEZED ÉLETET MENTHET!

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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

ABLAKJAVÍTÁSI www.ajtoablakdoktor.hu 23 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezést és szigetelést, 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

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

ZÁRSZERVIZ vállalatismunkát, ajtókat, ablakokat, szerelvények illesztését, zárcseréjét, kiűszöbök, pántok, zsanérok cseréjét, szigetelést. Szigeri László. 251-9483, 06/20-381-6703.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, csempézést gipszkartonozás, szövegpadlózat, víz-, villanyzerelés, nagykaritást, parkettázást, favágást, ács-alpínista-, kőművesmunkát vállal. delab@vipmail.hu, 06/20-998-2369

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETVÁRADÉK

ÉLETVÁRADÉKI, gondozási szerződést kötnek, akár teljes ellátással! Tulajdonjogot vásárolnak, haszonélvezeti joggal fenntartva! Hívjon bizalommal! 06/70-601-0580.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

MEGFELELŐ anyagi háttérrel rendelkező, kulturált, egyedülálló fiatal ember életjáradékot kötne hosszú távra, befektetés céljából: +36/70-492-6678.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

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

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

VARRÓGÉPJAVÍTÁS, bérbeadás, eladás, alkatrész-árusítás. XII., Ugoosa u. 5. 213-8927.

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

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

KERTÉPÍTÉS, kertgondozás, metszés, permexelés, fák kivágása, szállítás, öreg kertek újítása. Szilágyi Csaba, 06/20-970-7506.

FAKIVÁGÁS, teletisztítás! Vállaljuk: veszélyessé vált fák kivágását lebontással, ágak visszavágását, bozótirtást, sövények, tuják visszavágását feltakarítással, elszállításal. Munkáinkat szakképzett, kármentesen, anyagi felelősséggel vállalással végezzük. Ingyenes felmérés, profi gépekkel, megbízhatóan, lélekllel. Szabó András. 06/30-287-4348. www.szebbkertet.hu

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, FUVAROZÁS

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

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

KÖNYVELÉS/FORDÍTÁS

KÖNYVELÉS-A-Z-ig, üzletviteli tanácsadás, controlling. 06/20-955-8651. okane@online.hu

KŐMŰVESMUNKÁK

HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL: műkö-zés, vakolás, festés, tető-, csatornájavítás, -szigetelés, ereszcsonnat-tisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu

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

LAKÁSSZERVIZ

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

LAKATOS, zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előtörők. Bádognak, tetőfedés, ácsmunkák ipari alpinista technológiával. Kőművesmunkák kerületi vállalkozástól. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

LAKATOS, zárszerelő, kerítés, korlát, rács, rácsos ajtó, féltető, üsző- és tolokajuk gyártása, ajtóbeuhözök cseréje, épületlakatos munkák. 06/20-380-8988.

LAKÁSFELJÁRÁS! Szobafestés, tapétázás, parkettalazás, -javítás, -csiszolás, csempézés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanyzerelés, vízszelvény garanciával. Halász Tibor, 202-2505, 06/30-251-3800.

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

KŐMŰVESMUNKÁT, szobafestést-mázolást, felújítást vállalkozó (kisebbit is), anyag-beszerezés, szállítással, elérhető áron. Az áfat elengedjük. 06/20-941-4200.

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

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

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

FAVÉDELEMI! Családi és társasházak, nyaralók faldíszítő elemeinek, homlok- és ereszcsonnatok festése és mázolás alpinistákkal is. 273-1857, 06/20-471-1870.

TETŐFEDÉS-BÁDOGOZÁS, pala- és cseréptetők javítása, új tetők készítése. Zsindelyes és ácsmunkák. 273-1857, 06/20-471-1870.

KÉMÉNYBELEÉS, DUGULÁSELHÁRÍTÁS, kéményjárda, nyitott és zárt égésterű kőszűlekek kéménybelelése. METAL KÉMÉNY KFT. 06/30-688-3683, 06/70-518-1451.

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

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

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

BÁDOGOSSZERKEZETEK, cserép-, pala-tetők, tetőszigetelések javítása. 1986 óta kerületi iparos. 249-2664, 06/20-944-9015.

FESTÉS: 1200 Ft-tól. tapétázás: 1500 Ft-tól, külső hőszigetelés: 3000 Ft-tól. Minőség, garancia! festoguru.webcy.com, 06/70-250-9132.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Mosdó-kád: 9500 Ft-tól, WC: 12000 Ft-tól, kamerás csővizsgálat: 14000 Ft-tól. 06/70-250-9132.

TAKARÍTÁS

VÁLLALOM lakások takarítását rendszeresen, ablaktisztítást. 06/30-617-0351. www.gyorstakaritas.atw.hu

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

BEJÁRÓNÓ 800 Ft/h. 06/30-229-4364.

ROBERTO TÁRSASHÁZAK TAKARÍTÁSA. 25 éves gyakorlat, heti-havi rendszerességgel kukák, szelektívédények ki-, behúzása. Hőlapátolás, teremgarázsmosás, fűnyírás, sövénynyírás. Nagy Róbert, 06/30-939-2039.

TAKARÍTÁST vállalkozó heti-havi rendszerességgel, baráti áron! Hívjon bizalommal! 06/70-282-6402.

TÁRSASHÁZAK takarítását vállalja erdélyi, közép-európai, precíz nő. Leinformálható vagyok, a Thomán István utcai társasházakban dolgozom már 3 éve. Tel.: 06/30-492-0315, 202-2785.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

ALKALMI és rendszeres alap- és nagykaritást vállalom magánlakásokban. Korrekt árak, precíz, megbízható szolgáltatás, felelősségbiztosítással. Kérje ajánlatunkat! 06/70-208-4774.

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

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

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

TÁRSASHÁZAK megbízható képviseletet vállalkozó szakképzett műszaki, könyvelői háttérrel, referenciákkal. Tel.: +36/30-432-5919. E-mail: hazcoop.nk@gmail.com

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! XII. kerületi gyors-szolgálat, korszerű gépi tisztítás, bontás nélküli, azonnali, garanciával. 228-6193, 06/30-921-0948.

