



Nagyszabású fejlesztés kezdődik a Szent János Kórházban

Jelentős összegekkel támogatja a kormány a Szent János Kórház fejlesztését. Egy MR-készülék beszerzésére, a nővérszálló rendbetételére, a kazánház felújítására, napelemek telepítésére, valamint a későbbi beruházások tervezésére mintegy 2,5 milliárd forint jut már az idei költségvetésből, jövőre pedig tizenhárom épület energetikai korszerűsítése valósulhat meg több mint 2 milliárd forintból. Az új hegyvidéki szakrendelő kialakítására – amelynek a Kútvölgyi Klinikai Tömb biztosít helyet – 2020-ig 9,3 milliárd forint összegű fedezetet nyújt az állam.

A kormány célja, hogy az Egészséges Budapest Program keretében egységessé és hatékonyabbá tegye a főváros és környékének egészségügyi rendszerét, amely közel négy milliárd ember ellátásáért felel – erről Balog Zoltán, az emberi erőforrások minisztere beszélt a Szent János Kórházban tartott sajtótájékoztatón. Mint a tárcavezető elmondta, csak ebben az évben összesen 40 milliárd forint áll

rendelkezésre a központi régió kórházi fejlesztéseire. A források jelentős részét eszközbeszerzésre, valamint a következő nyolc-tíz évben megvalósuló, több százmilliárd forint összártékú fejlesztések megtervezésére fordítják.

Balog Zoltán bejelentette, hogy a Szent János Kórház az idén 2,5 milliárd, jövőre pedig 2 milliárd forintot kap fejlesztésekre. Az eszközbeszerzések részeként egy új MR-készülék (mágneses rezonancia képalkotó berendezést) üzemelhet be az intézmény, továbbá 200 millió forintból megkezdődik a fűtőkorszerűsítés: felújítják a kazánházat, napelemeket telepítenek, és rendbe teszik két épület tetőhéjazatát.

A kórház 458 millió forintot kap, hogy megtervezzék a közép-budai felnőtt-társorkórház és gyer-

mekközpont, a központi sterilizáló, gyógyszerár és laboratórium kialakítását. A nővérszálló felújítása is megtörténhet, továbbá a

getikai fejlesztése valósulhat meg a jövő esztendőben.

„Európai léptékben is igen komoly fejlesztés kezdődik most

mértékben javítja az ellátás színvonalát” – mondta Varga Mihály nemzetgazdasági miniszter, a II. és III. kerület országgyűlési kép-

egészségügyi fejlesztéseire, amelyek Közép-Budán a Szent János Kórház mellett a Szent Margit Kórházat, továbbá az Országos Reumatológiai és Fizioterápiás Intézetet is érintik.

„A budapesti egészségügyi intézményekben ugyanazok a fejlesztések nem mentek végbe, mint amik vidéken megtörténtek, mert Budapesten az európai uniós fejlesztési forrásokat a 4-es metró vitte el, és azok, akik a 4-es metró építették” – jelentette ki Gulyás Gergely, a Fidesz frakcióvezetője. Kiemelte, hogy már több kormánydöntés is született az Egészséges Budapest Program megvalósítása érdekében, amelynek a Kútvölgyi Klinikai Tömb fejlesztése is része, hamarosan ide kerülhetnek át a Szent János Kórház szakrendelői.

A kormány az idén döntött arról, hogy 2017 és 2020 között 9,3 milliárd forintot fordít az új hegyvidéki szakrendelő kialakítására. Az építészeti munkálatokra több mint 7 milliárd, az orvostechnikai és informatikai fejlesztésekre pedig 2,3 milliárd forint jut.

(Folytatás a 3. oldalon)



A Szent János Kórház az idén 2,5 milliárd, jövőre pedig 2 milliárd forintot kap fejlesztésekre

KEHOP-program keretében – több mint 2 milliárd forintból – összesen tizenhárom épület ener-

Budapesten. Kiemelt szerepet kap a Szent János Kórház modernizálása, ami a budai oldalon nagy-

viselője. Hozzátette, hogy a következő három évben 70 milliárd forint jut Budapest és Pest megye

Ökumenikus megemlékezés az 500 éves reformációról

A reformáció ötszáz éves jubileuma alkalmából rendezett ünnepséget a KDNP XII. kerületi szervezete a farkasvölgyi Honfoglalási emlékligetben. A Rácz Aladár út és a Hóvirág út találkozásánál lévő kopjafánál, amely a lelkiismereti és vallásszabadság törvényét Európában elsőként kihirdető tordai országgyűlésnek állít emléket, Bogárdi Szabó István református püspök, Pokorni Zoltán polgármester, Gulyás Gergely országgyűlési képviselő és Gidófalvy Dénes XII. kerületi önkormányzati képviselő helyezte el koszorút.

„Emberek vagy államok csak akkor járnak el észszerűen, ha már minden más lehetőséget kimerítettek” – idézte az egyik szállóigévé lett „Murphy-törvényt” Pokorni Zoltán a reformáció 500 éves jubileuma alkalmából rendezett hegyvidéki ünnepségen. A polgármester szerint 1568-ban a Habs-

burg és az oszmán birodalom közé szorult Erdélyben a gyengeség mutatta meg a döntéshozóknak, hogy nem gyengülhetnek tovább

te: a reformációval jelent meg a magyar közéleti hagyományokban a „kalvinista nyakasság” is, amely tulajdonság jelentős szere-

vel ezelőtt fogadta el a debreceni zsinat a II. Helvét Hitvallást, jövőre pedig szintén a 450. évfordulója lesz a vallásszabadságról ren-



Gulyás Gergely, Pokorni Zoltán, Bogárdi Szabó István és Gidófalvy Dénes az emlékligetben lévő kopjafánál

a vallási megosztottság miatt. Így jött létre akkor három nemzet – a magyarok, székelyek és szászok – és négy bevett keresztény felekezet, azaz a katolikusok, reformátusok, evangélikusok és unitáriusok szövetése.

Gulyás Gergely arról szólt, hogy a reformáció Magyarország és Európa történelmében is kulcsfontosságú volt, hiszen egyaránt szorosan összefügg a nemzeti öntudat és nyelvhasználat előtérbe kerülésével, a pénzháznál átalakulásával vagy a demokratikus elvek alapuló önkormányzatiság létrejöttével. Az országgyűlési képviselő hozzátet-

pet játszott az ország fennmaradásában.

„A hagyományok szerint 1517. október harmincegyedikén egy wittenbergi ágostonos szerzetes egyháza iránti aggodalmában, megújító szándékában disputa tételeket tűzött ki. Ettől számítjuk a reformáció megindulását” – beszélt az idei, jubileumi év történelmi háttéréről Bogárdi Szabó István püspök, a Hegyvidék díszpolgára. A Budahegyvidéki Református Egyházközösség lelkes vezetője két másik fontos jubileumról is megemlékezett: 450 év-

delkező nevezetes tordai országgyűlésnek.

„Egy az Isten, egy vérből valók vagyunk, függetlenül attól, hogy valaki katolikus vagy protestáns” – mondta a megemlékezést kezdeményező KDNP XII. kerületi szervezete nevében Gidófalvy Dénes. Mint a helyi önkormányzati képviselő kiemelte, ez az ökumenikus rendezvény is közös gyökereinkre kívánja felhívni a figyelmet, és arra, hogy a bennünket összekötő dolgok sokkal fontosabbak, mint amik szétválasztanak.

AZ 1568-AS TORDAI ORSZÁGGYŰLÉS

Az 1568-as tordai országgyűlést január 6. és 13. között tartották. Ezen hirdették ki Európában elsőként a vallásszabadságot, ami biztosította az úgynevezett bevett vallások, azaz a katolikus, a lutheránus, a református és az unitárius vallások szabad gyakorlását és terjesztését. Ettől kezdve számítják az Unitárius Egyház fennállását, amelynek magyarországi zsinata tizenöt évvel ezelőtt nyilvánította január 13-át egyházi ünnepé, a vallásszabadság napjává.

Újabb utak újulnak meg

Novemberben is zajlanak útjavítások és közlekedésbiztonságot szolgáló beruházások a Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából. Amíg az időjárás engedi, folytatódhatnak a közműfejlesztések is.

A Virányos út Napos út és Kútvölgyi út közötti szakaszán a Pulzus Plusz Kft. gázvezeték-rekonstrukciót, míg a Gébics utcában a Hydro-Logic Kft. vízvezeték-felújítást végez. Megújul a gázveze-

alulról érkező autók nagyobb ívben és lassabban fordulhatnak rá a Tóth Lőrinc utcára. Az átkelő még könnyebb észleléséhez a zebra felfestése is hozzájárul.

Szintén a gyalogosok védelmét szolgálja a Mártonhegyi úton, a Svábhegyi Bölcsöde bejárata közelében egy hat és egy hét méter széles sebességcsillapító küszöb. A tervek szerint mindkettő még ebben az évben a helyére kerül. Gy-



Biztonságos gyalogátkelőhely épül a Fekete István iskola közelében

ték a Cédrus utca és Felhő utca 14. között, itt a Gázkar K a kivitelező.

A távközlési hálózat fejlesztésének részeként, a Magyar Telekom Nyrt. megbízásából, a XII. kerület több pontján folynak burkolatbontással is járó munkálatok. Az érintett útszakaszokon ideiglenes forgalmi változásokra, a parkolási lehetőségek és a gyalogosforgalom korlátozására kell számítani.

Hamarosan befejeződik a Tóth Lőrinc utca és az Istenhegyi út kereszteződésében, a Fekete István iskola közelében egy új, a korábbinál biztonságosabb gyalogátkelőhely kialakítása. A jobb oldali járda végén padkás sziget épül, így

logátjáró épül a Tornalja utca és a Kempelen Farkas utca kereszteződésénél is, ahol emellett szegélykorrekció és burkolatfestés történik, valamint fejlesztik a köztisztaságot.

A következő hetekben megújul a rossz állapotú útburkolat, és új szegély készül a Rácz Aladár út végén. Folyamatban van a járda rekonstrukciója a Kiss János altábornagy utca alsó szakaszán, a Győri út és az Alkotás utca között. A munkálatok nem érintik a várakozás rendjét, a felújítást követően továbbra is engedélyezett lesz a részleges járdára parkolás.

mm.

A művészet nem ismer határokat

A színpadon mindenki egyenlő, és a szeretet az a kapocs, ami mindnyájunkat összeköt – bizonyították be a negyedik alkalommal megrendezett Befogadó Művészeti Fesztivál fellépői. A sérült és egészséges diákok produkciói ezúttal is feledhetetlen élményekkel gazdagították a Városmajori Gimnáziumban összegyűlt közönséget.

szky Béla rajzfilmrendező, aki Kecskés Karina színésznővel, Kalapos Éva Veronika íróval és Ertl Péterrel, a Nemzeti Táncszínház igazgatójával közösen zsűrizett a Városmajori Gimnázium IV. Befogadó Művészeti Fesztiválján.

„Felkészültem arra, hogy elérzékenyülök. A színpadon mindnyájan egyformák vagyunk. Hihetetlen az a lelkesedés, amit láthattunk. Ez a nap számomra

örülök, hogy a szervezés hasznát túl olyan komoly lelki élményeket ad a tanulóknak és nekünk is, ami nem hiányozhat egyetlen iskola életéből sem” – mondta dr. Szebedy Tas, a Városmajori Gimnázium igazgatója.

Mint kiderült, az iskola tanuló nem kötelező feladatként, hanem kihagyhatatlan lehetőségként tekintenek a rendezvényre. A kilencedikes lányokkal, Enikővel, Kirával és Petrával a produk-

nére is vidámak. Ugyanolyan emberek, mint mi – mondta Petra.

– *Mit tanultatok tőlük?*

– Azt, hogy a legnehezebb helyzetekben is meg lehet találni a boldogságot. Nekik mi vagyunk furcsák. Saját világuk van; nagy öröm számunkra, hogy befogadnak minket – fogalmazott Kira.

Minden műsorszám más volt, nemcsak a stílusuk, de az üzenetük is különbözött. A fellépők saját személyiségükkel tették igazán különlegessé, egyedivé előadásait.

„Kedvelem Arany János műveit, szeretem az irodalmat. Egyáltalán nem izgultam, és jólesett, hogy többször is megtapsoltak” – értékelte szereplését Németh Csaba Péter, a Gennaro Verolino Általános Iskola és Speciális Szakiskola tanulója, aki a Mátyás anyját és a Toldit szavalta az idén kétszáz éve született költőnkől.

„Immár tizenkét éve tanítok és játszok a Baltázár Színház sérült társulatában. A tehetség és a mű-

vészet nem ismer határokat. Szívhez szól az az életöröm, ami a sérült emberekből árad... A teátrum szó azt a helyet jelenti, ahová Isten letekint. A Befogadó Művészeti Fesztiválon mindvégig éreztem a tekintetet” – beszélt benyomásairól Kecskés Karina színésznő, aki végezetül kiemelte: nagyon hálás azért, amiért ő is részese lehetett annak a csodának, amit mindnyájan átélünk a Városmajori Gimnáziumban.

BM.



„A színpadon mindnyájan egyformák vagyunk”

Sokan felkészületlenül érkezünk. A meghatározó szavakat jól jött volna a zsebkendő, a rockkoncerten együtt tomboltunk, a Janis Joplin-számhoz pedig elkélt volna a vagány westerncsizma, vagy legalább egy Mercedes Benz...

„Esküszöm, nem tudtam, mire jövök! Kétszer bögttem – a könyveimet törölgettem, és még zsebkendő sem volt nálam... Hogy mit tanultam? Azt, hogy jobban kell szeretnünk egymást és magunkat” – lelkesedett Ternov-

olyan, mint egy friss szellő” – tette hozzá Kalapos Éva Veronika.

A gimnázium végzős diákjai 2011 októberében azzal a céllal hozták létre a fesztivált, hogy a művészet erejével segítsék közelebb egymáshoz a fogyatékkal élő és az egészséges gyerekeket.

„Olyan nagy sikere volt az első fesztiválnak, hogy úgy döntöttünk, többször is megrendezzük. Nagyon kedves alkalom ez a számomra, a tantestület és én is támogatom. Büszke vagyok rá, és

ciók közti szünetben beszélgetünk.

– *Úgy hallottam, hogy túljelentkezés volt a szervezői pozícióra...*

– Igen, nagyon fontos számunkra ez a fesztivál! Szeretnénk közelebbről megismerni a sérült gyerekeket, akikkel egyébként könnyű összebarátkozni – avatott be a részletekbe Enikő.

– *Milyen a kapcsolatokat a meghívott vendégekkel?*

– Nagyon kedvesek. Tiszteljük őket, amiért nehéz helyzetük elle-



Karácsonyi vásár

Felhívás

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

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 2–4.

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

A bérbe vehető fapavilonok mérete: 4 m².

Bérleti díj: 10 390 Ft/nap

Jelentkezési határidő: 2017. november 30.

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

Nemzetiségi közmeghallgatások

Közeledik az év vége, az ilyenkor megszokottak szerint közmeghallgatást tartanak a hegyvidéki nemzetiségi önkormányzatok képviselő-testületei. A közmeghallgatás tárgya: a nemzetiségi önkormányzat éves munkájáról szóló beszámoló, valamint a XII. kerület közösségét érintő és közérdeklődésre számot tartó minden téma.

A közmeghallgatások időpontjai és helyszínei:

Lengyel nemzetiségi önkormányzat – november 24. 14.00, XII. kerületi polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.), alsági tárgyalóterem.

Örmény nemzetiségi önkormányzat – december 5. 17.00, XII. kerületi polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.), alsági tárgyalóterem.

Figyelem!

A **szerb nemzetiségi önkormányzat** november 15-re meghirdetett közmeghallgatása technikai okok miatt elmarad! **A közmeghallgatás új időpontja: november 30. 17.00.** A helyszín változatlan: XII. kerületi polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.), alsági tárgyalóterem.

"ALTERNATÍV ÜZLETI MODELLEK SZEREPE A KÖZÖSSÉGEK KÖRNYEZETVÉDELMI, FENNTARTHATÓSÁGI SZEMLÉLETFORMÁLÁSÁBAN"

MEGHÍVÓ A KLÍMABARÁT ESTÉK KÖVETKEZŐ RENDEZVÉNYÉRE



A pénzügyintézetek környezetre gyakorolt közvetlen hatása alacsony, széles ügyfélkörük révén mégis jelentős társadalmi felelősséggel bírnak. Mivel a bankok közvetítő szerepet töltenek be a magán és vállalati ügyfelek között, ezért hogyha felelősen szeretnének eljárni, azt is figyelembe kell venniük, hogy a hozzájuk érkező megtakarításokat felelősen működő vállalkozásokba fektessék.

A Magnet Bank közösségi pénzügyintézetként működik, amely az ügyfeleivel közösen törekszik aktív társadalmi felelősségvállalásra, fejlesztéseiben a környezetvédelem is kiemelt szempont. A Klímabarát Esték rendezvénysorozat következő előadásában arra keressük a választ, hogyan valósul ez meg a gyakorlatban. Hogyan dönthetnek egy bank ügyfelei arról, hogy a pénzügyintézet milyen szervezeteket támogasson, és ez miként segíti az éghajlatváltozáshoz történő adaptációt?

ELŐADÓ: MOLNÁR CSABA, KÖZÖSSÉGFEJLESZTÉSI IGAZGATÓ, AZ IGAZGATÓSÁG TAGJA, MAGNET MAGYAR KÖZÖSSÉGI BANK ZRT.

HELYSZÍN: BARABÁS VILLA RENDEZVÉNYTEREM 1122 BUDAPEST, VÁROSMAJOR U. 44.

IDŐPONT: 2017. NOVEMBER 21. 18:00 óra

A belépés ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a regisztracio@klimabaratt.hu e-mail-címen vagy a (+36-1) 249 5469 telefonszámon lehet.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

www.klimabaratt.hu
www.facebook.com/klimabaratt
www.hegyvidek.hu/zoldiroda
<https://www.facebook.com/Hegyvidek/>



Változások a parkolásban

A Hegyvidéket érintő parkolási változtatásokról döntött a fővárosi közgyűlés. Elsősorban technikai módosítás, hogy a XII. kerület parkolási övezete kibővült a Várfokegyetem–Vérmező út területtel, ezzel a parkolási övezet határa immár egybeesik a kerület határával. A Szendi árokban háromról négy órára nőtt a maximális várakozási idő. Az útszakasz a főváros döntése értelmében átkerült a 3. díjtételű övezetbe. Ez azt jelenti,

hogy a Szendi árokban a szomszédos Apor Vilmos téren fizetendő díjjal megegyező összegbe kerül a parkolás, így a környék valamennyi jegykiadó automatáját használhatják az ott várakozó autósok. Az új parkolási rend és az övezethatár módosítása várhatóan december közepén, a rendeletmódosítás kihirdetését követő 30. napon lép életbe.

(m.)

Papír és veszélyes hulladék gyűjtése

A szelektív hulladékgyűjtés célja, hogy a hulladékok kezelése a lehető legoptimálisabb módon valósulhasson meg. Így lehet, például, a kidobott újságokból, szóróanyagokból, kartonpapírból újrapapír. A veszélyes hulladéknak minősülő, elhasznált elektronikai eszközök esetében pedig a begyűjtést követően kézi és gépi bontáson nyerik ki a hasznosítható anyagfajtákat, amelyek ezután a hazai fémfeldolgozókhoz kerülnek, a tovább már nem használható anyagfajtákat pedig ártalmatlanítják.

Kérjük, hogy járuljon hozzá környezetünk megóvásához, és a háztartásában feleslegessé vált papírhulladékokat és veszélyes hulladékokat hozza el és adja le

a **Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodája** által szervezett gyűjtés során,

2017. november 11-én, szombaton 8 és 12 óra között

a **Tamási Áron utca 51. szám alatt található parkolóban.**

(A helyszín a Thomán István utca felől is könnyen megközelíthető, a Thomán István utca és Sólyom utca kereszteződésénél.)

Az alábbi veszélyes hulladékok adhatók le:

- elektronikai hulladékok (olyan gépek, készülékek, amik árammal, akkumulátorral vagy elemmel működnek),
- festékmaredek, ragasztók, csiszoló- és korrózióvédő anyagok és göngyölegeik (kivéve: hajtógáz sprayflakonok), ecset, rongy stb.,
- bőrhulladékok,
- szerves oldószerek, hígítók,
- olajos szilárd hulladékok (rongy, szűrő/felitató anyagok),

- fémvázas olajsűrűk,
- növényvédő és rovar-, rágcsálóirtó szerek, fakonzerváló anyagok és göngyölegeik (kivéve: hajtógáz sprayflakonok),
- kiürült hajtógáz sprayflakonok (légfrissítők, hajlakkok, csavarlazítók, gyógyszeres, festékes stb.),
- használt akkumulátorok,
- „szárazelem” (kis kapacitású galván áramforrások: gombelem, kis kapacitású lúgos akku),
- azbesztartalmú hulladékok (törött pala stb.),
- fáradt olaj és használt étolaj,
- emulzióhulladék, kondenzvíz,
- gyógyszerhulladék,
- klí./vegyes, kis kiszerezési háztartási, fotó- és finomvegyszer (savak, lúgok, fertőtlenítő- és tisztítószerek, kozmetikumok, hívó, fixir stb.),
- egyéb szennyezett csomagolási hulladékok (kivéve: hajtógáz sprayflakonok),
- fényforrások (klí. higanytartalmú izzók, fénycsővek),
- egyéb higanytartalmú eszközök (lázmérő stb.),
- használt gumiabroncsok (legfeljebb 8 db/fő mennyiségben).

A papírhulladékok típusától függetlenül 5 Ft/kg-os áron veszi át a Feparec Kft.

Felhívjuk figyelmüket, hogy az akció keretében **kizárólag háztartási mennyiségű hulladékot** áll módunkban átvenni!

További információk a 06/70-953-1852-es vagy a 224-5961-es telefonszámon kérhetők.



Közös gyertyagyújtás a nemzeti gyásznapon

„Iszonyodva ébredek rá, amit hosszú évek óta csak homályosan érzünk, sejtettünk, amiről csak fél szavakat tudtunk mondani, a csontom velejtég megrendülve csak most tudom lemérni, milyen halálosan kegyetlen volt az a nyomás, amely a népre nehezedett, hogy ilyen egységesen felelt rá, egyetemleges egészé-

A polgármesteri hivatal előtt megtartott ünnepségen Sinkovits Imre naplójából, valamint Szabó Lőrinc Ima a jövőért című művéből is idézett részleteket a színművész, Csernus Szilvia énekes pedig népdalokat adott elő. A műsort követően a megjelentek mécseseket gyújtottak a hősök tiszteletére.



Ünnepelők a Városháza téren

ben, pusztá kézzel a tankok ellen. A subancok forradalma, mondták! Mától kezdve a „subanc” szó szent előttem.”

E sorok 1956. november 2-án, két nappal az ország egész területén meginduló szovjet támadás előtt jelentek meg az Irodalmi Újságban a néhány hónappal később kilenc év börtönbüntetésre ítélt Déry Tibor író tollából. Most, az 1956-os forradalom leverésének november 4-i gyásznapiján Rubold Ödön színművész tolmácsolásában hangzottak el a Hegyvidéki Önkormányzat megemlékezésén.

Az önkormányzat nevében Fonti Krisztina alpolgármester helyezte el egy szál gyertyát.

A nemzeti gyásznapon alkalmából, a Hegyvidéki Önkormányzat és a Magyar Politikai Foglyok Szövetsége (POFOSZ) szervezésében többben is felkeresték a XII. kerületben található 1956-os emlékhelyeket. Az emlékezők a Pethényi úti és az Eötvös József parkban álló kopjafáknál, valamint a nemzetőrök egykori, Maros utcai központjánál – a mai rendőrkapitányság épületénél – koszorúztak.

Nagyszabású fejlesztés a János kórházban

(Folytatás az 1. oldalról)

A politikus elmondta, hogy a Kútvölgyben, a járóbeteg-ellátás részére 1973-ban átadott épületben, ahol a földszinten és négy emeleti szinten helyezkednek el a rendelők, több ütemben zajlik majd az építészeti-épületgépészeti fejlesztés. Előbb a főlépcsőház, a melléképületek, a pincészeti öltözők és a felvonók újulhatnak meg, majd a második ütemben a fizioterápiás és a hidrotériás medence, valamint a gépészet modernizálása következik az épület északi szárnyában. Ezután kezdődhet meg a középső szinteken lévő szakrendelő felújítása, végül a járó- és a fekvőbetegeket ellátó tömbök között elhelyezkedő, diagnosztikai célú épületszárny új-jáépítése és felszerelése.

„Több mint tizenkétezer négyzetméter szakrendelői terület újul meg. A kiszolgálóhelyiségek mellett több mint hetven rendelők korszerűsítésére és klimatizálására



„A kormány célja, hogy egységessé és hatékonyabbá tegye a főváros és környékének egészségügyi rendszerét”

kerül sor” – érzékeltette a Kútvölgyben elvégzendő munkák nagyságrendjét Gulyás Gergely, aki

úgy véli, európai szinten is a lehető legmodernebb egészségügyi ellátás feltételeit biztosító fejlesztések

valósulhatnak meg a következő esztendőkből.

„Évek óta valljuk, hogy nem jó, ha a pizsama és a télikabát összekeveredik” – fogalmazott Pokorni Zoltán annak kapcsán, hogy a fekvőbeteg-ellátásba integrált járóbeteg-rendelések miatt tarthatatlan állapotok alakultak ki a Szent János Kórházban. A hegyvidéki polgármester szerint ezért is fontos, hogy ha szervezetenként nem is, fizikailag mindenképpen különüljön el a kórházról a szakrendelő, amely számára ideális helyszínt biztosít a Kútvölgyi felújítandó járóbeteg-szakrendelője. Hozzátette: az új szakrendelő kialakítása a Szent János Kórház fejlesztését is megkönnyíti azáltal, hogy jelentősen csökkenti majd az intézmény jelenlegi túlerheltségét.

Új mentőállomás épülhet a Hegyvidéken

Egy hónappal ezelőtt írtunk arról, hogy hamarosan költöznie kell a BAH-csomópontnál működő „Buda II.” mentőállomásnak, mert a helyén épül fel a Testnevelési Egyetem új, multifunkciós csarnoka. Akkor még fennállt a kockázata annak, hogy Közép-Buda mentőállomás nélkül marad, ami hátrányosan érintette volna nemcsak a XII. kerületben élők, hanem a régió jelentős részének ellátását is, hiszen megnövekedne a mentőkocsik kiérkezési ideje.

Pokorni Zoltán polgármester közbenjárására, úgy tűnik, sikerül elhárítani a veszélyt: a tervek szerint a Szent János Kórház felső részén alakítanak ki egy új mentőállomást, ott, ahol korábban már kiépítettek egy leszálló mentőhelikopterek számára.