VÍZ-, fűtés-szerelés, burkolás. Teljes felújítás, ázasok megszüntetése garanciával. Balázs János épületgépész-technikus. Tel./fax: 362-4050, 06/20-917-0697.

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

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

VÍZSZERELÉS-gyors-szolgálat, vízcsatornacsere lakásban és udvaron, kerti-csap-csere ással is. Csőfagyaszítás. 06/70-544-4050.

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

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

TAVNYITO.hu
KapuTávirányító Szaküzlet
500 féle távirányító!
I. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

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

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

GÁZBIZTONSÁGI FELÜLVIZSGÁLÓ vállalja: egyszerűített gázkészülékekre (terv, mérő nélkül), gázkészülékek műszeres bevizsgálata, tisztítása, javítása, szerelése, kéményhuzat-vizsgálat, mérés-monoxid-mérés, fűtési rendszerek átmosása, beszabályozása. Hoffmann Ferenc üzemmérnök, víz-, gáz-, fűtés-, gázkészülék-szerelő. T.: 06/30-951-0467.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

SZABÓ BALÁZS vállalkozó kémények belső marását, beléslését teljes körű ügyintéssel. 06/20-264-7752.

EGYÉB

KONTÉNERES sítszállítás. Söder, homok, murva, zöldhulladék, termőföld. 06/20-464-6233.

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

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

IMMOTÉKA Ingatlaniroda 1998 óta a budai ingatlanok specialistája. Empátia, diszkréció, referenciák. Külföldi, belső ügyfélkör. Kárpáti Klára, 201-1821, 06/30-202-1892; Kárpáti Péter, 06/30-921-9029. www.immoteka.hu, www.budapestliving.com

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

KÜTÖVÖGYEN, 1070 nm-es telken, 200 nm-es, felújított ház, LG/A-XII, 135000000 Ft. Tel.: 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

ZUGLIGETI úton 136 nm-es, emeleti lakás, kétalkásos házban, 65900000 Ft. Tel.: 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

HERMAN OTTÓ utcában 88 nm-es, nagytérteraszos villalaks 59900000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

II. CSEJTEI u.-ban eladó egy 2. emeleti, 83 nm-es, 3 szobás, gyönyörű panorámás lakás, 14 nm-es erkéllyel + teremgarázssal kocsibeállóval. 06/20-911-8689.

BEFEKTETŐKNEK! XI. Ithás árok elején, a Nagymákfa u.-ban eladó egy 1466 nm-es, osztatlan közös építési telek fele, 733 nm. A telek másik fele is eladó. Csatorna, víz, villany van, gáz az utcában. Ép. övezet: L6-XI/M1. 06/20-911-8689.

KODÁLY KÖRÖNDNÉL eladó egy liftes ház 2. emeleten egy 225 nm-es, 5 szobás, erkélyes lakás. Az ingatlan igazi kuriózum, kitünő adottságokkal! 06/20-491-9693.

III., RÓMAI parton, Wellness Lakóparkban eladó egy 3. emeleti, 78 nm-es penthouse lakás, 86 nm-es erkéllyel. Az ingatlanban amerikai konyhás nappali, étkező, 2 szoba, fürdő, külön WC és egy kis gardrobe található. Lá.: 96,8 M Ft. 06/20-911-8689.

CSABDIBAN, Bicskétől 6 km-re eladó egy 30 nm-es prészház, 2 szobával, szerszámkamrával, 12 nm-es pincével, 1139 nm-es telken, 360 szőlőtőkével, amiket 1982-ben telepítettek, kordonosan művelve. Az ingatlan az összes felszereléssel és berendezéssel együtt eladó. Lá.: 6,7 M Ft. 06/20-911-8689.

BUDAÖRSÖN, a Szabadság úton eladó egy magasföldszinti, 70 nm-es, 2 és fél szobás, felújított, franciaerkélyes panellakás. Az ingatlan nem zajos, mivel nem közvetlen a főút mellett helyezkedik el, valamint a 2 szoba és az erkély nem a főútra néz. Lá.: 27,9 M Ft. 06/20-491-9693.

V., OKTÓBER 6. u.-ban, közel a Szabadság térhez, liftes házban kiadó egy gyönyörűen felújított, 90 nm-es, 2 és fél szobás, amerikai konyhás, 2 fürdőszobás, erkélyes lakás. Bérleti díj: 1800 EUR. 06/20-911-8689.

BEFEKTETŐK, FIGYELEM! Törökbalinton, Tükörhegyen, Öregok otthonának bérbe adott, kétalkásos házban 315 nm-es, 5 hálószobás lakás nappalival, ebédlővel, 4 fürdőszobával, 4 erkéllyel eladó! 06/20-491-9693.

PIRAMIS INGATLAN ÜGYNÖKSÉG, a budai családi házak és nívós lakások specialistája. www.piramisingatlan.hu, 06/1-335-5965.

ELADÓ ÉS KIADÓ ingatlanokat keresünk! Budapesti Ingatlanközvetítő Kft. 200-4972. www.bpik.hu, info@bpik.hu

FŐNIX IRODA 20 éves tapasztalattal és ügyfél-megelégedéssel a budai ingatlanok értékesítésében várja megismerés megbeszélését. Alacsony jutalék. Gondos ügyintézés. T.: +36/30-954-5797. Visszahivjuk.

XII., NEMETVÖGYEN 45 nm-es, 1,5 külföldi bejárati szobás, magas minőségben felújított, házközponti fűtéses lakás, nagy kert, kis lakóközösségi házban, jó közlekedéssel, 31 900 000 Ft-ért eladó. 06/30-559-5064. www.ingatlan.com/23761919

XII., VAS GERESEN utcánál 27 nm-es, 1 szoba-komfortos, felújított, napított szuterén-lakás, nagy kert, kis lakóközösségi házban, jó közlekedéssel, 14 000 000 Ft-ért eladó. 06/30-559-5064. www.ingatlan.com/23137801

DÉLI PÁLYAUDVARHÓZ közel (Márvány utca) azonnal költözhető, II. emeleti, liftes, napfényes, 3 szoba-hallos, felújított, 92 nm-es lakás tulajdonostól eladó, 45,5 M Ft. 06/20-333-1477.