„Az új kórházi struktúrához alakítanánk a mentőszolgálat jövőképét is, hiszen minél hatékonyabb a mentőszolgálat, annál hatékonyabb a kórházi ellátás” – nyilatkozta lapunknak Cserháti Péter, az Egészséges Budapest Program miniszteri biztosa. Mint mondta, az Egészséges Budapest Programhoz igazodva a jelenlegi, BAH-csomópontnál lévő, tizenkét mentőkocsis kapacitást elfeleznék. Egyik része a Szent János Kórház mellé, másik része pedig a leendő dél-budai kórházi centrum közelébe költözne. A fejlesztések költségeit még jóvá kell hagynia a kormánynak, az ezzel kapcsolatos előterjesztés azonban már elkészült.

A Lóvasút nem csak a Hegyvidék gyöngyszeme

Az Unokáink sem fogják látni című műsorában 1981 januárjában szövegező elöljáró a Lóvasút lepusztultságáról, mint olyan értékről, amit meg kell menteni. Ráday Mihály közel negyven évvel később élhette meg, hogy az épület visszanyeri egykori szép formáját. A városvédő szerint több felújításra érdemes régi emlék is van még a kerületben.

– Lévén hogy az elsők között hívta fel a figyelmet a Lóvasút állapotára, önnek különösen jó érzés lehetett ott lenni a felújított épület megnyitóján.

– Mindig örülök, ha valami jó dolog történik, legyen szó az Europa Nostra-díjat nyert állatkerti, vidámparki, a magyarpolányi faluújításról, vagy akár az Andrássy út utcabútorainak rekonstrukciójáról. Jólesett, amikor az átadóünnepségen Pokorni Zoltán polgármester úr azt mondta, hogy a „RÖM-ben”, azaz a „Ráday Összes Művekben” olvasható, milyen régóta foglalkoztatott a ház megemlézése. Egyre szörnyűbb állapotban volt. De hiába tettem szót, mert akkor szűnt meg az ott közlekedő 81-es villamos útvonala, és már nem volt szükség a régi állomás- és végállomás-épületekre.

– Mint a régi épület jó ismerője elégedett a felújítással? Sikerült a régi formáját visszaadni?

– Nagyon jól sikerült! Sokat dolgoztam azon is, hogy a tulajdonost meggyőzzem, az első lóvasúti végállomásait is újítsák fel Újpesten. Sikerült. Az a vonal a Széna tértől – a mai Kálvin tértől – ment ki Újpestre, és az éppen 150 éves zugligeti volt a második, amely a Lánchídtól indult. Sok fontos építmény a kiegyezés környékén épült fel, és igen gyorsan.

Ma már szinte felfoghatatlan például az, hogy az első pesti Parlament, a mai Olasz Intézet Bródy Sándor utcai épületét Ybl Miklós két nap alatt tervezte meg, és kilencven nap alatt építették fel. Nagyon sokat tudott abban az

tól kezdve próbáltam agitálni érte. Ugyanilyen emlékeim között van, például, a Rumbach Sebestyén utcai zsinagóga, mely jeles épületet a bécsi szecesszió európai hírvételező építész, Otto Wagner tervezte, és az a Morvaországból ér-

ért. Az is megesett, hogy direktben jártam közben valaminek a védelméért. Amikor megláttam itt, a kerületben, hogy az Orbán-hegyi út hosszú járdájának felújításakor teherautókra teszik a régi bazaltkockákat, és öt-tíz év alatt

német céggel, amelyik olyan anyaggal fugazza ki a kockakövek közötti réseket, ami átveszt a vizet, így megmarad a kockák alatti föld természetes lélegzése. Nálunk ugyanezt betonnal és cementtel teszik, amik vízzárók, így pár éven belül szétfagynak a terméskövek, ha nem tud köztük elfolyni a víz. Egyszer megkerestem az első kerületi illetékeseket azaz, hogy legalább a Várban próbáljanak ki egy igazán hozzáértő kövezt. Van a Bécsi kapu téren egy hely, ahol négyszer négy centiméteres kockákat raktak le Prágából érkező szakemberek, és az a felület azóta is hibátlan.

– A Lóvasút emlékei épületének felújítását maga a kerület érte el és hajtott végre. Mit gondol arról, hogy a kerületek birtokába kerültek műemlék épületek?

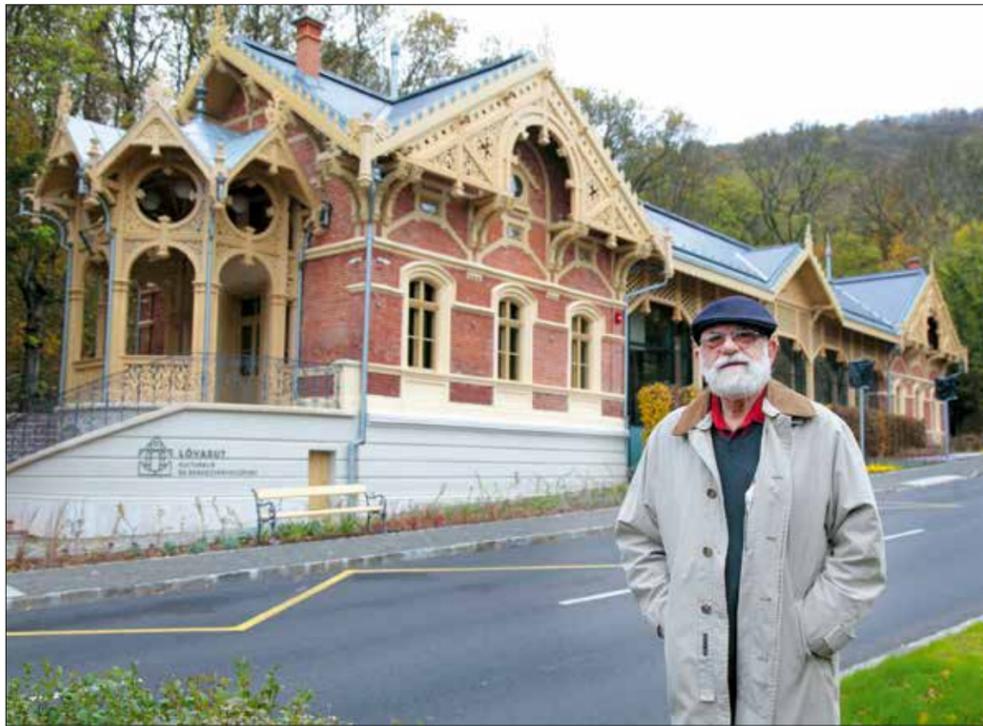
– Andrásy Gyula három évvel Pest, Buda és Óbuda egyesítése előtt, 1870-ben létrehozta a Fővárosi Közmunkák Tanácsát. Előre tudta, hogy szükség lesz egy olyan szervezetre, amely biztonssággal tud előkészíteni és megvalósítani helyes döntéseket. Azóta sem fejlődött olyan látványosan a város, mint akkor. Én azt tartanám helyesnek, ha – a kerületek önállósága mellett – lenne egy olyan, a Fővárosi Közmunkák Tanácsához hasonló intézmény, amelyben a kormány, a

főváros és a kerületek közösen ítélnének meg egy-egy építészeti, városrendezési, műemléki kérdést, a város képeinek további alakulását. Podmaniczky a haját tépné, ha látná, hogy a Király utca páros és páratlan oldala, vagy a Gellérthegy egyik és másik oldala két különböző kerülethez tartozik, két különböző döntéshozó testülettel, más-más elképzelésekkel, miközben egy város restem az első kerületi épületek a jövő nemzedékek számára, vagy ösztönzést kapjanak az illetékesek a már meglévő értékek megőrzésére, olyan szervezeti és adókedvezményekre van szükség, amik ezt elősegítik. A Lóvasút sem egyszerűen a Hegyvidék, hanem a város és az ország gyöngyszeme lett.

– Milyen felújításra érdemes helyeket lát még a Hegyvidéken?

– Sajnos, még sok teendő van. A Diana utca 17/a, a Költő utca 3., az Adonisz utca 4., az Istenhegyi út 8. – csak egy-egy példa most. Steindl Imre, aki beírta magát a magyar építészeti történetébe, a mai Jókai-kertben élt, a saját villájában. Az az épület most romjában áll, és be sem lehet menni megnézni, mert körbe van véve kerítéssel. Említettem már a polgármester úrnak, hogy az lehetne a következő „nagy dobás”, ha felújítanák „A Remetéhez” nevű hajdani fogadót, ahonnan Görgey Artúr először irányította Budavár ostromát 1849 májusában. El tudnék képzelni ott egy olyan kockás abroszos vendéglőt, aminek a falain Budavár ostromának a jelenei, emlékei lennének. Tudom, hogy mindez pénz kérdése, de meg lehetne próbálni kerületi és fővárosi összefogással egy újabb, a város történetéhez tartozó hely megőrzését, helyreállítását. Hadd örüljünk megint!

V. K.



Ráday Mihály a felújított Lóvasút épületénél

időszakban a hazai mérnöktársadalom és építész. Ma is jó pár olyan dolog van ebben az országban, ami építészeti és történelmi kötődés okán is fontos, és ami nemcsak a magunk kedvéért, hanem a régimúlt bemutatásáért is megemlézésre érdemes.

– A Várkert Bazár megemlékezése az az első között állt ki.

– Az életveszélyessé nyilvánítása és bezárása után az első perc-

kező Kallina Mór kivitelezte, aki utóbb letelepedett nálunk, s egy egész építészdinasztiát alkottak a vejeivel, Árkay Aladárral és az unokájával, Árkay Bertalannal.

– Sokat járja még a várost és az országot?

– Igen, és Budapestet, a vidéket vagy Erdélyországot járva még mindig igyekszem, ha nem mást, legalább propagandát csinálni egy-egy régi emlék megemlékezé-

szétmálló betonnal cserélik fel, megkerestem a polgármester urat és a kerület illetékeseit, s ők rendelkeztek arról, hogy ahol még megvan az eredeti terméskő járdaszegély, azt meg kell hagyni.

– A mai autósok és gyalogosok többsége a nehezen járhatósága miatt nemigen szereti a régi kockaköveket.

– Attól függ, hogy vannak megcsinálva. Találkoztam egy

Méhekről tanulnak a hegyvidéki óvodások

Köztünk élnek, mégsem ismerjük eléggé a méheket, holott a hasznosságuk nem csak a méztermelés miatt felbecsülhetetlen: ha nem vennék részt a beporzás folyamatában, élelmiszereink körülbelül egyharmada nem is létezne. Sokan félnek ezektől a szorgos kis rovaroktól, pedig ha megismerjük a szokásaikat, gond nélkül együtt élhetünk velük. Egyebek mellett ezt a célt szolgálja a most induló Mézeskuckó-program, amelynek keretében az összes önkormányzati fenntartású óvodában betekintést nyerhetnek a gyerekek a méhcsaládok különleges életébe.

„Gondoltátok volna, hogy egy méhcsaládnak akár 60-70 ezer tagja is lehet? Tudtátok, hogy a



Interaktív játékok segítették a hallottak könnyebb megértését

méhek csak védekezésből szúrnak, a fullánk kiszakadásakor pedig a rovar is elpusztul? Hallottátok már arról, hogy a szorgos kis állatok a virágzó növények nektárját

a mézgyomrukban, a virágpont pedig a hátsó lábukon található dús szőrzeten, a kosárkában szállítják, valamint vizet is gyűjtenek, hogy az általuk készített méz megfelelő sűrűségű legyen?”

Ilyen és ehhez hasonló kérdésekről esett szó a Mézeskuckó-program bemutatásánál a Táltozó Óvoda Csikó tagóvodájában, ahol a foglalkozást vezető pedagógusok beszélgettek a gyerekekkel a méhek életmódjáról, majd interaktív játékok segítségével igyekeztek elmélyíteni a frissen átadott tudást. Az első állomáson egy papírból készített méh testrészeit állították össze az óvodások, míg egy másikon méret alapján kellett különválasztani a

nő szerepébe is beleélhették magukat: apró golyókat helyeztek csipesszel kis lukakba, így imitálva a lépsejtékbe történő peterakás



„Tudtátok, hogy csak védekezésből szúrnak?” – beszélgetés a méhek életmódjáról

műveletét. A mézfajták bemutatásához a Méz Kamra elnevezésű, sudokuszerű játék mellett kóstolóval is készültek a szervezők, a hármész, a selyemfűméz és a gesztenyeméz közötti ízbeli különbséget fedezhették fel a nagycsoportosok.

„Gyermekkoromban félttem a méhektől, ám a nagyapám, aki méhészkedett, sok érdekes dolgot mesélt róluk, így egy idő után a félelmet felváltotta bennem a kíváncsiság. Később, már tanítóként, ezt a kíváncsiságot akartam felkelteni a gyerekekben” – emlékezett vissza a többgenerációs méhész- és pedagóguscsaládba született Erlich Mariann, aki Mézeskuckó címmel hét évvel ezelőtt indította el pedagógiai programját.

Az ötletgazda elmondta, hogy az elmúlt években több ezer iskolás és óvodás vett részt a foglalkozásokon. Módszerének lényege a csapatban való munka, „a közös problémamegoldás és a cselekedtetés”, hiszen mint fogalmazott,

„amit megtapasztalnak a gyerekek, abból lesz igazi tudás”.

„A Hegyvidéki Önkormányzat évről évre meghirdet speciális

programokat, hogy ezekkel is hozzájáruljon az óvodákban zajló szakmai munka sikeréhez. A korábbi kezdeményezések az egészséges táplálkozásra, valamint a környezettudatosságra való neveléshez nyújtottak segítséget az óvodapedagógusoknak, a Mézeskuckó-program azonban egyszerűen szolgálja ezeket a nevelési célokat” – mondta Fonti Krisztina alpolgármester.

Az országban már számos helyen bemutatott program a hegyvidéki gyerekeknek is kiváló lehetőséget biztosít ahhoz, hogy játékos módon, egymással együttműködve megismerjék a méhcsaládok működését, a mézkészítés technikáját, továbbá azt, miért egészségesebb, ha mézet fogyasztunk cukor helyett. A foglalkozásokat az önkormányzat fenntartásában működő valamennyi óvodában megtartják a nevelési év során, így több mint háromszáz nagycsoportos nyerhet betekintést a méhkolóniák különleges életébe.

d.

Kötény és kalapács

Iskolájukat szépítették a jókaisok

A tornateremben és az öltözőkben takarítottak, falburkolatot festettek, torna- és öltözőpadokat csiszoltak le és lakkoltak újra a svábhegyi Jókai iskola felsősei. Vidám, világos színt kapott a tornateremhez vezető folyosó és a lépcsősor oldalfala. Mindez egy új kezdeményezés első fejezete volt: a diákok tanáraik vezetésével, a szülők aktív közreműködésével olyan munkákat végeznek el, amik az épület szépítését szolgálják, és amikre a hétköznapi életben nem jut elég idő, energia.

A sportudvar sem maradt ki a megújulásból, egy csoport a folyókat tisztította ki, egy másik pedig az udvart tette rendbe, és a sportpálya gumiborítását javította. Az alsósoknak elkülönített udvarrészt

át a cserepes növényeket, mindkét esetben pedig kiszabadították a rozsdás alól és új színbe öltöztették az iskola bejáratát díszítő szecessziós rácsot, amely így újra a régi pompájában tündökölhet.

Az iskolát külön erre az alkalomra készített lobogó ékesítette, amelyen egy kötény és egy kalapács párosa volt látható, a nap eseményeit szimbolizálva. Aki ugyanis véletlenül nem talált kedvűre való feladatot a tizenkilenc különböző helyszínen, a parkban felállított osztálybográcsoknál sérénykedhetett. Az inycsiklandozó paprikás krumplik, lecsók és gulyáslevesek a legkülönbözőbb receptek alapján készültek.

A napot értékelő összejövetelen az iskolai osztályok és a közremű-



A sportudvaron is serényen dolgoztak a diákok

re színes táblajátékokat – sakkot, twistert és ugróiskolát – festettek az aszfaltra.

A többiek a tankonyhában mosogattak, súroltak, a könyvtár előtti foteleket és a díszkutat tisztították meg, továbbá a könyvtárban segítettek. Voltak, akik a szertárakban takarítottak, térképeket címkéztek, rendeztek, és az osztálytermeket szépítették.

A munka nem csak az épület falai közt zajlott. Az előkertben megújult a sziklakert, a gyerekek és a felnőttek friss földbe ültették

ködő szülők köténnyel és kalapáccsal díszített elismerő oklevelet kaptak. Azt, hogy a közösen végigdolgozott órák többet érnek minden buzdító szónál, egy munkájával elégedett diák megjegyzése is bizonyítja: „Ha valaki összeírta, megrongálja, amit csináltam, akkor nagyon mérges lesz!”

A szervezők tehát elérték céljukat: megszépült az iskola, és akik ezért sokat tettek, szeretnék is megőrizni munkájuk eredményét.

d.

„Megtanultam odafigyelni másokra”

Különböző véleményeket ütköztetni, meghallgatni másokat, kritikus kérdéseket megfogalmazni nem könnyű. A vitakultúra oktatása ma még kevés iskolában tananyag, pedig a középiskolás nemzedék lehet – nyitottságával és érzékeny érdeklődésével – a jövő megfontolt, okosan és fair módon véleményt nyilvánító generációja. A Vitázik a világ ifjúsága vetélkedőt éppen azoknak a kompetenciáknak a fejlesztésére hívták életre, amik egy demokrácia minden polgárának a sajátjának kellene lennie.

A német nyelven zajló, közép- és kelet-európai fiatalok részére kiírt vetélkedő, a Vitázik a világ ifjúsága idei magyarországi döntőjének nyertese Budai Franciska, az Országos Magyar Ifjúsági Központ Osztályos Iskoláinak tanulója lett. Ő az országos második helyezett Dömötör-Nagy Dórával együtt képviselte hazánkat a Tallinnban megrendezett nemzetközi vitahétén.

Budai Franciska – aki nem mellesleg tíz éve csellózik, egy szimfonikus zenekar tagja, röplabdázó, s akinek kedvenc tantárgyai a matematika és a testnevelés – bár még csak a középiskola harmadik évfolyamán tanulója, régóta szívesen figyeli a televíziós vitaműsorokat, parlamenti közvitéseket. Különösen érzékenyen érintik a világban zajló krízisek és válsághelyzetek.

Amikor az előző tanévben az iskolai vetélkedőre toborzott jelentkezőket Iványi Rudolf tanár úr,

sokadmagával jelentkezett a külföldi foglalkozásokra. Hétről hétre olyan komoly témákból készültek fel a gondosan felépített vitákra, mint például a szörmekekedelelem etikai kérdései, a kötelező védőoltások vagy a környezetvédelem különböző lehetőségei.

„Számomra a legfőbb motivációt éppen az aktuálpolitika ismeretének szükségessége jelentette. Már elég régóta megfogalmazódott bennem, hogy politikus szeretnék lenni. Gyerekkorom óta érdekel mindaz, ami körülöttem történik, és nem csak a magyarországi események. Nagyon tetszett, hogy a viták keretében éppen az engem is foglalkoztató kérdések kerültek középpontba” – mondta Budai Franciska.

A diáklány az iskolai felkészülés során egyre magabiztosabban érvelt, kérdezett és válaszolt, felkészítő tanára szerint a hihetetlen módon fejlődött a kifejezőképessége, a tárgyi tudása. A májusban az Andrassy egyetem tükörtermében rendezett döntőn, ahol a német nyelven vitázó legjobb négy magyarországi diákjában a kérdésben ütköztette nézeteit, hogy bevezessék-e itthon a feltétel nélküli alapjövédelmet, olyan meggyőző erővel érvelt, hogy a zsűri neki ítélte az első helyet.

„Az egész versenyen ez volt a kedvenc témám – emlékezett vis-

za. – Úgy gondolom, hogy a politikusok tehetnek a legjobbat a szegénység ellen, és bízom abban, hogy majd én is ennek megoldásán dolgozhatok, ha felnőttem leszek.”

A Vitázik a világ ifjúsága (Jugend debattiert international) vetélkedő



Budai Franciska, az Osztályos Iskola diákja

a Goethe Intézet, az „Emlékezet, Felelőség és Jövő” Alapítvány, a Közhasznú Hertie Alapítvány és a Külföldi Német Iskolák Központi Igazgatóságának közös projektje, 2005 óta létezik, s az idén már 10 közép- és kelet-európai ország mintegy 150 középiskolájának csaknem 2300 tanulója vett részt rajta. Magyarországon ebben az évben hetedik alkalommal rendezték meg, és a szervezők mellé olyan támogatók sorakoztak fel, mint az Emberi Erőforrások Minisztériumának Család- és Ifjúságügyért Felelős Államtitkársága, a Hanns

Seidel Alapítvány, a Konrad Adenauer Alapítvány, a Magyarországi Németek Országos Önkormányzata, az Andrassy Gyula Budapesti Német Nyelvi Egyetem, az E.ON Hungaria Zrt. és az ELMŰ-ÉMÁSZ Zrt.

„Franciska nyelvtudása a versenyben való részvétellel óriási lendületet kapott – véli Iványi Rudolf. – Ahhoz képest, hogy ő csak a középiskola előkészítő osztályában kezdett komolyan foglalkozni a német nyelvvél, két és fél év alatt jutott el arra a szintre, hogy lehegrelje a verseny szervezőit és a zsűritagokat.”

A diáklány úgy fogalmazott, hogy minden egyes témának egy új terület szókincsét köszönheti, de a biztos nyelvtani alaptudás nélkül, amit a gimnázium nulladik osztályában szerzett meg, nem tudott volna helytállni. „Azt, hogy mennyi időt töltöttem a készülővel, nem tudnám órában összeszámolni. Sokat olvastam a témákról, statisztikai adatokat gyűjtöttem, de nem éreztem fárasztónak vagy nyűgnek ezt a fajta tanulást, érdekel, amiről olvastam – mesélte. – S hogy mi volt a vetélkedő legfőbb hozadéka számomra? Megtanultam odafigyelni másokra, meghallgatni a véleményeket, és úgy megvédeni a saját álláspontomat, hogy figyelembe veszem mások érveit. A lényeges dolgokra tudok koncentrálni, ami sokat jelent a tanulásban is.”

Mint elmondta, szívesen vitakozna a verseny témáiról magyar nyelven is, de erre még nincs lehetősége. „Majd a Parlamentben” – tette hozzá mosolyogva.

FNÁ

A mobil várhat!

Közlekedésbiztonsági pályázat fiataloknak

Az okostelefonok hasznos és szórakoztató eszközök, ma már nehezen tudnánk nélkülözni őket a mindennapjainkban. Számtalan előnyük mellett azonban nem szabad elfeledkeznünk a használatuk veszélyeiről sem, például arról, hogy a közlekedés közbeni mobilozással súlyos balesetek előidéz-

és diákoknak. A kezdeményezés lényege, hogy a fiatalok magukéknak vallják azt az alapelvet: közlekedés közben nem tanácsos mobilozni – és ennek fontosságáról ismerőseiket, barátait is meggyőzzék.

Azokat, akik részt vennének az akcióban, arra buzdítják a



jévé, vagy áldozatává válhatunk. Mindegy, hogy játszunk, videót nézünk, közösségi oldalakat böngészünk, híreket olvasunk, üzeneteket írunk, csetelünk, fényképezünk, vagy szelfizünk, ha ezt autót vezetés közben, kerékpározva vagy gyalogosan az úttesten áthaladva végezzük, a saját életünkét és másokét is kockára tesszük.

„Ha az lenne a kérdés, mi a fontosabb: elolvadni egy üzenetet azonnal, vagy elkerülni egy gázolást, amibe bele is halhatsz, nem is kérdés, mit választasz” – írta felhívásában a DUE Médiahálózat diákújságíró-egyesület és az Országos Balesetmegelőzési Bizottság annak kapcsán, hogy közös pályázatot hirdettek 12–22

szervezők, hogy írják a tenyerükre „A mobil várhat!” szlogent, készítsenek magukról fotót, és osszák meg „A mobil várhat!” Facebook-oldalon, vagy a saját közösségi oldalukon, nyilvánosan, „#amobilvarhat” kommenttel. A fotó mellé maximum egyoldalas cikket is várnak a résztvevőktől a témával kapcsolatban.

A pályaműveket elektronikus formában lehet beküldeni a www.due.hu/palyazat oldalon. A beadási határidő november 15., míg az eredményhirdetés és a díjak átadása decemberben lesz. A pályázattal kapcsolatban további részletek a www.due.hu oldalon olvashatók.

d.

„Az eltűnt idő nyomában” A Hegyvidék hajdani üdülőközpontja

Az idő örök jelenléte, pusztító hatása és vele szemben az emlékezés megtartó ereje – Proust halhatatlan művére utalva – épített örökségünkben is jelen van. Sorozatunkban felkutatjuk az elhanyagolt, omladozó, jobb sorsra érdemes hegyvidéki villákat, s felidézünk történetüket.

Felfedezésünket folytassuk a Svábhegyen és a Széchenyi-hegyen, a Karthauzi utcából indulva. A környéken 1937 és 1941 között, az átmeneti gazdasági fellendülés időszakában tizenegy szálló és társasüdülő épült.

A kor építészeti tudatosan törekedtek egy összefüggő, modern idegenforgalmi övezet létrehozására. Ez az időszak az újszerű funkcionista építészeti kísérletek, alkotások fokozatos társadalmi elfogadásának ideje is.

A kezelő részvénytársaság, valamint társasházi közösség szálldaként működött az épületeket, közös étteremmel, társalgóval, drinkbárral. Minden apartmanegység központi fűtéssel rendelkezett. Valamennyi épület a korra jellemző vasbeton vázas szerkezettel épült, a modern építészeti irányzat, a Bauhaus szellemében fogant funkcionális és esztétikai elvek alkalmazásával.

Az erősen lejtő terep miatt az utcáról hidak biztosították a megközelítést. A gondozott kertekre néző oldalon az erkélyek, teraszok csodálatos körpanorámára nyíltak. A páratlan kilátás napjainkban is élvezhető.



A Majestic szálloda

Az üdülők három csoportban, egymás közelében sorakoztak, kettő a Karthauzi utca és a Melinda út mentén, a harmadik a Széchenyi-hegy fennsíkján. A Karthauzi utca 4/a szám alatti egykori Majestic szálló 1936–37-ben Bauer Emil terve alapján készült, építetője Urbanovich G. Zoltán, a Fuvar Hitelintézet vezérigazgatója volt. A lapos tetős épület az utca felől egyemeletes, egyszerű megjelenésű, a kertre viszont négyemeletes, gazdag, erkélyes homlokzat tekint. Az oldalfolyosókról 24 apartman nyílt.

A Karthauzi utca 6. szám alatti Mirabel társasüdülő 1937–38-ban létesült. Ezt szintén Bauer Emil tervezte, 30 lakosztállyal.

Az Evetke utca sarkán áll a hajdani Lomnic társas-üdülőszálló, amely 1939-ben épült Démán Iván számára, Szőke Imre terve alapján. Negyvennyolc egyszobás apartmant tartalmazott, étteremmel, társalgóval kiegészítve.