BUDAÖRS-villanegyedben, Naphegy alatt, 2003-ban épült, 1250 nm-es, parkosított telken 450 nm-es, 3 generációnak is alkalmas, 2 utcáról megközelíthető, panorámás, luxus családi ház, belső uszodával, szintenként gépesített konyha, 4 fürdőszoba, központi porszívóval, 160 nm-es terasz + erkély, napkollektor, automata

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET!

MATEMATIKA-, fizikatanítás, korrepetálás. Emelt szintű és középszintű érettségire, egyetemi, főiskolai tanulmányokra felkészítés. Több mint 25 éves gyakorlat. Telefon: 06/1-213-7747, 06/20-518-2808. E-mail: szakallk@freemail.hu

ZONGORA- és szolfézsztanítás. Tel.: 06/30-731-3084.

HEGEDŰ- és zeneoktatás otthonában, németül is, minden szinten. Tel.: 06/30-966-9871. home.music.teacher@gmail.com

MATEMATIKATANÍTÁS általános-tól érettségig. Felvételi, érettségi. www.nemcsakmatek.hu. Időpontra jelentkezés: laszlo@onlinematektanar.hu

VEGYES

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

KERÁMIA asztalközeget és vázát, valamint antik asztali lámpát venne magán személy. 06/30-305-9596.

ELADÓ új bőr ülógarnitúra 30% kedvezménnyel. 3 elem, ágyazható, világos, jó minőségű bőrből. 06/20-230-3784.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

SEGÍTENE kibővíteni a fogcigijteményemet? Készpénzért veszek népszerűtlen műsorfüzeteket és belepajzjegyeket! Tel.: 06/20-480-4556, e-mail: nepstadiion2015@gmail.com.

PLATINA huzal, téglgy, drót, ipari, por, labori, szűrő, ékszer. Ipari ezüst, evőeszközök, tálcák, dobozok, törtrany, minden, ami nemesfém, érdekel. Briliánsal díszített ékszerek, márkás karórák felvásárlása: IWC, Patek Philippe, Breitling stb. Budapesten díjtalan kiszállás. Tel.: 06/30-437-3124.

RÉGISÉG

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

KÉSZPÉNZES EXKLUZÍV FELVÁSÁRLÁSI Arany 9500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, borostyán, korall ékszerek 5000 Ft-tól/gramm. Régi dísztárgyakat, porcelánt, kerámiát, órákat stb. Teljes hagyatékok. Régi pénzeket, érmeket, kitérítetéseket, képeslapokat. V., Szent István krt. 25. 06/70-608-6082.

MINDENMŰ régiséget vásárolok díjtalanul kiszállással: bútort, festményt, csillárt, bronz-, ezüst-, alpakkatárgyakat, kitérítetést, jelvényt, porcelánt, kerámiát, bizsut, borostyánt, órákat, híradástechnikát, hanglemezeket, képeslapot, szőnyeget, szerszámot, fényképezőgépet. Pintér Nikolett. 466-8321, 06/30-973-4949. pinterregisegek@gmail.com

PINCÉTŐL A PADLÁSIG mindenféle régi dolgot vásárolok. Pl.: régi játékok (műanyag is), koffer, szódásüveg, képeret, festmény, porcelán, üvegpohár, bútor, ruhák, hangszer. Szellő János. 291-3101, 06/30-347-7713.

KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ vásárolok antik bútorokat, kisebb-nagyobb festményeket, bronzszobrokat, porcelánokat, régi álló-, fal-, asztali, díszórákat (hibásakat is), ezüstöket, régi katonai kitérítések tárgyait stb. Teljes hagyatékok. Első vendőként a legmagasabb árat fizetem. 06/20-280-0151. herendi7@gmail.com

ARANY ÉKSZEREK felvásárlása. Törtrany ékszer: 7000-11000 Ft, fazonarany: 8000-11000 Ft. Továbbá régi bizsuk, borostyán ékszerek: 10000 Ft-akár 300000 Ft. Ezüsttárgyak: 150 Ft-600 Ft/g. Porcelánok, festmények, teljes hagyatékok. Ingyenes kiszállással. Nyitvatartás: H-P: 10-17h. Alkotás utca 5., Lego üzlet mellett. 06/70-513-8381.

PAPÍRRÉGISÉG, képeslapok, fotók, 1945 előtti könyvek, jelvény, kitérítés, numizmatika készpénzes felvásárlása, helyszíni kiszállással. Tel.: 06/70-609-9985. Üzlet: 1133 Bp., Gogol u. 23.

BÉLYEGGYŰJTEMÉNYT, régi pénzeket, képeslapot, könyveket, papírrégiséget, porcelánt, tárgyakat és régiségeket vásárolunk. VI., Andrássy út 16. H-Sz.: 10-17h, Cs.: 10-19h, P.: zárva. Tel.: 317-4757.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyás, szénanátha, gerincferdülés, csonttritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyászat, üzemorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomasszázzsal. teleddoktor.hu, lumbagogyogyasat.hu. 368-6349, 06/20-968-6886.

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

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

CSONTKOVÁCS-akupresször Szilágyi Erzsébet faszor 51. alatt. Idegbeépítések, ízületi blokkok, lumbágó-isiász megszüntetése. Térdblokkok, gerincservek, sérdülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Filakupunktúrás foggyógyászat. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segittek.hu

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

HAJVÁGÁST, festést, melírozást vállalok otthonában. Olcsó árak, minőségi szolgáltatás. 06/70-282-6402.

KEZDŐ HATHA JÓGA tanfolyam a DÉLINÉL! ELSŐ ALKALOM INGYENES
Forrás Jólét Stúdió,
Magyar jakobinusok tere 7.
KEDD 18.30
www.jogatan.hu

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

ÁLLÁS

MOM Parknál lévő másfél szobás lakás takarításra hosszú távra precíz, leinformálható takarítónőket keresek (lehetőleg 50 éves korig). T.: 06/30-350-4172.

KORREPETÁLÁST, idősek, gyerekek felügyeletét, autójával szállításukat vállalja ny. tanárnő. 06/30-251-2464. annast113@gmail.com

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

KULTURÁLT fiatalember kutyasétáltatást, kertgondozást, bevásárlást, házimunkák elvégzését vállalja: +36/70-492-6678.

CSOMAGOLÓI munka Budapest XII. kerületben. Elvárás: monotóniaturés, váltott műszak vállalása, kézügyesség, gyors és precíz munkavégzés, álló munka vállalása. Jelentkezés önéletrajzzal: csomagolo@emporia.net

ÁPOLÁS

IDŐSÁPOLÁS. Szakképzett nővér többéves gyakorlattal a hét minden napján ápolást vállal. 06/20-365-2455.

TÁRSKERESŐ

MAGÁNYOS? Társra vágyók? Hívja Fehér Orchidea Társközvetítő Irodánkat. 06/20-487-6047, 06/30-974-1056.

NYUGDÍJAS, értelmiségi özvegyasszony társat keres 75-85 év között magányos úr személyében. Tel.: 06/20-973-3899.

KÖNYV

ANTIKVARIUMUNK készpénzért vásárol könyveket, könyvtárakat, képeslapokat, vitrintárgyakat, hanglemezeket, DVD-t. Tel.: 332-0243, 06/20-922-0001.

Diametrus Diametrus
Kutató, Fejlesztő, Szolgáltató Kft.

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

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

A használt fecskendő, injekciós tűt átveszi a Virányos Gyógyszertár!



Virányos Klinika és Gyógyszertár
1125 Budapest, Virányos út 23/D.
Nyitva: hétfő - péntek 8 - 20
Tel: 06 1 275 0384 Mobil: +36 30 596 9904
Az átvétel 2017.12.31-ig, vagy visszavonásig tart.

NEMZETIHAJSZA
TÖBB, MINT KIHÍVÁS!

AKADÁLYFUTÓ VERSENY
EGYÉNIBEN ÉS CSAPATBAN IS!

2017. OKTÓBER 07.
7+KM ÉS 15+ AKADÁLY
14+KM ÉS 20+ AKADÁLY
BUDAPEST, NORMAFA

NEVEZÉS: HAJSA.COM

HEGYVIDÉKI SPORT
HEGYVIDÉKI ÉRTESÍTŐ
yakuza fitness
move your body
KAYZA
KOPI TRANS
home
www.somogyi.hu

HEGYVIDÉK
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

Új üzletek nyíltak!

LovelyYou
BABY FASHION



PRÉMIUM MINŐSÉGŰ
BABARUHÁK, KIEGÉSZÍTŐK

asztalkultúra



MINŐSÉGI
KONYHAFELSZERELÉS

PrimaPék
Free from



MINDEN MENTES
PÉKÁRUK, SÜTEMÉNYEK

Gyűjtsük kosárba az aranyló ősz gyümölcsseit!

„Aranyapoknak ezt az időt azért neveztem el, mert a szeptember színe az arany. A levegőben apró ragyogó szemcskék tündökölnék, és ha az ember a hegytetőről a síkságra néz, úgy látja, hogy a tájat fénylő aranypor vonja be. A ragyogó ködben, a csillogó párában a kertek lustán pihennek s ettől a szendergő lassúságtól érik meg a szőlő, válik az alma habossá, ízesedik meg a dió, a mandula, az őszibarack és a szilva. Arany mézben úszik a föld és a napfény úgy fénylik, mint a sárga olaj” – írja Hamvas Béla a Babérigetkönyvben, és minden szavával egyet tudunk érteni. Az ősz érett, gazdag termésétől rogyadoznak asztalaink, nem győzzük belekomponálni őket ételinkbe.

KAPROS KARFIOLSALÁTA

Ez a saláta akkor az igazi, ha éppen csak roppanóra pároljuk hozzá a karfiolt. Annak is érdemes kipróbálni, aki nincs oda ezért a zöldségért, mert óriási meglepetés éri. A fetás, kapor-joghurtos variáció önmagában is finom csemege tízóráira vagy uzsonnára.



Ízletes csemege akár önmagában is

Hozzávalók
1 fej karfiol
3 dl natúr joghurt
15 dkg feta sajt
1 gerezd fokhagyma
friss kapor
cukor, só, bors

Elkészítés

A karfiolt rózsáira bontjuk, megsózzuk, megborsozzuk, és kevés vízben, lefedve, forrástól számított 5-6 percig pároljuk, majd anélkül, hogy a fedőt felemelnénk, hagyjuk teljesen kihűlni. A joghurtot kevés sóval, borsot, ízlés szerint cukrot adunk, rászórjuk a finomra metélt kapor, beleprésszük a fokhagymát, jól összekeverjük, és a kihűlt karfiolra locsoljuk.

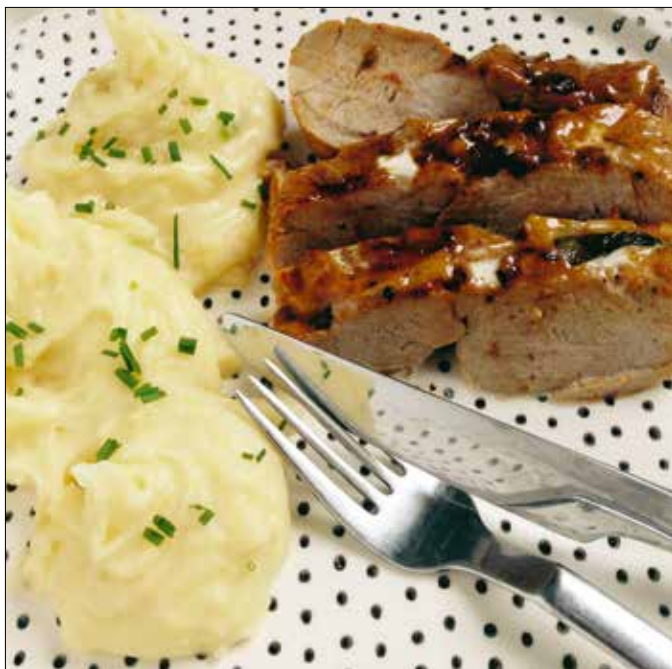
Kissé összeforgatjuk az egészet, majd meghintjük a felkockázott feta sajtjal. Köretnek, salátának is tálalhatjuk – ha nem faltuk fel önmagában még a vendégek érkezése előtt.