A Melinda úton továbbhaladva három újabb üdülőszállót találunk. A 16-os számú, látványos Éden társasüdülő terveit Réczey Miklós készítette özv. Sándor Pálné és Fekete Manóné megbízásából. Az ötemeletes, íves vonalvezetésű épületet az utcához viszonyítva igen nagy szintkülönbséggel helyezték el. Bejáratához kör alaprajzú híd vezet, több emelet magas, karcú pillérekkel bravúrosan alátámasztva, dr. Székely Hugó mérnök terve alapján.

Az épület középfolyosójáról 77 garzonlakás nyílt, az üvegfalú felvonó a legkorábbi „panorámaliftek” egyike volt. A tulajdonosok pályázatok során nyert támogatással 2016-ban példásan helyreállították. Ez a legszebb ház, azonban sajnos – a többi épülethez hasonlóan – helyenként itt is beépítették az erkélyeket, a legfelső szinten pedig utólag befedték a teraszokat.

A Melinda út 24–26. szám alatti Új Majestic szálló megjelenése

– szerényebb kivitelben – hasonlít az Éden szállóhoz. Rákos Pál tervezte

Gerő István részére 1940-ben, 55 egy- és kétszobás lakosztályt tartalmazott. A 30–32-es szám alatti szálló 1941-ben épült Vajda Andor és Sós Aladár terve szerint, oldalfolyosókról nyíló 44 lakosztállyal. Elrendezése hasonló az előzőekéhez, de merevbb építészeti megfogalmazásban. Sajnos ezen az épületen van

– a legtöbb beépített erkély. Az említett időszakban további szállodák is létesültek, például a

Rege út 10.-ben a Rege Szálló, a 15. alatt a Gyopár Szálló, az Agancs úton pedig az Arosa és a Hargita üdülők.

A Svábhegyet szállodái a modern építészeti „fellegvárává” tették 1937 és 1941 között. Az idilli világ azonban 1944 márciusában egy csapásra eltűnt. A Majestic, a Mirabel és a Kis Majestic a Gestapo főhadiszállásává vált.

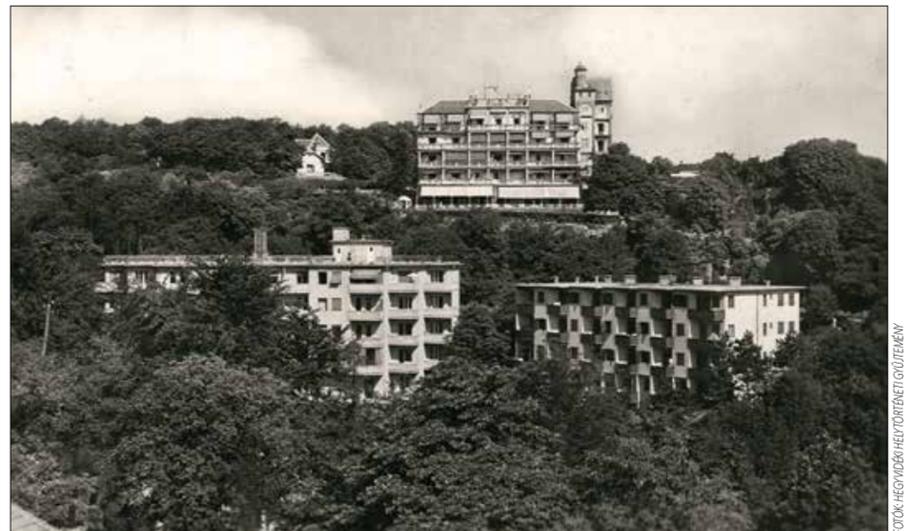
A kivétel nélkül társasházzá átalakított szállóépületek nagy valószínűséggel már nem állíthatók helyre eredeti funkciójuk szerint, többségük állaga romlik. Mivel a házak nagy része helyi védettségű vagy védelemre javasolt, indokolt lenne ösztönözni és segíteni a társasházi közösségeket, hogy pályáznak anyagi támogatásra – az Édenhez hasonló – helyreállításához. A felújítást az eredeti állapot szerint

kellene elvégeztetni, az utólagos erkély- és loggia-beépítéseket lebontani, a műanyag előtöket, a külső tokos redőnyöket, a szellőzőgépek homlokzati elhelyezését pedig lehetőség szerint megszüntetni.

Ha mindez megtörténne, a svábhegyi és Széchenyi-hegyi, modern stílusban épült, hajdani szállógyűjtés – eredeti funkciójának elvesztése mellett is – felidézhetné az egykori üdülőközpont fényét a Hegyvidék ezen összefüggő, különleges karakterű területén.

■ (Forrás: Rosch Gábor: *Hegyvidéki épületek*, 2005. [99–103. o.]. Ferkai András: *Buda építészete a két világháború között* [MTA Művészettörténeti Kutató Intézet, 1995.]

Összeállította: Beöthy Mária építész



Előtérben a Lomnic és a Mirabel üdülőszállók

A Szép Juhászné vendégfogadó története



Földes A. „Szép Juhászné” vendéglője Budapest, I. ker., Badakeszi-út 95.

Az 1300-as években készült budai pálos kolostor romjainál – a mai Budakeszi út 95-ös számú telken – épült fel a híres Szépjuhászné vendéglő. A terület tulajdonosa, Buda jegyzője, majd későbbi bíróját, Pavianovich János az 1700-as évek végén határozta el magát vendégfogadó építésére.

A kolostor köveinek nagy részét a környékbeliek a századok során elhordták építőanyagként; a fogadó is, amely a Budakeszi út első modern kori épületének tekinthető, minden bizonnyal a középkori kövekből jött létre. Nevének eredete a középkorba nyúlik vissza, egy Mátyás királyhoz kapcsolódó legendához, amely szerint az uralkodó itt, a környéken ismerkedett meg egy szép juhásznával.

A fogadó hamar kedvelt szórakozó- és majálshellyé nőtte ki magát, 1835–36 körül már bővíteni kellett. Novák Dániel Utazás a budai hegyeken című úti beszámolójában 1836-ban így festette le: „Innen az újon felkészült Szép Juhászné vendégház felé vetjük utunkat, melly valóban helyes ar-

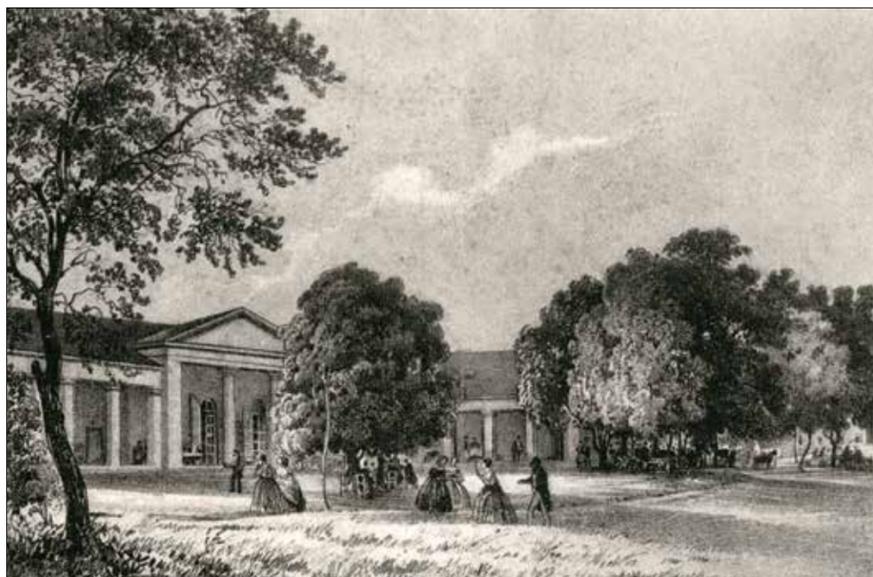
chitektúrai stílyben készült építmény. Középen két doriai oszlop díszesíti, a peristyl [tornác] egész hosszán oszlopok ékesítik. Hátról van a risalit felett egy fronton alkalmazva, hol a szép juhászné van lefestve.”

A vendéglő tulajdonosa az 1830-as évektől Szartory Lajos kéményseprő volt. Érdeklődése a helynek, hogy 1865-től Borsos József, a kiváló festő lett a kocsmáros, aki még koncert- és táncszalont is építtetett hozzá. A Vasárnapi Újság 1865 májusában ezt adta hírül: „A „szép juhászné” című nyári mulatóhely, mely a budai hegyek egyik legregényesebb pontja, előbbi tulajdonosának halála következtében múlt szerdán került árverés alá. A jelenvolt árverők között Borsos és Doktor ismert pesti fényképészek voltak a legtöbbet ígérők s a szép birtok 13.000 forintnyi áron az ő birtokuk lett.”

Borsos József azonban alig egyévi házasság után elvesztette szerett feleségét, minden gyakorlati tevékenységgel felhagyott, és bérbe adta a fogadót. Ő maga ott

élt visszavonulva 1883-ban bekövetkező haláláig.

A hely, jó hírnevének köszönhetően, számos illusztris vendéget is



Alt Rudolf festménye a Szép Juhászné fogadóról

fogadhatott. Nem sokkal a levert szabadságharc után, 1852-ben a Budán időző Ferenc József és kíséretében a leendő vaskancellár, Bismarck is felkereste a vendéglátóhelyet. A Pesti Napló tudósítása szerint: „Ő cs. fensége Hildegard főhercegnő által a »szép juhászné«-hoz címzett pompás budai hegyrészen oszonna rendeztetett, mely alkalmat a budai magistratus arra használt, hogy e helyen, ugyanakkor népiünnepet rendezzen, melyen [...] a porosz kir. követ gróf Bismark is vala, Budapest népessége minden rétegeiből nagyszámú tömeg jelent meg, az által alkalmat nyrendők ő Felségét legkegyelmesebb Urunkat láthatni, ki érkezése és távozásakor mindenfelől sokáig tartó élénk acclamatióval [üdvözléssel] mely tisztelettel üdvözöltetett.”

Az 1860-as években a Szép Juhásznában töltötte a nyarakat Deák Ferenc is. A kiegyezés évében, amikor népszerűsége a tető-

fokára hágott, rajongói sajátos tervet szövögettek. Ez talán nem csak azért hiúsult meg, mert két újság is idő előtt világgá kürtölte: „Deák a nyári hónapokat a budai zugligetben, a »szép juhásznél« szokta töltetni. E lakot, ha a kiegyezkedés létrejött, megveszik, minden kényemmel ellátják s falára fölírják: »Deák tanyája.« S így egy reggelen, midőn Deák szokott nyaraló-helyére érkezik, tisztelői egész ünnepélyességgel bevezetik.”

Az 1880-as években sokat tartózkodott Magyarországon Erzsébet királyné. Ha Budán járt, szívesen kirándult a hegyekre. A Budapesti Hírlap 1884 májusában tudósított róla, hogy többször elment a Szép Juhászné fogadóba: „A királyné mint utólag értesülünk nagy kitüntetésben részesített egy

zöldbeli vendéglőt Budapest környékén, névleg a zugligeti »Szép juhásznél«. Valahányszor kikocsizott a hegyek közé, mindig a regényes fekvésű nyári laknál kiszállott, sőt egy ízben két udvarhölgye társaságában ott oszonnált is, amivel aligha dísekedhetik más nyilvános vendéglő a fővárosban.”

A vendéglőnek a 20. század első harmadáig több tulajdonosa is volt, de mindvégig megőrizte népszerűségét. Az 1930-as évek elején aztán tönkrement. A Pesti Hírlap 1936 augusztusában még a romos épület maradványait vette számba: „Omladozik a Szép Juhászné épülete. [...] Legutóbb a táncterem mennyezete szakadt le. Miután az épület már három év óta üresen áll és oda senkit be nem engednek, emberéletben nem esett kár. Az omladozó ház száználmas látványt nyújt. Mintha földrengés rázta volna meg az épületet. Az egykori vendégszobák romokban hevernek. Az óriási park, amely a vendéglőhöz tartozik, olyan, mintha temető volna.”

Egy 1939-es apróhirdetés szerint a „volt Szépjuhászné vendéglőnél” gerendákat és cserepet árulnak. A tulajdonos mindent lebontatott. A volt pálos kolostor faragott köveit, amelyek a régi épület falaiba voltak építve, feldarabolta és eladta.

A fogadó emlékét ma már csak a Szépjuhászné út és a gyermekvasút egyik megállójának neve őrzi. Valamint az Árnyas út 70. szám alatt egykor állt villát a 18. század végén a fogadó akkori tulajdonosa építtette, és a „Szép Juhász” majorság nevet adta neki.

(Balázs–Saly)



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Nyugdíjasklub november 10-én és 24-én 14.00. Tartalmas kikapcsolódás a Hegyvidéken élő nyugdíjasok számára kéthetente. A belépés díjtalan.

Jean Poiret: Kellemes húsvéti ünnepek! A Játékszín és a TG Production bemutatója november 10-én 19.00.

Az Erdélyi Helikon ünnepsége – zenés irodalmi műsor 2 felvonásban november 12-én 16.00 órakor Áprily Lajos, Balázs Ferenc, Császár Károly, Dsida Jenő, Finta Zoltán, Járosi Andor, Kós Károly, Maksay Albert, Moldován Pál, Olosz Lajos, Sipos Domokos, Szabédi László, Szombati-Szabó István, Tamási Áron, Vásárhelyi Z. Emil helikonista írók műveiből. A belépés díjtalan.

Sudek és az én Prágám – Walton Eszter kiállítása. Az alkotó eredeti végzettsége építész, 2012 óta fotográfiával foglalkozik, érdekfeszítő széles körű: az autonóm riporttól az archaikus technikáig terjed. A Reich Károly Galériában most kiállított sorozat képei a „Prága költőjének” nevezett Josef Sudek múlt századi cseh fényképész korabeli képeire adott digitális válaszok, amelyek a fotográfus 2015. júliusi tanulmányútja során készültek. Megtekinthetők: november 13.–december 1-jéig. A belépés díjtalan. www.waltoneszter.hu

Hangutazás és hangfürdő november 13-án és 27-én 18.00, 20.00 és 21.30. Javasolt sportos, kényelmes öltözék, jógamatrac, párna, takaró, hogy minél ellazultabb állapotban legyen élvezhető a hetvenperces hangutazás.

Budapest Bár: Budapest november 13-án 18.00. Ezen a napon jelenik meg a Budapest Bár jubileumi

lemeze, Budapest címmel. A korong mérföldkő a zenekar történetében, hiszen a Budapest Báról megszokott feldolgozások ezúttal kisebbségben lesznek. Budapest több énekes-dalszerzőt is megihletett: csinos pesti lányokról, éjszakai buszjáratról, angol turistákról, pesti kocsmákról, albérletekről, a 4-es metróról, valamint a budapesti mindennapokról és éjszákáról írt dalt Kiss Tibor, Szűcs Krisztián, Frenk, Németh Juci, Rutkai Bori, Ferenczi György és Kollár-Klemencz László.

A Fáraók öröksége (Egyiptom) III. – előadás november 15-én 17.30 (Mediterrán tájakon – Óvári Árpád előadás-sorozata). Nilusi hajóút Kom-Ombóban, Szobek, a krokodilisten templománál, majd Asswanban. Ismerkedés a város érdekességeivel, a nagy gát és az eltört obelisztk történetével. Az egyiptomi utazás Abu Simbel templomának megtekintésével zárul.

Klasszikusok könnyedén. Az érzelmek hullámain november 16-án 18.00. A koncerten fülbemászó dal-lamok, ismert zeneművek hangoznak el. A legnépszerűbb áriák Verdi, Puccini és Erkel Ferenc műveiből. Közreműködnek: Benedekffy Katalin operaénekes, Kiss B. Atilla Kossuth-díjas operaénekes, Harazdy Miklós zongoraművész. A műsort vezeti: Lukácsházi Győző, a Szegedi Szimfonikus Zenekar vezetője.

Wolf Kati-koncert november 16-án 20.00. Wolf Kati ismét új szerepben mutatkozik be a közönség előtt. Saját zenekarával és egy 40 fős kórusal adja elő hangzásában és hangszerelésben is megújított dalait, valamint az általa megálmodott Chorus karvezetőjeként is színpadra lép.

Zurgó Dió – gyermektáncház november 17-én 18.00–19.00. Soós Réka tanítja a táncokat, gyermekjátékokat és énekeket. Muzsikál: Zurgó együttes.

Zurgó november 17-én 20.00. Moldvai csángó népzene, tánc-tanítás, dal-tanítás. Az idén 22 éves Zurgó együttes várja régi és új barátait moldvai csángó magyar táncházába.

Kodály 135 – a Solti György Zeneiskola koncertje november 18-án 17.00. A Kodály-év kapcsán az iskola művésztanárai és növendékei a 20. századi magyar zenetörténet egyik legokoldalúbb egyéniségének életművéből emelnek ki fontos zenei mozzanatokot, valamint néhány kamaraművet és leánykara írott kompozíciót mutatnak be.

Édeskettes november 18-án 19.00. Liptai Claudia és Pataki Ádám közös könyve adja az apropót ehhez a rendhagyó színpadi sütő-show-hoz, amelyben a szerzőpáros jó barátai, Hajós András és Hernádi Judit is közreműködnek.

Színház! – Bonbon Matiné családi bérlet november 18-án 9.30. Két színész, egy mesélő, semmi díszlet. Mégis sok minden kiderül a Bonbon Matiné 45 perces interaktív műsorában arról, mit is jelent a színház.

GyerekMOM november 19-én 10.30. A Szamárfül Projekt előadásában két mesét is láthat a közönség. A Holle anyó történetét ezúttal a lusta lány szájából hallhatjuk, aki ideje nagy részét az ágyban tölti. A másik történet főszereplője Ariella, egy kárácsnyi angyal, aki véletlenül megleli a nagyvárosban az Elfelejtett lények boltját.

Nosztalgia társastánc november 19-én 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, szving, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: ósztánc. A belépés díjtalan.

Whitney – Queen of the Night – Nagy-Britannia díjnyertes sikerprodukciója Magyarországon november 20-án, 21-én és 22-én 19.00. Whitney Houston zenéje tovább él ebben a színházi show-előadásban, amely egyenesen a West Endről érkezik hozzánk.

Lyukasóra klub – interaktív irodalmi est november 21-én 19.00. A Lyukasóra költőkből, színészekből, irodalmárokból álló, összeszokott baráti társaság, tagjai egymást és a nézőket kalauzolják a költészet iz-

galmas világába. Vidám és bánatos anekdoták, remek versek elevenednek meg a pódiumon.

Babilon–Mezopotámia (Irak) – előadás november 22-én 17.30 (Mediterrán tájakon – Óvári Árpád előadás-sorozata). Irak fővárosából, Bagdadból a Tigris és Eufrátesz völgyének egykori metropoliszába vezet az út. A képanyag bemutatja a sivatag homokja által betemetett és az 1800-as években kiásított város palotáinak, a többi között az ókori világ hét csodája egyikeként, Semiramis függőkertjének maradványait, a királyi palota tróntermének, Istar kapujának, a felvonulási útnak oroszlánokat, mitológiai lényeket ábrázoló, színes, mázas domborműveit, a bagdadi Nemzeti Múzeum, a párizsi Louvre, a koppenhágai Glyptothek, a berlini Pergamon Múzeum idekapcsolódó legértékesebb leleteit. Az utazás Ctesiphonban, a pártus királyok egykori fővárosában ér véget.

Szél fúj be a szavak között – Nemes Nagy Ágnes-est november 22-én 18.00. A résztvevők, Kiss Noémi író, irodalomtörténész, Báthori Csaba költő, műfordító, irodalomtörténész és Ferenc Győző költő, irodalomtörténész, az est moderátora arról beszélgetnek, miben rejlik Nemes Nagy Ágnes jelentősége és hatása, mennyiben módosítják a róla kialakult képet az életében kiadatlan versek, hogyan viselte és formálta a nő szerepet az irodalomban és a társadalomban. Az esten Mácsai Pál színművész olvas fel a költő verseiből, Novák János zeneszerző, rendező, előadóművész pedig a Bors néni közkezdelt darabjai mellett külön erre az alkalomra megzenésített verseket ad elő. A belépés díjtalan.

Ulucans & Anima Musicae Kamarazene november 23-án 19.30. Izgalmas klasszikus zenei sorozat világhírű szólistákkal és a Junior Prima díjas Anima Musicae Kamarazene-karral. Özcan és testvérei, Birsen és Aysen kiskoruktól a művészet és az emberségesség légkörében nevelkedtek családjukban, s váltak szenvedélyes és világszerte ismert

muzikusokká. Olyan neves zenekarokkal játszottak együtt, mint az English Chamber Orchestra, az Amsterdam Sinfonietta, a Vienna Chamber Orchestra, a Philharmonia Orchestra London. Felléptek többek között Maxim Vengerov, Msztyiszlav Rosztropovics, Fazil Say kamarapartnerként. Músorton: Wolfgang Amadeus Mozart: Esz-dúr szimfonia concertante K. 364.; Onur Türkmen: Versenymű két hegedűre, zongorára és vonósokra (ösbemutató); Michael Elison: Versenymű két hegedűre, zongorára és vonósokra (ösbemutató); Wolfgang Amadeus Mozart: A-dúr szimfonia, No. 29, K. 201.

Babakonzert november 28-án 10.30. A műsorban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamai csendülnek fel. A Babakonzert előadói a Duo Clarino tagjai: Nagy Mária (zongora), Gudor Judit (klarinét).

Östetehetőségek. Autodidakta és naiv művészek – előadás november 28-án 18.00. A naivitás mint tudatos művészattitűd. Bohémek, zsenik, tudósok... művészek és szerepek. Előadók: Széchenyi Ágnes irodalomtörténész, az MTA főmunkatársa és Bellák Gábor művészettörténész, a Magyar Nemzeti Galéria gyűjteményvezetője. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött.

Gítártrío november 28-án 19.00. Három gitárművész, akik három különböző stílusban, mégis egységesen, egymás játékát kiegészítve, vagy éppen ellenpontozva játszanak, stílusaik keveredésével egy egészen új hangzást létrehozva. Inspirálják egymást, tehetségük és klasszis technikájuk révén pedig átveszik a másik érzését, gondolatát, és saját stílusukban folytatják tovább az adott zeneművet. Fellépnek: Babos Gyula zeneszerző, László Attila jazzgitáros, zeneszerző és Tátrai Tibor gitáros, zeneszerző.

Szabadság klub. November 29-én 15.00–19.00. Könyvserebere szabadon a Sírly sétányon. Vigye el régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, becsérélheti a Szabadságon található kötetek bár-

melyikére. Az állomány folyamatosan cserélődik, újul. A jó állapotban lévő, becsérélhető könyvek száma maximum tíz darab. A belépés díjtalan.

Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem. November 30. 19.00 Emésztőrendszeri betegségek – a vastagbélrák megelőzése. A belépés díjtalan.

MOMKult Gyermekszínház óvodásoknak és kisiskolásoknak. Jegyek, bérletek a MOMKult jegypénztárban, az Interticket hálózatban és a momkult.jegy.hu oldalon kaphatók. Az előadásokról részletes leírás a www.momkult.hu oldalon található. A Kippkopp bérlet előadása óvodásoknak: december 5. 10.00 Csodamalom Bábszínház: Mikulás és a varázsdob. Bérlet kisiskolásoknak: december 5. 14.00 Fabók Mancsi Bábszínház: Ha betér az Égi Király.

Az állandó programokról a MOM Kulturális Központban vagy a MOMKult honlapján kaphatnak tájékoztatást az érdeklődők.



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C
TELEFON: 200-8713
WWW.VIRANYOS.HU
VIRANYOSIKH@GMAIL.COM

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
Gyermekszínház – Gryllus Vilmos koncertje november 14-én 9.00 és 10.30. Kedvenc dalok régi és új lemezekről. Belépődíj: 1000 Ft/fő, óvodai csoportoknak 900 Ft/fő. Előzetes jelentkezés szükséges. Telefon: 200-8713.

Egészségvédő klub. November 14. Hold és az egészség. Előadó: Szalay Zita. A belépés díjtalan.

Szabadság vándorai. November 15. 18.30 Nyári túra Beregben és Szatmárban. Fényképes úti beszámoló a túráról. Előadó: Glódi Margarita.

Deutsche Schule Budapest
Grundschule | Általános Iskola

NYÍLT NAP
 November 24-én, 14:00-tól 16:00-ig

Ismerd meg a Német Iskolát!

Budapesti Német Iskola · Csipke út 23. · 1121 Budapest
Telefon: 06-1-391-9100 · sekretariat@deutscheschule.hu

www.deutscheschule.hu

Építsünk közösen Bellehemet!

Karácsony ünnepének régi szép hagyománya a bellehemállítás. A Hegyvidéki Önkormányzat idén is várja olyan, nem szervezeten működő közösségeket (például lakóközösségek, baráti társaságok) jelentkezését, akik vállalják, hogy az önkormányzat anyagi támogatása mellett saját erőből létrehozhatnak egy bellehem jelölő térbeli alkotást.

Választható helyszínek:

1. Királyhágó tér	14. Apor Vilmos tér
2. Diana park	15. Mindszenty tér
3. Városmajor park (Kistemplom előtt)	16. Boldog Teréz anyja tér – Bűrök utca – Ormódi utca sarok
4. Virányosi Közösségi Ház	17. Lejtő utca – Hegyalja út sarok
5. Eötvös park	18. Zugligeti út – Virányos út sarok
6. Városmajori utca (János Kórház)	19. Németszőlgyi út 46.
7. Szent Család park	(Németszőlgyi Általános Iskola)
8. Mindenszentek tere	20. Győri út – Csörsz utca sarok
9. Ráth György utca – Kékgolyó utca sarok	21. Normafa
10. Szent Orbán tér	22. Márton Áron tér
11. Kiss János altb. utca (Tanítóképző Főiskola)	23. Kékgolyó utca – Istenhegyi út sarok
12. Böszörményi út 34. (Kulturális Szalon)	24. Magyar Jakobinusok tere
13. Pagony utca – Fodor utca sarok	

Az alkotás mérete nem haladhatja meg a 2x2m alapterületet. Az elkészült munkáknak időjárásállóknak kell lenniük. A jelentkező csoportok maximális létszáma 30 fő. Az általuk készített munkák december 4-től január 6-ig láthatóak lesznek a közterületeken a készítőik neveinek feltüntetésével.

Jelentkezési határidő: 2017. november 24.

Az elkészült munkák kiállításának határideje: 2017. december 1.

A jelentkezéshez szükséges: csapatnév, csapattagok névsora, kapcsolattartó személy megnevezése, telefon és e-mail elérhetőség.

Jelentkezni lehet Molnár Viktóriánál
Telefon: 224-5900/935 mellék
E-mail: molnar.viktoria@hegyvidek.hu

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

Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

APS Stúdió. November 17. 18.00 Előadás és vetítés a stúdió háromnapos bajai táborának képeiből. Előadó: Tóth Péter Csaba. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

II. Virányosi Sudoku Bajnokság november 19-én 10.00. A verseny népszerűsíti a játékos gondolkodást, különleges megméretést kínál az érdeklődőknek. A XII. kerület középiskolás tanulói és felnőtt polgárai mérhetik össze tudásukat. Szabályok: a versenyzőknek tíz darab táblát kell megfejteniük, amire maximum 90 perc áll a rendelkezésükre. Azonos pontszám esetén az idő is számít. Nevezési határidő: november 10. Előzetes jelentkezés: viranyosikh@gmail.com. Kategóriánként az első három helyezett kap díjat. A részletekről a honlapon tájékozódhatnak.

Fraktál dimenziók – Lóránt Zsolt kiállítása. A művész négy éve foglalkozik fraktálgrafikával, a képek generálásához három különböző szoftvert használ. A képeken tetten érhető a sci-fi-rajongó ugyanúgy, mint a digitális technikákkal kísérletező grafikus. A tárlat elsősorban az elmúlt évi munkáinak a keresztmetszete, bepillantást enged abba a különleges világba, amit a fraktálok segítségével építget. A kiállítást megnyitja: Lóránt Attila fotós. Közreműködik: Székely Andrea (ének). A kiállítás megtekinthető: a hónap végéig, telefonon egyeztetett időpontban (200-8713).

Kerekítő tippentő hétfőn 10.00–10.40. A 40 perces foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. A gyerekek a magyar néphagyományból merített ölbéli játékok, mondókák és dalok közt kalandozhatnak, és kötetlen módon izlelgethetik a magyar néptánc alapjait. Círókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, táncszínesítve. Bővebb információ, jelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

7. Hadik András Hagymányörző Játékonysági Bál

Szín pompás huszáregyenruhák, csillogó kardok, pörgő-forgó szoknyák, összecsendülő borospoharak... Ki ne szeretne ilyen hangulatban mulatni egy jót? Főleg akkor, ha mindezt történelmi környezetben, a budai vár tövében, az Országház látképével a háttérben teheti meg.

A 7. Hadik András Hagymányörző Játékonysági Bált november 18-án 19.00 órától rendezik a Budapesti Egyetemi Katolikus Gimnáziumban (I., Szabó Ilonka utca 2–4.). A bál fővédnöke Semjén Zsolt miniszterelnök-helyettes, Erdő Péter bíboros és Tarlós István, aki egyben meg is nyitja az eseményt. A bál, immár hagyományos részeként a budapesti báli szezonnak, színvonalas és sokoldalú kikapcsolódást kínál mindenkinek. Borozó és borkóstoló, a Madarak tánczenekar muzsikája, hagyományörző huszárok, tánc, meleg büfévacsera, értékes tombolanyeremények várják a vendégeket. A Hadik-díjat, egy méves huszárszabályt Makray Katalin korábbi köztársasági elnök adja át.

A bálra a meghívó 5000 Ft, ami magában foglalja a meleg büfévacserát, az üdvözlőitalt és egy tombolaszelvényt. A borkóstolóra a helyszínen vehető jegy 1000 Ft-os áron. Belépő az iskolában vásárolható munkaidőben, hétfőtől péntekig 8.00–16.00 óráig, valamint a hadik@egyetemi.hu e-mail-címen.

Csillagszemű Táncgyűttes – néptánc tanítás szerdán és pénteken 15.00–16.00-ig óvodásoknak, 16.15–17.45-ig kisiskolásoknak. Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami díjas, Kossuth-díjas, Erdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

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

Művészi torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 15.20–20.30. Torna a Berczik-módszerrel: iskolarendszerűen egymásra épülő, korszerű csoporthoz és 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő

gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezető: Mádty Krisztina (200-0138, 06/20-946-0848).

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

Hangszervarázs Zenetanoda, Rosales Zeneóvoda kedden. 13.15–16.00 Dúr-moll. 16.20–17.05 Moderato. 17.20–18.05 Allegro. Játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztő módszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekkoncertprogramok játékmestere (06/30-936-2040,

hangszervarazs@gmail.com). www.hangszervarazs.hu

Ifjúsági sakkszakör 6 éves kortól szerdán 17.00–18.30. Vezető: Rollinger Károly. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, 1600 Ft/hó, 4800 Ft/fél év.

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

Preventív gerinctréning szerdán 11.00–12.00. Célja: a helyes testtartás megereztetése, megtartása. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorongsérv, az izületi kopás, a csontritkulás. Heti kéthárom alkalom csodát tesz. Minden korosztály számára ajánlott! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13000 Ft/10 alkalom. Vezető: Borbély Enikő.

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

Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivételek: minden hónap második keddje). Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alapítványokkal. Tánc tudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott! Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11000 Ft/10 alkalom.

Jóga hétfőn 16.30–18.00-ig kezdődnek, 18.15–19.45-ig haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség és harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. A tanfolyam felépítése lehetővé teszi, hogy a kezdő és haladó csoportba is bármikor be lehet kapcsolódni. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147).

Egészségjóra pénteken 18.00–19.30. A hatha jóga az ászánák gyakorlásával megtanít arra, hogyan

legyünk egészségesek testünkben és lelkünkben, a természet erőt tudatosan felhasználva, fokról fokra fejlesztve akaraterőnket. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom.

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

Latin-amerikai táncanfolyam szerdán 20.00–21.00. Részvételi díj: 500 Ft (havi tagdíjjal) vagy 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, szekelya67@gmail.com). www.harmoniatanclub.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 karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477.

Karantartó torna kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása, gerinc-, csípő-, vénás torna, légző gyakorlatok. Vezető: Krizsánné Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

Bless you gym. Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán és csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, szombaton és vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11900 Ft/24 alkalom.

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.

Baba-mama torna kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivételek: min-

den hónap második keddje). A szervezők várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Vezető: Borbély Enikő fitnessoktató. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11000 Ft/10 alkalom.

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

Színházjegy-árusítás 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!

Sérült Fialatok Fesztiválja november 9-én 11.00. A Virányosi Községi Ház és a Jókai Klub tizenhatodik alkalommal rendezzi meg a Sérült Fialatok Fesztiválját. Kiállítás és gálaműsor értelmileg sérült, siket, nagyothaló, vak, gyengén látó és mozgássérült fiatalok részére. A kiállítást megnyitja: Bakos Tamás grafikusművész. Megtekinthető: november 30-ig.

Cseh Tamás Projekt november 11-én 19.00. A négytagú formáció 2014-ben alakult azzal a céllal, hogy Cseh Tamás és Bereményi Géza örök érvényű dalaiból és verseiből sajátos megszólalásban, egyedi hangszerelésbe öntve formáljon előadást úgy a fiatalabb, mint az idősebb hallgatóság számára. A zenekar tagjai: Farkas Virág (fuvola, harmonika, vokál), Fazekas László (vibrafon, zongora, ütőhangszerek), Misik Zoltán (nagybőgő), Farkas Péter (ének, gitár). Belépődíj: 1500 Ft.

(Folytatás a 8. oldalon)

Advent A HEGYVIDÉKEN

2017. december 3-tól december 24-ig a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal melletti Városháza téren
BUDAPEST, XII. KERÜLET, BÖSZÖRMÉNYI ÚT 23-25. KÉZMŰVES VÁSÁR, CSALÁDI RENDEZVÉNYEK, KULTURÁLIS PROGRAMOK

DECEMBER 3. VASÁRNAS

11.00 A Sashegyi Néptánc csoport táncbemutatója
11.10 Ünneplés megnyitó, a rajzpályázat díjátadója
12.10 A Katáng együttes koncertje
16.00 Az Istenhegyi Szent László Plébánia ifjúsági csoportja
17.00 Gyertyagyújtás az Istenhegyi Szent László Plébánia közreműködésével
17.15 Fényfestés a Fenyves Márk Trió háttérzenéjével
10.00 - 13.00 Kézműves foglalkozás

DECEMBER 5. KEDD

16.00 Az Orbánhegyi Óvodák Tagóvodája citromsárga csoportjának műsora
16.30 A Norma Óvoda műsora
17.00 Fenyves Márk triójának koncertje

DECEMBER 7. CSÜTÖRTÖK

16.00 A Táltos Óvoda narancs csoportjának műsora
16.30 A Mackós Óvoda nevelőtestületének műsora
17.00 Tűzsonglőrök

DECEMBER 9. SZOMBAT

10.30 A Makám együttes koncertje: Mennyei szép hajnal
11.30 A Helen Doron angol nyelvű óvodások műsora
15.00 A Solti György Zeneiskola Rézfűvós Kamaragyüttes koncertje
15.30 A Főti Néptánc csoport előadása tánc tanítással
16.30 A Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség műsora
17.00 Gyertyagyújtás a Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség közreműködésével
17.30 Tűzsonglőrök
17.45 A Szabó Illés kvartett koncertje
10.00 - 13.00 Kézműves foglalkozás

DECEMBER 10. VASÁRNAS

10.30 A Bab Társulat előadása: A három kívánság avagy a félkrajcáros történet
10.00 - 13.00 „Gyurmarci” marcipángyurmázás

DECEMBER 12. KEDD

16.00 A Zugliger Óvoda rózsaszín csoportjának műsora
16.30 A Némethölgyi Általános Iskola műsora
17.00 Gyányi Marcell triójának koncertje

DECEMBER 14. CSÜTÖRTÖK

16.00 A Hegyvidéki Mesevár Óvoda műsora
16.30 A Kimbi Óvoda műsora
17.00 Vikukel Dániel duójának koncertje

DECEMBER 16. SZOMBAT

10.30 Korzenszky Klára és Bársony Bálint koncertje
15.30 A Spirit Gospel Kórus koncertje
16.30 A Városmajori Jézus Szíve Plébánia műsora
17.00 Gyertyagyújtás a Városmajori Jézus Szíve Plébánia közreműködésével
17.15 Fényfestés az Oti Voice duett háttérzenéjével

DECEMBER 17. VASÁRNAS

10.30 Az Iszkiri együttes koncertje
10.00 - 13.00 „Gyurmarci” marcipángyurmázás

DECEMBER 19. KEDD

16.00 A Süni Óvodák műsora
16.30 A Táltos Óvoda lila csoportjának műsora
17.00 Kész Petra duójának koncertje

DECEMBER 21. CSÜTÖRTÖK

16.00 A Táltos Csikó Óvoda kék csoportjának műsora
17.00 Bujdosó Eszter duójának koncertje

DECEMBER 23. SZOMBAT

10.30 A Rutkai Bori Banda koncertje
15.30 A M.É.Z. zenekar koncertje
16.30 A Budahegyvidéki Református Egyházközség műsora
17.00 Gyertyagyújtás a Budahegyvidéki Református Egyházközség közreműködésével
17.30 A Cymbal Rush együttes koncertje
10.00 - 13.00 Kézműves foglalkozás

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



A részletes program online elérhető a www.jokaiklub.com weboldalon

(Folytatás a 7. oldalról)

Rituális transztánc élményest november 19-én 18.00. Az esteket Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett transztánc-facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Információ: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu, 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

Adventi koszorúkészítés december 2-án 10.00–13.00. A foglalkozást szakember vezeti. Részvételi díj: 2500 Ft. Az alapanyagok árát a részvételi díj magában foglalja. Előzetes jelentkezés november 29-ig: 395-8284.

Zenés élménybeszámoló a Hot Jazz Band zenekarral november 25-én 19.00. A Hot Jazz Bandet a korai jazz és a két világháború közötti magyar könnyűzene, a Karády-, Kabos-, Jávor-, Latabár-filmek zenéinek korhű megszólaltatóiként ismeri és szereti a közönség. Ezen az estén az elmúlt év nagy sikerű koncertjeinek anyagából válogat a zenekar. Belépődíj: elővetelben 2000 Ft, a koncert napján a helyszínen 2500 Ft.

Bran-koncert és táncház november 18-án és december 30-án 18.00. A Bran együttes a magyarországi írói zenei élet egyik fontos résztvevője, rangos világszerte rendezvények és fesztiválok állandó szereplője. 18.00 Vetítés előadás. 19.00 Koncert. Belépődíj: 1200 Ft. www.bran.hu

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 beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehető. Jelentkezés

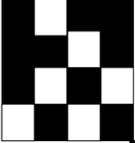
Sakk-Matt

A Virányosi Községi Ház szervezésében kerül megrendezésre a

XXVI. ERKEL FERENC SAKK EMLÉKVERSENY

kerületünk általános- és középszintűs tanuló, sakk szakkörrei és klubjai, valamint felnőttségpolgárai részére

2017. november 19-én vasárnap 9 órától

	a VIRÁNYOSI KÖZSÉGI HÁZBAN	1125 Budapest Szarvas Gábor út 8/c	A Községi Ház meghívható a Széll Kálmán térről induló 155-ös autóbussszal a Fészek utcai megállóig.
A nevezéseket e-mailben kérjük elküldeni az alábbi címre: viranyosikh@gmail.com	Nevezési határidő:	november 10.	A versenyzők a szakkörök és iskolájukat egyaránt képviselik a pontversenyben is.

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, vidám, 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 fitness gyerekeknek hétfőn 15.15–16.15, kedden 18.00–19.00, szerdán 16.00–17.00. A Zumbakids

kifejezeten 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 kifejezőképességük. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik és zumbaoktató. Ár: 6000 Ft/hó/heti egy alkalom. Telefon: 06/20-549-0893. 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, lesbories@t-online.hu.

Klasszikus balett hétfőn és szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodáskortól. 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 ritmusérzékét, mindezt játékos gyakorlatokon keresztül. A közösen, zenére végzett mozgások közben a gyerekek figyelmét összpontosítják, 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 angolnyelv-tanulás 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 anyanyelve lehessen. Előzetes jelentkezés 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 technicépités. Kisebbségnek: technic építőkészletek, Lego Education WeDo

2.0 robotkészlet, Lego Education egyszerű és meghajtott gépek. Nagyobbaknak: LegoMindstorms EV3 robotkészletek. Legőzni szeretőknek: vasút- és motorizált óriás technic modellek 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, kisiskolásoknak 4 éves kortól). Kishaladó: 10.45–11.45 (alsó tagozatosoknak, 6 éves kortól). 8–10 éves alsóknak: 12.00–13.30. Felsőknak: 13.45–15.00. Vezető: Patáki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897, patakiri@gmail.com).

Csiri-biri torna hétfőn 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolás, mondókázós, irányított foglalkozás, amelyen a gyermek a hétköznapitól eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu. Alkalmi jegy: 1500 Ft. Tíz alkalomra szóló bérlet: 12000 Ft (6 hónapon belül használható fel). Testvérdíj: 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, fülbemészó 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. Ízületkímélő, táncos mozgásos latin zenére, egyszerű, de látványos építőkészletek, Lego Education WeDo

Vezető: Barta Sylvia Zumba Fitness-, ZumbaGold-, ZumbaKid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14000 Ft/10 alkalom.

Beauty body hétfőn, 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 fejleszthetők a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájdások 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.

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

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

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



FELHÍVÁS

A Hegyvidéki Szociális Központ és a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.

SPORTNAPOT hirdetés

a Hegyvidéken élő szépkorú lakosság számára.



Célja az aktivitás megtartása idős korban, segíti a fizikai erőnlétet, és támogatja a szellemi frissesség megtartását is.

A játékos vetélkedőre 4 fős csapatok jelentkezését várjuk. Nevezési díj nincs. Az első helyezést elérő csapat értékes nyereményben részesül.

Jelentkezni és érdeklődni a Szépkorúakért a Hegyvidéken program telefonszámán lehet:

275-48-61

HELYSZÍN: XII., Városmajor utca 29. (uszoda)
IDŐPONT: 2017. november 25. 9.30

JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: 2017. november 17.

Az esemény a Szépkorúakért a Hegyvidéken program keretében kerül megrendezésre.

Örülünk, ha velünk tart, és újra felfedezi a mozgás örömeit egy kellemes társaságban.

Szeretettel várjuk!



HEGYVIDÉKI MIKULÁS KUPA

2017




Helyszín: Városmajori Tanuszoda (1122 Bp. Városmajor u. 29.)

Időpont: 2017. december 2., szombat 09.00-13.00

Rajt: 09.00

Indulók: Nem leigazolt, félhaladó vagy haladó tudásszintű gyerekek, akik a kötelező úszáson vagy a 2017-2018-os tanév során legalább egy, a Hegyvidéki Úszóiskola által szervezett tanfolyamon (turnuson) részt vettek.

Nevezés: 2017. november 29-ig

Díjazás: Érem, oklevél, ajándék a Mikulástól

www.hegyvidekiuszoiskola.hu
06-70/490-3045

Versenyszámok:

2008 és később születettek:

- 25m lány hátúszás
- 25m fiú hátúszás
- 25m lány mellúszás
- 25m fiú mellúszás
- 25m lány gyorsúszás
- 25m fiú gyorsúszás

2007 és előbb születettek:

- 50m lány hátúszás
- 50m fiú hátúszás
- 50m lány mellúszás
- 50m fiú mellúszás
- 25m lány pillangóúszás
- 25m fiú pillangóúszás
- 50m lány gyorsúszás
- 50m fiú gyorsúszás




Etka-jóga Erőgyújtó 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 Erőgyújtó Módszer. Vezető: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőgyújtó 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 várnak mindenkit, 14–100 éves korig, jó hangulatú, kis csoportokba. Kényelmes ruha és törölköző szükséges, minden mást adnak. Vezető: Pazonyi Mónika jóga-oktató, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Ár: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom (a bérlet 2 hónapig érvényes). Újonnan érkezőknek az első alkalom ingyenes!

Gombászsakkör kedden 18.00. Könyvekből sok ismeret szerezhető a gombákról, de a gyakorlat nélküli étkezés célja gyűjtött gomba meghatározására csak tanfolyam elvégzése után érdemes vállalkozni. A sorozat 8 előadásból (kéthetente) és 5 hétvégi kirándulásból áll. Hátralévő időpontok: 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 november 21-én indul. Vezető: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. Ár: 3000 Ft/fő/kurzus. Csak megfelelő számú jelentkező esetén indul!

Nyugdíjasklub csütörtökön 14.00. November 16.: Látogatás a Semmelweis Orvostörténeti Múzeumban. November 23.: Utazás a karosszékből – Hamvai Zsuzsa előadása Párizsról.

Színházjegy-árúsítás minden páratlan hét szerdáján 16.00–18.00 óráig Bódi Évánál (06/20-213-0479).

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Történelmi vetélkedő november 24-én 14.00. A Szent László-emléket, a lovagkirály trónra lépésének 940., szentté avatásának 825. évfordulóját kétfordulós történelmi vetélkedővel ünnepelik a szervezők. A döntőbe jutó felső tagozatos versenyzőknek Szent László életének részleteit, valamint a kor történelmi eseményeit, politikai, gazdasági és kulturális fejlődését kell alaposan ismerniük. A hat döntős csapat 2018 áprilisában autóbussos kirándulásra vehet részt.

barabás.villa VÁROSMÁJOR

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

BP-ART – A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria kiállítása november 10–20-ig. Összesen 29 alkotó – festő, szobrász, grafikus, keramikus és filmes – dolgozott, hogy egy-egy munkájával ábrázolja a püspökari konferencia által meghirdetett Szent László-évben a nagy király életművét. A kiállítás megtekinthető: hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

Hangvilla november 13-án 19.00. A koncerteken fiatal tehetségek mutatkoznak be, és nyújtanak komolyze-

Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntes csoport

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

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

Önképzőkör minden páros hét hétfőjén 10.30–12.30 óráig a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (XII., Böszörményi út 34/a). Vezető: Elekes Irén. November 13.: A Hegyvidéki Szomszédok önképzőkörének újratervezése. További információk: 06/70-562-0462, neribor@gmail.com.

„Mesélnek a Hegyvidékiek” – idézzük fel, és őrizzük meg emlékeinket! A mesélőket szeretettel várja Wolf Magda minden páratlan hét hétfőjén 10.30–12.00 óráig a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (XII., Böszörményi út 34/a). További információk: 06/30-996-0963, magdaw2017@gmail.com.

Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntes csoport. Érdeklődés és csatlakozás: Fazekas Rozália, 06/30-570-9730, 12.kerulet.kozosseg@gmail.com.

Kopp-kopp 12. kerület! A helyi online újság nyitott szerkesztőségi megbeszélése minden csütörtökön 9.00–12.00 óráig a Németvölgy 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. Facebook: www.facebook.com/kppkopp12.kerulet.

nei élményt. Szóló- és kamarast fial művészekkel, amelyen a klasszikus zeneirodalom nagyjainak műveiből vett válogatás csendül fel. Közreműködnek: Miranda Liu és Kökény Eszter (hegedű), Kiss Alexandra Enikő (brácsa), Puskás Bernadett (gordonka), Kovács Gergely (zongora). A belépés díjtalan.

Danny mesé: A szalakóta herceg – interaktív zenés mese afrikai dallamokra november 19-én 11.00 (3 éves kortól ajánlott). Danny Bain (USA) jellegzetes mesemondó stílusa afrikai zenei hagyományokra épül, tradicionális és saját népmeséket ötvöz fülbemászó dallamokkal és

hipnotikus ritmusokkal „gyil” afrikai balafon kíséretében. Időtartam: 30 perc + 20 perc hangszerkipróbálás. Jegyár: 500 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

KlímaBarát esték. November 21. 18.00 A bank szerepe a közösségek környezetvédelmi, fenntarthatósági szemléletformálásában. Az est vendége: Molnár Csaba közösségfejlesztési igazgató (MagNet Magyar Közösségi Bank Zrt.). A részvétel díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a regisztracio@klimabarathu e-mailcímen vagy a 249-5469-es telefonszámon lehet.

Idétlen időig – amerikai film november 23-án 19.00. Megtekintése 12 éven aluliaknak nem ajánlott. 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 babakonzert 4 hónapos kortól 3 éves korig kedden 10.00–10.45. Foglalkozásvezető: Mitilineou Cleo énekművész-operaénekes, magánénekes 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 váltatható, a helyszínen.

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

Maszatoló foglalkozás 1,5–3 éveseknek szerdán 10.00. Anyukák és gyerekeik együtt tapasztalhatják meg a közös alkotás örömét. Ajánlott a nem túl kényes ruházat vagy egy „festős póló” használata. A foglalkozást vezeti: Hillier-Szalay Enikő. Információ: hillieren@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.

HEGYVIDÉK GALÉRIA

XII., KIRÁLYHÁGÓ TÉR 10. TELEFON: 457-0501 INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU **Vaszary János – Egy konok művész ellentmondásokkal teli pályája.** Vitével egybekötött

művészettörténeti előadás Vaszary János (1867–1938) festőművész születésének 150. évfordulója alkalmából november 16-án 18.00. Előadó: Danyi Orsolya művészettörténész. A programon való részvétel ingyenes.

Múzeumpedagógiai foglalkozás a Lendvai művészek című kiállításához kapcsolódva, elsősorban az óvodás és általános iskolás korosztály számára november 18-án és 25-én 10.00. Időtartam: 1,5 óra. A foglalkozást tartja: Skublics Mária múzeumpedagógus. További információk: 225-7160, 06/70-364-9149, info@hegyvidekgaleria.hu. A részvétel ingyenes.

A magyar Nabi, Rippl-Rónai József – vitével egybekötött művészettörténeti előadás Rippl-Rónai József (1861–1927) festőművész halálának 90. évfordulója alkalmából november 21-én 18.00. Előadó: Földi Eszter PhD, művészettörténész, a Magyar Nemzeti Galéria grafikai osztályának vezetője. A részvétel ingyenes.



Önképzőkör november 13-án és 27-én 10.30. A Hegyvidéki Szomszédok önképzőkörének újratervezése. Vezető: Elekes Irén. Információ: 06/70-562-0462, neribor@gmail.com.

Kiváncsikodók Klubja. November 13. 14.00 Hihetetlen madárintelligencia. Klubvezető: Nagy Katalin.

Zene-Fere klub – Kovács Zalán László tubaművész zenei sorozata. November 13. 16.00 Vendég: Puskás Levente klarinét- és szaxofonművész, a Debreceni Egyetem tanára, a Budapest Saxophone Quartet tagja.

Bibli olvasási félóra, lelki GPS november 13-án és 27-én 17.30. Vezető: Benedek Zsuzsanna történelem szakos tanár.

(Folytatás a 12. oldalon)

MIÉRT OLYAN NEHÉZ ELFOGADNI, HA GOND VAN A HALLÁSUNKKAL?

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

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



A teljes értékű élet egyik feltétele a jó hallás.

A HALLÁSCSÖKKENÉS JELEI
A halláscsökkenést leggyakrabban a belső fülben található szőrsejtek károsodása, illetve azok elhalása idézi elő. A szőrsejtek közvetítésével jut el az információ az agyhoz, így azok sérülése esetén a fül nem képes a hangokat megfelelően érzékelni. Ez leggyak-

rabban az idősödés folyamatának természetes részeként történik meg.

Ha Ön társaságban nehezen érti a beszédet, és gyakran visszakérdez a beszélgetés közben, illetve nem a feltett kérdésre válaszol, már gyanakodhat, hogy a háttérben hallásromlás állhat.

Amennyiben a környezete is jelzi, hogy a televíziót és a rádiót átlagon felül hangerővel hallgatja, illetve a színházban – bármilyen közel is ül a színpadhoz – gondot okoz meghallani a párbeszédet, itt az ideje, hogy tegyen lépéseket az egészsége érdekében.

A hallásvizsgálatra nem kell várni; mindenki egyéni időpontot kap az Amplifonnál. Érdemes tehát most bejelentkezni a cikk alatti hirdetésben található telefonszámok egyikén.

Megbízhat bennünk

INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT ÉS PRÓBAHORDÁS 2017. NOVEMBER 7-TŐL 17-IG

Várakozás nélkül, az ország 76 pontján kiváló audiológus szakembereinkkel és egyéni megoldásokkal várjuk Önt! Látogasson el hozzánk, kérjen időpontot most!

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

amplifon
Hallásközpontok

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

Emlékezés Balázs Józsefre

Húsz évvel ezelőtt hunyt el Balázs József. A József Attila-díjas íróra egykori otthonánál, a Márvány utca 27. alatti háznál koszorúzással, majd a Hegyvidék Galériában beszélgetéssel és filmvetítéssel egybekötött esttel emlékeztek barátai, kollégái, tisztelői.

Amatőrfilmesnek készült, író és dramaturg lett. Sikere váratlan volt. A Forrás című lapban megjelenő Koportos című műve huszonnyolc esztendőskorában állította reflektorfénybe a vitkai fiút, aki a falu futballistái körében is „emlegetett ember” volt. Balázs József, azaz Tubu, a fáradhatatlan, gyors lábú fedezet – mondják még ma is – húsz évvel ezelőtt hunyt el, hosszú betegség után. A szomorú év-

„Nézd, megjött Vitka, hol a rendes ember ritka! De mi téged rendes embernek tartunk, azért fáradtunk el ide, a messzi Buda-édesapád és nagyszüleid sírjai is domborulnak? Nem temető az már! Nagyon gazos terület... A vitkaiak úgy emlékeznek rád,



Balázs József emléktáblája a Márvány utca 27. alatti ház falán



Barátai, kollégái, tisztelői emlékeztek az íróra a Hegyvidék Galériában

forduló alkalmából barátok, kollégák, míg a Hegyvidéki Önkormányzat nevében Gonda Attila közművelődési referens helyezték el koszorút az író egykori lakóhelye, a Márvány utca 27. szám alatti ház falán lévő emléktáblájánál.

pestre – kezdte beszédét Tóth Lajos nyugalmazott iskolaigazgató, aki arról is szólt, mi újság odahaza. – „A templom? Az még megvan. Elégé romos. De hát: se papunk, se parókiánk. A régi temető? A koportosi? Ahol az ösők,

hogyan amikor itthon voltál, mindig volt nálad egy filmvevő.”