ÉDES MANDULALEVES

Amilyen finom, olyan egyszerű ez a marcipános mandulaleves, amely igazából a menü végére is kerülhetne, hiszen mind izre,



Desszertként is falozhatjuk



Szűzpecsenye: viszonylag egyszerűen elkészíthető, mégis ünnepi fogás

mind küllemre desszertszámba megy. Mint minden magra, a mandulára is igaz, hogy pírítva sokkal jobban kidomborodnak az aromái, ezért jó, ha az elkészítés idejébe ezt is belekalkuláljuk.

Hozzávalók

½ l tej
14 dkg mandula
1 tojás sárgája

5 dkg marcipán
1 rúd fahéj

Elkészítés

A mandulaszemeket dobjuk egy percre forró vízbe, majd egyenként nyomkodjuk ki őket a héjukból. Forró serpenyőben pirítsuk ropogósra, végül daráljuk egészen finomra őket.

Forraljuk fel a tejet a fahéjjal, adjuk hozzá a mandulát és a marcipánt. Hagyjuk kihűlni, végül horgásszuk ki belőle a fahéjrudat, és botmixerrel turmixoljuk egészen homogénre. Hidegen, fagyalttal vagy pírított mandulával tálaljuk.

VERMUTTAL SÜLT SZŰZ ÚJHAGMÁS BURGONYAPÜRÉVEL

Azért szeretem ezt az ételt, mert annak ellenére, hogy aránylag egyszerűen elkészíthető, meglepő íz kombinációjával különleges, ünnepi fogást varázsolhatunk általa az asztalra akár hétköznap is. Nem is passzol mellé akármilyen köret, így legutóbb a krumplipürét is felturbóztam egy kicsit.

Hozzávalók

2 sertésszűzpecsenye
1 hagyma
1 dl tejszín
10 cl vermut
friss zsályalevél
koriander
só, bors, fűszerpaprika
1 kg burgonya

4 szál újhagyma
5 dkg vaj
0,5 dl tejszín
tej (amennyit felvesz)

Elkészítés

Először a burgonyát tegyük fel főni. Míg puhul, kevés zsiradékban pároljuk meg a felkarikázott újhagymát, de ügyeljünk rá, hogy ne barnuljon meg! A főtt krumplit lehámozzuk, ártózzuk, és gyors mozdulatokkal felhabosítjuk a

vajjal. Ezután hozzáadjuk a tejszínt és fokozatosan annyi tejet, hogy megfelelő állagú legyen. Jöhet a só, végül a megpárolt hagymakarikák!

A húst könnyen elkészíthetjük, amíg a burgonya megfő. Mossuk meg, hártázzuk le, és hosszában metsszük be, hogy szét tudjuk nyitni, mint egy könyvet. Dörzsöljük be a fűszerekkel, hintsük meg apróra vágott korianderrel, és helyezzük a serpenyőbe, amelyben előzőleg kevés olajat hevítettünk. Kezdjük közepes lángon, folyamatosan forgatva sütni, majd félidőben öntsük hozzá a vermutot, és hintsünk rá friss zsályaleveleket.

Ha teljesen átsült, vegyük ki, tegyük egy tátra, s a pecsenyelét kevés vízzel és tejszínnel felengedve addig főzzük, amíg szépen besűrűsödik. Végül locsoljuk meg vele a húsokat, és ferdén szelvényekkel tálaljuk melegen a burgonyapürével.

CSODATORTA

Igazi, hagyományos alaprecept öreganyáinktól, ami aztán többféle krémmel is variálható. Előnye, hogy a tészta nem öregszik, jól megsüthető előre, becsomagolva hűtőben kiválóan eláll.

Aki érzékeny a dióra, mandulával is készítheti, de aki teheti, használjon inkább a friss, idei dióból. Ha igazán jót akar, darálás előtt meg is piríthatja egy üres, forró serpenyőben. Nem bánja meg...



Többféle krémmel variálható torta

Hozzávalók a tésztahoz
6 tojás
45 dkg cukor
15 ek víz
15 dkg dió vagy mandula
30 dkg liszt
1 kk sütőpor

Hozzávalók a kávékrémhez

2 tojás
15 dkg cukor
20 dkg vaj
5 dkg kakaó
fél mokkácsésze kávé

Elkészítés

A hat tojássárgáját az egész cukorral és a tizenöt evőkanál vízzel addig verjük, amíg besűrűsödik. Utána hozzáadjuk a darált diót

vagy mandulát, belekeverjük a harminc deka lisztet és a sütőport, végül a tojások felvert habját. Sütőpapírral kibélelt tortaformában, 180 fokon, körülbelül 40-50 perc alatt megsütjük. Míg sül és hűl, elkészítjük a krémet.

Az egész tojásokat felverjük a cukorral, belekeverjük a kakaót és a kávé, az egészet gőz fölött gyorsan felfőzzük, majd a tűzről levéve belekeverjük a vajat. Ha kihűlt, egy-két órára hűtőbe tesszük, aztán habverővel újra kikeverjük, így kenjük meg vele a tortalapokat.

KÖRTÉS CSOKOLÁDÉTORTA

Ez a francia desszertkülönlegesség pofonegyszerűen elkészíthető, a különféle rétegek összetételénélkül, a különféle rétegek összetételénélkül, a különleges gasztronómiai élménytel kecsegtet. Egyszerre lágy és ropogós, ráadásul csokis is, gyümölcsös is, egyzóval univerzális kínálnivaló.

Hozzávalók a kekszalapoz

1 tojás
1 tojás sárgája
6 dkg tejszokoládé
1 tasak vanília cukor
1 ek kukoricakeményítő

Hozzávalók a ropogós csokoládéréteghez

7 dkg egész mogyoró
10 dkg jó minőségű étcsokoládé
8 dkg összetört ostyalap

Hozzávalók a körtés réteghez

60 dkg körte
1 tasak vanília cukor
3 dkg vaj



Tejszínhab, fagyasztásra várva

Hozzávalók a csokoládé mousse-hoz
20 dkg étcsokoládé (70 százalékos)
6 tojás fehérje
1 ek porcukor

Dekoráció: összetört ostyalapok

Elkészítés

Melegítsük elő a sütőt 180 Celsius-fokra. Az alsó réteghez olvasszunk meg 6 dkg tejszokoládét, adjuk hozzá a kukoricakeményítőt. Verjük fel az egész tojást egy sárgájával és a cukorral, majd keverjük a csokoládéhoz. Öntsük a tésztát egy 22 centis tortagyűrűbe, és 10 percig süssük.

Míg hűl, toljuk be a sütőbe az egész mogyorót 8-10 percre, amíg a vékony héja fel nem kezd kunkorodni. Ezután öntsük egy tiszta konyharuhába, és addig dörzsöljük, amíg teljesen meg nem tisztítottuk a barna héjtól. Ezután daráljuk durvára a mogyorót.

Olvasszunk gőz fölött 10 dkg étcsokoládét, és keverjük bele a mogyorót, majd morzsoljuk bele



Különleges gasztronómiai élménnyel kecsegtető csokitorta

Apró trükkök édesszájúaknak

Ha a tortát díszíteni akarjuk, csodákat művelhetünk a két kezünk közé kifeszített cérnával. Márványos bevonatot úgy kell készíteni, hogy a tortamáz megkeményedése előtt mintát húzunk rá késsel középtől kifelé, majd pedig a szélektől néhány centivel távolabb, a középpont felé.

A mélyhűtött gyümölcsöt nyugodtan tehetjük fagyott állapotban, felengedés nélkül a tepsibe, a kisütendő tészta alá. A folyékony csokimázot tartjuk melegvíz-fürdőben, amíg dolgozunk vele. A máz akkor lesz igazán sima és fényes, ha forró vízbe mártott,

szárazra törölt kenőlapáttal simítjuk el.

Ha nem vettük le rögtön a sütés végén a kekszet a tepsirol, és oda ragadt, nem érdemes késsel kinyitni: hamar leválik, ha a tepsit még egyszer visszataljuk a sütőbe pár percre. Ha nem tudtuk felhasználni az egész felvert tejszínhabot, tegyük belőle kanállal kis halomcskákat egy sütőpapírra, és fagyasszuk meg a mélyhűtőben. Ezután le vesszük a papírról a habocskákat, és felhasználásig egy kis zacskóban a mélyhűtőbe tesszük. Nemcsak tortát, süteményt díszíthetünk vele, hanem jó a kávéba is!

Mit, mivel, hogyan?

Régóta figyelem, hogy pontosan megállapítható valamely étel fogyasztásakor, édesszájú-e a gazdaszony, vagy inkább a sós süteményeket kedveli. Világosan látható, tévedhetetlenül érezhető, hogy főzni szeret-e, vagy inkább sütni. Akárhogy is rejtőzködünk, valahogy mégiscsak rányomja a bélyegét a személyiségünk mindarra, amihez csak hozzányúlunk.

Nem szeretem a kávé, még a főzöt se tudom normálisan össze rakni. Ugyanilyen alapon nagy gond nekem az étkekhez illő italok kiválasztása is. Utánanézttem tehát.

Azt még én is tudom, hogy az aperitif étkezés előtt dukál. Csupán arra kell vigyázni, hogy édes italokat ne töltsünk a poharakba tálalás előtt, mert ezek éppen fordítva hatnak: elveszik az étvágyat, telítettség érzetét keltik. Étvágygerjesztésre leginkább a keserű likőrök, vermutok, pálinkák alkalmasak.

A halátelekhez a száraz és felszáraz fehérborokat fogyaszthatunk. Marhahús, vadhús, barna hús szárnyas és magyarosan, fűszeresen készített disznóhús után jól csúszik a száraz vagy felszáraz vörösbor.

A sort végignézve talán a legjobb, ha saját pincészetünk van, vagy legalább egy pezsgőgyáros rokonunk!

Az italk zamata akkor érvényesül a legjobban, ha gondosan ügyelünk a hőmérsékletükre. A fehérborokat pincehőmérsékleten (10-14 fok) fogyasztjuk, a vörösborok aromája szobahőmérsékleten (16-18 fok) érvényesül. A pezsgőt hűtve, esetleg jéggel körülveve fogyasztjuk, 6-8 fok körül. A koktélokat jégkockával kínáljuk, a sört pedig csak 10-12 fokig hűtjük le, mert ennél alacsonyabb hőmérsékleten már nincs habja. Az üdítőket 6-8 fokon, a paradicsom ivólevet 8-10 fok között fogyaszthatjuk.

A hőmérsékletükre is figyelni kell!

A desszerthez édes italokat töltünk, a süteményekhez pedig fehérbort. Fagyalt vagy parfé mellé édes vagy féledes pezsgő dukál. A sajtálhoz jöhet a testesebb vörösbor, gyümölcsökhöz a veretes tokaji aszú vagy az édes szamorodni illik, végül pedig a fekete után likőrt, brandyt, konyakot szokás kínálni.

Az üdítőket 6-8 fokon, a paradicsom ivólevet 8-10 fok között fogyaszthatjuk.

A töményeket általában nem hűtjük, de ízlés szerint kivételt is tehetünk. Például a vilmoskörtének a javára válik, ha tálalás előtt eltölt egy rövid időt a mélyhűtőben, mert úgy zamatosabb.

(Kövesdy)

Príma

A minőség garanciája

Aktuális ajánlatunk 2017.
szeptember 26 - október 9.



Az Ön igénye a Mi szenvedélyünk!
Ismerős termékek engedményes áron!

799 Ft/kg

Új Palini fokhagymás felvágott

1990 Ft/kg

Új Palini Ínyenc Fürdői Füstölt Sonka

1499 Ft/kg

Új Palini Juhbeles virsli

799 Ft
4993,75 Ft/kg

Rio Mare Tonhal 160g többféle

199 Ft

Riska Friss dobozos tej 2,8% 1L

469 Ft
1172,5 Ft/l

Heinz Majonéz 70% 400ml

75 Ft

Milka oreo szelet 37g

229 Ft
498 Ft/kg

Hel Hazai kenyér 0,5kg

129 Ft
645 Ft/kg

Riska prémium joghurt 200g többféle

449 Ft
2040,9 Ft/kg

Filé de Lux sajttal vagy spenóttal töltött halfilé 220g

299 Ft
598 Ft/l

Frosta Fillet de Lux with Spinach

299 Ft
598 Ft/l

Monster Energiaital 0,5l többféle

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 tokehúst-baromfi húst árúsító üzleteink.

***Tökehúst-baromfi húst nem árúsító üzletünk. Az akció a készlet erejéig érvényes, esetleges nyomdahibáért felelősséget nem vállalunk.



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

KIEMELT MŰSORAINK:

BUDAI HÍRADÓVAL MINDENNAP 19 ÓRÁKOR JELENTKEZÜNK.

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

MINŐSÉGI IDŐ: A MÉHNYAKRÁK KIALAKULÁSA ÉS A MEDDŐSÉG FELDOLGOZÁSA.

BUDAI MAGAZIN: ÁTADTÁK A ZUGLIGETI ÚTI VOLT LÓVASÚT-VÉGÁLLOMÁS FELÚJÍTOTT ÉPÜLETÉT.

DUETT: KRASSÓ LÁSZLÓ VENDÉGE MAROSSY ENDRE TÖRTÉNÉSZ.

HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

„A helyi érték”

Már teljes Budapesten látható a Hegyvidék Televízió 24 órás adása a DIGI Tv hálózatának 410-es csatornahelyén. Továbbá Budapest I., II. és XII. kerületében a UPC digitális kábelének 505-ös csatornáján, analóg kábelének UHF 210,25 MHz-en, a TELEKOM IPTV-s hálózatának 226-os csatornáján, valamint az Invitel Zrt. kábelszolgáltató UHF 189,25 MHz-en.

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	BUDAI MAGAZIN	MINŐSÉGI IDŐ	KULTÚRPONT	LÉLEKEMELŐ	ZICCCER	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 ÖSZI PROGRAMOK HEGYVIDÉK

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB
Kedd 18.00 (gyülekező).
18.30–19.30 Városmajori futópálya.

NORMAFA FUTÓKLUB
Csütörtök 18.00 (gyülekező).
18.30–19.30 Normaafa.

AEROBIK
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 18.00–19.00 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 Sashegyi Arany János iskola (XII., Meredek utca 1.).

KÍMÉLŐ TORNA
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). 19.30–20.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.).
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 Sashegyi Arany János iskola (XII., Meredek utca 1.).

ZUMBA
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 18.30–19.30.
XII., Városmajor utca 29., tornaterem.

ÚSZÁS
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
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!

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Október 7.: Velencei-hegység, Túravezető: Sütő-Nagy István. Találkozó: 7.45 Népliget, autóbussz-pályaudvar (jegyet elővételben Pákozdi kell venni). Indulás: 8.00-kor Székesfehérvár felé. Útvonal: Pákozdi-Pogány-kő-Pándúr-kő-Barlang-kút-Doni emlékmű-palota, 48-as honvédelmi emlékmű és emlékhely-árbórc-tető-autóbussz-állomás. Táv-szint: 14 km, + – 290 m. Érkezés Budapestre: 16.00 vagy 19.00 órára. Költség: 2240 Ft.
Figyelmeztetés: a menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!
Túravezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073).
Weblap: szabadsagvador.fw.hu

NORDIC WALKING A VÁROSMAJORI PARKBAN
Szerda 16.30–17.30.
Péntek 15.00–16.00.
Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervezők biztosítják. További információk: Schwarz Mária, 06/30-961-7731.

MOZGÁS EGYETEME
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
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!

SPORTMIX
Szabadidős sportéletünk alsó tagozatos diákoknak.
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Első alkalom: október 2. 16.00–17.00.
XII., Városmajor utca 29.

MUDITAYOGA
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!
Kedd 17.30–19.00.
Péntek 16.30–18.00.
Előzetes bejelentkezés szükséges: info@muditayoga.hu.

JÓGA 65 ÉV FELETT
Csütörtök 8.30–9.30, 10.00–11.00.
XII., Nagyenyed utca 16. 1/3.
Előzetes bejelentkezés szükséges: jogabuda@gmail.com, 06/20-315-8857.

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.

Folytonosság, tradíció és fejlődőképesség

Minden alkalommal a kiemelkedő eredményt elérő sportszervezetek kapják meg „A hónap műhelye” díjat. Júliusban a Hegyvidék SE MOM Tájfutó Szakosztálya nyerte el a közönségsdíjat. Az elismerésről és a hegyvidéki tájfutásról Borosznoki László szakosztályvezetővel beszélgettünk.

– *Mióta létezik egyesületi keretek között szervezett tájfutás a Hegyvidéken?*

– A nyolcvanas évek közepén Deseő László és én tíz-tizenkét fiatal versenyzővel megalakítottuk az első kerületi tájfutószakosztályt a MOM SE égisze alatt. Aztán bezárt a MOM gyár, mi pedig egy-két évig önálló klubként működünk, majd 2000-ben csatlakoztunk a Hegyvidék SE-hez, amelynek alapító tagjai vagyunk. Az addigra sportkörökben már jól bejártatott, ismert nevünket mindenképpen meg akartuk tartani, így lettünk hivatalosan Hegyvidék SE MOM Tájfutó Szakosztály. Először Deseő László, aztán Kopanyecz Attila volt az edzőnk, most pedig már évek óta Kisvölcsy Ákos felel a felkészítésért.

– *Kinek ajánlható a tájfutás?*

– A tájfutásban az a szép, hogy bárki üzheti, hogyan Monspart Sarolta, az első magyar tájfutó-világbajnok megfogalmazta, a láb mindig kéznél van. Nincs is jobb annál, mint a természetben, a jó levegőn mozgással eltölteni néhány

órát. Ráadásul közben azért a fejünket is használni kell, hiszen térkép alapján futunk, ami agytornának sem utolsó. Azt szoktam mondani, hogy a gyerekektől a százévesekig mindenki jöjjön! A szakosztály jelenleg több mint hatvan tagot számlál, a fele utánpótlás-korú, és a többiek is szinte kivétel nélkül mind nálunk ismerkedtek meg a sportággal.

– *Mi a fontosság a tömegsport vagy a versenyzetés?*

– Természetesen mindkettő, nem akarjuk szembeállítani a verseny- és a tömegsportot. Küldetésünknek tekintjük a sportág és általában a mindennapos mozgás népszerűsítését, Budapest legzöldebb kerületében pedig erre minden feltétel adott. Igyekszünk minél nagyobb hangsúlyt helyezni az utánpótlás-nevelésre, zömében kerületi gyerekekkel foglalkozunk. Heti rendszerességgel tartunk terep- és térképes edzéseket, fejlesztjük az erőnlétüket, a futótechnikájukat. A jobbakat nemcsak idehaza, hanem külföldön is versenyeztetjük.

– *Milyen eredménnyel?*

– Bár nem mi vagyunk a legnagyobb tájfutószakosztály az ország-

ban, nem szűkölködünk eredményekben. Az utóbbi tíz évben ötvennél is több bajnoki aranyat szereztünk, a csapatpontversenyben mindig beférünk a legjobb hat közé. A válogatottakban is ott vannak a MOM versenyzői, szakosztályunk fiataljai közül Gárdo-

– *Mi lehet a sikereik titka?*

– Talán a folytonosság, a tradíció és a fejlődőképesség. Kialakítottunk egy ránk jellemző értékrendet és módszertant, aminek az alapjait Deseő Lászlóval közösen fektettük le, majd a később érkezők továbbfejlesztették. Ez a tudás és

zal a céllal, hogy hónapról hónapra jutalmazza a kiválóan teljesítő közösségeket. Egyetlen nem olimpiai sportág képviselőjeként a júliusi ifi Eb-eredményeink alapján bekerültünk az öt legeredményesebb szakosztály közé. Bár a kuratórium nem minket hozott ki győztesnek, a közönségszavazást 394 szavazattal megnyertük. A közönségszavazás mellett egy száz ezer forintos Decathlon sportszerutalványt kaptunk. Nekünk már az is óriási elismerés volt, hogy egyáltalán bekerültünk a jelöltek közé, a szavazás kiemelte pedig minden várakozásunkat felülmúlta.

– *Hogyan lehet önökkel kapcsolatba kerülni?*

– Az érdeklődőket szívesen látjuk a keddi és csütörtöki edzéseinken. Hogy pontosan hol, arról telefonon adunk tájékoztatást. Elsősorban tíz-tizenéves gyerekeket várunk, de segítünk mindenkinek, aki szeretne közelebbről is megismerkedni a tájfutás szépségeivel.

sm.

■ *Webcím: www.mom-o.hu. Telefon: Borosznoki László, 06/20-924-8859; Kisvölcsy Ákos, 06/20-532-0381.*



Siker sprintváltó: Zsebeházy István, Miavecz Balázs, Gárdonyi Csilla, Sárközy Zsófia

ny Csilla háromszoros, Zsebeházy István kétszeres ifjúsági Európa-bajnok, Tas Kata, Óry Eszter, Györgyi-Ambró Gergely, Mets Márton, Czako Boglárka összesen hét második és hat harmadik helyet szerzett. A szeptemberi sprint egyéni és vegyes váltó bajnokságról újabb két aranyérem hoztak el a hegyvidéki tájfutók.

tapasztalat, a mindenkor edzők lelkesedése, no meg a sportolók szorgalma, tehetsége a sikereink záloga.

– *Nemrégiben megkapták „A hónap műhelye” közönségsdíjat. Hogyan kerültek fel a szavazólapra?*

– Ezt a díjat a Magyar Olimpiai Bizottság, a Decathlon és az Utanpotlaspont.hu alapította az-

Bronz Svédországból

Újabb hegyvidéki kempós siker

Ismét rangos nemzetközi tornán szerepeltek a magyar harcművészek. A válogatott keret tagjai három arany-, egy ezüst- és két bronzéremmel szereztek a svédországi Svedalában rendezett Északi Nyílt Kempo Bajnokságon.

A magyarok közül elsőként a 16–18 évesek submission –70 kg kategóriájában induló, a végén a

Szintén a submission kategóriában lépett tatamira az egészen a fináléig menetelő, az utolsó meccsen azonban vereséget szenvedő Kiss Krisztián László (submission, 12–14 év, –45 kg), míg a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémiát (HHKA) is képviselő Lacza Ábel (14–15 év, –60 kg) negyedik, ugyanitt Ódor Erik ötödik lett.



Gyakori kép a versenyeken: felül a magyar kempós, közel a győzelem

legtechnikásabb versenyzőjének járó díjat elnyerő Ditchen Dániel állhatott fel a dobogó legfelső fokára, majd a 15–16 év közöttiek –60 kg-os kategóriájában versenyző Ódor Lili folytatta az „aranymentelést”.

A 80 kiló alatti felnőttek között Szabó Tibor Benedek villámgyőzelmet aratott a döntőben, így neki is járt a legfényesebb érem. Nem sok hiányzott az újabb első-ségéhez a knockdown kategóriában, ahol végül a harmadik helyen zárt a magyar versenyző.

A magyar kempósok első őszi megméretése sem zárulhatott hegyvidéki érem nélkül, amiről ezúttal Karácsonyi Krisztián gondoskodott. A HHKA versenyzője a knockdown felnőtt –71 kg kategóriában szerzett bronzéremet.

A magyar bajnokság október 7-én folytatódik a III. Izsó Mihály Emlékverseny, Újfehértói Kempo Kupa küzdelmeivel. Október végén a romániai Európa-bajnokság következik – várhatóan újabb hegyvidéki sikerekkel.

m.

www.facebook.com/hegyvidekisport

Időpont: 2017. 09. 30. szombat

Előnevezés
2017. 09. 24-ig!
www.hegyvideksport.hu/jelentkezés

14.

ELŐZD MEG A FOGASKEREKŰT!

Budapest egyik legnagyobb szintkülönbségű versenyútvonalán

kerékpárral

futva

váltófutással

túrázva

Szintkülönbség:
325m

Pénzdíjas futóverseny!

HEGYVIDÉK SPORT

FIRSTMED
Your health comes first!

FreshDay

KEMPO

ERFO

SPORTKÁRTYA

Helen Doran English

Balogi HUSÁRUHÁZ
1890-1896

WALKING BOX

FŐKEFE