A régi idők felidézése a Hegyvidék Galériában folytatódott, ahol Kulin Ferenc irodalomtörténész, Szokolay Lajos kritikus, Vasy Géza irodalomtörténész és Szabó András előadóművész méltatta az írókat.

Balázs József örök érvényű, rövid, pattogó mondatokkal teleteremtett alkotásai sokakat megihlettek. Magyarok című regényét Fábri Zoltán rendező vitte vászonra – a filmet Oscar-díjra is jelölték.

„Olyan író lett belőle, akit nem szabad elfelejteni! Gondolatai, történetei rendkívül tanulságosak. Amit a magyarság életrevalóságáról, maradványáról írt és mondott, ma is aktuális” – hangsúlyozta Vasy Géza, Balázs József jó barátja.

„Berobbanása a magyar irodalmi életbe meglepetés volt. Drukoltam neki, hiszen a Koportos

után kérdéses volt, mennyit kell majd várni, hogy ismét elővegyen valamit a fiókjából. Aztán a következő években újabb regényekkel nyugtázta le az olvasókat – fűzte hozzá Szokolay Lajos, az egykori diáktárs, aki az egyetemi évekről is említést tett. – Sokat jártunk a harmadik emeletre, hiszen Fodor Katalint látogatta, akivel aztán házasságot kötött.”

A találkozó arra is alkalmat adott, hogy a jelenlévők mélyrehatóan elemezzék Balázs József munkáit. „A Balázs-művek az élethez fűződő kapcsolatunk igaz módját ábrázolják. Rövid mondatai egyszerű, prózai nyelven íródtak. El tudja hitetni az olvasóval, hogy primitív látószögből látja a világot, pedig hihetetlen mélységben tanulmányozta a huszadik századot” – fogalmazott Kulin Ferenc, aki az 1991-ben megjelent Isten küldöttei című kisepikára is felhívta a figyelmet, amely az 1956-os forradalom és szabadságharc kivégzett hőseinek állít emléket.

„Az elbeszélésből fel lehet ismerni Nagy Imrét. A szereplők nincsenek a nevükön nevezve, de világos, hogy kikről van szó. A kivégzők a történet végén csendes bolondok lesznek, utoléri őket az isteni büntetés” – világított rá a részletekre Kulin Ferenc.

„Leült, és két héten keresztül csak írt. Az anyagot félretette, majd ismét elővette, és részleteiben kezdett vele foglalkozni – mesélt a művek készítésének kulisszatitkáról Fodor Katalin, Balázs József özvegye, aki lapunknak azt is elmondta, miért szeretett bele férjébe. – Rendkívül szeretettel méltó, jó humorú, mélyen művelt személyiség volt. Rengeteg terve volt még, amit betegsége miatt sajnos már nem tudott megvalósítani.”

BM

Lóvasút – az első koncert

Hibrid Harmóniák a felújított zugligeti épületben

A Fugato Orchestra adja az első koncertet az egykori közlekedési végállomásból kulturális találkozóhelyé alakított Lóvasút rendezvényközpontban. A zenekar november 12-én új, Hibrid Harmóniák című műsorát mutatja be.

Egykoron a lóvasút végállomása volt a Zugligeti úton Kauser József terve alapján készült épület, amelyet évtizedes pusztulás után – eredeti állapotának megfelelő-

lent kislemeze anyagát mutatja be. A Fugato Orchestra egységbe hozza a sokszínűséget, hiszen zenéjében harmóniába kerülnek és egymást erősítik a különböző műfaji energiák. A műsor egyszerre művészi és könnyed, kidolgozott és spontán, hagyományos és innovatív.

„A hibrid zene a mi értelmezésünkben egy szerkesztési elv a különböző műfajok ötvöztetésében – magyarázza Alpár Balázs zeneszerző. – Két vagy több zenei stílusvilág harmóniába állítása oly módon, hogy lehetőleg minden alkotóelem lényegi energiája,



Hagyományok és kultúrák találkoznak a Fugato Orchestra zenéjében

en, de a mai kor követelményeihez igazítva – az idén felújított a Hegyvidéki Önkormányzat. A szeptemberi megnyitót követően most újabb fontos esemény következik a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont történetében: november 12-én a Fugato Orchestra játszik a megszépült térben.

A koncert nemcsak a helyszín, hanem a program egyedisége miatt is különlegesnek ígérkezik. Az elektronikával, dobbal, basszusgitárral és énekesekkel kiegészített szimfonikus kamaragyűjtés új, Hibrid Harmóniák című műsorát és frissen megje-

karaktere érvényesüljön, és az elemek egymás hatását erősítve, minél több rétegben, magasabb szintű fúziót alkossanak. A zenékben korszakok, hagyományok és kultúrák találkoznak, egyensúlyra, harmóniára törekedve.”

A koncertre jegyet váltók ingyenes letöltési linket kapnak a zenekar új kislemezéhez. Az első ötven jelentkező különbuszal utazhat a zugligeti helyszínre. Jegyek a momkult.jegy.hu/program internetes oldalon vásárolhatók.

(ms.)

Egy este Pat Methenyvel a MOM Sportban

Ő is azoknak a jazzművészeknek a szűk körébe tartozik, akik olyan zenei világot hoztak létre, ami nemcsak óriási népszerűségnek örvend, de közönsége messze túlmutat a jazz rajongóinak táborán. Pat Metheny, a világhírű gitáros ezúttal a budai oldal egyre népszerűbb koncertarénájában, a MOM Sport rendezvénycsarnokában adott frenetikus koncertet.

A Get Closer rendezvényszervező irodának oroszánrésze van abban, hogy a zenekedvelők mostanság egyre többször záródnak Budára: komoly nagykoncertek és – jövő tavasszal immáron harmadikban sorra kerülő – jazzfesztivál főmunkáját. A MOM Sport adott helyet májusban a Chick Corea Trió fellépésének, most pedig ugyanott egy másik világsztár, a Pat Metheny Quartet örvendeztetette meg a jazzrajongók népes táborát.

Pat Metheny impozáns karrierrel dicsekedhet: húsz Grammy-díj, megszámlálhatatlan album, világhírű koncertturnék bizonyítják több évtizedes aktivitását. Szinte hihetetlen, de volt olyan éve, amikor csaknem kétszáz koncertet adott! Sokoldalúsága is



Pat Metheny

egyedülálló, hiszen különféle projektekben, formációkban vett részt, amelyekben olykor egymástól meglehetősen távol álló műfajok és irányzatok kiemelkedő képviselőivel játszott együtt Gary Burntonól Ornette Colemanen át John Zornig.

Hazánkhoz való kötődése akkor kezdődött, amikor barátja lehetett két Amerikában fényes karriert befutó magyar gitárosnak. Zoller Attila fedezte fel a 16 éves tinédzsert, aki később tanult is nála. Kapcsolatban állt még híresebb hazánkfíával, Szabó Gáborral is. Az elmúlt három évtizedben már oly sokszor lépett fel itthon, hogy mondhatjuk, szinte hazajár.

Közben megismerte a magyar jazz számos képviselőjét, a magyar zene és kultúra világát. Az sem véletlen, hogy a Magyar Rádió



Gwilym Symcock zongorista, Linda Oh bőgős és Antonio Sanchez dobos zenélt a világhírű gitárossal

Zoller Attiláról elnevezett jazzgitár-tehetségkutató versenyében a zsűri díszelnökének kérték fel, és a galaest főszereplője is ő volt. A műsorban a győztes Pusztai Antallal duóban a The Birds and the Bees című Zoller-kompozíciót adta elő óriási sikerrel.

Legkiemelkedőbb együttesei között kell megemlíteni Unity Band nevű kvartettjét, Chris Potter tenorszaxofonossal, Ben Williams bőgőssel és Antonio Sanchez dobossal. A MOM Sport színpadán is kvartett formációval lépett a pódiumra, de ezúttal zongoratrió kíséretével. A ritmushárteret biztosító világsztár, Antonio Sanchez, persze, ezúttal sem hiányozhatott. Ő is régi

ismerősünk, többször vendégszerelt nálunk különböző együttesekkel.

A bőgős személye viszont igazi meglepetést jelentett: Linda Oh, a maláj származású ausztrál hölgy férfitársait megszégyenítő intenzitással kezeli a behemót hangszert. Ő is játszott már nálunk, igaz, kevesen láthattuk: néhány éve a Trafóban a Joe Lovano–Dave Douglas Quintet bőgőseként lépett fel. A Pat Metheny Quartet „Benjámínja” a brit jazz egyik nagy ígérete, Gwilym Symcock zongorista volt.

Metheny a hangszerek megválasztásában korszakalkotó újításokat vonultatott fel az idők során, hiszen 1985-ben, első hazai fellépésén, például, gitárszintetizátort is bevetett, pályája során használt már 12 húros akusztikus gitárt, vagy baritongitárt is. Ezúttal is négy különféle elektromos gitár csillogott a színpadon, s mindig az adott dal karakterének megfelelőt használta. Az egyik gyönyörű, kíséret nélküli szólóban előadott

ballada kedvéért még egy akusztikus gitár is előkerült.

Az elektronika mindenáron való alkalmazásának dívatja elmúlt, így igazán emberléptékű hangzásvilágot élvezhettünk. A zene nem riasztotta agresszivitásával a hallgatókat, de soha nem is vált érzélgőssé.

A kitűnő gitáros szokásához híven ezúttal is elképesztő változatossággal adta elő repertoárját, a dallamot mindig előtérbe helyező játékmódban. Hallhattuk régi és újabb szerzeményeit, nagyszerű improvizációkkal – olyanokat, mint a The Bright Side of Life, a Last Train Home, a James, a Question and Answer, a Song for Bilbao vagy az Always & Forever.

A hagyományos jazzinterpretációnál összetettebb formákat alkalmazó, a stílusirányzatokat kreatívan ötvöző csapatjáték szem- és fültanú lehetünk. Volt gitárszóló kíséret nélkül, duett mindhárom hangszerelemmel külön-külön (a zongorista szintetizátort használva vonókat imitált, való-

ságos zenei szönyeget terítve a mesés gitárjáték alá), vagy a kvartett hagyományos szereplése oly módon, hogy a grandiózus gitárszólók mellett a három kísérő is kedvére szólózhattak.

Mindnyájan elképesztő technikai tudással, muzikalitással és érzékenységgel rendelkező zenészek, akik alkalmazkodnak Metheny zenei elveihez, ezt is kiemelő Miss Oh virtuóz basszusjátéka, gyönyörű soundja – ő a rockos hangvételű számokban olykor basszusgitárra váltott. Sanchez megmutatta, hogy az ütősök már nem pusztán kísérők, a modern dobjáték önálló művészté vált. Legkevésbé a zongorista volt foglalkoztatva, ezt a koncertkörutat akár trióban is lebonyolíthatták volna. Néhány rövid szólójában azért Symcocknak is módja volt megmutatni „oroszlankörmeit”.

Szünet nélkül, csaknem három órán át zenélt a Pat Metheny Quartet, de senki sem fészkelődött, főleg nem akart csendben elosonni. A zsúfolásig megtelt teremben hatalmas tapsvihar dörögött fel, amikor egy-egy veretes számra a közönség már a kezdő hangokról ráismert, a szebbnél szebb balladákat pedig lélegzetvisszafojtva hallgatta a sok száz jelenlévő.

Az őszinte lelkesedést két remek ráadással köszönték meg a fellépők. Először mindennemű kíséret nélkül, terjedelmes szólóval búcsúzott el Metheny, majd utólag minden zenészt a színpadra hívta, és fergeteges, jó pár decibellel megszólaltatott jazz-rockkal zárták a koncertet.

Márton Attila

A siker kottája – Balázs Árpád „sokszólamú” életműve

Gyermekkora óta a zene szerelme, előbb tanult meg hangjegyeket írni, mint betűket. Nyolcvan- esztendő, mégis fáradhatatlan, rendszeresen hívják szerzői estekre, naponta közel tíz órát komponál. Nem csoda, hogy a fiatalok közül sokan a példaképüknek tekintik – életművében még egy Oscar-díj is helyet kapott. Balázs Árpád Erdemes művésszel, Erkel- és Magyar Örökség díjas zeneszerzővel, az Európai Tudományos és Művészeti Akadémia rendes tagjával beszélgettünk.

– Nagyon boldog születésnapot kívánok! Milyen visszatekinteni az elmúlt nyolcvan évre, „sokszólamú” életművére?

– A visszatekintés megtörtént. Válogatott életem címmel jelent meg félezer oldalas memoárkötetem, és már kész van az újabb ötszáz oldalnyi második könyv. Valóban „sokszólamú” ez az életmű, néha túlságosan is. A „csillogások” már pályám kezdetén jót ígértek és hoztak. Az akkori idők legkiválóbb zeneszerzőmesterei fogadtak tanítványukká. Farkas Ferencnél diplomáztam, a szakmai alapokat tőle kaptam a Zeneakadémián. Majd Aram Hacsaturján mesteriskoláján hangszerelni, római ösztöndíjasként Goffredo Petrassitól az arányok megtartását tanultam. A többi aztán jött sorjában. Hét zenés színpadi mű – köztük két opera –, négy oratórium, tizenöt kantáta, tizenkilenc zenekari darab, kétszáz kórusmű, hang-

szerszólók, kamara- és filmzene – köztük a Kockásfülű nyúl rajzfilmsorozat zenéje és az Oscar-díjas Mindenki vezérdala, a Bodzavirág –, rádiós és televíziós kísérőzenék, népdalfeldolgozások és pedagógiai darabok, valamint három könyv a muzsikáról. S ami a legfontosabb: ez a tengernyi hanghalmaz nem maradt a kottapapírra rótt írásjel, minden mű be lett mutatva, zömük ma is „élő” muzsika. Éneklük, játsszák azokat.

– Sok szálon kötődik a hegyvidéki Kós Károly iskolához. Születésnapja alkalmából ötszáz zeneszerető gyermek köszöntötte fel itt.

– Feleségem, Ágnes hosszú ideig ének-zene tanár és karnagy volt a Kós Károly iskolában. Tanulója ma mindkét unokám, Maya és Laura. Ők hárman az összkarban énekelve együtt köszöntöttek a Kós iskola és a KÓTA koncertjén. Fiam, Ádám – aki az Oscar-díjas Mindenki zenéjét jegyzi, sok más különös és magyar filmé mellett – rendszeresen komponál a Hraschek Katalin és Mitók Monika vezette kórusoknak. Emlékezetes együttműködésük volt az M1 és a Duna Televízió ünnepi műsorában Ádám Kará-

csonyi Álom című kórusdala. S van még egy Hegyvidék-szál: a Toldy Ferenc Gimnáziumban a fiam kedves tanára Pokorni Zoltán volt, aki ma a tizenkettedik kerület első embere.

– A fiatalok közül sokan a példaképüknek tartják, a születésnap

Kodály Zoltánnal. Ám itt más-ként alakultak az események. A sikeres szolmizálással elnyert autogram után a tanár úrnak – társaim biztatására – elénekeltem egyik zengémet, amely később – éppen Kodály közbenjárásával – tananyag lett. Ez volt a Hajnali

volt a Zeneakadémián, csakúgy, mint Járdányi, Kókai, Vásárhelyi, Ujfalussy, és a stúdiómozgások után mind „atyai barátságukba” fogadtak. Majd idővel Ránki, Sugár, Ferencsik, ifjabb Bartók Béla és mások ugyancsak. Illyés Gyulával alkotótársak voltunk,

– Édesapám énektanár, karnagy, templomi orgonista, édesanyám a pedagógus státusz mellett jó tollú szépirodalmi író volt. Apróságokból álló színjátszócsoporthoz indult a pályán a ma már Kosuth-díjas Gáspár Sándor és testvére, Tibor. Csoda, hogy ilyen családi környezetben hamarabb tanultam meg a hangjegyírást, mint a betűket?

– A Bodzavirágot a Mindenki című film egyik kulcsjelenetében hallhattuk, a dalt ma már szinte az egész világon ismerik. Hogyan született?

– A mű a Szigligeti Alkotóházban készült. Bodzavirágzás idején sétáltam Nemes Nagy Ágnessel. Kiderült, neki is a kedvenc virága. Gyerekként ő is faragott bodzafurulyát. Másnap a szobakilincsen találtam egy kéziratot, a Bodzavirágot. A következő reggelen már az ő ajtaján volt a kottás válasz. Példa nélküli, gyors alkotó folyamat. Azt meg végképp nem tudhattuk, hogy segít Oscardíjat hozni Magyarországra, ötvenhét évvel Rézsa Miklós Ben Hurzenéje után.

– Nyolcvanesztendő, állandóan úton van. Sok meghívást, felkérést kap, mégsem tűnik fáradtnak. Vannak olyan álmai, tervei, amik még megvalósításra várnak?

– Napi tíz órát komponálok. Ahogy mondta, valóban állandóan úton vagyok. A kerek évfordulón tizenkilenc szerzői esttel tiszteltek meg országon belül és kívül. Köztük az említett Kós-koncert és az ötszáz fős kórus köszöntése az iskola udvarán. Az biztos, hogy akkor számomra a Hegyvidéken dobogott a főváros muzsikás szíve!

Boussebaa Mimi



Balázs Árpád zeneszerző feleségével a születésnap asztalánál

köszöntés után többen is autogramot kértek öntől, közös fotók készültek. Milyen érzés mindezt megélni?

– Nagyon megtisztelő, de ez a „rajongó időszak” a gyerekeinké. Én is megéltém, amikor kisdíakként először találkoztam

közösen írtuk A Tél leírása című oratóriumot. Nemes Nagy Ágnes mellett sok rangos költővel dolgoztam együtt.

– Beszélne egy kicsit a gyerekkoráról? Mikor kötött örök hűséget a zenével?

– Beszélne egy kicsit a gyerekkoráról? Mikor kötött örök hűséget a zenével?

– Beszélne egy kicsit a gyerekkoráról? Mikor kötött örök hűséget a zenével?

Veszélyes képek '56-ról

Az 1956-os forradalomra történő XII. kerületi megemlékezések részeként Kecskeméti Kálmán, a Hegyvidéken élő filmrendező Veszélyes képek című riportfilmjét nézhették meg az érdeklődők a

roméves letöltendő börtönbüntetésre ítélték, mivel részt vett a Magyar Egyetemisták és Főiskolások Szövetségének megalapításában, majd tiltott röplapokat terjesztett. Másfél év után szab-

hogy a megtorlások egyik legvéresebb eseménye jóval több áldozatot követelt, mint az a hivatalos statisztikákban megjelent. Sokak halotti anyakönyvét ugyanis a szomszédos településeken állították ki, és ezt nem számolták bele a salgótarjáni adatokba.

A Veszélyes képekben megismerhetjük Bíró Lajos, Harszti István, Papp Oszkár, Rapaich Richárd, Ambrus Győző, Veszprémi Imre, Kéri Ádám művészek '56-os részvételét is. Volt köztük, aki fegyverrel is harcolt, és külföldre kellett emigrálnia.

A filmvetítést követően Kernács Gabriella művészettörténész beszélgetett Kecskeméti Kálmánnal. A rendező elmondta, sokáig az volt a vélekedés, hogy a magyar mű-

Szlovéniai magyar képzőművészek mindnyájunkat érintő fontos üzeneteket fogalmaznak meg a Hegyvidék Galéria legújabb kiállításán. A látottak jól illusztrálják azt a mély kulturális kapcsolatot, ami közel húsz éve tart Lendva és a Hegyvidék között.

Baumgartner Dubravko montázsai az elmúlást, Göntér Endre festményeivel a társadalmat érintő problémákat, a Munkácsy-díjas Király Ferenc márványszobraival

készíttem belőlük, majd ecsettel, festményként imitáltam. A képek a bomlást és az elmúlást jelképezik – mesélt a hol vörösen izzó, hol pedig pasztellel szelíd variációiról Baumgartner Dubravko, aki nem ismeretlen a hegyvidéki közönség előtt, hiszen több kiállítás is bemutatva már különleges műveit.

„Más-más irányzatot képviselnek. Nehéz a szülőföldön kívül közös pontokat találni, de nem is biztos, hogy szükséges. Ha végignézzük a műveket, olyan ellentétpárok, ellentétes jelentésű szavak juthatnak eszünkbe, mint élet és

lat fűzi a Szlovéniában élő magyar képzőművészekhez, többször is láthattuk már lendvai alkotók munkáit. „Ahogy az elmúlt évtizedek eseményeiből is kiténik, valóban jól működő kapcsolat van Lendva és a Hegyvidéki Önkormányzat között – tette hozzá. – A köteleket igyekezzünk valódi tartalommal, étellel megtölteni, hiszen két város között csak akkor működhet a kulturális kapcsolat, ha a partnerek minél több olyan programot szerveznek, ami mindkét felet gazdagítja.”

Geric Ferenc, a Lendvai Galéria és Múzeum nyugalmazott igazga-



A filmben képzőművészek mondják el, munkáikért milyen megtorlásban részesültek

Hegyvidék Galériában november 2-án. A filmben képzőművészek mondják el, hogy bizonyos – a forradalommal kapcsolatos – munkáikért milyen megtorlásokban részesültek. A kommunista hatalom paranoiájára jellemző, hogy elég volt bármiféle áthallás egy alkotás és a szabadságharc között, máris tiltólistára kerülhetett az adott művész, rosszabb esetben pedig börtönbüntetésre ítélték őt.

Példa minderre Karácsony Gábor festőművész története, aki nem sokkal a forradalom előtt érkezett vissza Erdélyből. Az ottani benyomások alapján úgy érezte, a főváros „unalmas”, és soha semmi izgalmas nem történik majd. Hamarosan szembesült azzal, mekkorát tévedett: 1957-ben há-

dult, de megbélyegzettként sokáig csak fizikai munkát tudott vállalni.

A debreceni Bényi Árpád alkotója meg a híressé vált „Szabad Magyarországot!” plakátot, ami miatt letartóztatták, és hosszú vattatásnak vetették alá. Mindig ügyelt arra, hogy ne ejtse ki mások nevét, hiszen akkor rájuk is eljárás várt volna. Ugyanakkor a saját érdeke is ez volt, hiszen egyedüli elkövetőként csak az igazság vádját bizonyíthatták rá, amiért legfeljebb tizenöt évet kaphatott, míg ha többen cselekszenek – ahogy valóban történt –, akkor a vád már szervezkedés lett volna, amiért nem egy esetben halál járt.

Bényi jelen volt a salgótarjáni sortúznél, és a filmben látott interjúban felhívta a figyelmet arra,

vészek nem vették ki részüket a forradalom eseményeiből, ezen szeretett volna változtatni riportfilmjével.

Az ebben az időben készült alkotásoknak olyan az atmoszférája, a mágiája, ami a hatalom számára felfoghatatlan volt – emelte ki Kecskeméti. A rendszer viszont mindent ellenségnek tekintett, amint nem értett. Ezért kerülhettek tiltólistára az absztrakt művészeti irányzatok is, és helyettük a szocialista realizmust erőltették.

A rendező szerint mára felnőtt egy művészgeneráció, amely elgondolni sem tudja, mit tehet egy művész olyan kiélezett helyzetben, mint amilyen '56 volt. Erre emlékezett mindenkit a Veszélyes képek című dokumentumfilm.

B. A.

Lendvai művészek a Hegyvidéken



A kiállított alkotások a szlovén nép természetszeretetéről is mesélnek

a nőiséget, míg Galič Štefan grafikusművész, aki sajnos már nem lehet közöttünk, színes fametszeteivel a természet változásait fogalmazza meg. A Hegyvidék Galériában felsorakoztatott művek, a vonalak és formák óvatosan éberszítik fel azokat az érzéseket, gondolatokat, amiket az alkotók a művészet nyelvén, rejtélyes szimbólumokkal komponáltak meg. „Megihletett a fém és a fa struktúrája. A két anyag jól kiegészíti egymást. Először kezdték

halál, születés és elmúlás, múlt és jelen, ősi és új, állandóság és változás, vándorlás és letelepedés. Csupa olyan fogalmak, amik szétválaszthatatlanok, egymás nélkül nem léteznek” – méltatta az alkotásokat Kallós Judit művészettörténész, aki szerint a művekben a globalitás és a lokalitás egyaránt fellelhető.

Fonti Krisztina alpolgármester a december 1-jéig megtekinthető kiállítás megnyitóján elmondta, hogy a XII. kerületet régi kapcs-

tója, amelyet, hogy felidézte a húsz év legfontosabb pillanatait, külön köszönetet mondott az önkormányzat munkatársainak. Az eseményen részt vett dr. Robert Kokalj, Szlovénia nagykövete is, aki büszkén beszélt a látottakról: „Szlovénia kiváló művészei most alkotásaikon keresztül mutatják meg népünk természetszeretetét. Köszönöm azt a sok-sok éve tartó partnerséget, aminek ez a mai kiállítás is a része.”

(B.)

(Folytatás a 9. oldalról)

Gyaloglóklub idősödők részére. Vezető: Monspart Sarolta. Margitsziget: november 14. 9.00–10.00. Találkozó: a volt Úttörőstadió mellett. Normafa: november 21. 9.00–10.00. Találkozó: a síház előtti parkoló mellett.

Fiatalkorú cukorbeteg klubja november 14-én 18.00. Érdeklődés a programról: Muskát Erika, 06/30-279-5219, sce.klub@gmail.com, www.facebook.com/sportoscukros.

Reformáció 500. Bibliai arcképcsarnok – vallástörténeti előadás november 15-én 14.00. Előadó: Szabó János történész, lelkes, pszichológus.

Pászli István tudományos társalgókör. November 15. 15.45 Vialágy. Klubvezető: Pászli István.

Budai Lisztérzékeny Csoport. November 15. 17.00 Vajda Nagy Erika dietetikus előadása. Klubvezető: Sűrűné Elek Ildikó (06/30-911-2803, suruneild@gmail.com).

Papírfonás Szabó Ica vezetésével november 17-én 13.00.

Kortárs Műhely november 17-én 13.30. A véletlen mint stratégia. Hogyan alakul egy kis firkálásból alkotás? A foglalkozásra vázlatfüzetet (A/4-es), grafit- és színes ceruzát vigyenek magukkal a résztvevők (a részvétel a kerületi lakosoknak ingyenes). A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művész-tanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

Festőtanfolyam akril- és olajfestéssel. November 18. 9.00 Mediterrán napsütés I. November 25. 9.00 Mediterrán napsütés II. A foglalkozásokat tartja: Borombovits Magdolna nívódíjas festőművész. Részvételi díj: 5000 Ft/alkalom. Érdeklődés, előzetes jelentkezés szükséges: 06/30-196-7383, borom19@hotmail.com. Facebook: Magdolna Borombovits.

Mesélnek a hegyvidékiek – Wolf Magda önkéntesköre november 20-án 10.30.

Mahler és Alma – Konta Fanni előadása november 20-án 14.00.

A Kísgrafika Barátok Köre Grafika- és Művelődési Egyesület kiállításának megnyitóját november 20-án 16.00.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja november 21-én 17.45. Egy új világ kezdete a megcsönkített és megtört Magyarország. Prof. Dr. Kásler Miklós tanszékvezető egyetemi tanár, főigazgató főorvos vendégei: Galla János, a Magyar-Osztrák-Bajor Társaság elnöke és Kocsis Sándor, a Horthy Miklós Intézet Alapítvány elnöke.

Szalón Egyetem. November 22. 14.00 Balázs Attila: Az omnibuszok és lovasutak világa Zugligetben.

Nyugalmas alvás – könyvajánló november 22-én 16.00. A jó alvás titka. Az álmatlanság leküzdésének teljes testi-lelki programja. Deepak Chopra könyvét ismerteti: Szép Ilona.

Szembénzés a kilogrammokkal november 22-én 18.00 (Segítő kéz a családnak sorozat). Előadó: dr. Domján Mihály tanácsadó szakpszichológus és családterapeuta.

Divatörténeti előadás-sorozat. November 23. 14.00 A magyar viselet eredete és története, 2. rész. XV–XVI.

századi viseletek. Előadó: Nagy Katalin.

A MOM-208 bélyeggyűjtők és a Hegyvidéki bélyeggyűjtők találkozója november 24-én 13.00.

Kovács Imre Társaság-PC Magister alapítvány estje november 24-én 18.00. Egy rejtett hálózat a Kádár-rendszerben – az agrárlobbi. Előadó: Prof. Dr. Varga Zsuzsanna tanszékvezető egyetemi tanár, ELTE BTK Új- és Jelenkori Magyar Történeti Tanszék.

Kulisszák mögött. November 27. 14.00 Garas Dezső, a Nemzet Színésze. Előadó: Szabó János színésztörténész, múzeumpedagógus.

Varázslók teadélutánja. November 27. 16.15 Útban a kiteljesedés felé. Kapcsolataink 2. Kapcsolataink a bennünket körülvevő élő és élettelen természettel. Előadó és a program háziasszonya: Görög Erika.

Nyelvünk ősi titkai november 29-én 13.30. Bőséggel és bölcsességgel teli nyelvünk kincstára. Anyanyelvi felfedezőműhely felnőtteknek, számos játékos feladattal. Előadó: Kovácsné Szilvási Éva, a Kerek a világ rovással és a Mesés nyelvünk című könyvek szerzője. A programon való részvételhez előzetes jelentkezés szükséges a szalonban.

Kifestő – erdélyi költők verseit adja elő saját zenéjével Szabó Péter november 29-én 15.45.

A reformáció kincsei I. – Tarsoly-könyvbemutató november 29-én 17.00. A reformáció 500. évfordulója levéltári dokumentumok tükrében. A program házigazdája: dr. Kollega Tarsoly István történész.

Hegyvidéki Családepítő Klub. November 29. 19.30 A harag kezelése. Előadó: Uzsálné Pécsi Rita PhD, neveléskutató. Klubvezető: Komáromi Mária.

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

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

Szenior 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. Tánctanárné: 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 10 alkalomra: 13000 Ft. A bérlet két hónapig használható fel. Információ: 06/70-328-8039, andi@pilateszona.hu.

Szenior torna Balázs Marival szerdán 9.00–9.45. A foglalkozás ingyenes.

Nia Tánc szerdán 9.45–10.45. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, 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. A részvétel ingyenes. Vezető: Fürediné Lauf Nóra.

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

Népek táncai Bojtó 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: 13000 Ft. A bérlet két hónapig használható fel. Információ: 06/70-328-8039, andi@pilateszona.hu.

Torna Nórával pénteken 8.00. A foglalkozást tartja: Fürediné Lauf Nóra. A részvétel ingyenes.

Urak tornája pénteken 8.45. A részvétel ingyenes. Vezető: Fürediné Lauf Nóra.

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.

Mutasd meg a hobbidat!

Alkotói pályázat értékmentőknek, átalakítóknak, DIY-őrülteknek értékes nyereményekért felnőtt és junior kategóriában.

Feltételek és információk: www.alkotoenergia.hu

Beküldési határidő: 2017. december 31.

DIY
Alkotó Energia
2017
pentart

szakmai védnökségével

atom
erőmű
m
v
m

Értéket őrzünk,
értéket teremtünk

Ágytolltisztítás

GORONDY
TÖLTETÉSEK

ÁGYTOLLTISZTÍTÁS

KÉSZÍT-FELÚJÍT!

Párnát Poplánt Ágytollat Függőnyt Rubát

+36 1 201 21 00
Budapest, II. ker. Erőd utca 14.
facebook.com/tolltisztitas
tolltisztitas.hu

A XII. KERÜLETI POLGÁROK LAPJA

HEGYVIDÉK

XLVII/15.

WWW.HEGYVIDEKUJTAG.EU

BUDAKESZIERDŐ • CSILLEBERC • FARKASRÉT • FARKASVÖLGY • MAGASÚT • MÁRTONHEGY • NÉMETHÖLGY • ORBÁNHÉGY

Önkormányzati se

HIRDESSZEN NÁLUNK!



XII., HAJNÓCZY J. UTCA 21.
TELEFON: 395-0336
BORZA@JOBCEK.HU
Rajz – Holló Katalin grafikusművész kiállítása. Megtekinthető: november 18-ig, hétfőtől péntekig 12.00–22.00, szombaton 16.00–22.00.



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

„Emlékeink szünetek, mint a régi szövetség.” Márai Sándor és Szörényi Éva. Időpont: november 15. 16.00. Vendég: Mészáros Tibor irodalomtörténész, a Márai Sándor-hagyatéka gondozója. Belépő: 500 Ft/fő.

BGM Esti Extra november 23-án 18.00. A Zöld Számár Szavalkórúsról előadása. Szubjektív tárlatvezetés a „Kassákizmus 3. Új dráma, új színpad. A magyar avantgárd színház kísérletei” című kiállításon. Beszélgetés Palasovszky Ödön avantgárd színházi kezdeményezéseiről és a Zöld Számár Színházról. Belépő: 1000 Ft/fő.

Marton Endrere emlékeznek tanítványai november 30-án 16.00. Belépő: 500 Ft/fő.

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

Kassákizmus 3. Új dráma, új színpad. A magyar avantgárd színházi kísérletei. A kiállítás megtekinthető: 2018. február 25-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.).

Torna a szabadban kedden 16.00–17.00 óráig a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70–72.). November 9-től csütör-

tökön 16.00–17.00 óráig a Devecseri parkban, a Svábhegyen.

Nordic walking kedden 17.00–18.00 óráig 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.

Kis Etológia – Csányi Vilmos állatok viselkedéséről szóló könyvét folytatónak ismertetik a Városmajori Könyvtárban (XII., Csaba utca 5., toronyföldszint). A társaságra, értelmes beszélgetésre vágyókat november 12-én és 26-án 16.00–18.00 óráig várják a szervezők.

Könyvet filléreért! Használt-könyv-vásár a városmajori kistemplomban (XII., Csaba utca 5.) november 11-én 15.00–18.00. Sokféle témájú könyv várja az érdeklődőket.

A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez rászoruló lakosoknak november 13-án 8.00–16.00 óráig. Kedvezményes áron lehet vásárolni használt ruhaneműt, gyermek-, női, férfiruhatatot és játékokat. Az akció helye: II., Széll Kálmán tér 3. II. emelet. Telefon: 212-2783, 212-2811. A szociális vásárra a szervezők elsősorban gyermeküket egyedül nevelő szülőket, kisnyugdíjasokat és kiskeresetű lakosokat várják.

Kamarai előadások. November 14. 17.00 A klímaváltozás és következményei a Földön és hazánkban. Aktuális kérdések. Meddig húzhatjuk a Föld bajuszát? Hol a határ? Előadó: dr. Takács-Sánta András habil., Eötvös Loránd Tudományegyetem egyetemi docense, humánökológiai szakigazgató. Helyszín: BKIK-székház, VII. emelet, Széchenyi-terem (I., Krisztina körút 99.). A rendezvény díjmentesen látogatható, de regisztrációhoz kötött. Jelentkezés (november 13-ig), további információk: koordinacio@bkik.hu, 488-2116.

A Kereszténydemokrata Néppárt XII. kerületi alapszervezete ingyenes jogi tanácsadást tart minden szerdán 17.00–18.00 óráig az alapszervezet Kék Golyó utca–Schwartzter 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 Némethölgy Gondozási Központban. Téma: a mozgássérült embereket érintő információk nyújtá-

sa, közös séták, beszélgetések, kirándulások, akadálymentes helyszínek beazonosítása a kerületben. Érdeklődés: Fejérmé Anna, 06/30-743-8475.

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

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

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

Gerinctorna 50 év felettieknek. Torna a testtartás javítására, megtartására, gerincproblémák kezelésére és megelőzésére, aminek során figyelembe veszik az egyéni adottságokat és a terhelhetőséget. Időpontok: hétfőn 11.00–12.00, csütörtökön 10.00–11.00 és 11.00–12.00. Helyszín: a MOM Sport Uszoda és Sportközpont (XII., Csórsz utca 14.) földszinti különterme. A foglalkozás vezetője: Mészáros Lászlóné Vali gyógytornász és rekreációs mozgásprogram-vezető. Jelentkezés és információ: meszaroslaszlon@t-online.hu, 06/30-306-0760. Tíz alkalomra szóló bérlet: 8000 Ft. Az első részvétel ingyenes.

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



Tanfolyamok: Karate-do harcművészet, Aikido, laidó – a szamuráj kardforgatás ősi művészete, Shito-ryu karate, Shuhari karate, jóga, Manó tánc, DanceforFun, konditréning. Egyéb programok, foglalkozások: origami, Do-in önmasszázs tanfolyam, szerdán Nikken egészségnap, japán kulturális és vizuális tanfolyamok, Japán Klub. Cím: XII., Győri út 5–7. Telefon: 06/70-779-5577. Részletek a honlapon: www.shuharidojo.hu.

HA MEGVAN AZ ÁLOMINGATLAN,



TALÁLJA MEG HOZZÁ A KEDVEZŐ ÉS BIZTONSÁGOS LAKÁSHITELT!

THM

4,54

BANK1

4,42

BANK2

4,3

BANK3

KERESSE AZ ÖSSZEHASONLÍTHATÓ, FOGYASZTÓBARÁT LAKÁSHITELEKET!

Ahol az ajánlatok Önért versenyeznek!
www.minositetthitel.hu



MINŐSÍTETT FOGYASZTÓBARÁT LAKÁSHITEL

Diametrus Diametrus Kutató, Fejlesztő, Szolgáltató Kft.

Kéménybélelés FuranFlex technológiával, bontás nélkül, elhúzásos kéményekben is. Gyűjtőkémények bélelése 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.

SALVUS AKCIÓ!

EGY PALACK CSAK 499 FT!

Az akció 2017. 10. 10-től 12. 31-ig, vagy a készlet erejéig, vagy visszavonásig tart.



Virányos Klinikai és Gyógyszertár
1125 Budapest, Virányos út 23/D.
Nyitva: hétfő - péntek 8 - 20
Tel: 06 1 275 0384 Mobil: +36 30 596 9904

A poloskákról még egyszer...

...és sajnos valószínűleg nem utoljára. A Hegyvidék lakói akkor is szembesülnek a poloskák inváziójával, ha nem kertés házban laknak. Ezek a kellemetlen rovarok ismét tömegével lepték el a kerületet (is). Mit lehet tenni ellenük? S vajon jövőre még több lesz belőlük?

Tavaly már írtunk az invazív poloskákról (a barna ázsiai márványpoloskáról és a zöld vándorpoloskáról), amelyek látványos invázió keretében lepték el az országot. Az idén összeállapíthattuk, hogy a helyzet nem egy „múló tünevény” volt, a rovarok most talán még nagyobb tömegben jelentek meg.

Ez önmagában még nem lenne meglepő, hiszen a tavalyi egyedek jelentős része áttelelt, és petéket rakva robbanásszerűen szaporodásnak indult. Táplálék továbbra



Ázsiai márványpoloska

is bőségesen rendelkezésre áll, így – hacsak nem történik ellenük valami drasztikus intézkedés – továbbra is egyre emelkedő egyedszámban lesznek nem szívesen látott kerületi lakóitársaink.

A poloskák jelenléte igazából nem különösebben zavarna minket, mert kevesen természetünk zöldeit, amikben érzékeny károkat okoznának, a többi növényen pedig, szerencsére, nem olyan

látványos a kártétel. Azonban ősszel a rovarok kellően védett telelőhelyet keresnek, és lakásaink, vagy a szabadban száradó ruhák szinte mágnesként vonzzák őket. Elég egy párperces szellőztetés, és otthonunk megtelik hivatlan vendéggel.



Kikelő poloskalárvák

Bár olykor tucatnyian vannak, könnyen össze lehetne gyűjteni mindet, de védekezésük bűdös váladékot bocsátanak ki, ezért sokan nem csapják agyon őket. Akkor viszont mi legyen velük? Kihessegetni a szobából nem tűnik egyszerű és jó megoldásnak. Ráadásul így, az állatbarátság melengető érzésén kívül, semmit nem teszünk az egyedszám csökkentése érdekében.

A nagyanyáinktól örökölt pohár és kartonpapír módszert ez esetben is sikerrel lehet alkalmazni, utána az elkapott rovarokat a toalettből lehet úszásoktatásban részesíteni. Persze, a vízöblítés vizet pazarol, de eddig nem vált ismertté ennél humánusabb és hatékonyabb módszer a poloskák végleges eltávolítására.

Eredményes lehet a tálca alá öntött mosószeres víz fölött meggyújtott lámpa is. Már egy éjjel

alatt összegyűlnek a fényre a lakás poloskái, és a tisztítón vízbe hullanak. A kisebb fényvel csalogató rovarcsapdák is jól használhatók. Amikor ilyen „barbár” módszerekhez folyamodunk, ne feledjük, hogy nem hazánk őshonos lakóját, hanem egy éppen



hódító hadjáratát folytató invazív állat terjedését fékezzük szerény erőfeszítéseinkkel!

Érdekes kutatás látott napvilágot a közelmúltban, amely megállapította, hogy a kérdéses rovarok legnagyobb sűrűségben a városokban fordulnak elő. A miertre még



Zöld vándorpoloska

nincs biztos válasz, de az valószínűsíthető, hogy az ember közelében kevesebb az olyan élőlény, ami a poloskák természetes ellenségeként kordában tartaná népességüket. Ebből következően, ha nem

akarunk beletörődni az évről évre gyarapodó poloskatömegbe, nekünk kell tenni valamit.

A leghatékonyabb az lenne, ha nyár elején felfedezve a petecsomóit már idejekorán elpusztítanánk a következő generációt, de erre a Hegyvidék kiterjedt zöld területein kicsi az esély. Azzal, hogy a lakásainkban nem engedjük áttelelni, már fontos lépést tehetünk, de a kertekben is csökkenthetjük a lehetséges búvóhelyek számát. Az összegereblyezett lomb, az ősszel kitermelt komposztáló, a karbantartott farakás vagy a bútorok zárt térbe hordása mind ezt segíti elő.

Ha már hivatkoztunk a tudományos kutatásokra, akkor azt is érdemes megemlíteni, hogy a hozzáértő inszektológusok szerint messze nem vagyunk túl a nehezen. A már most is ijesztő méretű poloskatömeg tovább növekszik, és még nagyobb mennyiségre számíthatunk. Ezúttal nem ismétlődik meg a néhány évvel ezelőtti harlekinkaticás forgatókönyv, a rovarok megjelenése nem olvad bele olyannyira észrevétlenül a hétköznapi életünkbe, mint a – hétpettyesekre továbbra is komoly veszélyt jelentő – harlekinkaticáknál.

És sajnos a sor még nem ér véget. Az ország egyes helyein már jelen van a hársbodobács, amely a Hegyvidéken még nem tűnt fel, de jól szemlélteti, hogy néhány évente újabb és újabb kellemetlen rovarok megjelenésével kell számolni.

Ugy tünik, a globális felmelegedéssel is kapcsolatba hozott rovarinváziók rákényszerítenek minket, hogy gyermekeink számára tovább bővítsük a „rossz” és ezért lelkifurdalás nélkül elpusztítható rovarok listáját. A szünnyar és a kullancs mellett most már a poloskákat is felsorolhatjuk.

(Barta)

Önkormányzati segítség a komposztáláshoz

Budapest teljes területén tilos a konyhai és kerti zöldhulladék szabadtéri elégetése. Az elszállítás mellett az újrahasznosítást szolgáló komposztálás a megoldás, amelyet a Hegyvidéki Önkormányzat az ehhez szükséges komposztálókeretek biztosításával támogat. A nyolc évvel ezelőtt indult program keretében októberben, előzetes regisztráció után, több mint százötven keretet vehettek át az érdeklődők.

sának és újrahasznosításának fontosságáról beszélt.

Mint kiemelte, az önkormányzat azon dolgozik, hogy biztosított legyen a talajérő-utánpótlás, amihez nagymértékben hozzájárul az értékes apríték visszaforgatása. Ez azért fontos, mert a Hegyvidéken a domborzati és geológiai viszonyok miatt sok helyütt a szokásosnál vékonyabb rétegben található termőföld – a ledarált faágak és nyesedék ennek pótlásához is hoz-



Az értékes apríték visszaforgatása is segít a talajérő-utánpótlásban

Az idén első alkalommal az önkormányzat zöld irodája a Budai Komposztmesterek a Környezetért Kft. bevonásával előadás-sorozatot hirdetett, amelyen szakemberek ismertetik a komposztálás folyamatát, valamint a felmerülő kérdésekre is válaszolnak. Természetesen az irodához is lehet tanácsadásért fordulni – mondta el lapunknak Rózsa Zoltán irodavezető.

A komposztprogram részeként ezúttal ágaprítási akciót is hirdetett az önkormányzat. A Normafa egyik utcájában rendezett bemutatót Kovács Lajos alpolgármester a zöldhulladék kerületben tartá-

zárulnak. Az alpolgármester felhívta a figyelmet, hogy címenként legfeljebb tíz köbméter zöldhulladékot, maximum 19 centiméter átmérőjű faágat dolgoznak fel ingyenesen, az aprítékot pedig a lakókkal egyeztetve mindig a helyszínen hagyják, elszállításra nincs mód.

Az ágaprításra a www.komposztmester.hu honlapon lehet jelentkezni. Azokhoz, akik ezt a következő hetekben megteszik, várhatóan még az idén eljut a darálógépp. A téli hónapokban a szolgáltatás szünetel, majd tavasszal folytatódik.

sm.

Az újraélesztést nem lehet elrontani

Szakemberek szerint óránként egy ember élete megmenthető lenne, ha a szívleállást követően mindenki azonnali újraélesztésben részesülne. Ezért létfontosságú, hogy minél többen tisztában legyenek az újraélesztés szabályaival, amire a Hegyvidéki Önkormányzat ingyenes képzések keretében biztosít lehetőséget.

reg nincs eszméleténél, esetleg rázzuk meg. Ha nem érkezik reakció, a szájához közel hajolva, a fejét hátrahajlítva legalább tíz másodpercig kell figyelni, van-e légzése, megemelkedik-e a mellkasa. Amennyiben ezeket nem tapasztaljuk, kérjük segítséget a közelben levőktől, akik mentőt hívnak, és lehetőséget szerint a helyszínre

fűjünk levegőt a tüdejébe. Ezt az orrán keresztül is megtehetjük, ilyenkor viszont a száját fogjuk be.

A mellkaskompresszió és a befújás felváltva egészen addig folytatódjon, amíg beindul a keringés és a légzés, vagy megérkezik a segítség. Akkor sem hibázunk, ha a keringésmegállást követően 2-3 percig a befújást kihagyjuk. Csecsemőnél, kisgyermeknél öt befújással kezdődik az újraélesztés, csak ezt követi az ebben az esetben kétszer tizenöt mellkaskompresszió, majd a két befújás.

A defibrillátort bárki használhatja, a berendezés ugyanis hanggal adja az utasításokat. Az automata készülék az elektrodák felhelyezése után beavatkozás nélkül végzi az újraélesztést, félautomatánál a sokk elindításához egy gomb lenyomására van szükség, amire a gép figyelmeztet. A defibrillátor jó eséllyel elindítja a szívet; amennyiben mégsem, akkor folytatni kell az újraélesztést, közben a gép feltölti magát, és egy-két perc múlva ismét képes lesz a sokk leadására.

A XII. kerületben a polgármesteri hivatalban, a MOM Sportban, a Városmajor utcai uszodában, a Hegyvidék Bevásárlóközpontban, a Budai Középiskolában, a BM Nemzetközi Oktatási Központban és a Királyhágó téren található defibrillátor, valamint a Hegyvidéki Rendészet járőrautóját is felszerelték ilyen készülékkel.

MM.



Az újraélesztés mellkaskompresszióval kezdődik

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesülettel közösen meghirdetett programon Morva László mindenekelőtt arra hívta fel a figyelmet, hogy ne féljünk a segítségnyújtástól. Ha megbizonyosodtunk arról, hogy a betegnek nincs keringése, akkor sem okozunk nagyobb bajt, ha esetleg rosszul csináljuk az újraélesztést.

Hirtelen szívhálál szinte bármikor előfordulhat, az újraélesztés lényege a szív ismételt beindítása. Erre annál nagyobb az esély, minél hamarabb megkezdődik: négy percen belül elindított újraélesztés esetén elkerülhető az agykárosodás – hangsúlyozta a szakember.

Ájulással rosszul letartóknak először győződjünk meg arról, hogy a be-

hozják a defibrillátort. A mentőknek meg kell mondani, hogy újraélesztés indult.

Az újraélesztés mellkaskompresszióval kezdődik: egymásra helyeztet és összekulcsolt tenyereinkkel körülbelül a szegycsont alsó és középső harmadánál találkozásánál végezzünk hatszor öt nyomó mozdulatot. A nyomás kb. 4-5 centiméteres legyen, a kezünket tartsuk kinyújtva. Sokat segíthet, ha ismerjük a Bee Gees együttes Stayin' Alive című dalát, mert ennek ritmusa tökéletes a mellkaskompresszióhoz.

Ezt követően toljuk hátra a beteg fejét (ez nagyon fontos!), fogjuk be az orrlyukait, és a száján keresztül öt másodpercen belül kétszer

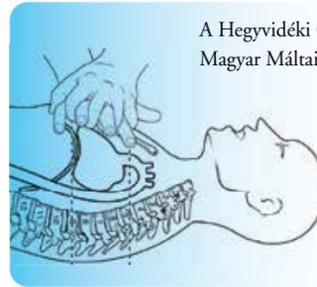


ÚJRAÉLESZTÉS TANFOLYAM INDUL AZ EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK PROGRAM RÉSZÉKÉNT



Magyarországon évente több mint huszonezzer – naponta körülbelül hetven – ember hal meg hirtelen szívhálál 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 élet 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 és
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!

Mentsük meg a baglyokat! Emésztőrendszeri betegségek időskorban

Bár nagyon kevés ember mondhatja el magáról, hogy látott már szabadon baglyokat, ez nem azt jelenti, hogy nincsenek – csak napközben nehezen észlelhetők. Itt élnek közöttünk, velünk; nagyvárosi környezetben, Budapesten

Éppen ezért a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület, amelynek székhelye már 1985 óta a svábhegyi Jókai-kertben található, bagolyvédelmi programot hirdetett. Ennek részeként kutatócsoportok alakultak a



Füleskuvik

is jól megbújnak. Természetes élőhelyük azonban az utóbbi évtizedekben jelentősen csökkent, ezért védelemre van szükségük.

Magyarországon eddig legálább tizenegy bagolyfajt figyeltek meg, ebből hét rendszeresen költ is nálunk. Ám a városok terjeszkedésével ezeknek a madaraknak is jóval kevesebb lett a fészkelési lehetősége. Főleg a kuvik, a füleskuvik és a gyöngybagoly talál egyre nehezebben költőhelyet magának.

fajok jobb megismerése érdekében. A munkatársak és önkéntesek mesterséges költőhelyek kialakításával, odúk kihelyezésével próbálnak meg segíteni a szárnyasoknak. A gyöngybaglyoknak külön is oly módon, hogy a lezárt, de fészkelésre alkalmas padlások, templomtornyok gazdáit igyekeznek meggyőzni arról, engedjék vissza az állatokat, hogy azoknak legyen hol költeniük, és felnevelniük utódaikat.

Ha bárki támogatni szeretné a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület munkáját, megteheti: 1000 forint egy megsérült odú helyrehozatalát fedezheti, 2000 forint segítségével biztonságosabb fészkelőhelyekké válhatnak a templomtornyok, padlások, míg 5000 forintból az önkéntesek odút készíthetnek és helyezhetnek ki megfelelő helyekre. Az adományok eljuttatásának módjáról a www.mme.hu/elerhetosegeink internetes oldalon olvashatnak az érdeklődők.

(KA)

Ahogy öregszünk, testünk változásával az emésztőrendszeri megbetegedések kialakulásának esélye is megnő. A kockázatokról és a megelőzésről beszélt dr. Darvas Emília gastroenterológus az Idősek Egészség Iskolája legutóbbi találkozásán.

Idősödő korról 65–74 év között beszélünk, 75 év felett az időskor, 90 év után pedig az agykor következik. Ezek különböző élettani változásokat okoznak az emésztőrendszerben – kezdte előadást dr. Darvas Emília az Idősek Egészség Iskolája októberi összejövetelén a Hegyvidéki Kulturális Szalonban.

A Budai Egészségközpont gastroenterológus adjunktusa elmondta, hogy gyakori időskori tünet a nyelészavar, amit a csökkent nyáltermelés, foghiány, nyelősíri szűkület, daganat, külső összenyomtatás (strúma) válthat ki. Szintén jellegzetes panasz a reflux, ami a fiatalabbakat is érintheti. Nyelősíri kívüli problémák a krónikus köhögés és az orrmelléküreg-gyulladás, a rekedtség, a tüdőbetegségek. A refluxbetegségek elsődleges kezelése savcsökkentő adásával és a szövődmények megszüntetésével történhet.

Időskorban sokakat érint a gyomor- vagy a nyombélfekély. Kialakulásában szerepet játszhatnak a stressz, a helytelen életmód, a fűszeres ételek, az időskorban gyakoribbá váló, ún. nem szteroid gyulladáscsökkentők, vagy véralvadásgátlók szedése. Ki kell emelni a Helicobacter pylori jelenlétét: a baktérium a fekélyek mellett a gyomor-

morra és a gyomorlimfóma kialakulásában is közreműködik. A fertőzést kombinált antibiotikum- és savcsökkentő-kezeléssel lehet megszüntetni.

A vékonybél felszívódási zavarának tünetei a lágy, hasmenéses széklet, a bélkutyogás, hasfájdalom. Okai a gyomornyálkahártya sorvadása (B12-vitamin-, vas-, folsav-, kalciumhiány), a krónikus

A székelési habitusváltozás szintén jellemző időskorban. A krónikus, vagyis hat hétnél tovább tartó hasmenés okai lehetnek a bél nyálkahártyájának csökkent védekezőképessége, az enzimtermelés elégtelensége, a bélfőra egyensúlyának felborulása. Lehet elhúzódó fertőzés, vagy akár beidegzési, vérellátási zavar, IBS is a háttérben.

az aranyeresség, de diverticulosis, polipok, krónikus gyulladás, daganat is okozhatják.

A diverticulosis a bélfal megerosülése következtében kialakuló, kesztyűújszerű kibotulások, ami tünetmentes lehet, ugyanakkor az érintett bélszakasz hajlamosa válik a gyulladásra, ennek következtében a vérzésre. Jelenléte utalhat még a székletváltozás, láz, hasi fájdalom is. Szövődménye a perforáció, amikor ezek a tasakok kilukadnak. Gyulladás idején rostmentes étrend és antibiotikus, majd probiotikus kezelés javallott.

A vastagbélrák és a végbélrák 95 százalékosan jóindulatú polipokból fejlődik ki, 5 százaléka az örökített forma. Rizikófaktorai a gyulladásos bélbetegségek,

a rostszegény életmód, a kevés mozgás és a vastagbélpolipok. Leggyakoribb tünetei a fogyás, az étvágytalanság, a székelési habitusváltozás, a vérzés. Megelőzésének legjobb módszere a vastagbélütközés, ennek során az elrákosodásra hajlamos polipok eltávolíthatók, így nagy biztonsággal el lehet kerülni a rák kialakulását.

A kolonoszkópiát 50 éves kortól panaszmentesség esetén is javasolt tízévente elvégezni. Ezzel kapcsolatban dr. Darvas Emília egy jó hírrel szolgált: mint elmondta, folyamatban van az országos szűrési protokoll és a szűrőközpontok kialakítása.

–ly



Dr. Darvas Emília gastroenterológus tartotta a legutóbbi előadást az időseknek

gyulladásos bélbetegségek, műtét utáni állapotok, hasnyálmirigy-elégtelenség.

Idetartoznak az ételallergiák, az ételintoleranciák. Az első esetében valamilyen élelmiszer allergiás immunreakciót vált ki, míg az utóbbi kialakulásában nem az immunitás játszik főszerepet. Ilyenkor bizonyos ételek emésztési zavarokat okoznak – a leggyakoribb a tejcukor-érzékenység, ami a laktáz enzim hiányára, csökkenésére vezethető vissza. Tünetei a haspuffadás, hasi fájdalom, fokozott gázképződés, hasmenés. Terápiája tejcukormentes étrendből áll, és megoldás lehet a laktáz enzim külső bevitel, tablettá formájában.

Sokakat kínozza a csökkent folyadékbevitel, a mozgáshiány, az egyes gyógyszerek (béta-blokkolók, gyulladásgátlók, szívgyógyszerek, savcsökkentők, antidepresszánsok), szervi elváltozások miatt kialakuló székrekedés. Ennek kezelésében a rost- és folyadékbevitel növelése, a rendszeres mozgás segíthet, s ha mindez nem elég, hashajtók szedése jelenthet megoldást.

Vegyük komolyan a vérzéseket! A felső traktusból származó vérzés fekete széklettel társul. Kiválthatja májcirrózis talaján kialakult nyelősíri-venatágulást, gyomor- vagy nyombélfekély, jóindulatú érgomolyag, és alsó traktusból kiinduló, friss, piros vérzés oka rendszerint

a rostszegény életmód, a kevés mozgás és a vastagbélpolipok. Leggyakoribb tünetei a fogyás, az étvágytalanság, a székelési habitusváltozás, a vérzés. Megelőzésének legjobb módszere a vastagbélütközés, ennek során az elrákosodásra hajlamos polipok eltávolíthatók, így nagy biztonsággal el lehet kerülni a rák kialakulását.

R2D2, a patikussegéd

Robot segíti a kiszolgálást a Budagyöngye Gyógyszertárban

Robot a patikában? Ez vajon mi lehet? Mostantól a tiszta, hófehér köpenybe öltözött gyógyszerészek helyett egy fémdoboznak kell elmondanom, mi fáj? Ő – vagy az – pedig géphangon válaszol, illetve talán még azt sem, csak némi pityegéssel kísérve elém tolja a dobozt, és elveszi a pénzt? Szerencsére, az első hallásra futurisztikusnak és személytelennek tűnő megoldás a gyakorlatban egyáltalán nem így működik. Sőt! A robot lehetővé teszi azt, hogy a gyógyszerész és a beteg többet kommunikáljon egymással, miközben a kiszolgálás ideje csökken.



Sok szeretettel várja Önt a megújult Budagyöngye Gyógyszertár!
1026 Budapest Szilágyi Erzsébet fasor 121. fszt. • H–P: 8.00–19.00, Sz: 8.00–15.00

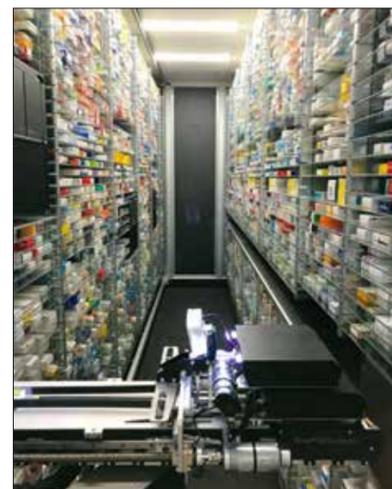
ni. Vagy éppen önnek lettek volna kérdései, de mivel még jó néhányan álltak sorban, inkább fel sem tette azokat?

A gyógyszerári robot épp az ilyen helyzetekben a leghasznosabb. Nincs többé fiókhúzógatás, keresgélés, raktárba futkosás, a vásárló egy percet sem marad egyedül, van idő kérdésekre és válaszokra, hiszen a gyógyszerek összegyűjtését a robot végzi. Gyors, hatékony és megbízható, soha nem fárad el, így nem is téved. A gyógyszerész pedig teheti, amihez a legjobban ért, és amire a betegeknek leginkább szüksége van: tanácsot adhat, segíthet a választásban, beszélgethet a vásárlókkal.

A robot maga a patika informatikai rendszerével összekapcsolva működik. A vásárló csak annyit érez, hogy a gyógyszerész lehúzza a recept vonalkódját, és kisvártatva megjelenik a tárán a kért gyógyszer. A robot ugyanis azonnal elindul, keres, kiválasztja a megfelelő készítményt. A háttérben azonban még ennél is több terhet vesz le a gyógyszerész válláról. Már az áru beérkezésekor minden fontos információt eltárol minden egyes termékéről. Tudja, mi a gyógyszer neve, kiserelése, vagy például a lejárat ideje, így véletlenül sem fordulhat elő, hogy a termék tévesen kerül a vásárló kezébe. Ezen túl takarítja, időnként átrendezi a raktárt, számon tartja, rendszerezi a raktárkészletet. Az okos megoldás-

nak köszönhetően csökken a raktárterület, így maga a patika tágasabb, levegősebbé válik.

Régebben egy-egy településen, városrészen a patikus a közösség fontos tagja volt. Mindenki ismerete név szerint, bízott benne, szívesen fordult hozzá tanácsért. A gyógyszerártárakat sem kerülte el azonban a kereskedelemben általános „egyszerűsítés”, így az utóbbi időben sorra nyíltak a leginkább szupermarketekre hasonlító patik-



kák, ahol a termékek egy részét a vásárlók keresik, emelik le a polcokról, a gyógyszerésszel pedig alig kommunikálnak, csupán kifizetik nála a terméket. A rendszer kétségkívül gyors, ugyanakkor személytelen. A patikarobot azonban – a mai elvárásoknak megfelelően – gyorsá teszi a kiszolgálás folyamatát, ugyanakkor lehetővé teszi ad arra, hogy a gyógyszerész és a beteg közötti kapcsolat megmaradjon.

(K)



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, szűnyogháló, 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-, szűnyogháló-, függönykarnis-javítás, -készítés. 356-4840, 06/30-954-4894.

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

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

ZÁRSZERVIZ vállalkozásunkat, ajtók, ablakok, szekrények illesztését, zárcseréjét, kúszók, pántok, zsarok cseréjét, szigetelést. Szigei László, 06/21-9483, 06/20-381-6703.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villanyzerelést, nagy takarítást, parkettázást, favágást, ács-alpínistát, kőművmunkát vállal. delab@vipmail.hu, 06/20-998-2369

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETTÁRADÉK

ELTARTÁSI szerződést kötnek idős hölgyvel vagy úrral. 06/70-773-2213.

MEGVÁSÁROLOM ingatlan tulajdonjogát haszonélvezeti joggal terhelni! Eltartási, gondozási szerződést kötnek idősebb személlyel! Hívjon bizalommal! 06/70-601-0580.

INGATLANFEJLESZTŐ ÉLETTÁRADÉKI SZERZŐDÉST KÖTNE IDŐS SZEMÉLLEL.
06/70-328-1414

FIATAL hölgy életjáradéki szerződést kötne idősebb hölgyvel vagy úrral. Teljes körű háztartási munkát vállalok. 06/70-625-1345.

ingatlanROBOT.hu

ingyenes hirdető portál

FIATAL házaspár életjáradéki szerződést kötne. Tel.: 06/70-252-4897.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

MIKROHULLÁMÚ SŰTŐ javítása és sugármérés, helyszínen is. Sági Pál, Istenehyi út 27/B. 355-6377, 06/30-260-9995.

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

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

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

FÁK szakosított kivágása, gallyazása költő-technikával és zöldhulladék-elszállítással, tuskómarás. Ingyenes felmérés. Kerületi vállalkozás. Tel.: 06/30-907-5948, www.greenbor.hu

KERTÉPÍTÉS, kertgondozás, metszés, permeterés, fákivágás, szállítás, öreg kertes ifjítása. Szilágyi Csaba, 06/20-970-7506.

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

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

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

KÖNYVELÉS/FORDÍTÁS
HEGYVIDÉKI könyvelőiroda vállalkozást, bérszámla-nyitást, adatszolgáltatást kft.-k, bt.-k, társaságak részére, parkolózáron kívül. Tel.: 06/20-318-9335.

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

KŐMŰVISMUNKÁK

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

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

LAKÁSSZERVIZ

DUGULÁSELHÁRÍTÁSI Kerületi gyorsszolgálat. Lefolyótisztítás, csatornatisztítás, azonnal, garanciával. Tel.: 06/20-398-2881.

LAKATOS, zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előtetők. Bádigos, tetőfedő, ács munkák ipari vállalkozóként. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

LAKATOS, zárcsere, kerítés, korlát, rács, rúdos ajtó, féltető, uszó- és tolokajuk gyártása, ajtóbe- húzók cseréje, épületkaros munkák. 06/20-380-8988.

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

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

KŐMŰVISMUNKÁT, szobafestést-mázolást, felújítást vállalok (kisebbit is), anyag-beszerezéssel, szállítással, elérhető áron. Az áfát elengedjük. 06/20-941-4200.

GARÁZS- és bejárati kapuk, kapunyitók automatikák, zárszerelés, lakatosmunkák, kerítések. Urbanek. Tel.: 214-7442, 06/20-978-7429. friman53@gmail.com

TETŐTŐL a pincéig! Lakás-, ház-, irodafelújítás minden szakmában, magyar, megbízható szakemberekkel, ingyenes árajánlattal. Tétény-Epszer Kft. 226-4539, 06/20-946-7557.

KÉMÉNYBEÉLÉS, DUGULÁSELHÁRÍTÁS. kéményjárda, nyitott és zárt égésterű készülékek kéménybeétele. 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.festes-tapetazas.hu

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

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

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

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

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

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

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

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

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

KÖZÖS KÉPVISELET! Társasházkezelés! Kérjen ajánlatot! Dr. Bíró Anna, 06/1-200-4972. www.bpik.hu, info@bpik.hu

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

DUGULÁSELHÁRÍTÁSI XII. kerületi gyorsszolgálat, korszerű gépi tisztítás, bontás nélkül, azonnal, garanciával. 228-6193, 06/30-921-0948.

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

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

TISZTELTE Hölgyem, Uram! Víz-, fűtés-szerelés, duguláshárítás elérhető áron! Segíthetek? Tel.: 06/20-433-1628.

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

VÍZSZERELÉS-gyorsszolgálat, vízcsatornacsere lakásban és udvaron, kerticsapocsere 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. Hétfélig is. Gabona Róbert, 06/30-200-9905.

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

GÁZBIZTONSÁGI FELÜLVIZSGÁLÓ vállalja: egyszerűsített gázkészülékcsere (terv, mérő nélkül), gázkészülékek műszeres bevizsgálata, tisztítása, javítása, szerelése, kéményhúzat-vizsgálat, szén-monoxid-mérés, fűtési rendszerek átmossa, beszbályozása. Hoffmann Ferenc üzemmérnök, víz-, gáz-, fűtés-, gázkészülék-szerelő. T.: 06/30-951-0467.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

SZABÓ BALÁZS vállalja kémények belső marását, békéltetés teljes körű ügyintézés. 06/20-264-7752.

EGYÉB

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

LAKÁS/INGATLAN/ BÉRELEMÉNY

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

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

KIADÓ és eladó lakásokat és házakat keres osztrák, tengerentúli és magyar ügyfélkörrel 23. éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. Áfa nincs. Hegyvidék Kárpáti 10% kedvezmény! 398-1502, 06/20-941-9419. www.berbead.ingatlan.com

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

KÜTVÖLGYBEN, 1070 nm-es telken, 200 nm-es, felújítandó ház, L6/A-XII, 135 000 000 Ft. Tel.: 06/70-523-1969. www.budaiegyek.hu

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

FALK MISKA utcában 58 nm-es, emeleti, napos, liftes lakás 58 000 000 Ft. Tel.: 06/70-523-1969. www.budaiegyek.hu

SZEMLŐHEGYEN 2012-ben épült, 100 nm-es, panorámás, emeleti, liftes lakás 105 000 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaiegyek.hu

VÁSÁROLNÉK lakást, vagy minimum egy évre bérelnék. 06/30-729-7546.

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

TULAJDONOSTÓL eladó bruttó 74 nm-es, 3 szobás lakás, loggia, tárolóval, garázzsal. Tel.: 06/30-381-6798.

BUDAPESTI Ingatlanközvetítő Kft. eladó és kiadó ingatlanokat keres! 200-4972. www.bpik.hu, info@bpik.hu

FÖNIXIRODA 20 éves tapasztalattal és ügyfél-megelégedéssel a budai ingatlanok értékesítésében várja megismerő megbízásait. Alacsony jutalék. Gondos ügyintézés. T.: +36/30-954-5797. Visszahivjuk

XII., NEMETVÖLGYBEN 45 nm-es, 1,5 külön bejárattal szobás, magas minőségben felújított, házközponti fűtéses lakás, nagy kert, kis lakóközösségű házban, jó közlekedéssel, 31 900 000 Ft-ért eladó. 06/30-559-5064. www.ingatlan.com/22745902. 06/30-559-5064.

KIADÓ Pilisvörösváron, csendes, családi ház környezetben 177 nm-es, 4 + 2 fős szobás, újépítet, családi ház, kiváló közlekedéssel, 1800 euro/hó. Részletek, képek megtekinthetők: www.ingatlan.com/22745902. 06/30-951-0467.

MINDEN lakás és minden ember más. Egyéni elbírálás és bánásmód. www.ingatlan.com/lencian, 06/30-559-5064.

SOLYMÁR központjában 2 generációs, 2x5 szoba-összkomfortos, kiváló állapotú családi ház, 1000 nm-es telken, 5 fedett gépkocsibeállóval, pincével eladó. Tel.: 06/30-951-0467.

ELADÓ ÉS KIADÓ LAKÁSOK közvetítése. 06/30-260-2378.

XII., MOM vonzáskörzetében, az Avar utca elején, zárt lépcsőház, 9 lakásos társasházban, jó elosztású, 1,5 szobás, fűt.-i, 45 nm-es (rénylegesen 46,4 nm), felújítandó lakás eladó. Közös költség: 11 760 Ft. Ár: 24 M Ft. 06/30-515-9719.

GELLÉRTHEGYEN 140 nm-es, teraszos, panorámás lakás 133 millióért eladó. 06/30-490-2152.

XI., BADCSONYI utcában 55 nm-es lakás 29,8 M Ft-ért eladó. 06/30-490-2152.

GELLÉRT-fürdőnél 118 nm-es luxuslakás 98 M Ft-ért eladó. 06/30-490-2152.

SZÉP KILÁTÁSSAL eladó egy 40 nm-es, fiatalos, amerikai konyhás, teremgarázssal, tárolós, 1,5 szobás, II. emeleti, lakóparki lakás, 2006-ban épült a Szónyi úton. Padlótól a plafonig érő, redőnyös, szűnyoghálós, riasztóval felszerelt ablakai zöldre néznek. 4 nm-es erkélyéről a budai hegyekben gyönyörködhet. Közös költség: 11 500 Ft. Ár: 25,5 M Ft. 06/70-944-1595.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

Hervis STORE ONLINE MOBILE

MOM PARK
-1. Piazza szint
JOY-NAPOK A HERVISBEN!

Itt az ideje a bevásárlásnak!
Vásárolj 50% kedvezménnyel
X-Fact, Benger, Cygnus, Scirocco, Kilimanjaro kerékpárokat vagy bármilyen más
20% kedvezménnyel a JOY-napokon november 9. és 12. között, és sportolj élvezettel!

Részletek: www.hervis.hu

AMIT AKARSZ, AHOGY AKAROD, AMIKOR AKAROD.

A használt fecskendő, injekciós tűt és pen tűt átveszi a Virányos Gyógyszertár!

Virányos Klinikai 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.

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

TAVNYITÓ.hu
KapuTávyító Szaküzlet
500 féle távirányító!

L. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

NE FELEDJE ÚJRAVÁLTANI SZERETTEI SÍRHELYÉT!

BTI BUDAPESTI TEMETKEZÉSI INTÉZET ZRT.
BUDAPEST

06 80 200 611
WWW.BTIRT.HU
INFO@BTIRT.HU

TELJES ÉS RÖVIDÍTETT IDEJŰ SÍRHELYÚJRAVÁLTÁSOKRÓ

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat keres! Bízva ránk ingatlanát: igyekszünk gyorsan hozni a vevőt, jutalék 3%, ügyvéd ingyenes, diplomás ügynők, külföldi vevők elérése. Ismerősének lakása eladó? Hívjon, Ön is jutalékot kap! Laurus Ingatlan, 06/20-960-0600.

ÉRTÉKÁLLÓ lakásokat, befektetéseket ajánlunk Önnek BUDAI LAKÓPARKOKBAN. Hívjon most, találjuk meg együtt, ami igényeinek legjobban megfelel! 06/30-537-1944.

A XII. KERÜLETBEN, tökéletes elhelyezkedéssel, a Szoboszlai utcában, háromemeletes szép, kertés társasházban eladó jó állapotú, 55 nm-es, 275 cm belmagasságú, kétszobás (külön bejáratiak), földszinti, konvektorokkal fűtött lakás tulajdonostól. Értékálló. Ár: 34,5 M Ft. Érd.: +36/70-243-3090.

ÖNNEK eladó, kiadó ingatlan van? Nekünk regisztrált és igényes vevőink, akik talán épp az Ön lakását keresik. Hívjon most! Dr. Filőp Anna, 06/30-537-1944.

XII., KARTHAUZI u. garzon eladó 15 M Ft. 06/70-450-4446.

SÜRGŐSEN eladó Budaörsön, a Szüret utcában 2178 nm összközműves, 3% beépíthetőségű, különleges kiviteli. Ár: 34 900 000. Tel.: 06/20-230-8344.

GARÁZS/GÉPKOCSIBEÁLLÓ

GÉPKOCSIBEÁLLÓ XII., Thomán István utcában, tetővel fedett, biztonságos, ZÁRT, megvilágított. 06/20-592-2509.

TEREMGARÁZSRÉS az Agárdi u.-ban KI-ADÓ, akár csak tölre is. 06/30-200-2505.

OKTATÁS

DIPLOMÁS SZAKTANÁR matematikából, angolból egyénileg felkészít Bel-Budán. 06/30-749-2507.

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

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

NÉMETTANÁR 25 év tapasztalattal órákat vállal a Farkasréti temetőnél. Beszédcentrikus módszer, nyelvvizsga-felkészítés, gazdasági nyelv. Házhoz is megyek. A bemutatkozó óra ingyenes. Tel.: 06/30-602-0094. richterszusanna36@gmail.com

MATEMATIKAOKTATÁS szaktanártól, referenciákkal. Vizsgafelkészítés, felzárkóztatás valamennyi korosztálynak. 06/30-393-6513.

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

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

JÁTÉKOS, óvodás angol, iskolásoknak beszédcentrikus oktatás gyakorlott tanártól. Érd.: 06/20-954-2356.

ÁLTALÁNOS-ÉS KÖZÉPISKOLÁSOK teljes körű korrepetálása minden tárgyból. Diplomamunkák segítése nagy gyakorlattal. Házhoz megyek! T.: 06/70-431-1336.

AMERIKAITÓL angolul. 06/70-242-2611.

MATEMATIKA, fizikatanítás Önnél! 06/20-959-0134.

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: szakalk@freemail.hu

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

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

MATEMATIKATANÍTÁS általánostól érettségig. Felvételi, érettségi. www.nemcsakmatek.hu. ldoponra jelentkezés: laszlo@onlinematektanar.hu

VEGYES

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

KERÁMIA asztalközepek és -vázát, valamint antik asztali lámpát venne magán személy. 06/30-305-9596.

JÓKAI KLUB ÉTTERME várja vendégeit. Magyaros ételek, heti menü, alacsony árak. Hollós út 5., 06/20-234-8743. **MINDENNAP NYITVA: 11-18-ig.**

VÉGKIÁRUSÍTÁS a Városmajor utca 15. üzletünkben! Nyitva tartás: hétfő-szombat 10-19 óráig. KEDVEZŐ ÁRON gyertyák, gyöngyök, dekorációs kellékek, horgolt ékszerek, állatfigurák, fakopogatók és más ajándéktárgyak! Szeretettel várjuk!

RÉGISÉG

PINCÉTLŐ A PADLÁSIG mindenféle régi dolgot vásárolok. Pl.: régi játékok (műanyag is), koffer, szódásüveg, képerket, festmény, porcelán, ivergőpohár, bútor, ruhák, hangszer. Szellő János. 291-3101, 06/30-347-7713.

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

PAPÍRRÉGISÉG, képeslapok, fotók, 1945 előtti könyvek, jelvény, kitüntetés, 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., Andrassy út 16. H-Sz.: 10-17h, Cs.: 10-19h, P.: zárva. Tel.: 317-4757.

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

MEGNYITOTTUNK! BŐSZÖRMÉNYI ARANYHÁZ Tört., fazonarany, ezüst- és mindenféle antik tárgyak, hagyatékok kp.-es felvásárlása. **Bőszörményi út 16/b** 06/70-407-3898

KÉSZPÉNZES EXKLUZÍV FELVÁSÁRLÁSI Arany 9500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, borostyán, korall ékszerek 5000 Ft-tól/gramm. Régi dísz-tárgyakat, porcelánt, kerámiát, órákat stb. Teljes hagyatékot. Régi pénzeket, érméket, kitüntetések, képeslapokat. V. Szent István krt. 25. 06/70-608-6082.

MINDENNEMŰ régiséget vásárolok díjtalan kiszállással: bútor, festményt, csillárt, bronz-, ezüst-, alpakkatárgyakat, kitüntetés, jelvényt, porcelánt, kerámiát, bizsut, borostyánt, órákat, híradástechnikát, hanglemezeket, képeslapot, szőnyeget, szerszámot, fényképezőgépeket. Pintér Nikolett. 466-8321, 06/30-973-4949. pinterregisegek@gmail.com

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyás, szénanátha, gerincferdülés, csonttritkulás, csípő- és térdukopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágóügyelet, üzemorvosi vizsgálatok. Arcevitalizálás biomasszázzsal. teledoktor.hu, lumbagougyelet.hu. 368-6349, 06/20-968-6886.

FOGSOROK, hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfchérítő. Mozgáskorlátozottakhoz házhöz megyünk! Hétfégyi ügyelet. Fogászati háttér biztosított. Tóthné Hüvös Katalin fogtechnikai mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06/30-222-3016.

EGYÉNI LÚDTALPBETÉT ÉS TALPMASZ-SZÁZS központ. Kezeléseink: állapotfelmérés, talp- és testmasszázs, fülgyertyázás, mágneses biozonancia-kezelés, nyirokmasszázs és vissz-érterápia, allergiaberemelés és -kezelés. Vivien Talpai orvos-termesztógyógyász rendelő, II., Filler u. 10/a. Tel.: 316-2596. www.vivientalpai.hu. Figyelje akcióinkat! Facebook: vivientalpai gyogycentruma

EGYEDŰLÁLLÓ állapotfelmérés a BICOM mágneses biozonancia műszer segítségével. Feltárjuk a terheltségi gócot, baktériumokat, vírusokat, nehézfémeket, gombákat, szervi funkció problémákat, majd megfelelő terápiával stabilizáljuk az egészségi állapotot. Vivien Talpai Gyógycentrum, www.vivientalpai.hu. Bp. II., Filler u. 10/a. Bejelentkezés: 06/1-316-2596.

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

CSONTKOVÁCS-akupresször Szilágyi Erzsébet faszor 51. alatt. Idegbeccsípődések, ízületi blokkok, lumbágó-izás megszüntetése. Térd-blokkok, gerincservek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

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

HAJVÁGÁST, festést, melírozást vállalok otthonában. Olcsó árak, minőségi szolgáltatás. Nyugdíjaskedvezmény. 06/70-282-6402.

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

ÁLLÁS

XII. KERÜLETI idősök otthona felvesz mosodai alkalmazottat. Bérézés megegyezés szerint. Jelentkezni e-mailben lehet fényképes, szakmai önéletrajzzal. E-mail-cím: gondnoksag@kutvolgyiortthon.hu

FRISSNYUGDÍJAS egészségügyi asszisztens háztartási munkát vállal. Tel.: +36/30-643-0261. E-mail: burtonjessie45@gmail.com.

XII. KERÜLETI iskola takarítására megbízható, igényes takarítóhelyeket keresünk reggeli és délutáni munkakezdettel. Munkaidő: 6-9-ig és 16-19-ig. Munkabér: 45 000 Ft/hó. Telefonszám: 06/70-679-9304.

SZÖVEGSZERKESZTÉST, adatrögzítést és angolról magyarra fordítást vállalkozó alkalmanként vagy részmunkaidőben. Tel.: 06/31-783-6544.

ÁPOLÁS

IDŐSÁPOLÁS. Szakképzett nővér többéves gyakorlattal a hét minden napján ápolást vállal. 06/20-365-2455.

TÁRSKERESŐ

MAGÁNYSÓ? Társra vágyik? 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

ANTIKVÁRIUMUNK készpénzért vásárol könyveket, könyvtárakat, képeslapokat, vitrin-tárgyakat, hanglemezeket, DVD-t. Tel.: 332-0243, 06/20-922-0001.

Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494.

Apróhirdetőinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk, fizetés kizárólag készpénzben!

Online apróhirdetés-felvétel a nap 24 órájában:

https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek_ujsag/

Fizetési lehetőség: az interneten keresztül bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással.

PEST-BUDAI LÁTKÉP heti válasz

A HetiVálasz havi melléklete

KERESSE a november 9-i SZÁMBAN!

Nemzeti Konzultáció

A SOROS-TERVRŐL

2. kérdés

Soros György brüsszeli vezetőikkel együtt azt is el akarja érni, hogy az EU tagállamai, így Magyarország is, bontsák le a határvédelmi kerítéseket, és nyissák meg a határokat a bevándorlók előtt.

Ön mit gondol erről?

A KONZULTÁCIÓS KÉRDŐÍVEK KÉZBESÍTÉSE OKTÓBERBEN ÉS NOVEMBERBEN ZAJLIK. KERESSE A KÜLDEMÉNYEKET A POSTALÁDÁJÁBAN!

Készült Magyarország Kormánya megbízásából

Csempésszünk melegséget a zord, esős napokba!

Kezd olyan idő lenni, amikor az ember szívesen gyűjtja be a sütőt, hiszen megvan a varázsa az otthon melegéből szemlélt zimankónak is. A korai sötétségben lassan kigyúlnak a hangulatilágítás fényei, és jólesik, ha egy-két gyertya is ég a vacsoraasztalnál.

FAHÉJAS-MARCIPÁNOS KOSZORÚ

Szívderítő napindító koszorú az alábbi, amely már szépségével is jókedvre derít. Szeretem melegen tálalni, mert a langyos péksütemény valahogy mindenkiben békebeli, gyerekkori emlékeket ébreszt, és jóleső érzéssel tölti el az embert.

Hozzávalók

2,5 dl tej
3 g élesztő
20 dkg cukor
2 tojássárgája
15 dkg vaj
50 dkg liszt
10 dkg marcipán
2 kk fahéj
4 ek házi sárgabaracklekvár
5 cl rum
1 citrom

Elkészítés

Futtassuk fel az élesztőt egy kanál cukorral és egy deci langyos tejjel. Öntsük a lisztet dagasztótálcába, csináljunk mélyedést a közepén, és öntsük bele az élesztős tejet, adjuk hozzá a tojások sárgáját,



Egy hangulatos, jó ebéd fénypontja lehet a kéksajtos, tejszínes csirkecsoda

s kezdjük dagasztani. Fokozatosan adagoljuk hozzá az olvasztott (nem forró!) vajat.

Síma, ruganyos tésztát kell kapnunk, ami könnyedén elválik az edény szélétől. Tiszta konyharúval leborítva kelesztjük a duplájára. Tíz deka marcipánnal alaposan keverjük ki 7 dkg vajat. Vegyítsünk le benne két kávéskanál fahéjat és egy kevés rumot is.

Ha a tészta megkelt, nyújtjuk téglalap alakúra, kenjük rá a marcipánmasszát, reszeljük rá a cit-

romhéjat, és szorosan tekerjük fel, majd hosszában vágjuk ketté a hengert, és óvatosan fonjuk össze úgy, hogy a rétegek szépen kirajzolódjanak. Végül zárjuk össze a fonat két végét, koszorú formában. A tetejét kenjük meg olvasztott vajjal.

Százkilencven fokra előmelegített sütőben, sütőpapíron süssük aranybarnára. Turmixoljuk össze a baracklekvárt a citrom levével, és locsoljuk meg vele még forrón a koszorút. Melegen tálaljuk!

ÉDESBURGONYA-KRÉMLEVES KOLBÁSSZAL

Ez a forró, krémes, édes leves különösen jólesik egy kerti munkával töltött, átoldozott nap után. Összeszerelni igen egyszerű, és az édesburgonya üdítő változatosságát nyújt a mezei krumplikhoz képest. Ráadásul jó, csípős kolbászsal egészen meglepő íz kombinációt eredményez.

Hozzávalók
10 dkg csípős szárazkolbász
4 szelet bacon
3 nagy édesburgonya
1 fehér burgonya

1 nagy vöröshagyma
1 szárzeller
1,5 liter csirkealaplé
2 gerezd fokhagyma
1 marék petrezselyemlevél
1,5 dl kókusztej
só, bors

Elkészítés

Vágjuk egészen apró kockákra a bacont és a kolbászt, majd hirtelen pirítsuk át egy lábos alján. Horgásszuk ki szűrőkanállal a húsokat, és az utánuk maradt zsiradékot felöntve egy kevés olajjal pároljuk meg rajta a finomra vágott hagymát és fokhagymát. Vágjunk bele egy szál zellert is.

Hámozzuk meg, kockázzuk fel a burgonyákat, és dönt-

HAMIS CSIRKÉS PITE ARANYLÓ KUSZKUSSZAL

A hamis csirkés azért hamis, mert csak a tetejét fedjük be leveles tésztával. Egyébként minden ízében eredeti ez a kéksajtos, tejszínes csirkecsoda, amihez ezúttal illatos, aszalt barackkal és kurkumával ízesített, aranyárga kuskuszt kínálunk. Az aranyló halomra kétféleképpen elkészített lilahagymát szórtunk, hogy ne csak az íze, de a színe is éke legyen az ebédnek.

Hozzávalók a csirkéhez

½ csomag leveles tészta
60 dkg csirkemell
2 dl tejszín
⅔ vastag póréahagyma
3 gerezd fokhagyma
4 szárzeller
25 dkg laskagomba
12 dkg kékpenészes sajt
1 tojás
só, cayenne bors

Hozzávalók a kuskuszhoz

50 dkg kuskusz
10 dkg aszalt sárgabarack

sunk. Megkenjük villával felvert egész tojással, és betoljuk a 200 fokra előmelegített sütőbe. Aranybarnára sütjük.

Míg a tészta megpirul, forraljunk vizet. A kuskuszt alaposan keverjük át egy tálban a kurkumával és a fahéjjal, valamint az apró kockákra vágott aszalt sárgabarackkal. Öntsük fel fél liter forró vízzel, majd fedjük le öt percre. Ezalatt a vékony karikákra vágott hagyma felét tegyük egy kanál cukorral és egy jó csipet sóval anynyi forró vízbe, amennyi elfedi, és takarjuk le tíz percre, amíg szép rózsaszínű lesz.

A hagyma másik felét bő, forró olajban süssük ki, majd csepegtesük le egy jó nedvszívó képességgel megáldott papíron. A kuskuszt citromlével és kevés olívaolajjal egy villa segítségével lazítsuk fel. Metéljük finomra a koriandert és a mentát. A hagymák egy részével együtt keverjük bele a fűszernövényeket a kuskuszba, a maradékot halmozzuk a tetejére. Kevés édes fűszerpaprikával hintsük meg tálalás előtt!

ALMÁS PITE

A régi, egyszerű, jól bevált almás pité dobtuk fel azzal, hogy az almát nem nyersen, hanem kissé karamellizálva töltöttük a tészta rétegek közé. A vaníliamagok még illatosabbá tették ezt a lédús őszi gyümölcsöt, így a sütemény egyszerre lett szaftos és omlós.

Hozzávalók a tésztához

45 dkg rétesliszt
15 dkg finomliszt
30 dkg vaj
6 ek cukor
3 tojás sárgája
kb. 2 dl tejföl

Hozzávalók a töltelékhez

60 dkg alma
8 dkg vaj
8 dkg cukor
1 tk fahéj
1 rúd vanília
2 ek buzadara
10 dkg dió

Elkészítés

A tésztához gyúrjuk össze az összes hozzávalót, majd osszuk két cipóra, csavarjuk fóliába, és tegyük hűtőbe egy órára. A töltelékhez hámozzuk le, csumázzuk ki, és reszeljük le az almát.

A cukrot tegyük forró serpenyőbe, ha karamellizálódott, ka-



Már a fahéjas koszorú szépsége is szívderítő, hát még az íze!



Forró, krémes, édes leves burgonyából

suk a lábosba. Hintsünk rá finomra metélt petrezselyemlevelet, és öntsük fel az egészet a csirkealaplével. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.

Főzzük puhára a krumplit, majd adjuk hozzá a kókusztejet, és botmixerrel pürésítsük. Tetszés szerint tovább hígíthatjuk alaplével vagy vízzel. A pirított kolbász-morzskákkal, baconkockákkal díszítve tálaljuk!

2 tk kurkuma
1 tk fahéj
5 dl forró víz
3 lilahagyma
1 ek kristálycukor
1 citrom
olívaolaj
1 kis csokor koriander
1 marék mentalevél

Elkészítés

Forróítsunk egy kevés zsiradékot a serpenyőben. Metéljük finomra a póréahagymát, forgassuk meg az olajban, törjük rá három gerezd fokhagymát, majd engedjük rá az apróra vágott szárzellelt



Jól bevált almás pite, kissé másképp

is. Pároljuk üvegesre ezeket, amíg megtisztítjuk az inaktól és hártoktól a csirkemellet, amit csíkokra vágunk.

Ha a hagymák és a zeller megpárolódtak, rádobhatjuk a húst, amit jól átforgatunk, minden oldalról fehéredésig sütünk. Közben sózzuk, és meghintjük cayenne borsal. A laskagombát felszelel-

jük, és a hús tetejére szórjuk, majd fedő alatt körülbelül tíz perc alatt megpároljuk. Ha kész, összeforgatjuk, és rádoboljuk a kékpenészes sajtot is, végül felöntjük tejszínnel.

Még nyolc-tíz percig rottyogtatjuk, aztán tűzálló edénybe öntjük, lefedjük a leveles tésztával, amit közepén kereszt alakban bevagdo-

Tudtak valamit a régi asszonyok...

A mesteremberek se a régiek már – állapítottam meg a minap, amikor tizedszer tértem be abba a műhelybe, ahol mindig csak kecsesgetnek, de nem javítják meg a beadott holmit. A pulton egy vékonyka, szürke fűzet hevert, szecessziós díszítésű címlapján gót betűs felirat: „200 fogás és fortély a háziasszony számára”.

Dühömben hirtelen ötlettel lecsaptam rá: akkor legalább ezt vizsem el! A meglepett mester csak makogott valamit, de én már el is tűntem a szemem előtt. Azóta boldogan forgatom új szerzeményem lapjait, és csodálattal adózom egy réges-régi kor bátor asszonyainak, akiknek számtalan helyzetben kellett feltalálniuk magukat...

Nézzük csak! Ha óvatlanul hozzáérünk a forró sütőhöz, megégetett kezünkre sok mindent szoktak ajánlani. Ami azonban a legkézenfekvőbb, és minden háztartásban megtalálható, arról csak most tudtam meg, mekkora gyógyító erő rejtőzik benne. A lisztől van szó, amit vastagon kell a sérült felületre szórni, nem csak valami vékony púderreteként. Ha hosszan rajta hagyjuk, elmúlik a fájdalom, és ami a fő, nem hólyagosodik fel a bőr. Jó még a reszelt nyers krumplici is, amíg komolyabb orvosi segítséghez jutunk.

Sokszor jólesne a reggelizés egy kis újhagyma, de ki meri megenni

a nap elején, amikor még fennáll a veszély, hogy lehetünkkel elkábíthatjuk a velünk beszélgetőt? Most azonban elárulok egy trükköt: egy pohár friss tej elfogyasztása megszabadít minket ettől a veszélytől.



„Sókrémme!” bekenve nem penészedik meg

Csuklás esetére a levegővétel nélküli bűvös kilenc korty vizet tanította nekem nagyapám. Most mellé illeszték még valamit: gyorsan le kell nyelni egy kanál cukrot – ez általában azonnal segít. Ha mégsem, akkor meg kell ismételnit a műveletet, ami nem kellemetlen.

Akinek saját fája, bokrai vannak, most ősszel örülhet a jó dió-, man-

dula- és mogyorótermésnek. Akinek nincsenek, csak gyalázatosan drágán juthat ezekhez a piacon. Éppen ezért tavasszal fájdalommal nyugtázzuk, hogy a húsvéti sütséhek már csak száraz, beszáradt magokat találunk a spájzban. Van azonban varázsszer: ha jó erősen sózott forró vizet öntünk rájuk. Mire a víz kihűl, máris lehajthatjuk, mint az őszi friss termést. S még egy jó hír: ugyanolyan friss lesz, mint ősszel volt!

Kellemetlen szagú konyhai lefolyót úgy tisztíthatunk meg, hogy egy kupac szódát öntünk bele, majd leöblítjük. Ekkor a csövekről leoldódik a ráakódott zsírréteg, és megszűnik a bűdösség.

A tej frissen tartására is tudtak valamit elődeink. Egy liter tejet egy evőkanál cukorral főztek fel, így hosszabbították meg az élettartamát.

Az ezüsttárgyakat szódával kevert forró szappanos vízbe kell áztatni, egyenként megtisztítani, és forrón leszáritani, így lesz ismét ragyogó fényük.

(Kövesdy)

Príma

A minőség garanciája

Aktuális ajánlatunk 2017.
november 7 - 21.



Az Ön igénye a Mi szenvedélyünk!
Ismerős termékek engedményes áron!



CBA
Milánó szelet

1190
Ft/kg



Új Paláni
Toast sonkás szelet

1350
Ft/kg



Mesés tejfő
20% 330g

189
Ft

Mesés friss tej
2,8% 1l

239 Ft
724,24 Ft/kg

Univer
Ketchup 1 kg

599
Ft



Univer Mustár
440g

249 Ft
565,90 Ft/kg



Milka Oreo szelet
185g

449 Ft
2427,02 Ft/kg



399 Ft
532 Ft/kg

Aviko Sütnivaló
Hasábburgonya
10x10mm 750g



Burn
energiatál
0,25l többféle

199 Ft
796 Ft/l

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 tökekhúst-baromfi húst árusító üzleteink.

***Tökekhúst-baromfi húst nem árusító üzletünk. Az akció a készlet erejéig érvényes, esetleges nyomdahibákért 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 MINDEN NAP 19 ÓRÁKOR JELENTKEZÜNK.

HÍREK CÍMŰ MŰSORUNKBAN MINDEN NAP ÓRÁNKÉNT 3 PERCBEN TÁJÉKOZÓDhatnak A KERÜLET LEGFONTOSABB HÍREIRŐL. Az ÖSSZEÁLLÍTÁS HONLAPUNKON IS ELÉRHETŐ.

MINŐSÉGI IDŐ: A HEGYVIDÉKI ÓVODÁKBAN MÁR ÉVEK ÓTA MŰKÖDIK A CSIPKERÓZSIKA PROGRAM, AMELY A LISZTÉRZÉKENYSÉG KISZÜRÉSÉT CÉLOZZA MEG. ERRŐL BESZÉLGETÜNK PUSZTAI JÁNOSSEL, A PROGRAM PROJEKTVEZETŐJÉVEL.

BUDAI MAGAZIN: AZ EGÉSZSÉGES BUDAPEST PROGRAM KERETÉBEN 40 MILLIÁRD FORINT ÉRKEZIK A FŐVÁROSI EGÉSZSÉGÜGY KORSZERŰSÍTÉSÉRE – ENNEK JELENTŐS RÉSZÉBŐL ÚJ BERENDEZÉSEKET SZERZNEK BE.

DUETT: KRASSÓ LÁSZLÓ VENDÉGE TAKÁCS TAMÁS FITOTERAPEUTA.

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/ PÉNZ-TÁRCA	MINŐSÉGI IDŐ	KULTÚRPONT	LÉLEKEMELŐ	KOMMENTÁR NÉLKÜL/ZICCCER	DUETT/ HEGYLAJÓ MAGAZIN	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 Arany János iskola (XII., Menedék utca 1.).

KIMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!

Hétfő 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). 19.00–20.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.).

Kedd 18.00–19.00 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). 18.30–19.30 Zugligeri Általános Iskola (XII., Zugligeri út 113.).

Szerda 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).

Péntek 16.00–17.00 Sashegyi Arany János iskola (XII., Menedék utca 1.).

ZUMBA

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!

Hétfő 18.30–19.30.

XII., Városmajor utca 29., tornaterem. ÜZSÁS

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

November 18.: Gerecse-hegység. Túrávezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 8.00 Déli pályaudvar, pénztárcsarnok. Indulás: 8.20-kor Győr felé, jegyet Szárig kell venni. Útvonal: Szár, vasútmegálló-Zuppa-hegy-Cseresznyés-völgy-Hosszúhegy-Szárliget végállomás.

Táv-szint: 13 km, + 150 m, – 300 m. Érkezés Budapestre: 16.00–17.00 óra között. Költés: 2100 Ft.

Figyelmeztetés: a menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!

Túrávezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073).

Weblap: szabadsagvandor.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 sportdelután alsó tagozatos diákoknak.

Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!

Hétfő 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.

Az esőt is legyőzték a Skyrun „ínyencei”

Sípályán, lépcsőkön, hegyoldalon, de mindenképpen felfelé futnak a Skyrun versenyek résztvevői. A harmadik alkalommal megrendezett Garmin Skyrun Hegyvidéken kétszázhatvanan vállalkoztak a mostoha időjárás miatt a szokásosnál is keményebb feladatra.

Let kezdődnek, és fent végződnek: így lehetne röviden leírni a Skyrun felfutóversenyek lényegét. Magyarországon a versenysorozat minden év februárjában a Budapest Duna Tower Office Buildingben kezdődik, ahol 402 lépcsőfok vár a résztvevőkre. A következő állomás a júniusi Skyrun Dunakanyar, itt Pilismarótról Dobogókőre, 600 méter szintemelkedést leküzdve, tizenkét kilométert kell futni.

Az utolsó állomás a Skyrun Hegyvidék, amit az idén először a Garmin közreműködésével rendezett meg a Balatonman Triathlon Kft. A Szépjuhász és a János-hegyi Erzsébet-kilátó között aszfalton és terepen is kipróbálhatták magukat a nevezők.

Az újdonságnak számító, nyolc kilométeres L futamra – ezen a Libegő felső végállomásához érkező futóknak a kilátó előtt, a Normaafa buszfordulóig is el kellett futni – és a már hagyománnyá vált, 4,7 kilométeres M futamra lehetett nevezni. Akik ezt megtették, ráadásulként elindulhattak az

1,8 kilométeres S (Skytrail) versenyen is, amit a több mint 160 méteres szintkülönbség mellett a meredek erdei pálya tett igazán izgalmasá.

„A terepfutás valódi ingyencsés, főleg akkor, ha még az eső is esik. Az első szakaszról eltekintve a piros turistajelzést követő pálya elég keskeny, nehéz előzni, ráadásul tele van csúszós falevelekkel. Ez nem mindennapi kihívás, rövid idő alatt kell jelentős energiákat mozgósítani, amihez kimagasló tüdőkapacitásra van szükség” – utalt a nem éppen kellemes októberi időjárás miatt még inkább embert próbáló körülményekre Karlovitz Máté versenyigazgató.

A hegyvidéki viadal rendkívül népszerű, amit az is bizonyít, hogy szinte az előnevezésekkel betelt a létszám. Végül a hideg és az eső ellenére kétszázhatvanan futottak, többen az aszfalton és az erdei távon is rajthoz álltak.

„Felemelő érzés a János-hegyen, az őszi erdőben versenyezni, hiszen gyönyörű a környezet. Az pedig külön kuriózum, hogy ezen a részen nem futnak túlságosan sokan. Nem véletlen, hogy több

jó nevű sportoló is eljött, a névadó Garmin saját csapatot indított” – mesélte a versenyigazgató, aki köszönetet mondott a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.,

mét kétszer állhatott fel a dobogó legfelső fokára, az M távon és a terepen sem talált legyőzőre.

„Éppen egy betegség után vagyok, az alapozást is csak a napok-

Skyrun Hegyvidék immáron hat-szoros győztese.

Pelsőczy Attila az M táv külön is mért, utolsó 400 méterén ugyancsak a leggyorsabbnak bizonyult. Mindezzel folytatta idei sikeres sorozatát, hiszen korábban a Hegyi Félmaraton Országos Bajnokságot és a Kékes Csúcstúrást is megnyerte, a Sashegyi Gepárdok futóklub csapatával pedig az Ultrabalon váltóban szintén első helyet szerezett.

SM.

Eredmények

Skytrail, férfiak:

1. Pelsőczy Attila, 2. Csaba Attila Krisztián, 3. Gyurkó Péter.

Skytrail, nők (négy induló): 1. Székely Réka, 2. Kasellák Andrea, 3.

Mankovics Mihályné, 4. dr. Szabó Eszter.

Skyrun M, férfiak: 1. Pelsőczy Attila, 2. Gurály Attila, 3. Telek Máté.

Skyrun M, nők: 1. Molnár Éva, 2. Katona Emma, 3. dr. Máté-Palotai Zsuzsanna.

Skyrun L, férfiak: 1. Kovács Máté, 2. Nagy Péter, 3. Katona Bálint.

Skyrun L, nők: 1. Posztos Kitti, 2. Öry Eszter, 3. Kálmán Teréz.



Rajtra készen – 260 bátor induló dacolt a kemény tereppel és az időjárási körülményekkel

a Hegyvidéki Önkormányzat, valamint a Normaafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény segítségével.

A Garmin által felajánlott, fából készült érem valamennyi célba érkezőnek járt, a BioTech USA jóvoltából a legjobbak ajándécsomagot kaptak, kategóriánként az első három helyezett pedig kupát is hazavihetett. Köztük volt a tavaly és tavalyelőtt egyaránt duplázó Pelsőczy Attila, aki most is

ban kezdtem, úgyhogy ez egy jó felmérés volt, hogyan is állok. Úgy tűnik, egész jól, az M távon az eddigi legjobb időmet futottam, és nagyobb előnnyel győztem. A terepen kisebb volt a különbség, a második helyezett versenyző remekül tartotta magát, de azért volt még bennem tartalék. Jönnek tehát a trónkövetelők, aminek örülök, mert ez még jobb teljesítményre ösztönöz” – foglalta össze tapasztalatait a

ban kezdtem, úgyhogy ez egy jó felmérés volt, hogyan is állok. Úgy tűnik, egész jól, az M távon az eddigi legjobb időmet futottam, és nagyobb előnnyel győztem. A terepen kisebb volt a különbség, a második helyezett versenyző remekül tartotta magát, de azért volt még bennem tartalék. Jönnek tehát a trónkövetelők, aminek örülök, mert ez még jobb teljesítményre ösztönöz” – foglalta össze tapasztalatait a

Téli olimpiára készülünk

November 1-jén elmondhattuk: száz nap múlva megnyitják a XXIII. Téli Olimpiai Játékokat. A Magyar Olimpiai Bizottság ebből az alkalomból sajtótájékoztatót rendezett a Hegyvidéken, a MOM Kulturális Központban.

Bár Magyarország nem tartozik a téli sportok nagyhatalmai közé, azért a téli olimpiákon korcsolyában rendre jól szerepeltek versenyzőink. Kékessy Andrea és Király

esetben pedig akár 20 sportolóval kiutazó magyar csapat. Legnagyobb reményünk a gyorskorcsolya-válogatott: Liu Shaolin Sándor tavaly 500 méteren világbajnok lett, öccse, Liu Shaoang tavasszal véték-ezüstérmes volt, váltóban pedig társaikkal, Koch Viktorral és Burján Csabával ezüst- és bronzéremmel is gazdagodtak már.

A januárban súlyos sérülést



Legnagyobb reményünk a gyorskorcsolya-válogatott: Liu Shaolin Sándor tavaly 500 méteren világbajnok lett, öccse, Liu Shaoang tavasszal véték-ezüstérmes volt, váltóban pedig társaikkal, Koch Viktorral és Burján Csabával ezüst- és bronzéremmel is gazdagodtak már.

Ede 1948-ban páros műkorcsolyában, Regőczy Krisztina és Sallay András 1980-ban jég táncban nyert ezüstérmeket. Rotter Emília és Szollás László 1932-ben és 1936-ban, Nagy Marianna és Nagy László 1952-ben és 1956-ban lett bronzérmes páros műkorcsolyában, és a negyedikről a hatodik helyezésig a műkorcsolya mellett gyorskorcsolyában is születtek szép eredményeink.

A Magyar Olimpiai Bizottság vezetői szerint a dél-koreai Phjongcsangban 2018. február 6-án kezdődő játékokon két éremre is esélyes a legkevesebb 14, jó

szenvédő Miklós Edit – aki olimpián hetedik, világbajnokságon pedig kétszer is harmadik helyezést ért el, és jelen volt a MOM-kult-ban tartott sajtótájékoztató – augusztusban kezdte el az edzéseket, és igen derűlátó. Edzője, Stefan Abplanalp szerint csak az amerikai klasszisnak, Lindsay Vonn-nak vannak olyan adottságai, mint Miklós Editnek. „A felépítése hasonló az olimpiai és világbajnokéhoz – mondta. – Különös lehet, de a sérülése esély. Esély, hogy Edit erősebben térjen vissza. Az idő nekünk dolgozik.”

VK

CSOBBANJ A VÍZBE VELÜNK!

Miért a MoM Sportban tanuljon gyermeke úszni?

Csoportos oktatások
hétköznap
16.00-19.00 óra
között

5 csillagos
uszodánkban 4 hetes
turnusokat indítunk

UV technológiával
előtisztított és
antibakterizált vízű
medencéinkben élme-
ny az úzás

Képességük alapján
versenyúszó,
szinkronúszó,
vízilabda és triatlon
sportágakba delegáljuk a
gyerekeket

Szakképzett oktatóink
mosolygósak és kedvesek

Magánoktatás időpont
egyeztetéssel

MOMSPORT www.momsporthu Superbrands

HEGYVIDÉK

HIRDETÉSFELVÉTEL:

H-SZ-CS 9.00–16.00, P 9.00–12.00.

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET • Felelős szerkesztő: STOFF CSABA • Szerkesztőségi titkár: ARATÓ SZILVIA • Fotók: SÁRKÖZY GYÖRGY; a Hegyvidék Lapkiadó archívuma • Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujsag.eu>. E-mail: hegyvid@mail.datanet.hu. • Eng. szám: 84-5965 • Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft., Lajosmizse (www.mhk.hu). Felelős vezető: KÖVES BELA ügyvezető igazgató • Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494. Apróhirdetéseinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk, fizetés kizárólag készpénzben! Online apróhirdetés-felvétel a nap 24 órájában: https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek_ujsg/ – Fizetési lehetőség: az interneten keresztül bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással. • Terjesztő: Jetpressz Kft. (www.presslog.hu, telefon: 3360-435) • Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza!