



Normafa-rehabilitáció: park épül a lepusztult hotel helyén

Véget ért a többéves előkészítő munka után lefolytatott kisajátítási eljárás, így a Hegyvidéki Önkormányzat birtokba vehette az egykori Hotel Olimpia épületét a Normafánál. A város legnépszerűbb kirándulóhelye mellett éktelenkedő, lepusztult állapotú szálló bontása a tervek szerint egy hónapon belül megkezdődik, hogy a helyén park lehessen, valamint kiépülhessen az Eötvös út új szakasza.

Tizenhat évvel ezelőtt zárt be a Hotel Olimpia, amely onnan kapta a nevét, hogy az átadása évében, 1972-ben zajlottak a müncheni ötkarikás játékok, és itt rendezte be főhadiszállását a világversenyre készülő magyar csapat. A megnyitása utáni esztendőben az akkori sportolók kedvelt találkozóhelyévé vált, Puskás Öcsitől és Baróti Lajostól Kárpáti Györgyig sok ismert ember fordult meg a szállóban. Színészek, filmesek szintén gyakori vendégei voltak a jó konyhájú helynek. Az elvarázsolt dollár című Bujtor-film és a kultikus Linda-sorozat több jelenetét is itt forgatták.



A szabadtéri medence ma inkább egy mindent elnyelő mocsárra hasonlít



Hamarosan már nem ez a lehangoló látvány fogadja a Normafára érkezőket

Ma már nem sok minden emlékeztet a hotel régi fényére. A homlokzatról lógó, korhadt faburkolat, a törött és bedeszkázott ablakok, a graffitikkal összemázolt falak vagy az egykori söröző gyommal felvert teraszának nem túl szívderítő látványa fogadja a környéken élőket és a Normafára látogatókat.

Az utcáról ugyan nem látszik, ám bent sem sokkal jobb a helyzet.

Ott jártunkkor málló tapetájú szobákat láttunk, felborogatott ágyakkal, törött lábú székekkel, leszagattott karnisokkal. A folyosók vörös szőnyegein a talpunk alatt ropogtak az ablakokból kiverve üvegek szilánkjai, miközben a kibelezett bútorokat és a falból kiszakított, szétdobált mosdókagylókat kerülgettük. Az egykori irodákba betérve a szétdőlt ak-

ták és különféle személyes tárgyak döbbenetes zúrzavara lepelt meg bennünket.

Valamilyik személyzeti zuhanyzóban egy súlyos, vélhetően kemény munkával odavonszolt tűzhely áll, rajta nagy alumínium-kondérral, azon vastagon rászáradt ételmaradék. A lógó elektromos kábeleket, víz- és gázcsőcsomókat látva valószínűsíthető, hogy

a gépészet is réges-rég felmondta a szolgálatot.

Az épület körül az egykori ápolott kert dzsungellé változott, a régi szabadtéri medence pedig, amelynek pangó vizéből a vízi növények mellett szék- és asztalroncsok lábai meredeznek, már inkább hasonlít egy mindent elnyelő mocsárra.

(Folytatás a 3. oldalon)

Megújult a Rác Aladár úti gyermekrendelő

Színesebb és barátságosabb lett a megújult Rác Aladár úti házi gyermekorvosi rendelő és a védőnői iroda. A beruházás része annak az egy évvel ezelőtt megkezdett nagyszabású önkormányzati programnak, amelynek keretében az összes hegyvidéki házi orvosi rendelő esztétikusabbá, komfortosabbá válik.

„Néhány éven belül jelentős javulást tapasztalhatnak majd a Hegyvidéken élők az egészségügyi ellátás körülményeiben” – mondta Gulácsy Gergely országgyűlési képviselő abból az alkalomból, hogy hivatalosan is átadták a Rác Aladár út 5. szám alatti házi gyermekorvosi rendelő és a védőnői iroda felújított épületét.

Hegyvidéki Szakrendelő kialakítása is.

„Normális, európai színvonalat szeretnénk elérni” – foglalta össze a hegyvidéki rendelőfelújítási program célkitűzését Pokorni Zoltán polgármester. Mint mondta, a program részeként tavaly márciusban adták át az új helyre költöző, Böszörményi úti gyermekrendelőt, 2017 második felében pedig a Rác Aladár úti felnőttek, majd a gyermekorvosi rendelő felújítása következett. Az idén a tervek szerint a Fodor utcai, a Normafa úti, valamint az Ugozca utcai rendelőket teszi rendbe az önkormányzat, míg 2019-ben újabb négy helyszínen folytatódik a munka. A program teljes költsége várhatóan meghaladja a 600 millió forintot.

Vácsi János alpolgármester arról beszélt, hogy a rendelőfelújítások során a korábbinál kellemesebb,

feldekorációk teszik derűsebbé, komfortosabbá az itt töltött időt.

Nemcsak esztétikai beavatkozás, hanem festés és burkolatsere

nélküli internethálózatot építettek ki a várókban.

„Az egyik szülő, miután megérkezett a frissen felújított rende-



A rendelőfelújítások célja a normális, európai színvonal elérése

is történt a Rác Aladár úti épületben: a már korábban kicserélt ablakok után ezúttal a belső nyílászárók kerültek sorra, a rendelő

lőbe, megkérdezte tőlem, hogy jó helyen jár-e. Másvalaki pedig azt mondta: úgy érzi magát, mintha Svájcban lenne” – idézte fel dr. Dolowschiák Annamária házi gyermekorvos a szülők reakcióit. A doktornő, aki immár huszonötödik éve dolgozik ezen a helyen, a pácienseihez hasonlóan nagyon örül a fejlesztéseknek, mindenekelőtt a gyermekbarát módon kialakított, színes váróknak, valamint annak, hogy az orvosi vizsgálótásasabb lett, így egy játszósarkot is berendezhettek ott.

„A kihasználatlan helyiségek, például az egykori kartonozó megszüntetésével a védőnők irodája is bővíthetett, továbbá külön szobát tudunk kialakítani a várandós kismamák tanácsadása számára” – szövegezte a védőnői munkát segítő változásokról Dezső Tünde, a Hegyvidéki Egészségügyi Központ vezetője. Mint mondta, az akadálymentesítés, tehát a mozgássérültek és a babakocsival érkezők közlekedésének megkönnyítése is fontos szempont volt a tervezés számára. A bejárat előtti terület rendezése szintén ennek figyelembevételével zajlott le.

sz.



Vidámabb, színesebb lett a gyermekorvosi rendelő váróterme

A politikus hozzátette, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat három év alatt az összes házi orvosi rendelőjét felújítja, az Egészséges Budapest Program keretében pedig, a kormány támogatásával, rövidesen megkezdődhet a Szent János Kórház fejlesztése és a Kútvölgyi Klinikai Tömbben az új

esztétikusabb és jobban kihasználható létrehozására törekvenek, s ehhez egészségügyi fejlesztésekben jártas belsőépítész szakemberek segítségét is igénybe veszik. Ennek eredménye látható a most elkészült gyermekrendelőben is, ahol a kicsik igényeire igazodó játékok, színes berendezési tárgyak, vidám

pedig hangszigetelt ajtókat kapnak. Megújult az elektromos hálózat és a fűtési rendszer, valamint a vizesblokkokat is teljesen átépítették, úgy, hogy azokat mozgássérültek is használni tudják. A Hegyvidéki Gyorsnet Programhoz kapcsolódva ingyenesen hozzáférhető, széles sávú, vezeték

Eltűnnek a veszélyes kátyúk

A tél különösen kedvez a sok bosszúságot okozó kátyúk kialakulásának, hiszen az aszfalt felületi repedéseibe beszivárgó és a nap folyamán akár többször is megfagyó, majd felengedő nedvesség folyamatosan tágítja a réseket, ráadásul idővel az út szerkezetét is károsítja. Ennek az alattomos „munkának” az eredményei a kátyúk, amiknek a méretét egyre csak növelik az áthaladó járművek.

Az önkormányzati fenntartású utak állapotát – főszabály szerint ezeken nincs tömegközlekedés – folyamatosan ellenőrzik a polgármesteri hivatal munkatársai. Ha a közlekedés biztonságát veszélyez-

helhető, ugyanakkor kevésbé ellenálló, a forgalom hatására viszonylag gyorsan megsüllyed, és cseréire szorul.

Az utóbbi hetekben és a közeljövőben a többi között a Dániel úton, a Kék Golyó utcában, a Magas úton, a Határőr úton, a Csillagvölgyi úton, a Galgóczy utcában, a Szamóca utcában, a Karthauzi utcában, a Bükkös úton, a Tartsay Vilmos utcában készült el vagy várható kátyúzás. Továbbra is várja az önkormányzat a lakossági bejelentéseket a www.hegyvidek.hu honlapon és a mobiltelefonon ingyenesen letölthető Hegyvidék-applikáción keresztül,



Befejeződött a járda újraaszfaltozása a Dániel és a Zalai út találkozásánál

tető úthibát találnak, azonnal jelzik a korábban közbeszerzésen kiválasztott kivitelezőnek. Ettől számítva 72 órán belül kell megszüntetni a kátyút, ami a téli időszakban speciális eljárással történik.

Mivel télen nem működnek az aszfaltkeverő telepek, a javításokat hideg aszfalttal végzik a szakemberek. Amennyiben egymáshoz közel több kátyút kell javítani, öntött aszfaltot használnak. A hideg tömítőanyag simább és fényesebb felületet képez, azonnal ter-

ez utóbbi különösen gyors és egyszerű. Fővárosi kezelésű utak esetén a 301-7500-as telefonszámot kell hívni.

Nemrég elkészült a Dániel út és a Zalai út találkozásánál lévő, ívelt, dupla nyomvonalú járda újraaszfaltozása. Ugyanott a járdákkal közrefogott zöld felület köré szegélyt építettek a kivitelezők, míg a járda alsó részét úgy alakították ki, hogy az úttest felé dőljön, ezzel megoldódott a csapadékvíz biztonságos elvezetése.

mm.

Új építési szabályzat készül a TE területére

Új építési szabályzat készül a Testnevelési Egyetem területére és a környékre vonatkozóan, a tervezetet a polgármesteri hivatalban megtartott lakossági fórumon ismerhették meg az érdeklődők. Az egyeztetésen az egyetem képviselői is jelen voltak, akik a kampuszfejlesztés kapcsán felmerülő konkrét kérdésekre adtak választ.

Jelentős összegű forrásokat biztosított a kormány a Testnevelési Egyetem (TE) kiemelt beruházással minősített fejlesztéséhez. Ennek keretében már zajlik a Sportkórháztól átvett épületek rekonstrukciója, valamint az újabb egyetemi sportlétesítmények tervezése, amelyek – a kormányhatározatokban rögzített módon – az Alkotás utcai kampuszon és a Csörsz utcai sporttelepen épülnének fel. Bár az önkormányzat nem ezt a helyszínt tartotta megfelelőnek a Testnevelési Egyetem fejlesztése számára, elfogadta a tulajdonos állam döntését, hogy itt valósuljon meg az egyetem új kampusza. Mindegyikről a kerületi munkatársai folyamatosan tárgyalnak az egyetem és a beruházási projektiroda vezetőivel a fejlesztés kapcsán felmerülő kérdésekről, problémákról.

Az egyetem finanszírozásában elkészült a területre vonatkozó szabályozási terv, amelynek bemutatására lakossági fórumot rendeztek a polgármesteri hivatalban. A nagy érdeklődés mellett megtartott programon a kormány és az egyetem álláspontját ütköztették a környéken élők és az önkormányzat szempontjaival, azzal a céllal, hogy a vitás kérdésekben kom-

misszumos megoldásokat találjanak.

A Testnevelési Egyetem fejlesztését kiemelt beruházással minősítő kormányrendelet már meghatározta az érintett ingatlanok beépítési paramétereit. Ezen belül a Kerületi Építési Szabályzat (KÉSZ) az építési helyeket korlátozhatja, pontosíthatja a beépítési magasságokat, továbbá az értékes és telepítendő növényállományra tehet javaslatot – vázolat fel röviden a szabályozási lehetőségeket Szabó-Kalmár Éva, a városrendezési és főépítési iroda vezetője.

A szakmai anyagot a Testnevelési Egyetem megbízásából elkészítő Város-Teampannon Kft. munkatársa, Tokaji Gábor elmondta, hogy az Alkotás utcai kampuszban az új KÉSZ keretbe építést tenne lehetővé, ezáltal az Alkotás utca mentén a városias környezethez igazodó térfal jönne létre. A területen lévő műemlék épületek – az egyetem főépülete és az egykori Sportkórház pavilonjai – számára védelmet biztosít a szabályozás, amely a településképi rendellel együtt a történelmi kert helyreállításáról is rendelkezik. A Győri út mentén, egy szakaszon közhasználatra átadható terület kialakítására tett javaslatot, az egyetem ugyanis ezen a részen hozná létre a kampusz központi agoráját, amely az éjszakai órák kivételével a környék lakói előtt is megnyílik.

A tervezőiroda munkatársa arról is beszélt, hogy az Alkotás utcában legfeljebb 23 méter magas épület jöhetne létre. A Győri úton azonban az épületek alkalmazkodnak az utca jellemző magassági paramétereire, így a terv ezen az utcafronton nem

engedi a párkánymagasságot 18 méter fölé. A Csörsz utcában szintén 18 méterben maximálják az építménymagasságot, az új csarnoképületet pedig a Csörsz utcai házaktól csak távolabb, a Hegyalja út mellett lehet elhelyezni.

A lakók kérdésére, hogy pontosan milyen messze lesz az új komplexum a Csörsz utcai házakhoz képest, Gyetvai Árpád, az egyetem beruházási programirodájának igazgatója adott választ. Mint mondta, a sportcsarnokot a Csörsz utcai épületektől 60 méterre, a telekhatártól 40,5 méterre helyezik majd el. Hozzátette, hogy az utcában élők igényeit figyelembe véve a korábbi elképzelésekhez képest kisebb beépítéssel számolnak. Az ide tervezett csarnoképület magassága nem éri el a lehetséges 18 méteres maximumot, ehelyett 15-16 méteres magassággal számolnak.

Az igazgató tájékoztatása szerint a Csörsz utcai sporttelepen egy 1500 fő befogadására alkalmas, nagyjából 5000 négyzetméter alapterületű, multifunkcionális csarnok épül, kiegészítve egy 800 négyzetméteres kondicionálóteremmel. Nyitott, műfüves futballpályát, valamint atlétikapályát is kialakítanak: az előbbihez kétszáz, az utóbbihoz négyszáz fős lelátó tartozik majd, így nem lesznek alkalmazhatóak jelentősebb nézőszámot vonzó rendezvények, sportesemények befogadására.

Az Alkotás utcai kampuszon helyreállítják a Sportkórháztól átvett műemlék épületeket, valamint azok környezetében a történelmi kertek, amely napközben mindenki előtt nyitott, átjárható lesz. Ez év őszén az egyetem már birtokba veheti az

eredetileg kórházi funkciókra szánt, hosszú éveken át félkészben álló Alkotás utcai épületet, ahol 16 ezer négyzetméteren az egyetemi oktatást szolgáló és a hozzá tartozó közösségi és irodai funkciók kapnak helyet.

Az Alkotás utca és a Kiss János altábornagy utca mentén „L” alakú tömbben épülné fel a sportolók felkészítésére szolgáló új, fedett atlétikai csarnok, egy 50 méteres tanusoda kismencedéccel, egy tornacsarnok, valamint egy labdajáték-csarnoképület. A Győri út mentén alakítják ki az egyetem négyszáz férőhelyes kollégiumát.

Gyetvai Árpád elmondta, hogy a Csörsz utcai sporttelepen leghamarabb ez év nyarán kezdődhetnek el a munkák, itt mindenekelőtt régészeti feltárásokra és várhatóan lösztermentsítésre lesz szükség. Az Alkotás utcában a tervek szerint összel indulnak el a jelenlegi egyetemi épületek bontási munkálatai.

A közlekedés és különösen a parkolás témaja ébresztette talán a legtöbb aggodalmat a környező utcák lakóiban. Ennek megfelelően sok ezzel kapcsolatos kérdést kapott az egyetem képviselője, aki válaszában arra hívta fel a figyelmet, hogy kétszáz férőhelyes lesz a Csörsz utcai tömb mélygarázsja, az Alkotás utcai kampuszon pedig négyszáz – mélygarázsban lévő és felszíni – parkolóhelyet alakítanak ki. Az egyetem célja az – tette hozzá –, hogy működésével ne nehezítse a környéken élők mindennapjait. Szándékuk az is, hogy a környékbeli az egyetemi működés „csúscsidején” kívül, azaz késő délutántól másnap reggelig kedvezményesen használhassák a leendő mélygarázsokat.

A fórumon többen kérték, hogy az egyetem ne nyisson új gyalogosbejáratot a Csörsz utcában, attól tartanak ugyanis, hogy az infrastruktúrát használók járműveikkel akadályozni fogják a forgalmat. Azt is javasolták a lakók, hogy a Csörsz utcai sporttelepen felépülő új tömb mélygarázsát ne a Hegyalja út, hanem az Alkotás utca felől lehessen megközelíteni, ha ugyanis az előbbi helyszínen épülne bejárat, oda a legtöbb irányból – az Erzsébet híd felől érkezőket kivéve – csak a környékbeli kis utcákon át lehetne eljutni gépkocsival.

Gyetvai Árpád hangsúlyozta, hogy a Csörsz utca felől kizárólag a gyalogosoknak nyitnának bejáratot, de megvizsgálják annak lehetőségét, hogy a gyalogosbejáró a jelenlegi helyéhez közel kerüljön elhelyezésre. Vizsgálják azt is, hogy a Hegyalja út helyett az Alkotás utcáról lehessen megközelíteni a mélygarázst, itt azonban a tervezők problémának látják, hogy a mélygarázsba tartó járművek akadályozhatják a buszsáv, valamint a jelenleg is a területen működő és távlatilag is megőrzendő mentőállomás forgalmát. Az itt működő mentőállomás ugyanis – a korábbi tervekkel ellentétben – nem költöztet el, sőt bővítenék, mivel jelenleg nincs elég hely a mentőkocsiknak.

Szabó-Kalmár Éva, a városrendezési és főépítési iroda vezetője a Csörsz utcai gyalogosbejáró kapcsán elmondta, ennek helyét nem jelölték meg a rendezési tervben, azt viszont egyértelműen meghatározták, hogy a telken belüli parkolás számára nem létesíthető behajtó a Csörsz utca lakóövezettel ha-

táros szakaszán. Az önkormányzat is problémásnak tartja, hogy a mélygarázst kizárólag a Hegyalja útról lehetne megközelíteni, ezért a szabályzat lehetőségét biztosítana a multifunkcionális csarnok mélygarázsának Alkotás utcai bejáratára.

Az egyik hozzászóló részéről kérdésként merült fel, hogy a Győri úti csatornahálózat mennyire alkalmas a fejlesztés következtében megnövekedő csapadék- és szennyvízmennyiség befogadására. A fejlesztésért felelős iroda és a hivatali képviselői válaszukban ismertették, hogy a terv kötelezően előírja a csapadékvíz belső visszatartását és késleltetését, ami által a hirtelen lezúduló csapadék nem azonnal és nem egyszerre kerül be a városi hálózatba. A projektiroda vezetője ezzel együtt ígéretet tett arra, hogy további egyeztetéseket folytat majd a Csatornázási Művekkel a kérdésről.

Bár a rendezési terv nem tartalmazza a Győri úti közlekedés átszervezését, a fórumon elhangzott, hogy sokan szeretnék olyan módosítást, amivel korlátozni lehetne a jelentős átmenő forgalmat. Fonti Krisztina alpolgármester, a körzet önkormányzati képviselője válaszában rámutatott, hogy erre az igényre reagálva néhány évvel ezelőtt már elkészítették egy forgalomcsillapítási tervet, ám ezt a környéken élő lakosság többsége elutasította. Az önkormányzat természetesen nyitott arra, hogy a fejlesztés megvalósítása után, annak hatásait elemezve újra foglalkozzon a kérdéssel, és akár egy újabb tervváltozatot megvitasson a környéken élőkkel.

sz.

HIRDETMÉNY

A KÖZTÁRSASÁGI ELNÖK KITÜZTE AZ ORSZÁGGYÜLÉSI KÉPVISELŐK 2018. ÉVI VÁLASZTÁSÁT.

A szavazás napja:
2018. április 8.

A szavazás
6:00 órától 19:00 óráig tart.

Névjegyzék
A névjegyzékben szereplő választópolgárok a névjegyzékbe történt felvételükről, valamint a szavazás helyéről és idejéről **értesítőt** kapnak.
A névjegyzék a helyi választási irodában (polgármesteri hivatalban) tekinthető meg.

Ajánlás
A választókerületben választójoggal rendelkező választópolgár **2018. március 5-ig** ajánlóívben ajánlhat jelöltet.
A jelöléshez legalább **500 választópolgár érvényes ajánlása** szükséges.
Egy választópolgár több jelöltet is ajánlhat, de egy jelöltet csak egyszer.

Szavazás
A magyarországi lakcímmel rendelkező választópolgár személyesen szavazhat az értesítőn feltüntetett szavazóhelyiségben.
A mozgásában korlátozott választópolgár mozgóműtelt kérhet.
A szavazás napján lakóhelyétől távol tartózkodó választópolgár **belföldön** az általa megjelölt településen átjelentkezéssel, **külföldön** Magyarország külképviseletein adhatja le szavazatát.

Átjelentkezést 2018. április 6-án 16:00 óráig,
a külképviseleti névjegyzékbe való felvételt **2018. március 31-én 16:00 óráig** lehet kérni a www.valasztas.hu oldalon vagy levélben, illetve személyesen a lakóhely szerinti illetékes helyi választási irodától.

Szavazni egy egyéni választókerületi jelöltre és egy országos listára lehet.
Az országgyűlési választáson **nemzetiségként** regisztrált választópolgár pártlista helyett nemzetiségi listára szavazhat.

Részletes tájékoztatásért forduljon a polgármesteri hivatalban működő helyi választási irodához, vagy látogassa meg a www.valasztas.hu weboldalt.

Nemzeti Választási Iroda

"KLÍMAVÁLTOZÁSHOZ KAPCSOLÓDÓ EGÉSZSÉGKIHÍVÁSOK A XXI. SZÁZADBAN"

MEGHÍVÓ A KLÍMABARÁT ESTÉK ELŐADÁSÁRA





Földrajzi régióinkban eddig nem ismert fertőző betegségek jelenhetnek meg, okozhatnak kiterjedt járványokat az éghajlatváltozás hatására. Megváltoznak a munkavégzés környezeti feltételei, egyre nagyobb kihívást fog jelenteni az egészséges munka- és életkörülmények biztosítása. Nöni fog a települések légszennyezettsége és az ezzel összefüggésben előforduló betegségek száma, valamint új problémák jelentkezhetnek az élelmiszerbiztonság területén is.

**Mégis milyen konkrét jelenségekre kell számítani?
Fel tudunk rá időben készülni?
Tudunk alkalmazkodni a folyamatos kihívásokhoz?**

Ismerkedjünk meg közelebbről a mindannyiunkat érintő, új egészségügyi kihívásokkal, az alkalmazkodás egyéni és közösségi lehetőségeivel.



ELŐADÓ: CSIMA ZOLTÁN
EPIDEMIOLOGUS, SEMMELWEIS EGYETEM
EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KAR
EPIDEMIOLOGIAI TANSZÉK

**HELYSZÍN:
BARABÁS VILLA RENDEZVÉNYTEREM**
1122 BUDAPEST, VÁROSMÁJOR U. 44.

**IDŐPONT:
2018. FEBRUÁR 13. 18:00**

MINDEN ÉRDEKLŐDŐT SZERETETTEL VÁRUNK!
A BELÉPÉS INGYENES, DE REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.
REGISZTRÁLNI A ZOLDPONT@HEGYVIDEK.HU E-MAIL-CÍMEN
VAGY A (+36-1) 224-5900/5151 TELEFONSZÁMON LEHET.

WWW.HEGYVIDEK.HU/ZOLDIRODA
WWW.FACEBOOK.COM/HEGYVIDEK
WWW.KLIMABARAT.HU
WWW.FACEBOOK.COM/KLIMABARAT






Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki
Polgármesteri Hivatal Budapest 03. számú
Országgyűlési Egyéni Választókerületi
Választási Iroda

Szavazatszámlláló bizottsági tagok jelentkezését várjuk

A köztársasági elnök az országgyűlési képviselők választását 2018. április 8. napjára tűzte ki. A választások lebonyolításában nagy szerepet töltenek be a szavazatszámlláló bizottságok, amelyek elsőleges feladata a választások tisztaságának, törvényességének biztosítása, a pártatlanság érvényesítése, valamint a választási eredmény megállapítása.

A választást megelőzően a szavazatszámlláló bizottságok választott tagjait a képviselő-testület választja meg, a tagok a megválasztást követően esküt/fogadalmat tesznek.

Amennyiben Ön szeretne részt venni a választási munkában, kérem, vállaljon feladatot szavazatszámlláló bizottságban. A szavazatszámlláló bizottságnak az a Budapest XII. kerületben állandó lakóhellyel rendelkező, nagykorú magyar állampolgár lehet a tagja, aki szerepel a központi névjegyzékben.

Szavazatszámlláló bizottsági tagnak adatlap kitöltésével lehet jelentkezni, amely beszerezhető a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.), vagy letölthető a www.hegyvidék.hu oldalról. A kitöltött adatlapot, kérjük, 2018. február 15-ig juttassa el Szalmáné Bánutay Ildikó részére személyesen (polgármesteri hivatal, 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25., 113-as szoba), vagy postai úton a hivatal címére. A jelentkezéssel kapcsolatosan hivatali munkaidőben telefonon is érdeklődhet a 224-5918-as vagy a 06/70-938-4727-es telefonszámon.

A szavazatszámlláló bizottságok tagjai oktatáson vesznek részt, munkájukért tiszteletdíjban részesülnek, és a választást követő napon a munkavégzési kötelezettség alól mentesülnek.

Kérem a tisztelt hegyvidéki választópolgárokat, hogy jelentkezésükkel segítsék kerületünkben a választások sikeres lebonyolítását!

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella
jegyző, a választási iroda vezetője

Gyermekvasutas-tanfolyam

Az érdeklődő diákok a www.gyermekvasut.hu weboldalon már regisztrálhatnak a MÁV Zrt. Széchenyi-hegyi Gyermekvasút február 3-án kezdődő tanfolyamára. A leendő gyermekvasutasok elsajátítják a vasúti jelzési és forgalmi ismereteket, a pénztári szabályokat, tanulnak a környék turisztikai látványosságairól, majd vizsgát tesznek.

A tanfolyamra azok jelentkezhetnek, akik az általános iskola 4., 5. vagy 6. osztályába, vagy ennek megfelelő gimnáziumi osztályba járnak, és tanulmányi átlaguk legalább négyes; a gyermekorvos alkalmasnak találja őket a gyermekvasutas szolgálatra; szüleik, iskolaigazgatójuk és osztályfőnökük hozzájárul a jelentkezéshez. A négy hónapos képzést követően a gyerekek a nyáron állhatnak először szolgálatba.

További információk: <http://www.gyermekvasut.hu/rendezvenyek/tf61/>

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek **5 éves időtartamra** szóló bérbeadására pályázatot hirdet a **2018. január 30. napjától 2018. február 13. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

- Bp. XII., Krisztina körút 27. szám alatti, földszinti, 25 m² alapterületű irodahelyiség.
- Bp. XII., Tartsay Vilmos utca 16. as. 1. és as. 3. szám alatti, földszinti, 36 és 32 m² alapterületű helyiségek.
- Bp. XII., Maros utca 15. szám alatti, alsorsói, 36 m² alapterületű műhely.
- Bp. XII., Kék Golyó utca 2/c szám alatti, földszinti, 22 m² alapterületű garázs.
- Bp. XII., Németvölgyi út 79. szám alatti, 36 m² alapterületű raktár.
- Bp. XII., Karthauzi utca 12. szám alatti, udvari, 46 m² alapterületű garázs.
- Bp. XII., Karthauzi utca 12. szám alatti, udvari, 57 m² alapterületű raktár.
- Bp. XII., Böszörményi út 2/a szám alatti, 86 m² alapterületű egyéb helyiség és 50 m² alapterületű üzlethelyiség.
- Bp. XII., Csaba utca 8. szám alatti, utcai, 41 m² és 53 m² alapterületű üzlethelyiségek.
- Bp. XII., Városmajor utca 16. fszt. 1. szám alatti, 203 m² alapterületű egyéb helyiség.
- Bp. XII., Greguss utca 12. szám alatti, 27 m² alapterületű üzlethelyiség.
- Bp. XII., Beethoven utca 4. szám alatti, 19 m² alapterületű garázshelyiség.
- Bp. XII., Maros utca 22. szám alatti, 21 m² alapterületű üzlethelyiség.
- Bp. XII., Városmajor utca 33. szám alatti, utcai, földszinti és pincszinti, 104 m² alapterületű üzlethelyiség.
- Bp. XII., Városmajor utca 42. szám alatti, 160 m² alapterületű egyéb helyiség.

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

A pályázati ajánlatok 2018. február 13. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

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

Pokorni Zoltán polgármester

Park épül a lepusztult szálló helyén

(Folytatás az 1. oldalról)

A káosz lényegében mindenütt eluralkodott: az összkép alapján nem a nyolcvanas évek magyar akció-vígjátékainak nosztalgiait ébresztő díszletei közt, sokkal inkább egy posztpopokaliptikus film nyomasztó világában érezhettük magunkat.

„Régóta vártunk erre a pillanatra. A Hotel Olimpia átvételével megkezdődhet a Normafa kapujához kapcsolódó területek átalakítása” – mondta el lapunknak Pokorni Zoltán annak alkalmából, hogy a hosszú előkészítő munka után másfél évvel ezelőtt közérdeből elindított kisajátítási eljárás lezárult, és ennek eredményeképpen az önkormányzat január 30-án birtokba vehette a területet.

A polgármester felidézte, hogy 2015-ben, a Normafa rendbetételéről szóló helyi népszavazáson



Az egyik szoba...



Az egykor népszerű étterem bejárata...

a résztvevők elsöprő többsége támogatta az önkormányzat képviselő-testülete által jóváhagyott, széles körű konszenzusun alapuló programot, amelyben az egykori

Hotel Olimpia kiszáradítása és bontása is szerepel. A bontásra azért van szükség, hogy megújulhasson a Normafa különleges adottságú központi területe, és vissza lehessen adni a kirándulóknak az egyedülálló panorámával rendelkező hegygerinc város felőli részét, amelyet jelenleg nagyrészt az autók uralnak.

A fejlesztés részeként lezárnak az Eötvös út legfelső szakaszát, ezzel együtt pedig új utat alakítanak ki a Távcso utcával párhuzamosan,



...és belső tere most

egészen a Konkoly-Thege Miklós útig. Az új útszakasszal párhuzamosan a fogaskerekű vasút normafai meghosszabbításának is biztosítanak a szükséges méretű területet, az Eötvös út és a Konkoly-Thege Miklós út találkozásánál pedig egy rendezett, modern parkoló várja majd a látogatókat.

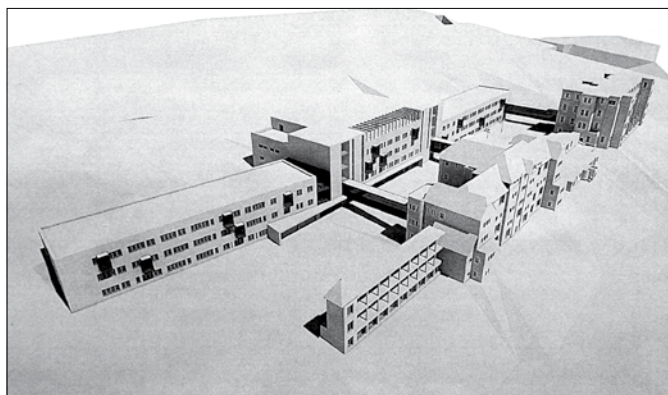
egy új park kialakítására is lehetőséget biztosít. Február második felében kezdődhet meg az épület bontása, ami bő két hónapot vesz igénybe, azután következhet a parképítés. A kormány anyagi támogatásával az önkormányzat még az idén belevágna az Eötvös út új szakaszának kialakításába is.

sz.

Nagyszabású fejlesztések a Korányiban

Teljesen megújul az Országos Korányi Tbc és Pulmonológiai Intézet, amely orvosi műszerekre és informatikai fejlesztésekre 200 millió forintot, épületfelújításokra pedig 1,1 milliárd forintot kap a kormánytól. A következő években 16,6 milliárd forintos beruházással új tömbkórházi egység jöhet létre az egészségügyi intézményben.

Az Egészséges Budapest Program keretében teljesen megújul az Országos Korányi Tbc és Pulmonológiai Intézet – jelentette be Gulyás Gergely országgyűlési képviselő a Pihenő úti intézményben tartott sajtótájékoztatóon. Mint elmondta, a kormánydöntések alapján orvosi műszerekre és informatikai fejlesztésekre 200 millió forint, több épület teljes rekonstrukciójára, infrastrukturális fejlesztésére pedig közel 1,1 milliárd forint áll rendelkezésre.



Külső látványterv a megújuló épületegyüttesről

A következő években 16,6 milliárd forintos beruházással a Korányi főépülete is megújulhat és kibővíthet. A felújítandó főépülethez hidakkal kapcsolódó új szárnyal együtt korszerű, a 21. századi fekvő- és járóbeteg-ellátási igénye-

ket kielégítő tömbkórházi egység alakulhat ki. Új műtöbblockkal és intenzív egységgel létrejön egy „aktív” tömb, amely hosszabb távon biztosíthatja az intubált lélegeztetésre, intenzív terápiás kezelésre szoruló betegek biztonságos ellátását.

Gulyás Gergely megjegyezte, hogy az Egészséges Budapest Program részeként több más jelentős beruházás is megkezdődik a XII. kerületben. Teljes körű rekonstrukció zajlik majd a Szent János Kórházban, míg a Kútvolgyi Klinikai Tömbben egy új, modern járóbeteg-szakrendelő jön létre.

Ónodi-Szűcs Zoltán egészségügyért felelős államtitkár arról beszélt, az ország versenyképessé-

ban történelem fejlesztések, és a központi régióban megújul tizenhat szakrendelő.

„Biztonságot ad az itt élők számára, hogy több jelentős, országos

ség, azt követően kezdődhet meg a régi épület felújítása, ami 2023-ig tartana.

Az 1901-ben létesített Erzsébet Királyné Szanatórium utódként



Kormánydöntések alapján több mint egymilliárd forintot kap az intézet

hatáskörű egészségügyi intézmény működik a Hegyvidéken, köztük a Korányi, amely a tüdőgyógyászati csúcstelátást képviseli” – fogalmazott Pokorni Zoltán polgármester, aki szerint nagy szakmai rangja van az intézetnek, ám ráfer a korszerűsítés. Hozzátette, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat időnként tud nyújtani kisebb segítséget az intézménynek, tavaly például négy betegőrző monitor beszerzéséhez biztosított ilyen módon anyagi támogatást.

Az Országos Korányi Tbc és Pulmonológiai Intézet főigazgatója, Kovács Gábor elmondta, hogy a 20. század legelején készült nagy épületek közül az „A” épület felújítása már megvalósult, míg a „B” épület korszerűsítése és új pavilonnal történő bővítése része az említett fejlesztési programnak. A tervezésre és a kivitelező kiválasztására még az idén lezajlanak a közbeszerzések. A tervek szerint 2020–21-re épülne fel az új egy-

létrejött Korányi intézet ma a tüdőgyógyászati ellátás „legmagasabb progresszivitási szintjét” képviselő, országos jelentőségű és hatáskörű centruma. Feladatai közé tartozik – a területi és az országos jelentőségű fekvő- és járóbeteg-ellátás mellett – a kutatás, az oktatás, valamint a módszertani tevékenység és a tudógondozói hálózat szakmai felügyelete.

A Korányi közvetlen beutalási területén 1,7 millió ember él. Az esetszámokat tekintve a legnagyobb arányban a tüdőrákos betegek kivizsgálása és kezelése történik, évi mintegy 1500 új beteg ellátásával. Ezt követik az idült légzőszervi betegségek, a bronchitisz, az asztma és a tüdőfibrozis különböző formái, továbbá a gyulladásszerű kórkepek. Itt működik az európai hírű tisztázási centrum, amely az összes hazai felnőttbeteg mintegy felét gondozza.

sz.

Főhajtás az áldozatok előtt

A magyarországi németek kitelepítésének 72. évfordulóján megemlékezést tartott a XII. kerületi német nemzetiségi önkormányzat és a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület az Eötvös úti Német Keresztnél.

„1946. január tizenkilencedikén indult el az első tehergályokból álló szerelvény a budaörsi pályaudvarról, rajta mintegy ezer ember – kezdte Meskó Gyula, az egyesület egyik alapítója, nemzetiségi önkormányzati képviselő. – Február elejére Budaörs már teljesen kiürült, és hamarosan hasonló sorsra jutottak országszerte a svábok lakta települések százai. Több mint kétszáz ezer magyarországi német, »magyar sváb« jutott erre a sorsra. A kitelepítés – németül: Vertreibung – a magyarországi svábok kifosztását és elűzését jelentette.”

A történészek szerint a hazai németek kollektív alapon történő megbüntetés – vagyonjogi szankciók alkalmazásával, kitelepítéssel – vélt vagy valós második világháborús szerepvállalásukon túl több

tényezővel is összefüggött. A nagyhatalmak, a „kis győztesek”, de a legyőzött országok is, köztük a magyar kormány, lehetőséget láttak nemzetállami homogenításra törekvő programjaik végrehajtásá-

jelentettek a szomszédos országokból az anyaországba menekülő határon túli magyarság, a bukovinai székelyek több mint tízezer fős csoportja, a felvidéki magyarok is, akik a Csehszlovákiával 1946-ban

zött, amelyek igyekeztek mentesíteni a kitelepítés alól a potenciális szavazóbázisukba tartozókat. A kisgazdák a módosabb német parasztgazdák, a kommunisták a német ajkú munkásság és a bányász-

szok kivételét kívánták elérni. A szociáldemokrata párt, élén Kéthly Annával, kezdetől fogva ellenezte a kollektív büntetés elvégzésének alkalmazását.

Egyházi személyiségek – Mindszenty József hercegprímás, Shvoy Lajos székesfehérvári püspök – mellett a magyar szellemi élet reprezentánsai, Fenyő Miksa és Parragi György a katasztrófa ellen tiltakozva a magyar társadalomhoz fordultak. Az

eredmény: a belügyminiszter 14 napra betiltotta a Magyar Nemzetet a tiltakozó cikk közreadásáért.

Meskó Gyula a megemlékezés koszorújának elhelyezése előtt így fejezte be beszédét: »Elismerés és dicsőség azoknak, akik segítettek a bajbajutottaknak. Kegyelet, méltó emlékeztet az áldozatoknak, főhajtás az ártatlanok emléke előtt.»

Balajthy Anna



A kitelepítés a magyarországi svábok kifosztását és elűzését jelentette

ra. A szovjet megszálló hatóság, élén Vorosilov marsallal, külön nyomást gyakorolt ez irányban.

Fontos befolyásoló szempont volt az 1945 márciusában meghirdetett magyar agrárreform. A szegény parasztok, agrárproletárok földhöz juttatását részben a magyarországi németek birtok-, ingatlan- és ingóságállományának igénybevitelével kívánta megvalósítani az állam. Politikai nyomást

megköött lakosságcsere-egyezmény során kényszerültek lakóhelyük elhagyására. Letelepítésük zömében a németek által lakott dunántúli vidéken zajlott.

A kitelepítési névjegyzékbe az 1941-es népszámlálás során magukat német anyanyelvűnek vagy német nemzetiségűnek valló emberek kerültek. Az elűzetés végrehajtása felszínre hozta az érdekelteket a koalíciós pártok kö-

Emlékezés a doni hősekre

A 2. magyar hadsereg, a Magyar Királyi Honvédség 1942-ben felállított alakulata 1943 januárjában súlyos, megsemmisítő vereséget szenvedett Voronyezs körzetében, a Don-kanyarban vívott harcok során. Erre a történelmi tragédiára emlékezett a Hegyvidéki Trianon Harangja Társaság a Hegyvidéki Kulturális Szalonban rendezett összejövete-
lén.

„Negyvenkétezer magyar katona halt hősi halált, huszonnyolcezeren sebesültek meg, és mintegy huszonhatezren kerültek szovjet hadifogságba a hősi küzdelemben” – érzé-

keltette a veszteségek mértékét Gulyás Gergely országgyűlési képviselő. A háborúban való magyar részvétel – tette hozzá – elkerülhetetlen volt az akkori történel-

mi helyzetben. Az első világháború után ugyanis a teljes magyar politikai elit számára célkitűzés volt a trianoni döntés revíziója, ennek folyamán pedig a ma-

gyar hadsereg sem tudott kimaradni a Szovjetunió elleni harcból. Az országgyűlési képviselő véleménye szerint az, hogy történelmi tragédia lett a részvételből, nem írja felül az utókornak azt a kötelezettségét, hogy ápolja a katonák emlékét.

„Az otthon maradt asszonyok helytállása legalább olyan példaeértékű, mint a katonák hősiessége. Sokan közülük, akik elvesztették szerettét férjüket, gyermekeiket apját, soha nem vették le az özvegyi fátlyat, és életük végéig egyedül gondoskodtak a családról” – mondta a megemlékezésen Szőnyi Kinga. A Magyar Asszonyok Érdekszövetségének elnöke a keleti hadszíntéren küzdő, valamint a hadifogságba esett magyar katonák és az őket visszaváró feleségeik levelezéséből is felolvasott néhány szívbemarkoló részletet.

z.



Aki jelképesen lefoglalta a Magyar Televíziót

Don Quijote-i alkat volt – mondják Csengey Dénesről, az 1991-ben 38 évesen elhunyt íróról, akinek egykori lakóhelyénél, a Németvölgyi út 20. számú ház falán elhelyezett emléktáblánál koszorúzást tartottak születése 65. évfordulóján. Az egykori országgyűlési képviselőre néma főhajtással emlékeztek Fonti Krisztina alpolgármester, valamint a Hittel folyóiratot képviselő Papp Endre és Léka Géza szerkesztők.

Csengey Dénes Szekszárdon született 1953. január 24-én. Budapestén végezte el a hajózási szakiskolát 1972-ben. Ezt követően dolgozott autószerelőként, gépkocsi-rakodóként, biztossági ügynökként, segédmunkásként, képzés nélküli tanítónaként, üzemi népművelőként. A Debreceni Egyetem magyar-történelem szakán tanult 1977–83-ig, ott diplomázott. 1978-tól publikált, 1983-tól szabadfoglalkozású író, a Fiatal Írók József Attila Körének titkára volt.

Családjával 1984-ben Keszthelyre költözött. Egy évvel később részt vett a magyar politikai ellenzék monori találkozásán, majd

1987-ben a lakiteleki tanácskozáson. A konferenciát követően kilencedmagával megalapította a Magyar Demokrata Fórumot (MDF). 1988–91-ig a Hittel szerkesztőségének munkatársa, 1990-tól az MDF országgyűlési képviselője volt. 1989. március 15-én, az ellenzéki megmozdulások csúcspontját jelentő tüntetésen, amelyen legalább száz ezren vettek részt, jelképesen lefoglalta a Magyar Televíziót.

Kárpát-medencei alkotóknak 1998-tól évente adják át a Csengey Dénes-díjat, emlékére vers- és prózamonddó versenyeket is rendeznek. Csengey Dénes fontosabb művei: ...és mi most itt vagyunk (monodráma), 1983; Mélyrepülés (zenés tragikomédia Cseh Tamás előadásában), 1986; A kétségbeesés méltósága (esszé, tanulmányok), 1988; Az utolsó nyáron

című fim forgatókönyve (rendező: András Ferenc), 1990; Szegényen, szabadon, szeretetben (válogatás írásaiból), 2003.

Feltehetőleg a Nemzeti Kerekasztal tárgyalásai (1989. június 13.–szeptember 18.) ihlettek kö-



Csengey Dénes emléktáblája a Németvölgyi úton

vetkező sorait: *„Jövőre elosztjuk Magyarországot. Ebben csendes kérelhetetlenséggel egyetértünk. Ez a haza a miénk. Szegényességben, szabadságban. Szeretettben? Nem árt, ha az osztozkodásig magunk között marasztaljuk az anygali. Kiszéjték mindket jó tanáccsal egy-egy szenvedélyes pillanatban. Sok lesz a teríték. Igen hosszadalmasak, igen átfutottak lesznek az imák. És nagyon kevés lesz, amin végül megosztozunk. Senki követelése nem fognak teljesülni. Látjuk előre, hogy senki nem fog igazán jóllakni. De azért nem fogunk rárohanni Magyarországra. Nem fogjuk szétmarcangolni. Ugye?”*

Csengey Dénes 1991. április 8-án otthonában hunyt el, orvosi jelentés szerint szívmelegedés következtében. Mindössze 38 évvel élt.

Balajthy Anna

SZÜLŐI FÓRUM

Kedves Édesanyák, Édesapák!

A Hunniareg Pedagógiai Intézet Nonprofit Kft. szervezésében szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt az

„Óvodaköstolgotó”

című rendezvényünkre.

Téma: ismerkedés a kerület óvodáival, tájékoztatás a hegyvidéki óvodák beiratkozási lehetőségeiről, az óvodába lépés feltételeiről



Időpont: 2018. február 7. (szerda) 17 óra.

Helyszín: Jókai Klub (1121 Budapest, Hollós út 5.). (Mégközelíthető: 21, 21A, 212 jelzésű busszal, fogaskerekűvel, Svábhegy megálló.)

Díszoklevél nyugdíjas pedagógusoknak 2018.

Tisztelt Hegyvidéki Pedagógusok! Önkormányzatunk hosszú évek óta lehetőséget nyújt az 50–60–65–70 éve tanítóként vagy óvónőként végzett pedagógusoknak, hogy díszoklevelüket lakóhelyükön, a XII. kerületben, az önkormányzat október 23-i kerületi ünnepségén vehessék át. Ez évben is segíteni szeretnénk az ügyinté-

zésben.

2. *Gyémánt (60 év), vas (65 év) és rubin (70 év) oklevél esetén:*

- a korábban kapott díszoklevél másolata,
- rövid szakmai önéletrajz,
- személyi adatok (név [leánykori név], lakcím, adószám, táj. szám, bankszámlaszám, telefonszám).

Akik élni kívánnak a lehetőséggel, azoknak az alábbi dokumentumokat szükséges benyújtaniuk:

1. *Aranydiploma esetén:*

- az 50 évvel ezelőtt szerzett oklevél fénymásolata,
- a munkakönyv 9–12. oldalának fénymásolata vagy munkahelyi igazolás az eltöltött évekről (**minimum 30 évnél kell lennie!**),
- rövid szakmai önéletrajz,
- személyi adatok (név [leánykori név], lakcím, adószám, táj. szám, bankszámlaszám, telefonszám).

z.

Pályázati felhívás

A Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. felhívást tesz közzé a „XII. Kerület Sportjáért 2017” elismerő cím elnyerésére.

A. kategória:

Erre a díjra azok a XII. kerületben élő vagy XII. kerületi közoktatási intézményben tanuló diákok pályázhatnak, akik:

- nemzetközi vagy országos bajnokságon 1–3. helyezést értek el,
- a 2016–17-es tanévben alapfokú oktatási-nevelési intézmények 1–8. évfolyamán 4,51 vagy annál magasabb, illetve középfokú oktatási-nevelési intézmények 9–12. évfolyamában 4,00 vagy annál magasabb tanulmányi átlagot értek el.

B. kategória:

Erre a díjra azok a XII. kerületben élő, tanuló, dolgozó sportolók pályázhatnak, akik:

- nemzetközi vagy országos bajnokságon 1–3. helyezést értek el,
- 18 év felettek,
- már egyik közoktatási intézménnyel sem állnak tanulóijogviszonyban.

C. kategória:

Erre a díjra azok a XII. kerületben élő, tanuló, dolgozó edzők, sportvezetők és testnevelők pályázhatnak, akiknek:

- tanítványa 2017-ben országos vagy nemzetközi bajnokságon 1–6. helyezést ért el.

A pályázatokat a következő címre várjuk

2018. február 28-ig:

Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.
Budapest XII. kerület, Városmajor utca 29.

A díjakat a kerület március 15-i ünnepségének keretében adják át. A részletes kiírás a pályázati adatlapokkal együtt megtalálható a www.hegyvideksport.hu oldalon.

Sikota Krisztina

Budapest Főváros XII. kerület
Hegyvidéki Önkormányzat
Oktatási és Kulturális Bizottság
elnök

Móczán Mónika

Hegyvidéki Szabadidősport
Nonprofit Kft.
ügyvezető igazgató

Tragédiát előzhet meg a kéményellenőrzés

Továbbra is kötelező a kéményellenőrzés a társasházi és lakásszövetkezeti lakásokban, ahogyan ingatlantípustól függetlenül azokban a lakásokban, házakban is, amelyek gazdasági társaságok tulajdonában állnak, vagy ezek székhelyül, telephelyül, fióktelepül szolgálnak. A FŐKÉTŰSZ Fővárosi Kéményseprőipari Kft. minden ingatlan számára felajánl egy vagy két időpontot a munka elvégzésére. Fizetni csak akkor kell, ha az ingatlan tulajdonosa nem természetes személy (magán-személy), és a lakásban nincs bejelentve gazdálkodó szervezet (beleértve az egyéni vállalkozót is) székhelye, telephelye vagy fióktelepe.

Fontos változás ugyanakkor, hogy a kéményseprőipari tevékenységről szóló törvény január 1-jétől megszüntette a fenti kategóriákba nem tartozó, egy lakásos ingatlanok (családi házak) kéményének kötelező ellenőrzését. A FŐKÉTŰSZ ilyenkor is felajánl legalább egy ellenőrzési időpontot, így a családi házban élők külön megrendelés és adminisztratív teher nélkül, ingyenesen vehetik igénybe a szolgáltatást. Amennyiben nem megfelelő a javasolt időpont, akkor egyedi megrendelés alapján 90 napon belül, de szintén térítési díj megfizetése nélkül vehető igénybe a szolgáltatás.

Érdemes élni a lehetőséggel, hiszen ha a rosszul működő kémény balesetet okoz, az ingatlan-tulajdonost büntető- és polgári jogi felelősség terhelheti. Tény, hogy minden évben történik haláleset a füstelvezetés hibája mi-

att, holott a tragédiák a kéményellenőrzéssel elkerülhetők lennének.

Leggyakoribb a szén-monoxid, valamint más egészségkárosító égéstermékek visszaáramlása, ezért a szakemberek a kitorcollásokat, a bekötéseket és a tisztítónyílásokat is megvizsgálják. A visszatérő problémák közé tartoznak a tüzelőberendezések levegőellátásával kapcsolatos szabálytalanságok, továbbá a gyújtókémények helytelen használata, elsősorban az engedély nélküli cirkó-bekötések.

Sajnos több tízezer fővárosi lakásba nem jutnak be a kéményseprők, ami jelentősen növeli a balesetek kockázatát. Ez nemcsak az ott élőket, hanem a ház valamennyi lakóját veszélyeztetheti, már csak azért is, mert a tapasztalatok szerint sok a hibás égéstermék-elvezető. Ezek használatát, a lakók biztonsága érdekében, a hiányosság megszüntetéséig azonnal megtiltja az illetékes hatóság. Azt se felejtjük el, hogy a kémények optimális működése energetikai szempontból sem elhanyagolható, hiszen jelentősen csökkentheti a fűtési rendszerek hatékonyságát!

Az ellenőrzés könnyebb tervezhetőségét segíti az ingyenes elektronikus értesítés, aminek lényege, hogy a FŐKÉTŰSZ e-mailben és SMS-ben is tájékoztatást küld a kiszállás idejéről. Ehhez nem kell mást tenni, mint a www.kemenysepro.hu oldalon regisztrálni, majd bejelölni az elektronikus értesítés kérését.

M.

Miért szó szerint életbevágó, hogy leszokjunk a dohányzástól, és milyen intézményes segítséget kaphatunk ehhez? Sokakat érintő kérdéseket vetett fel és válaszolt meg az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem ez év 5. előadásában dr. Horváth Ildikó. A tüdőgyógyász főorvos a rendkívül veszélyes COPD betegség megelőzéséről és kezeléséről is beszélt a szép számú közönségnek.

A tüdő automatikusan működik, különlegessége, hogy ugyanakkor akaratlagosan is sok mindent megtehetünk vele. A felső csecsemő már azonnal használni kezdi ezt a szervét – indította a dohányzástól szóló előadást dr. Horváth Ildikó az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem januári összejövetelén.

Az Országos Korányi Tbc és Pulmonológiai Intézet tüdőgyógyász főorvosa azt is hozzátette, hogy bár léteznek örökletes tüdőbetegségek, a legtöbb bajt mi magunk idézzük elő. Az egyik kivétel a rendkívül ritka Alfa1-antitripszinhiány, ami egy COPD-t (krónikus obstruktív légúti betegség) okozó génhiba. Következésképpen a tüdővel kapcsolatos problémák 60 százaléka az egészségtelen életmódhoz köthető, nem fertőző betegségek következményei. Ezeket a kockázatokat életmódváltással, a dohányzás kerülésével jelentősen csökkenthetjük.

A statisztikák szerint a tüdővel kapcsolatos problémák 60 százaléka az egészségtelen életmódhoz köthető, nem fertőző betegségek következményei. Ezeket a kockázatokat életmódváltással, a dohányzás kerülésével jelentősen csökkenthetjük.

Szokjunk le a dohányzástól!

Riasztó adat, hogy a dohányosok mintegy tíz évvel rövidebb ideig élnek, aminek súlyos társadalmi, gazdasági hatásai is vannak. Elég csak arra gondolni, hogy rendkívül sokba kerül a gyógykezelésük, arról nem is beszélve, hogy garantálni kell a nem dohányosok egészségéhez fűződő jogait. Magyarországon jelenleg 25 százalék körüli a doh-

ányosok 06/80-44-20-44-es forró dróton konkrét támogatást kapnak a leszokni akarók. Mostanáig körülbelül 14 ezren kértek segítséget, és a tapasztalatok azt mutatják, hogy sikeres a program.

Ha a viselkedésterápia nem vezet eredményre, léteznek olyan gyógyszerek, amikkel „becsapható” az agy, megszűnik a dohányzással járó



COPD-röntgen – ennél a betegségnél is rendkívül fontos a megelőzés

nyosok aránya, ami régóta a legalacsonyabb szám, azonban közvetve – a többi között a COPD betegségen keresztül – még így is ott van a leggyakoribb halálokok között.

A megoldás a leszokás, amihez megfelelő motivációra és sokszor külső támogatásra van szüksége a dohányosoknak. A feladat ugyanis nem egyszerű, a nikotinfüggőség egyenértékű a heroín miatt kialakuló szenvedéllyel. Ráadásul a dohányzás szokásként épül be a mindennapokba, egy idő után automatizmussá válik, amit a nikotin utáni vágytól függetlenül nagyon nehéz megváltoztatni.

Ehhez járulhat hozzá a viselkedésterápia, ami Magyarországon is elérhető. Az ingyenesen hívható

önmérzés. Bármikor érdemes letenni a cigarettát, mert egy hónap alatt már javulnak az életkialítások, öt év alatt az ötödére visszacsökken a tüdőrák kockázata, amiből egyébként évente 10 ezer új esetet diagnosztizálnak.

A COPD betegséggel kapcsolatban a szakember a megelőzés és a korai felismerés fontosságára hívta fel a figyelmet. Éppen ezért 50 éves kor felett akkor is érdemes elvégezni egy légzésfunkció-vizsgálatot, ha egyébként nincsenek konkrét panaszok.

A Magyarországon a népesség közel 5 százalékát (azaz mintegy félmillió embert) érintő COPD nemcsak a dohányzás miatt alakul ki, környezeti hatások is növelhetik

a kockázatát. Jelenleg a negyedik, 2020-ra a harmadik vezető halálokká válik. Ugyanolyan arányban érinti mindkét nemet. A tüdőn belüli légutak beszűkülésével és méretének csökkenésével jár, gyakori járulékos betegségei a tüdőrák, valamint a szív- és érrendszeri elváltozások. A prevenciót szolgálja a háziorvosoknál is rendelkezésre álló spirométer (funkcionális légzésdiagnosztika), ahogyan a Korányi kórházban elérhető speciális tüdőráksűrűst is érdemes elvégeztetni.

Az elektromos cigarettáról dr. Horváth Ildikó annyit mondott, hogy mivel nikotint tartalmaz, biztosan nem egészséges. Ezenkívül a gőze – a hagyományos cigiéhez hasonlóan – propilén-glikolt és glicerinint is tartalmaz, ezek pedig károsíthatják a légutakat.

A főorvos nem ajánlja a vízipipát sem, mert ellenőrizhetetlen mennyiségű nikotint, valamint (az elektromos cigarettához hasonlóan) a felforrósított levegővel számos ártalmas anyagot juttat a szervezetbe. Összességében sok szempontból károsabbnak tekinthető, mint a hagyományos dohányzás, a vízipipák közelében ülők akkora terhelést kapnak, mintha több szál cigarettát szívnának el.

Végezetül a szakember mindenkinek azt ajánlotta, hogy a megelőzés és a rehabilitáció érdekében lehetőleg mindennap végezzen el egy egyszerű gyakorlatot: fél percen keresztül álljon fel a székéből, majd üljön vissza, még hozzá megállás nélkül. Ezzel tulajdonképpen megtornáztatjuk a tüdőnköt, ami növeli annak kapacitását, és segíthet megelőzni a betegségek kialakulását. sm.

Alzheimer Café – a demencia kihívásai

Tavaly ősszel merült fel az ötlet, és hamar valóság lett belőle. A háromgyermekes édesanya, Kocsis Judit tervét a polgármester is támogatta, így a Hegyvidéki Kulturális Szalon már január közepén helyet adott az Alzheimer Café első előadásának. A sorozat a tervek szerint egész éven át tart, lehetőséget nyújtva arra, hogy az érdeklődők – legyenek akár betegek, akár hozzátartozók – minél többet megtudjanak a sajnos egyre több embert érintő demenciáról és az Alzheimer-kóról.

Winston Churchill, Puskás Ferenc, Ronald Reagan, Peter Falk – a négy híres ember sorsában egy közös pont biztosan volt: életük végén mindnyájan Alzheimer-kórban szenvedtek. Miért állítja azt az Egészségügyi Világszervezet (WHO) és az összes hasonló, nagy nemzetközi egészségügyi társaság, hogy az Alzheimer-kór és a demencia mára „népbetegség” lett? Az adatok önmagukért beszélnek.

A World Population Prospects számításai szerint a csökkenő gyermekszámmal arányosan nő az idős korosztály tagjainak száma, és az előrejelzések szerint 2050-re a Föld népességének 30 százaléka 65 évnél korábbi lesz. 2015-ös számítások szerint jóformán csak Afrikát, Délkelet-Ázsiát és Mexikót érintette kevésbé az

idősödő népesség gondja, 2050-re viszont – Afrika középső részét kivéve – a Föld minden pontjára érvényes lesz ez a probléma, különösen Észak-Amerikában, Európában és Kínában, miközben az emberi élettartam is kitolódik.

Minderről a Hegyvidéki Kulturális Szalon új sorozata, az Alzheimer Café első összejövetelén beszélt dr. Egervári Ágnes neurológus, a Római Katolikus Egyházi Szeretetszolgálat főigazgatója, aki a demencia kihívásai címmel tartott vetítéses előadást. Mint elmondta, a demencia nem feltétlenül az öregedés része, inkább egyfajta tünetegyüttesről van szó, amely az agy fokozatos leépülésével, az önellátó-képesség csökkenésével, illetve elvesztésével jár. Kialakulásának oka 60 százalékban az idegsejtek pusztulása, valamint az idegsejtek közötti kapcsolat megszűnése. A WHO számításai szerint a világon minden harmadik másodikpercben egy új beteget regisztrálnak.



A szerető környezet és az aktivitás segít a betegség megelőzésében

szével, illetve elvesztésével jár. Kialakulásának oka 60 százalékban az idegsejtek pusztulása, valamint az idegsejtek közötti kapcsolat megszűnése. A WHO számításai szerint a világon minden harmadik másodikpercben egy új beteget regisztrálnak.

Gyakran az érintett hozzátartozói is későn fedezik fel, hogy baj van – folytatta a szakember. Ezért lényeges, hogy figyeljünk arra, ha zavar jelentkezik idős rokonunk memóriájában, gondolkodásában, itéletalkotásában, tanulási képességében és figyelmében, netán kóros változás tapasztalható a viselkedésében és a személyiségében, mindez pedig szorongással, hangulatzavarral, hallucinációval, agítással jár együtt.

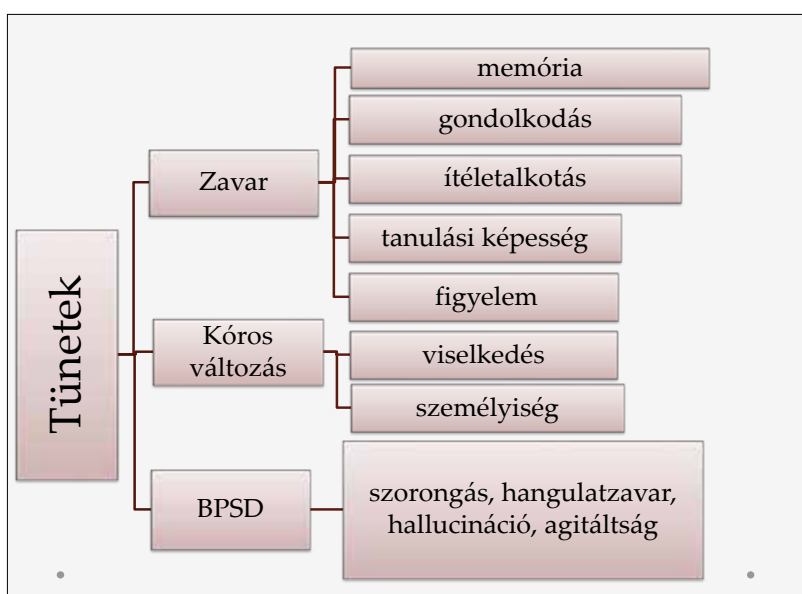
Az Alzheimer-kór, sajnos, napjainkban még a nem gyógyítható betegségek sorába tartozik. Gondot jelent a diagnosztika hiánya, a kezelésekre való hozzáférés, valamint az elégtelen információ és támogatás is. A világon évente

tízmillió új betegről derül ki, hogy e két kórban szenved, s nekik joguk van ismerni a diagnózist, joguk van a megfelelő orvosi ellátáshoz, ahhoz, hogy ameddig csak lehet, tevékeny életet éljenek, felnőttként kezeljék őket, vagy csak hogy szükség esetén pszichotróp szereket kapjanak.

A neurológus elmondta, hogy bár az Alzheimer-kórt nem lehet megelőzni, a „sikeres öregedés” kulcsfontosságú. Akik hasznos elfoglaltságot találnak maguknak, odafigyelnek a vérnyomásukra, esetleges cukorbetegségükre, egészséges életmódot folytatnak, társasági életet élnek, olvasással, zenéléssel, más egyéb módon tartják karban szellemüket, elkerülhetik a vaszkuláris eredetű demenciát.

kal. A hegyvidéki Alzheimer Café mindehhez nyújthat segítséget. A tervek szerint egész éves sorozat lesz, más-más előadók minden hónapban a demencia különböző területeivel, azon belül is az Alzheimer-kór kérdéseivel foglalkoznak majd. Az est látogatói közt idővel egy megtartó közösség alakulhat ki, akik számíthatnak egymásra – mondta az első előadás előtt a program ötletgazdája, Kocsis Judit.

A következő alkalommal, február 21-én délután 4 órakor dr. Rajna Péter a demencia korai felismerésének jelentőségéről beszél majd. A nyári szünetig pedig az alábbi témák kerülnek terítékre: Alzheimer-kór a családban – segítségnyújtás a mindennapokban és a mindennapokhoz; A bizton-



MIVEL SEGÍTHETÜNK a demenciával élőknek



Az est legnagyobb tanulsága az volt, ami a jelen lévő hallgatóság kérdéseiből derült ki: még a téma iránt érdeklődők, a hozzátartozók által érintettek is keveset tudnak erről a betegségről, a kezelési lehetőségekről, továbbá arról, hogy hová fordulhatnak problémájuk-

ságos otthoni környezet kialakítása; Személyközpontú gondoskodás; Milyen segítséget kaphatunk, milyen szolgáltatást vehetünk igénybe a kerületben, ha demenciával élő hozzátartozónkat otthon ápoljuk?

Veress Kata

DÉLI**GYÓGYSZERTÁR**

2018. február 1.-től újra állandó ügyeletes
a 130 éves történelmi múltú Déli Gyógyszertár



GYÓGYSZERTÁRI ÜGYELET!
(február 1. től, 0-24)

A Gyógyszertárban az
Alma patika akciók is elérhetők!

Jutavit C-Vitamin
1000mg csipkebogyó
kivonattal + D3 +Cink 100x



**BOMBA
ÁR!**

Eredeti ár: 2029-Ft
Megtakarítás: **630 Ft** -31%
Egységár: 13,99 Ft/db
Kedvezményes ár:

1399 Ft

Creme 21
E vitaminnal vagy B5
vitaminnal kézkrém 50ml



**BOMBA
ÁR!**

Eredeti ár: 439-Ft
Megtakarítás: **240 Ft** -55%
Egységár: 3,98 Ft/ml
Kedvezményes ár:

199 Ft

Nedves Törölkendők
Neogranormon 55 lap vagy
Sudocrem 55 lap sensitive
vagy soft



**BOMBA
ÁR!**

Eredeti ár: 629-Ft
Megtakarítás: **330 Ft** -52%
Egységár: 5,43 Ft/db
Kedvezményes ár:

299 Ft

Neocitran
6tasak por, megfázás és influ-
enza tüneteinek kezelésére



**BOMBA
ÁR!**

Eredeti ár: 1699-Ft
Megtakarítás: **500 Ft** -30%
Egységár: 199,83 Ft/tasak
Kedvezményes ár:

1199 Ft

Reparon
25g gyulladáscsökkentő
hatású végbélkenőcs



Eredeti ár: 2209-Ft
Megtakarítás: **510 Ft**
Egységár: 67,96 Ft/gr.
Kedvezményes ár:

1699 Ft

Tantum Verde
3mg menta ízű szopogató tableta 20db,
fájdalomcsillapító, gyulladásgátló hatású.
Száj, torok és a fogíny kezelésére



Eredeti ár: 1859-Ft
Megtakarítás: **260 Ft**
Egységár: 79,95 Ft/db
Kedvezményes ár:

1599 Ft

Flexagil
50g gyulladáscsökkentő és fájdalomcsil-
lapító krém, természetes fekete nadálytő
gyökér kivonattal



Eredeti ár: 1849Ft
Megtakarítás: **350 Ft**
Egységár: 29,98 Ft/gr.
Kedvezményes ár:

1499 Ft

Nasivin Classic
0,5mg/ml oldatos orrspray 10ml, tartósító-
szermentes, felnőtteknek és iskolás korú
gyerekek részére



Eredeti ár: 2179-Ft
Megtakarítás: **380 Ft**
Egységár: 179,9 Ft/ml
Kedvezményes ár:

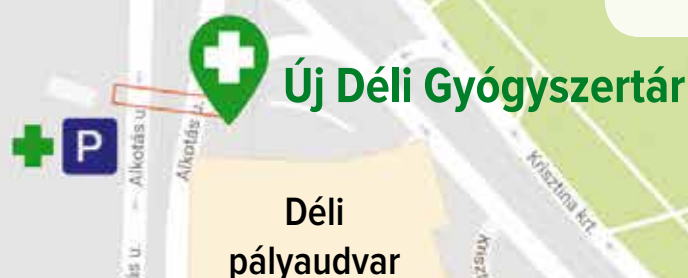
1799 Ft

Az egyedi akciók érvényesek: 2018.02.05 - 2018.03.05. között.

📍 Budapest. 12. ker. Deli Pályaudvar,
Kerengő aluljáró
☎️ **Telefon:** 06 1 225-0602
🕒 **Nyitva tartás:** H-P 7:00-20:30
SZ: 8:00-14:00
✉️ **Nyitvatartási időn túl állandó ügyelet!**
deligy@deligyogyszertar.hu

P Parkolás 50 méterre a régi
Déli Gyógyszertár előtt!

= aluljáró



Rekord a vadasparkban

Az új év kezdetén akarva-akaratlanul megállunk egy pillanatra, és visszatekintünk, majd a korábbi sikerek élményeiből töltekezve újból belevetjük magunkat a munkába. A visszatekintés most különösen örömteli a Budakeszi Vadasparkban, mert tavaly minden eddigénél több, összesen 182000 látogatót fogadott a Magyarországon őshonos és a Kárpát-medencébe betelepített állatfajokat bemutató hely. Az eredmény nem váratlan, a tendencia már öt

A vadaspark gyökeret eresztett a virtuális világban, az egyre több tartalmat kínáló okostelefonos alkalmazás mellett sikert arattak az egyes állatokat bemutató – a legnépszerűbb videomesztó oldalon elérhető – kisfilmek is. Persze, mindeközben zajlottak a jól megszokott szakmai programok, amiket csak azért nem sorolunk fel, mert túl sok van – szinte minden hétvégére jut belőlük, a fiatalabb és idősebb látogatók legnagyobb öröme.



T. rex a budakeszi fák között

esztendeje tart, évről évre megdől a korábbi rekord.

A kiemelkedő látogatószám háttérben mindenképp a park munkatársainak és az önkénteseknek a kitartó munkája áll. Az állatsereglet egyre gyarapodik: 2017-ben két medve érkezett, egy-egy Dybowskai-szikaszarvas, dámszárvas és gimsszarvasorjú született. Megnyílt és hamar nagy népszerűségegre tett szert a huszonegy dinoszauruszt bemutató erdei kiállítás, emellett gazdagodott a játszótér is – hogy csak a leglátványosabb változásokat említsük.

Egy olyan mozgalmas helyen, mint a Budakeszi Vadaspark, sosem áll meg az élet. Január közepén megszülettek az első ideai bárányok, az íróasztalok pedig már körvonalazódnak az ez évi fejlesztések tervei. Közülük, talán a legregebbi adósgádként, a kilátó felújítása.

Nincs megállás, hiszen a cél az idén sem lehet más, mint a lehető legmagasabb szakmai színvonalon kiszolgálni a vendégeket, és ismét túlszárnálni a látogatói rekordot.

(B.)

Az év vadvirágai hegyvidéki szemmel

Az év fájáról már szó esett a lapunkban, most következzen a 2018-as esztendő vadvirága! Azaz inkább a vadvirágválasztás három dobogós helyezetteje, hiszen a Hegyvidék ebben a versengésben is érintett volt.

Az év vadvirágát nyolc esztendője választják meg Magyarországon. A kézenfekvőnek tűnő ötlet egy magánkezdeményezésből született meg, majd a természet iránt elkötelezett érdeklődők lelkesedése emelte odáig, hogy 2015-től a mozgalom intézményesült, és ma már a Magyar Természettudományi Múzeum szervezi a választást, valamint a kapcsolódó eseményeket, programokat.

A 2018-as szavazás előkészítése során a kuratórium szokás szerint három virágot jelölt ki: a kornis-

nyírújságot, a kornisnőszirmot és a kornisnőszirmot. Nézzük meg kicsit közelebbről ezeket a virágokat!

Ha valakinek a kornisnőszirm név nem cseng ismerősen, akkor izelgesse kicsit inkább az encián elnevezést. Az Alpokban gyakori, élénk kék virág ugyanis a mi társaink közvetlen rokona. Főleg a hazai középhegységek és dombvidékek üde rétejein fordul elő, de szórányosan az Alföldön is megtalálható. Élőhelyének pusztulása miatt egyre ritkábban láthatjuk virágait.

Nálunk már harmincöt éve szerepel a védett növények listáján, de a szomszédos országokban is apad az állománya, ezért szinte



A fehér tündérrózsát dísznövényként kerti tavakba is ültetik

tárnicsot, a fehér tündérrózsát és az apró nőszirmot. A Hegyvidék a város közelsége ellenére gazdag tárháza a természeti értékeknek, köztük is kiemelkedően a vadvirágoknak, így nem meglepő,

mindenütt természetvédelmi oltalom alatt áll. Különlegessége, hogy a szürke hangyabogárka nevű veszélyeztetett lepkefaj tápnövénye, így ritkulása nemcsak önmagában aggasztó, hanem a

rajta táplálkozó lepkefaj létét is veszélyezteti.

A fehér tündérrózsát sokkal egyszerűbb elképzelni, hiszen pontosan az, aminek nevezik: nagy,



Az apró nőszirm a Budai-hegység számtalan pontján nyílik

fényes, kerek levelei a víz felszínén úsznak, közöttük emelkedik ki az ökölnyi méretű virág. Ősi növénye a Kárpát-medence holtágainak, kisebb tavainak, és jól érzi magát mesterséges csatornáknál, fürdők kifolyóvizében is.

Elterjedése szórányos, és főleg az Alföldre korlátozódik, állománya – részben köszönhetően az évtizedes védettségnak – kielégítően nagy. Népszerűsége rózsaszín porzóju, fehér virágának köszönhető. Dísznövényként gyakran kerti tavakba is ültetik.

A „bronzérmes” apró nőszirm ismertetésével érkezünk el a Hegyvidék érintettségéhez, hiszen ez a nagyon tetszetős virágú növény a Budai-hegység számtalan pontján nyílik, néhol egészen közel a lakott településekhez. Elsősorban a tisztások, rétek szélét kedveli, ahol akár a sziklaközött, tenyérnyi foltokban is megtalálhatja élterét.

Kora tavasszal – már április elején – kibontja virágait, és gyakran

egészen május végéig virít. Bár egyetlen fajról beszélünk, a szirmok színe a fehértől a gyakori sárgán és lilán keresztül egészen a vörösesig terjedhet.

A virág felépítése megegyezik a virágbotokban kapható íriszével, de annál valamivel kisebb, és a szára sokkal rövidebb. Így válik érthetővé az „apró” jelző egy relatíve nagy virágú növény esetében.

A nyári időszakban már csak a mintegy 15-20 centiméter magas, kardszerű, lapos levelek jelzik jelenlétét. A levelek lassan húzódnak vissza a növény föld alatti gyökértörzsébe, amiben a tartalék tápanyagok gyűlnek a következő évi kihajtás érdekében.

Az apró nőszirm itt, Kelet-Európában alakult ki, valószínűleg két rokon faj kereszteződése által. A régi botanikai leírások szerint az Alföld homokos gyepeiben olyan elterjedt volt, hogy helyenként lila szőnyeget alkotott. Véltételen a virágszedés és a termőhelyek pusztulása okozta megritkulását, és tette indokolttá védetté nyilvánítását.

(Barta)

Elköltöztetik a vaddisznókat

A Hegyvidéki Önkormányzat a Pilisi Parkerdő Zrt.-vel együttműködve az idén is folytatja vaddisznóbefogási programját. Ennek célja, hogy a város közelségéhez szokott állatokat távolabbi erdőterületekre költöztessék.

„Az erdőgazdaság három befogót bocsátott rendelkezésünkre térítésmentesen. Ezeket a rácsos ketrecek az önkormányzat tartja fenn, azaz a mi feladatunk az eszközök napi ellenőrzése, valamint az erdészettől kapott kukoricával való feltöltésük” – mondta

lakossági bejelentés, továbbá hogy van-e az észlelési helyek közelében óvoda, iskola vagy egészségügyi intézmény. Legutóbb a Béla király út környékén egy kocát, egy kanyar és egy süldőt sikerült egyszerre befogniuk a hivatal munkatársainak. A program keretében – 2012 óta – összesen közel kétszáz állatot szállítottak el a XII. kerületből.

„A befogás a nyár végétől kezdődően, főleg a téli időszakban eredményes, amikor már önállóan mozognak a tapasztalatlanabb, fiatal állatok, akiket a szűkebb

szíves alkalmazása érdekében. „Ha a főváros környéki erdőben kilenc-tíz négyzetméteres, egy méter magas ketrecek találhatók, amelynek a környékén többnyire kukorica hever a földön, akkor kerüljek el a helyszínt, hogy ne riasszák el az állatokat! Ugyanazért fontos, hogy erdőterületen a kutyákat minden esetben pórázon sétáltassák” – hívta fel a figyelmet Kovács Ferenc.

A befogás kutatási célokat is szolgál: néhány befogott egyednek nem szállítanak el, hanem GPS-



A befogott állatokat Budapesttől távol engedik szabadon, hogy ne térhessenek vissza

el lapunknak Torma László mezőgazdász, a hegyvidéki polgármesteri hivatal munkatársa.

A befogók mechanikusan működnek, tehát a vaddisznók magukat zárják be, amikor az esésig fogyasztása közben kioldják a felhúzott ajtó rögzítését. A ketrecben rekedt állatokat később szállítóautóba terelik, ezekben adják át őket az erdészetnek.

Az eszközök helyszíneinek kiválasztása során azt veszik figyelembe, honnan érkezik a legtöbb

táplálékkinálat miatt ilyenkor könnyebben a befogóba csúszni” – beszélt az erdészeti munka szakmai háttéréről Kovács Ferenc, a Pilisi Parkerdő Zrt. budapesti erdőgazdászvezetője. A befogott példányokat távolabbi erdőségeinkben engedik szabadon, legtöbbször a Gödöllői-dombságban, vagy a Budai-hegység félreeső, zárt erdőtünyeiben, ahonnan majd nem térnek vissza a főváros közelébe.

A szakemberek az erdőjárók és a lakosság segítségét kéri a mód-

nyomkövető nyakörvvel látják el, és helyben szabadon engedik, hogy feltérképezhessék az állatok élterét és mozgását. A gödöllői Szent István Egyetem Vadvilág Megőrzési Intézete által végzett kutatás eredményei azt mutatják, hogy létezik egy olyan vaddisznópopuláció, amely már nem hagyja el a belterületet, mivel megfelelő mennyiségű vizet és táplálékot, továbbá elegendő bújóhelyet is talál a házak között.

d.

„Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem



2018. évi program

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

Az előadások témái:

- Január 24., 17 óra
A dohányzás leszokás támogatásáról és a COPD tüdőbetegségről
- Február 22., 17 óra
Cukorbetegség és egyéb kockázati tényezők a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában
- Március 29. 17 óra
Hogyan leszünk azok, akik jelenleg vagyunk? Safe Laeser használata a családban
- Április 26. 17 óra
Eszi, nem eszi...
- Május 24. 17 óra
A depresszió orvosi és társadalmi jelentősége

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



www.egeszsegeshegyvidek.hu





MOM KULTURÁLIS KÖZPONT
XII., CSÖRSZ UTCA 18.

319-9854/202, 203, 204, 207, 212
WWW.MOMKULT.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Ennio Marchetto február 3-án 16.00 és 20.00. A művész Disney-meséken felneve, Pina Bausch modern koreográfiáin edződve, valamint a veneciei karnevál meghatározó figurái által inspirálva eleinte szűk baráti körét és családját szórakoztatta szenzációs produkcióival, de tehetsége utat tört magának, és meg sem állt a világot jelentő deszkáig. Alkotótársa a híres divat- és jelmeztervező, Sosthen Hennekam. A kilencvenes évek közepén Ennio Marchetto olyan ünnepeket szótárokkal állt színpadra az európai MTV Music Awards berlini díjátadóján, akiket ő maga is imitált.

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

Vitéz László és Vas Juliska – Fabók Marcsi Bábszínháza február 6-án 10.00. Ismeritek-e Vitéz Lászlót? Látátok-e, mint küzd nagymamucikája bálil legyezőjével sok gonoszok ellen? S ha hallottatok is órála, ismeritek-e Vas Juliskát? Tudjátok-e, mint aprít pokolfiakat seperűjével, s pusztá két kezével? S láttatok-e már igaz, szép szerelmet? Hát jertek, serkenjete! Tekintsétek Őket, kiknek félelme nincsen, s kiknek ölése Halált is legyőzi!

Békakirály – a Kabóca Bábszínház marionettbábos előadása február 6-án 14.00. A közismert történet ezúttal marionettszínpadon elevenedik meg, amelyet Henrik, a Békakirály hű szolgája, egyben legjobb barátja működtet. Miközben elmeséli az elátkozott királyfi és a királykisasszony barátságának történetét, mélyebb kapcsolatokról, az elfogadásról és arról, hogyan láthatjuk meg önmagunk hibáit mások szemén keresztül.

Iztambulról Trójiáig – Óvári Árpád előadás-sorozatának következő része február 7-én 17.30 (digitális feldolgozású vetített képekkel illusztrált előadás-sorozat). Az egykori Bizánc, a későbbiekben az Oszmán birodalom fővárosa, Isztambul és magyar vonatkozású emlékei tárulnak fel. A résztvevők megismerkedhetnek a legendák homályából a mítoszok világába emelt trójai háború történetével és a Homérosz leírása alapján Schliemann által megtalált város feltárásának kalandos körülményeivel. Pergamon és Ephesos története a bibliai időkbe vezet vissza.

Hogyan találjuk meg a nyugalmat? Tudatos jelenlét a gyakorlatban – dr. Szondy Máté klinikai szakpszichológus előadása február 9-én 19.00. Az évezredes hagyományokban gyökerező – és a modern tudomány által hatékonyan ítélt – gyakorlat megtanít arra, hogyan találjuk meg a nyugalmat a hajsziolt világban. Segít biztonságos kapaszkodót találni a jelen pillanatban, amikor magával ragadna a felidézett múlt vagy a félt jövő, és segít abban, hogy elfogadó, kíváncsi módon forduljunk önmagunk, az élményeink és mások felé.

Misztrál 20 február 13-án 17.00. A másfél tucat dalból álló Misztrál kóruskoncert kórusátiratai döntően Vedres Csaba nevéhez fűződnek. A több mint 70 taggal megszólaló Csikszerdza kórust Tóth Árpád karnagy vezeti. A Misztrál együttesen és a kóruson kívül közreműködnek az együttes korábbi (2003–2014) tagja, Hoppál Mihály BassPoetry, továbbá Balog Péter és zenésztársai.

Művészek és szerepek február 14-én 18.00. „A téboly lárvája mögött – művészek és az örület” – bohémek, zsenik, tudósok. Párbeszéd előadásikon Széchenyi Ágnes irodalomtörténetész, az MTA főmunkatársa és Bellák Gábor művészettörténetész, a Magyar Nemzeti Galéria gyűjteményvezetője a magyar és egyetemes kultúra történetéből villantanak fel jellemző művészpályákat. Hol a bohémiség eredetét vizsgálják karakteresen bohém művészek életén és munkáin keresztül, hol a művészszenik, tudós művészek vagy éppen a devianás, nemegyszer a törvénnyel is szembekerülő művészek személyiségét próbálják megérteni. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött.

Tátrai trend február 15-én 19.00. A trend Tibusz megfogalmazásában „egy kellemes, érthető és szerethető élő zene”. A két gitáros, Tibuszt és Pintér Tibort Glaser Péter bőgőn, Czibere József különböző ütőhangszereken kíséri. A formáció, amely 2008 őszétől működik, számos pubban és fesztiválon fellépett. A zenekar kizárólag saját dalokat játszik, leginkább smooth jazz és rhythm 'n' blues stílusban.

Nyugdíjasklub február 16-án 14.00. A kététhente jelentkező program tartalmaz kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasok számára. A belépés díjtalan.

Aranyba táncolva – február 16-án 15.00 és 19.00 (Hagyományok Háza – Magyar Állami Népi Együttes). A magyar néptáncművészet különleges eseményei közé tartoznak az évente megrendezett versenyek, megméretések: legényes-, verbunk- és szólótáncversenyek, a Népművészet Ifjú Mestere pályázat. Az elmúlt évtizedekben mind a hivatásos, mind az öntevékeny együttesek kiemelkedő tudású táncosai rendre bizonyították tehetségüket, elkötelezettségüket tradicionális néptáncaink iránt, e versenyek által is országos hírnevet, elismerést szerezve mind maguknak, mind néptáncművészetünknek. A Magyar Állami Népi Együttes táncosai közül is jó néhányan vannak, akik ezeken a megméretéseken különböző elismerésekben részesültek.

Állati Zenék. Air Corde Trió február 17-én 9.30. Bonbon Matiné. A bérlet harmadik előadásaként az Air Corde Trió műsora a leghíresebb zene-szerzők leghíresebb műveit adja elő, amelyeket kutyák, hattyúk, elefántok, dongók és számos további állatok inspiráltak. A szórakoztató műsor kiváló bevezetést nyújt gyerekeknek a klasszikus zene világába. A műsorban olyan klasszikus szerzőktől hallhatunk darabokat, mint Vivaldi, Rossini, Saint-Saëns, Gossec, Sári László, Rimszkij-Korszakov, Honegger. A zenei élményeket Kosztándi Orsolya digitálisan készített illusztrációi egészítik ki. Az előadásokat 4 éves kortól ajánljuk.

Gyerekmmom. Százszorszép Bóbiska. Majoros Ági Bábszínháza február 18-án 9.30. A Királynők Kertjének közepén áll egy csodálatos harang, ami csak akkor szólal meg, ha a Királynők gyermeke születik. Új lakói, a lusta harangemberek állatokkal süjtjék Százszorszép Bóbiska

hercegnot, mert a születését ünneplő harangszó felverte őket százszáz éves álmaikkól. Vajon sikerül-e Bóbiskának megtörni az átok erejét és elnyerni a boldogságot?

Fairplay – Sportóriások Legendája – a Coincidence Táncszínház előadása február 18-án 19.00. Amikor béke van, és a jóléti társadalom fogalma értelmet nyer a hétköznapokban, amikor az élet nem a túlélésről szól, hanem ténytől képez a mindennapok minősége is, az ember törvényszerűen feszegeti határait. Keresi a többet, az újat, a mást: az élet kataritikus jelenlétét a megszokás és a nyugalom kipárnázott ösvényén. Éhezünk a katarizsra és az eufóriára – ezért nyerhet teret magának újra és újra a művészet és a sport. Számtalan különböző módon élhető ez meg, az élmény azonban ugyanaból a vágyból fakad, és ugyanahhoz az állapothoz vezet. Sport és művészet – a katarzis, a mindent elsöprő, túlcserélő létélmény két diadalittas vezére, amelyek életünket többé, színesebbé, valódiabbá teszik.

Manavgat – Óvári Árpád előadás-sorozatának következő része február 21-én 17.30. A résztvevők a Török Riviéra egy újabb tájegységével ismerkedhetnek meg a Manavgat folyó völgyében. Egy hajókirándulás során a folyó partvidéke és a tengeri torkolat környéke tárul fel.

Babakonzert február 22-én 10.30. A műsorban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamai csendülnek fel. A Babakonzert előadói a Duo Clarino tagjai: Nagy Mária (zongora), Gudor Judit (klarinét).

Uniqne 20 február 23-án 19.00. Az intellektuális elektronikus popzenét játszó, fennállása 20. évfordulóját ünneplő Uniqne és énekesnője, Völgyesi Gabi születésnap koncertje.

Somos Együttes – felnőtt-tánc-ház február 23-án 20.00. A 2002-ben alakult Somos Együttes tagjai tisztelettel közelítik meg a moldvai és gyimesi csángó-magyar muzsikát. Játékukban és előadómódjukban törekednek a hagyományörző zenészek muzsikájának utánzására. A „tisza forrás” megőrzésére ügyelve a régi muzsikát elevenítik fel és játszzák a mai ember igényeinek megfelelően. Zenéjükben megjelenik a furulya, kaval, tilinkó, hegedű mint prímhangszer, a koboz, dob, gardony és doromb mint kísérőhangszer.

Lyukasóra február 27-én 19.00. A Lyukasóra költőkötől, színészekből, irodalmárokból álló, összeszokott baráti társaság, amelynek tagjai egymást és a nézőket kalauzolják a költészet izgalmas világába. Vidám és bánatos anekdoták, remek versek elevenednek meg a pódiumon.

Szabadpolic február 28-án 15.00–19.00 (minden hónap utolsó szerdáján). Könyvserebere szabadon a Sírly sétányon. Ha elviszi régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyv, becserélheti a Szabadpoliccon található kötetek bármelyikére. A könyvállomány folyamatosan cserélődik, újul. A jó állapotban lévő, becserélhető kötetek száma maximum tíz darab. A belépés díjtalan.

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

Beszélgő Babakezek. Babajelbeszéd-tanfolyam csütörtökön 9.30. A babajelbeszéd lehetővé teszi, hogy hatékonyan kommunikáljunk a ba-

**MOMKULT
GYERMEKSZÍNHÁZ**
KIPP-KOPP BÉRLET
ÓVODÁSOKNAK

2018/02/06 [k] 10:00 **1**
FABÓK MANCSI BÁBSZÍNHÁZA
**VITÉZ LÁSZLÓ ÉS
VAS JULISKA**

2018/03/08 [cs] 10:00 **2**
A VSG TÁNC SZÍNHÁZ INTERAKTÍV TÁNCOS MESÉJE
CSIPKERÓZSIKA

2018/04/10 [k] 10:00 **3**
BABSZEM JANKÓ GYERMEKSZÍNHÁZ
AZ ÉGIG ÉRŐ PASZULY

mOmkuLT

CSOPORTOS BÉRLETVÁSÁRLÁS ELŐZETES REGISZTRÁCIÓ ALAPJÁN:
monikamarko@momkult.hu

A BÉRLET ÁRA 3500 FT / GYEREK, BÉRLETEN KÍVÜL 1400 FT / ELŐADÁS

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:
momkult.hu

**MOMKULT
GYERMEKSZÍNHÁZ**
SZÍNHÁZBÉRLET
KISISKOLÁSOKNAK

2018/02/06 [k] 14:00 **1**
A KABÓCA BÁBSZÍNHÁZ MARIONETT BÁBOS ELŐADÁSA
BÉKAKIRÁLY

2018/03/07 [sze] 14:00 **2**
BÓBITA BÁBSZÍNHÁZ
**BAGOLYKISASSZONY
MESÉJE**

2018/04/10 [k] 14:00 **3**
FABÓK MANCSI BÁBSZÍNHÁZA
**A HÁROMÁGÚ
TÖLGYFA TÜNDERE**

mOmkuLT

CSOPORTOS BÉRLETVÁSÁRLÁS ELŐZETES REGISZTRÁCIÓ ALAPJÁN:
monikamarko@momkult.hu

A BÉRLET ÁRA 3500 FT / GYEREK, BÉRLETEN KÍVÜL 1400 FT / ELŐADÁS

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:
momkult.hu

bákkal jóval azelőtt, hogy ők beszélni tudnának. Célcsoport: 6-36 hónaposa. Jelentkezés: Zentai Katalin, 06/20-479-2829, info@babakezek.hu.

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

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

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

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

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

Labdás Tücsöktorna szerdán 10.00. Babás torna óriáslabdákon mozgás-masszázs terapeuta vezetésével. A szervezők minden gyermeknek külön nagy labdát biztosítanak a sok-sok apró labda mellett. Célcsoport: 6 hónapos és 4 éves kor közötti gyere-

kek és szülei. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

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

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

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

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

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

Szépkorúakért a Hegyvidéken - Hegyvidéki Szomszédok

Közösségfejlesztő önkéntes csoport

Egészségmegőrző erdőjárás nyugdíjasoknak és hozzátartozóknak szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. Találkozó: Széjjuhászút, 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) kéthetente szerdán (legközelebb február 14-én) 13.00-16.00-ig 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 - Könyvképzőkör” február 5-én 11.00-12.30-ig a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (XII., Böszörményi út 34/a). Beszélgetés Rétfalvi Judit Mária íróval a Fátylak című könyvéről. Házigazda: Wolf Magda. További információk: 06/30-996-0963, magdaw2017@gmail.com. Az Önképzőkör vezetője: Elekes Irén.

„Mesélnek a Hegyvidékiek” - idézzük fel, és őrizzük meg emlékeinket! A mesélőket Wolf Magda várja február 12-én 10.30-12.00-ig 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, r.fazekas@citromail.hu.

Kopp-kopp 12. kerület! A helyi online újság szerkesztőségének megbeszélése minden csütörtökön 9.00-12.00-ig a Hegyvidéki Szociális Központ Németvölgyi klubjában (XII., Kiss János altábornagy utca 33/b). Minden érdeklődőt örömmel látnak. Hegyvidéki Nyilvánosság Műhely - telefon: 06/30-504-2184, Márkon Erzsébet; e-mail: koppkopp12kerulet@gmail.com. Web: https://koppkopp12kerulet.wordpress.com/

Kopp-kopp Társalgó. Farsang. Február, avagy népiesen, böjtelő hava szömb, képen. Farsangi népszokások, meglepetés és tánc február 7-én 15.30-17.30-ig a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (XII., Böszörményi út 34/a). Házigazda: Márkon Erzsébet.

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

Modern tánc hétfőn 18.00, pénteken 17.00. A modern tánc a klasszi-

kus balett elemeit ötvözi a kortárs és modern technikákkal. A kurzus csak 12 éves kortól ajánlott, de előkészítő csoport indul 6 éves kortól. A foglalkozásokat vezeti: Csöngői Barbara modern tánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

Művészeti torna hétfőn 15.30, kedden 16.00, csütörtökön 15.30. Az Óbu-

da Muzgásművészeti Iskola negyedik évadszaka foglalkozik gyerekek esztétikus test- és mozgásfejlesztő képzésével. Alapfolyama a művészeti torna, aminek kezdőanyagát Berczik Sára óvodáskorú gyerekekre dolgozta ki. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin Berczik Sára-díjas művésztorna-edző, Paulné Zoltán Zsuzsanna művésztorna-edző és moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

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

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

Gyermektánc-terápia (tündértánc). Léleksimító, gátlászoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kóstolható, empátias készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozások. Célcsoport: 5-10 évesek. Óvodás lányoknak 5 éves kortól: kedden 15.30. Alsó tagozatos lányoknak (1-3. osztályig): kedden 17.00. Információ és jelentkezés: Cseri Ágnes, 06/70-564-1911; Csontos Zoltán, csontos9@gmail.com.

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

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

barabás.villa VÁROSMAJOR

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

Talent február 6-26. A The Talent képzőművészeti pályázat témája: Vizeink magánélete közügy. A Bakelit Multi Art Center minden évben képzőművészeti pályázatot hirdet autodidakta művészek számára. A pályamunkákat egész évben kiállítják Magyarországon és külföldi partnerintézményekben is. A sorozat első állomása a Barabás Villa. A tárlat megtekinthető: hétfőtől csütörtökig 9.00-18.00, vasárnap 9.00-13.00 óráig és a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

Danny mesél. Kodzsugukila, a boszorkány - afrikai mese bábokkal és különleges hangszerekkel február 11-én 11.00 (3 éves kortól ajánlott). Danny Bain (USA) jellegzetes mesemondó stílusa afrikai zenei hagyományokra épül, tradicionális és saját népmeséket ötvöz fülbemésztő dallamokkal és hipnotikus ritmusokkal, „gyil” afrikai balafon kíséretében. Jegyár: 1500 Ft. Jegyek kaphatók online a barabasvilla.jegy.hu oldalon, valamint a MOMKult jegypénztárában.

Villa.séta február 11-én 15.00-16.00 óráig, Barabás Miklós születésnapja alkalmából. A vezetett séta a festőművész életét idézi fel, a szőlőskert, a borospince és a villa múltját, jelenét ismerteti.

BM 208-koncert február 11-én 19.00. A koncert anyagának összeállítása során olyan zeneművek kerültek elő, amik Barabás Miklós kispolgári romantikával átítatott klasszicista festményeinek hangulatát idézik, és a festő élete során, 1810-1898 között keletkeztek. Liszt, Chopin, Parish-Alvars, Fauré, Glinka, Csajkovszkij és Walter-Kühne művei hangoznak el Razvaljajeva Anasztázia előadásában. Közreműködik: Kertész Mónika (mezzoszoprán). A belépés díjtalan.

(Folytatás a 12. oldalon)

Einladung

Meghívó

A Svábhegyi Hagományörző Egyesület, a Budapest-Hegyvidék XII. Kerület Német Nemzetiségi Önkormányzata és a Jókai Klub szeretettel invitálja Önt és kedves családját

2018. február 10-én, szombaton 18.00 órától 24.00 óráig tartó rendezvényére

Schwabenball auf dem Schwabenberg

SVÁB BATYUS BÁL A SVÁBHEGYEN



Forrás/Quelle: Jakob Bleyer Holmatmuseum in Wudersch Archiv

A hagyományos sváb muzsikáról a solymári Zwickl Polka Party gondoskodik.

A műsorban mások mellett fellép a zsámbéki Lochberg Regionális Táncscsoport és a Tamási Áron Nemzetiségi Gimnázium sváb táncscsoportja is.

Belépés csak jövedelvel, derüvel és 1000 Forint ellenében.

Helyszín a **Jókai Klub** (1121 Budapest, Hollós út 5.)

Kinek mi a gyomra vágya, sült, sütemény netán saláta, tegye be a kosarába, hozza el a batyus bálba, s ottan másnak is kínálja!

Ezennel ismét meghirdettetik a **báli fánkverseny!** Legyen az Zimetkrapfen, bécsi fánk, avagy csörögéfánk, ha sütésében Ön mesteri, hozza el, s a zsűri értékeli!

Belépő korlátozott számban és csak elővételben kapható január 15. és február 7. között a Jókai Klubban. Helyfoglalásra a jegyvásárláskor a helyszínen van lehetőség.

E-mail: bhno12@gmail.hu; megyu100@gmail.com; Tel: 30/913-59-53; 20/592-23-87

További részletekért keresse fel a Svábhegyi Hagományörző Egyesület, ill. a Jókai Klub honlapját!

www.hagyomanyorzo.com www.jokaiklub.hu

A legsokoldalúbb sváb konyha

Ismét büszkéek lehetünk a hegyvidéki svábokra, ugyanis az idén sem távoztak üres kézzel a most negyedik alkalommal megrendezett sváb disznótorról, azaz a Sautanztról.

„Ez a fesztivál nagyon jó közösségépítő alkalom, hiszen lehetőséget ad arra, hogy ápoljuk és továbbadjuk a sváb hagyományokat az ifjúságnak” - beszélt a gasztrokulturális esemény egyik fontos céljáról Schrott János, a szervező Budakeszi Város Német Önkormányzat és a Pest Megyei Német Önkormányzat elnöke.

A három napon át tartó budakeszi mulatság részeként meghirdetett főzőversenyen nyolc csapat mérte össze konyhatudományát. A Budapest XII. kerületi Német Nemzetiségi Önkormányzat és a Svábhegyi Hagományörző Egyesület tagjai megállás nélkül sütöttek-főttek az újabb és újabb adagokat - a sátor előtt folyamatosan várakoztak a látogatók, hogy megkóstolják a méltán híres svábhegyi finomságokat.

„Pórészletével megfűtött sonkával töltött karaj, rozgaring sült mustáros sertésszűz, kézműves csülök és pikáns raguleves... - kezdte sorolni a bőséges kínálatot Boros Gábor, a hegyvidéki csapat egyik szakácsa, aki féligezidőig azt is elárulta, milyen hozzávalókból készül különleges levestük. - Van benne vöröshagyma, babérlevél, borókabogyó, fehér- és sárga-

répa, zeller, mustár, valamint egy ritkos összetevő, amiről nem beszélhetek, mert attól különleges.”

Persze, mi azért megpróbáltunk utánajárni, hogy mi lehet a rejtélyes hozzávaló. „Enyhén citromos, sok zöldség és gomba van benne. Nagyon ízletes, nem szabad kihagyni!” - értékelte a ragut - amiben ezek szerint gomba is van... - Radnai Katalin, aki férjével, Józseffel együtt azért jött el Buda-

tudunk újat mutatni. Izgalmas feladat volt felkutatni és újra elkészíteni az elfeledett recepteket. A nagyvárosi lét ellenére is sikerült visszanyúlnunk a gyökereinkhez” - fogalmazott az alpolgármester, aki azt is hozzátette, hogy a hozzávalók túl a konyhatechnikai fortélyok is sokat számítanak a fogások elkészítésénél.

„A fesztivál igen fontos szerepet játszik az életünkben, hiszen az



Készülnek a méltán híres sváb finomságok

keszre, hogy drukkoljon a XII. kerületieknek.

„A Svábhegyről érkezünk, reméljük, az idén is sikerül hazahozni valamilyen díjat. Fantasztikus a hangulat, süt a nap, kellemes a zene, az ételek pedig igen finomak!” - toldotta meg József.

Kovács Lajos hegyvidéki alpolgármester a hagyományörző egyesület tagjaként éppen a közkedvelt ragulet porciózta. „Három éve edzünk a versenyre. Tavaly sikerült elhoznunk a győzelmet hirdető bárdot. Nagy öröm és büszkeség, hogy a sváb közösségeknek is

ország több pontjáról is érkeznek ide svábok. Az esemény jól szimbolizálja a közösség összetartását” - mondta Meskó Gyula, a Svábhegyi Hagományörző Egyesület egyik alapítója, a helyi német nemzetiségi önkormányzat elnökhelyettese.

A sülteket és leveseket bíráló szakmai zsűri döntése alapján a hegyvidéki csapat edzöttal a legsokoldalúbb konyha díjat hozta el. A győzelmet hirdető Sautanz Bárdot a budakeszi svábok vehették át.

BM.

Nyolevan éve nyitott meg az Ugoesa mozi

1938. február 9., este 9 óra. Az Ugoesa utca 10. szám alatt újonnan létesült Astra filmszínházban, meghívott vendégekkel a nézőtérre, megkezdődött az első vetítés. A debütáló előadás az előző évben Jávor Pál és Perczel Zita főszereplésével készült Marika című filmet nézhetette meg a nagyrészt. Az 1942-ben Ugoesa névre át keresztelt mozi 1999. május 30-án fogadta utolsó vendégeit, aztán végleg bezárt.

Walt Disney Hófehérkéje és Miki egér-sorozata, Jean Renoirtól A nagy ábránd, Frank Caprától A Kék Hold völgye, Alfred Hitchcocktól a Fiala és árthatan, A sátán kutyája című német bűnügyi film, A nők bálványa Jean Gabinnel – a többi között ezek voltak 1937 külföldi sikerfilmjei. Abban az ezredében, amikor a honi mozikban éppen a századik magyar nagyjátékfilm teret próbálték meg a nézők, amely az első magyar hangos-



A Marika volt az első itt bemutatott film (Jávor Pál és Perczel Zita)

film (Kék bálvány, 1932) óta készült el az év végére. „Hallod-e Rozika te, Gyereink a moziba be, Tudok egy olyan mozit, hogy valami csuda”. Sokan jól ismerjük a sorokat az Egy csók és más semmi című filmből. A hajdani filmszínházak filmhíradói – egészen a televízió elterjedéséig – az egyik legfontosabb forrásai voltak

a közéleti, tudományos és kulturális híreknek, jóval szélesebb rétegekhez jutottak el, mint az újság.

A mozi nemcsak a szórakozás egyik eszköze, de közkezdvel találkozóhely, a társadalmi érintkezés helyszíne is lett. A budapesti kávé-



Görgényi Miklós, az első tulajdonos tíz évig vezethette a mozit

házak nagy ismerője, Saly Noémi írta egyszer, hogy az 1910-es évekre a moziinítás ugyanolyan örület vált Pesten, mint korábban a kávéház-alapítás. Aztán jött az első

segét kérik a magyar hangosfilmgyártás elindításához. Székely 1931-ben hazajött, és hozzáfogott a Hyppolit, a lakaj előkészületeihez.

„Hivatalosan” az októberben bemutatott Kék bálvány számát az

első magyar hangos nagyjátékfilmnek, de a novemberben mozikba kerülő Hyppolit hozott igazi áttörést és sikert a hazai közönség körében. Itthon elsőként a Fórum (jelenlegi nevén: Puskin) moziiban jelent meg hangos vetítógép, 1928-ban. 1932-re országsszerte közel 500 mozi jött létre, ezek több mint egynegyede a fővárosban működött.

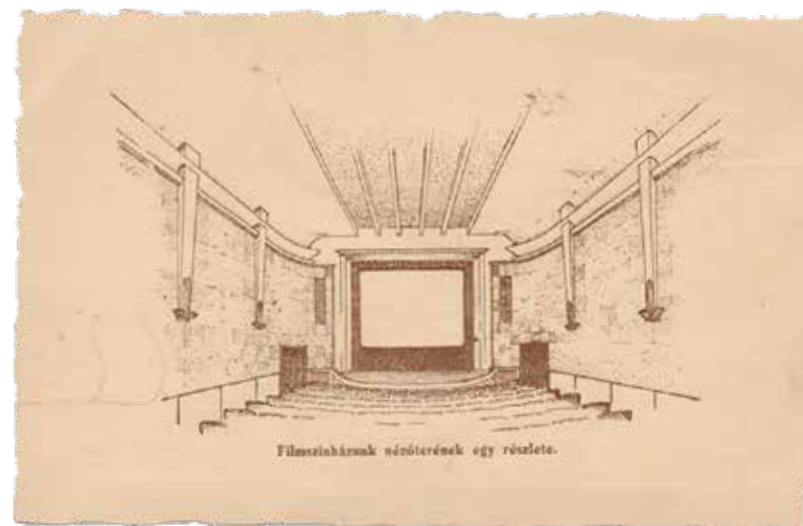
„A 30-as évek közepén már látható volt, hogy a főváros pesti oldalán aránytalanul több mozi működik, mint a budain, és a nagy szánálalatt lévő Németvölgy növekvő számú lakossága számára érdemes lesz új, modern filmszínházat nyitni. [...] A mutatvány ekkor még nem a filmvetítés, hanem a mozi majdani beindításához szükséges temérédek pénz előteremtése lehetett. A kft. törzstőkéjét a cégbírság végzése 10 ezer pengőben rögzítette, a mozinak helyiségeket biztosító Krausz Pál Lípóttal – akkor már Görgényire magyarosított néven – 14 ezer pengő egyidejű letébe helyezés kikötésével kötöttek szerződést 1937. szeptember 9-én. A szerződésből kiderül, hogy az Ugoesa u. 10. még csak papíron létezt” – olvasható Alföldy Gábor Volt egyszer egy Ugoesa... című írásában.

Az Ugoesa utca lakói zúgolódva fogadták az új, háromemeletes, lakóházának és a földszinti részén mozinak készülő épület felhúzását, ám az olyan gyorsan – és kiváló minőségben – történt, hogy a filmszínház már 1938. február 9-én

este 9 órakor meg lehetett nyitni. A díszelőadás a Budapest Film Rt. akkori legújabb alkotása, a Zágón István által rendezett Marika volt, benne Jávor Pállal és Perczel Zitával. A 400 személyes Astra mozi lett Budapest nyolcvankettedik filmszínháza.

Az Astra hamar közismertté és népszerűvé vált. A filmszínház igazgatója Görgényi Miklós lett, akinek a három fiútestvére, Sándor, Béla és János is a filmszakmában dolgozott, illetve mozikat vezetett vidéken. Aztán jött a háború, és minden megváltozott.

„Görgényi Miklós számos üldözött segítségére st, saját életét, biztonságát is kockáztatja. 1944. december 24-én délután még karácsonyfaállítás volt az Ugoesa u. 10-ben, este riadó, óvóhely, az oroszok a Svábhegyről lőtték a környéket. Az SS lovasadosztály birtokba vette a mozit. A golyózáporban a lovaikat a nézőtérre helyezték el, a szerencsétlen állatok ott pusztultak el, de előtte szétrúgták a széksorokat. Budán még folytak a harcok, Pesten már a szerveződé Kommunista Párt propaganda filmelőadást tartott február elején az Urániában. [...] Az Ugoesa, bár át keresztelték Vörös Csillag-ra, még jó két hónapig nem tudott működni. Május elsejétől vigalmi adót és a »tatarozási alap» szá-



A díszelőadásra szóló 1938-as meghívó elő- és hátoldala



Az Ugoesa mozi 1961-ben

mára hozzájárulást róttak ki” – tudjuk meg Alföldy Gábortól, aki Görgényi Miklós lánya férjeként jól ismeri a Görgényi család életét.

Mivel 1944 utolsó hónapjaiban még az Astra is vetített nyilas híradókat, Görgényit egy napra bevitték az Andrassy út 60.-ba, de az egyik jegyesedő hölgy férje, egy kommunista rendőrkapitány még aznap kihozta. 1948-ig vezethette az 1942-ben Ugoesára átnevezett moziját, majd elbocsátották. Egy

nagy élelmiszerkereskedelmi tröszt osztályvezetőjeként, tisztázatlan körülmények között, hivatalosan „balesetben” halt meg 1967-ben, 58 éves korában.

Egyes adatok szerint az Ugoesa 1945-ben a Szociáldemokrata Párt mozija lett. Később a MOKÉP üzemeltette tovább. Felújítás miatt 1979. január 4-től két és fél éven át zárva tartott, majd 1995. május 18-tól háromdimenziós filmszínházként működött.



Az Ugoesa mozi 1999. május 30-án, vasárnap este a 8 mm című német-amerikai film vetítésével búcsúzott el a közönségtől, és végleg bezárta kapuit. A 2002-ben megkezdett átépítéskor a kivitelezők megmentették a még üzemképes mozigépet. Az Astra/Ugoesa mozi helyén 2005-ben nyílt meg a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár XII. kerületi fióka.

V. K.

Moziláz a magyar film hőskorától a tündérhegyi vetítésekig

Hazánkban az első mozi működési engedélyt 1896. június 13-án adták ki, nem sokkal Lumière fivérek híres bemutatóját követően. A jól ismert esemény jelentőségét nem az adja, hogy filmet vetítettek találmányukkal, a kinematográfjal, hanem az, hogy a bemutató széles közönség előtt zajlott. A mozi híhetetlen karriert futott be, rövid idő alatt meghódította az egész világot.

A millennium hangulatában izzó Budapest különösen alkalmasnak tűnt az új vállalkozás beindítására. Sziklai Arnold Párizsban ismerte meg a Lumière fivérek masináját, s azonnal vetítógépet és filmet vásárolt. Hazatérve a fővárosban, az Andrassy út 41. szám alatt megnyitotta a város első vetítőhelyiségét.

Próbálkozásában azonban kudarcot vallott, mivel rosszul választotta meg a célközönséget és a helyszínt. Az Andrassy út elegáns negyedének arisztokrata, gazdag lakosai megvetéssel tekintettek a mozgóképre, vásárlói mutatványának „bakaszórákoszának” tartották azt. Mivel a látogatók elmaradtak, Sziklaieki egy hónap után bezárták.

Arnold testvérét, Sziklai Zsigmondot egy másik kudarc is arra sarkallta, hogy felhagyjon a vállalkozással. 1896 őszén felvevőgéppel lefilmezte I. Ferenc Józsefet, amint a Városligetbe érkezik, és megtekinti Feszty Árpád körképét, ám annyira izgult, hogy rossz-

szul tartotta a kamerát, és a felvételeken lemaradt a király feje. Ezután a filmszalagot eldobta, és bezárta a vetítőhelyiséget.

Jóval kedvezőbb fogadtatásra talált a mozi a Városligetben, ahol az alsóbb néprétegek (szabadnapos cselédnyalok, katonák) keres-

tek szórakozást. Ekkor még nem volt megfelelő szó a szolgáltatás számára: kinematográf, kino, vagy mozgófénykép, mozgó néven emlegették. Ez utóbiból fejlesztette ki Heltai Jenő a mozi szót, amely Bernát című, 1907-es darabjában jelenik meg, abban

hangzik el a Dal a moziról című betétszám.

Az évtized végére már számos új mozi létesült, nemcsak a belvárosban, hanem a külvárosokban is. 1910-ben a szaksajtó úgy írt erről, hogy Budapest nem a kávéházak, hanem a mozik városa. Az utolsó békeévben, 1913-ban 103 mozi működött a fővárosban.

A belvárosban, ahol már nem voltak szabad telkek, a mozikat bérházak földszíntjén, több lakás összenyitásával alakították ki. Volt olyan bérház, amit eleve úgy építettek, hogy a földszint egyik részébe mozi terveztek. Ilyen az 1912-ben a XII. kerületben elsőként létrehozott mozi, az Alkotás, a Déli pályaudvarral szemben, az Alkotás utca 11. szám alatt. Ezek voltak az úgynevezett „csőmozik”, mivel az épület szerkezeti adottságai nem tették lehetővé a bővítésüket.

Érdekes múlttal rendelkezik a Rege mozi is, amely a Rege utca 15. szám alatt várta a közönséget, ahol eredetileg a Gyopár Szálló működött. A világháború után a szállót államosították, SZOT-szabadságidőként üzemelt tovább,

s többnyire KISZ-es és úttörőrendezőnek adott otthont. Ebből alakították ki a Rege filmszínházat.

Az épület egy ideig előadóteremként és moziként is funkcionált, majd a Fővárosi Moziüzemi Vállalat (FŐMO) kezelésébe került. Egyedi megoldást jelentett, hogy a fél erkély beépítésével készült el a gépház, ezért csak a jobb oldalon voltak padsorok. Az egykori előadóterem hangulatát megőrizte, hogy a látogatók iskolapadokból nézhették a filmeket. A FŐMO megszűnésével a mozi sorsa is megpecsételődött. Az eredeti szállóépületben ma társasház működik.

A moziás külön ágát képviselik a szabad ég alatti vetítések. A kerület adottságai több helyszínen is lehetővé tették ezt – közülük a legérdekesebb talán az egy évig üzemelő Tündérhegyi kertmozi volt. 1999-ben a Tündér-szikla közelében, egy tisztáson vetítették filmeket, mindenki arra ült, amit vitt magával, volt, aki a fűre heveredett le. A filmek alkonyattól hajnalig pörögtek, a legkülönbözőbb témákban.

B. A.



Iskolapadokból nézhették a filmeket a Rege mozi látogatói

Hegyvidéki diákok színezték újra Sztehlo Lili ablakait

Százhuszonkilenc hegyvidéki kisdíák indult el a Sztehlo Lili Kulturális Egyesület rajzpályázatán, amelyen a nevezők Sztehlo Lili üvegfestő színpompás ablakait színezhették újra. A különleges alkotásokból a Barabás Villában nyílt tárlat. Az ünnepélyes megnyitón nemcsak a verseny eredményét hirdették ki, hanem bejelentették, hogy még az idén megkezdődhet a világhírű művész Szent Erzsébetet ábrázoló üvegablakának felújítása, amely 1942-ben egy bombatámadás következtében hullott darabjaira.

„Érdekes, hogy milyen sűrűre van szöve az életünk – tele vagyunk emlékekkel. Gyerekként sokszor megakadt a tekintetem a pasaréti templom színes üvegablakán. Akkor még nem tudtam, ki készítette a remekművet, de a látványa teljesen belém égett” – mesél Sztehlo Lili alkotásához kötődő kiskori élményéről Pokorni Zoltán polgármester a Barabás Villában, a „Sztehlo Lili színpompás ablakai” című kiállítás megnyitóünnepségén, amelyen Fonti Krisztina alpolgármester is részt vett.

A polgármester elmondta, hogy a második világháború első nagy budapesti támadásánál a Déli pályaudvar tőrtámadás célját, de a bombák a Városmajori Jézus Szíve Plébá-

niatemplom közelében csapódtak be. A légnyomás akkora volt, hogy az épület minden ablaka betört, köztük Sztehlo Lili Szent Erzsébetet ábrázoló üvegablaka is – a földet teljesen betörítették a színes szilánkok. Tragikus véletlen, hogy 1959-ben egy elszabadult teherautó miatt éppen a Barabás Villától néhány méterre vesztette életét a 20. század egyik legjelentősebb képzőművésze, akit világszerte elismertek: 1935-ben a brüsszeli, 1937-ben a párizsi, 1938-ban a varsói világkiállítás nagydíjában részesült.

A 2016-ban alapított Sztehlo Lili Kulturális Egyesület egyik legfőbb célja a Szent Erzsébet-ablak helyreállítása. „A mostani kiállítással szeretnénk felhívni a figyelmet Árpád-házi Szent Erzsébetre, akit a »felebarát szeretet« szentjének is neveznek, a városma-



A Szent Erzsébetet ábrázoló kép, rekonstruálva

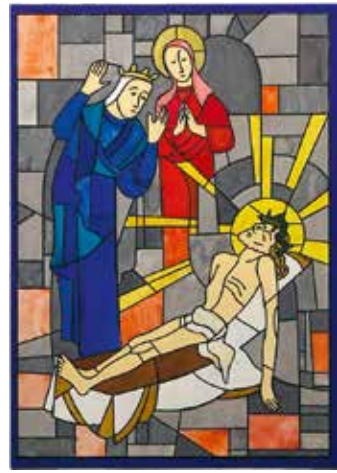


A rajzpályázat egyik győztese, a Virányosi Általános Iskola tanulóinak munkái

jori templomra, amely a huszadi századi magyar művészet és különösen az egyházművészet kiemelkedő értéke, valamint Sztehlo Lilire, aki a harmincas években

készült munkáival sorra nyerte a nemzetközi elismeréseket” – mondta Bernyák Adrienn, a Zugligeti Általános Iskola igazgatója, az egyesület elnöke. Ezután bejelentette, hogy a Hegyvidéki Önkormányzatnak és Somló Tamásnak, az Erzsébet Utalvány forgalmazó Zrt. vezérigazgatójának köszönhetően még az idén megkezdődhet az üvegablak felújítása.

„A Városmajori Jézus Szíve Plébánia-templom köré olyan eleven közösség szerveződött, amelynek tagjai fontos, becsületre méltó munkát produkálnak. Az emberek összefogásához jár-



lunk hozzá – egyebek mellett ezért döntöttünk úgy, hogy támogatjuk a felújítást” – beszélt a háttérről Pokorni Zoltán.

„Az üvegablakok tanítanak minket. Tanítanak minket azzal, hogy vannak. Ha bemegyünk a templomba, és meglátjuk azt a fényt, amely átragyog az ablakon, akkor elfog a csodálat. Mert az a fény, ami a mennyebe jött, s amellyel a nap sugara átvilágítja az üveget, elér hozzánk. Ha befogadjuk és továbbadjuk hitünk fényét, melegt, akkor a világ számára ugyanilyen üvegablakok leszünk. Adja a Jóisten, hogy az újonnan elkészülő ablakok is létükkel tanítsanak minket egy hittel, szeretettel telt, sugárzó életre!” – fogalmazott az ünnepségen Lambert Zoltán, a Városmajori Jézus Szíve Plébánia-templom plébánosa, aki külön köszönetet mondott a kulturális egye-



sületnek, a helyi önkormányzatnak és mindazoknak, akik segítséget nyújtanak a rekonstrukcióhoz.

Dippold Pál újságíró, a 2013-ban megjelent »A mi Szent Erzsé-

munkásságába. A pályázaton tíz kerületi iskola indult tizenhét csapattal, százhuszonkilenc diákkal. Fűri Judit üvegtervező, a szakmai zsűri elnöke az eredményhirdetésen kiemelte, hogy igen kreatív és figyelemreméltó pályaműveket kellett rangsorolniuk.

A győztes a Virányosi Általános Iskola és a Zugligeti Általános Iskola lett, a második helyen a Pannónia Sacra Katolikus Általános Iskola és a Nyitott Világ Fejlesztő Iskola, a harmadikon pedig a Jókai Mór iskola végzett. A Németvölgyi Általános Iskola és a Fekete István iskola különdíjat érdemelt ki. Minden diák értékes ajándékot kapott, a legjobbak egy hétig nyaralhatnak majd a zánkai Erzsébet-táborban.

„Nagyon izgultunk! Tetszett a feladat, sok kreativitás kellett a megvalósításhoz. A versenynek köszönhetően sikerült megismer-



Másik győztes a Zugligeti Általános Iskola lett

betünk, magyar virág Európában” című könyv szerzője nyitotta meg a kiállítást, amelyen »Az én színes ablakom« címmel rendezett rajzverseny alkotásain keresztül nyertük meg Sztehlo Lili-t” – mesélte a negyedik Sámuel, a Zugligeti iskola tanulója, aki társaival együtt már nagyon várja a jól megérdemelt kirándulást.

Boussebaa Mimi

Joe Fritz triója játszik a MOMkult-ban

Joe Fritz klarinétos nem ismeretlen a Hegyvidék zenekedvelő közönsége előtt. Többször szerepelt már XII. kerületi rendezvényeken,

mény, többnapos fesztivál színlapja volt és lesz a jövőben is.

A trió tagjai a hazai jazz elitjébe tartoznak. Fritz a napokban nyer-



Joe Fritz (balra) itt épp Radics Józseffel és Gyárfás Istvánnal zenél

legutóbb tavaly nyáron a MOM Kulturális Központ Jazzkörtében adott sikeres koncertet triójával. Szvinges zenéje, népszerű örökzöldek felvonultató repertoárja mindenkinek kellemes szórakozást nyújt.

Az elmúlt években tucatnyi albumon szerepelt Joe Fritz különféle formációkkal, George Gershwin, Benny Goodman, Henry Mancini, Norman Granz emlékének felidézve. Legutóbbi lemeze a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával született, s címadó dala a trió tagjainak közös szerzeménye, a Hegyvidéki séta. Ezzel a főváros kulturális életében egyre nagyobb szerepet vállaló Hegyvidék előtt fejezik ki tiszteletüket, hiszen a MOMkult, vagy a Barabás Villa számos fontos zenei ese-

te el a JazzMa.hu internetes magazin első helyezését hangszere kategóriájában, és a másik szólólista, Gyárfás „Gyafi” István gitáros is tarolt a népszerűség listán. Még egy apró hegyvidéki vonatkozás: az együttes fundamentuma, Sárkány Sándor bőgős XII. kerületi lakos.

Joe Fritz és társai február 5-én este 6 óráig ingyenes koncertet adnak a MOMkult kupolatermében. Olyan jazzszatenderdek hangoznak el, mint Benny Goodman sikerszáma, a Stompin’ at the Savoy, vagy a híres ballada, a Body and Soul. Hallhatjuk majd Thelonius Monk remekét, a Straight No Chaser-t, valamint a Flintstones rajzfilm ismert melódiját is.

(Márton A.)

Minőségi jazz a harmadik Get Closer fesztiválon

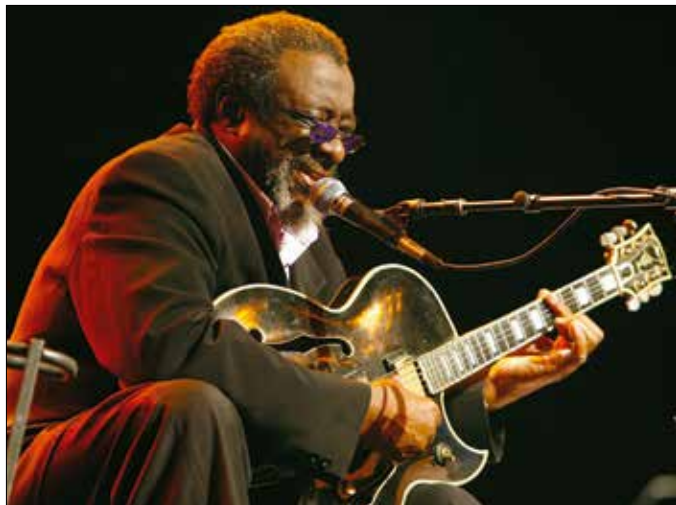
Április elején immár harmadik alkalommal rendezik meg a háromnapos Get Closer Jazzfesztivált a MOM Kulturális Központban. Az előző években a műfaj olyan sztárzenekarai jártak itt, mint a John Scofield Quartet, Richard Bona együttese vagy a Billy Cobham Band. Mellettük a hazai jazzszcéna legjobbjai, például a két legendás együttes művészetét fellelevenítő In Line és Syrius Legacy zenekarok játékát is élvezhette a közönség.

Az idei fesztivált felvezető, oldott hangulatú sajtóbeszélgetés a MOMkult Jókai-teremben zajlott, és számos más kerületi jazzeseményről is szó esett rajta. A Hegyvidéki Önkormányzat szívügyének tekinteti a főváros kulturális életében fontos szerepet be-

Pokorni Zoltán polgármester. Az ő bevezető szavai után Kleb Attila, a Get Closer rendezvények művészeti vezetője ismertette az ideai koncertkínálatot. Két jazzművészt is üdvözölhettünk, aki korábban és az idén is a koncertek közreműködője volt, illetve lesz: Mogyoró Kornél ütőhangszeres és Kárpáti Dódi trombitás. A kitűnő zenészek néhány perces improvizációval lepték meg a jelenlévőket.

Az idén Lengyelország lesz a Get Closer fesztivál vendége, tekintettel nemzeti újjászületése 100. évfordulójára. Így tehát az első és harmadik estén vezető lengyel együttesek játékát figyelhetjük.

A programsorozat április 6-án, pénteken a Pawel Kaczmarczyk



James „Blood” Ulmer gitáros Odyssey Triója az eredeti felállásban lép fel

töltő eseményeket, így a Get Closer, vagy a Cziffra Fesztivált, nem meglepő tehát, hogy a beszélgetésen ezúttal is részt vett

Audiofeeling Trio műsorával indul, amely minden bizonnyal meggyőzően mutatja majd be, hogy tud még újat nyújtani a ha-



Az ideai fesztivál sztárvendége Lizz Wright énekeső lesz

gyományos zongoratrió. A New Orleans-i trombitás, Nicholas Payton nyitottságát, sajátos zenei evolúcióját számos projektje bizonyítja. Legújabb, Afro-Caribbean Mixtape című albumának anyaga változatos irányzatok ötvözeteként a bebop-tól az R&B-ig, az afrikai és karibi népzenei hatásokig.

Másnap, április 7-én a Heavy Weather zenekar és a zseniális gitáros, James „Blood” Ulmer műsora biztosítja a „szombat esti (jazz)lázat”. A nemzetközi szupergroupban norvég és osztrák zenészek mellett Mogyoró Kornél képviseli hazánkat. Mint erre neve is utal, a formáció Joe Zawinul és a fúziós jazz ikonikus csapata, a Weather Report zenei öröksége előtt tisztelg, de saját kompozíciók is elhangoznak az est folyamán. Ulmer Odyssey Triója pedig az évtizedekkel ezelőtti eredeti felállásban (a másik két tag: Charles Burnham – hegedű, Warren

Benbow – dob) adja elő a free funkot, rockot és jazzavantgárdot kombináló muzsikáját.

A zárónap sem tartogat kevesebb izgalmat: Kuba Węccek triója és a fesztivál sztárja, Lizz Wright amerikai énekeső lép fel. A 23 éves alt- és szoprán saxofonos zongora nélküli felállásban szikár, de érdekfeszítő zenét produkál, míg az erőteljes alt hanggal megáldott fekete diva gospel- és soulhatásokat felvonultató művészetének jellemzői a bluesos harmonizáció, a lüktető ritmus és az ekszztatikus előadasmód. Most Grace című 2017-es lemezét mutatja be.

A hagyományoknak megfelelően ezúttal is kiállítás kíséri a Get Closer Jazzfesztivált. Európa egyik legkiválóbb jazzfestiválja, az olasz Roberto Cifarelli, számos lemezzel díjazott alkotója válogat legjobb felvételeiből.

Márton Attila

(Folytatás a 9. oldalról)

Klímarát Esték február 13-án 18.00. Klímaváltozáshoz kapcsolódó egészségkihívások a XXI. században. Házigazda: Kovács Lajos, a Klímabarárt Települések Szövetségének elnöke, hegyvidéki alpolgármester. Az előadás-sorozat hatodik előadója: Csima Zoltán epidemiológus (Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Epidemiológiai Tanszék). A részvétel díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a regisztracio@klimabarart.hu e-mail-címen vagy a 249-5469-es telefonszámon lehet.

Filmklub: Egyszer – magyarul beszélő, ír zenés film február 15-én 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.

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 örömeit. 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.



XII., KIRÁLYHÁGÓ TÉR 10.

TELEFON: 225-7160

INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

Until Titled – kiállítás megnyitóját február 6-án 18.00. A kiállítást a Kaposvári Egyetem fotográfia szakának egykori hallgatói 2015-ben mutatták be a pozsonyi OFF Fesztivál keretében, miután Interventions című kiállításukkal megnyerték az előző évi fesztivál díját, az ON Awardot. Az Interventionst 2015 januárjában Budapesten, a MONO Art & Designban is megtekintették az érdeklődők, az Until Titled viszont ittthon a Hegyvidék Galériában látható először. A munkák a 2015-ös fesztivál „interpret art” tematikájára reflektálnak, a műalkotások befogadásának, létrejöttének, utóéletének, újradolgozásának és értelmezésének kérdéskörét járják körül. Alkotók: Bíró Dávid, Dobokay Máté, Neogrady-Kiss Barnabás, Regös Benedek, Riga Eszter, Schumann Bianka, Szántó Lilla, Zellei Éva Boglárka. A kiállítás megtekinthető: március 1-jéig.



Derüs percek Dolnával február 5-én 14.00. Előadás Georg Friedrich Händelről, az angolok nemzeti zeneszerzőjéről. Vendég: az Albinoni Kamaragyűttes művészeti vezetője, Zsigmond Balassa. Daltanítás. Vízzene – Tűzijáték szvit. A foglalkozás művészeti vezetője: Mihalekné Kádár Magdolna magyar-ének-zene szakos tanár.

Kétszólamú dalkör február 5-én 15.30. A kétszólamú éneklés kedvelőit várják. Előny: kottaolvasási jártasság. A dalkört vezeti: Szép Ilona.

Bibliavasásni félóra – lelki GPS február 5-én és 19-én 16.30. Vezeti:

Benedek Zsuzsanna történelem szakos tanár.

Világjáró Klub. Fényképes úti beszámolók a Pannonia Program- és Utazási Iroda szervezésében. Február 6. 18.00 Nagyvilági barangolás Budapesten. Előadó: Cobino István idegenvezető, tolmács, tanár és újságíró.

Vallástörténeti előadás-sorozat. Február 7. 14.00 Ásóval a Biblia nyomában. Előadó: Szabó János történész, lelkes, pszichológus.

HÁZ-TARTÁS tanfolyam február 7-én 18.00. Háztartásvezetés alapokon, fiataloknak, főzési bemutatókkal. A tanfolyam időpontjai: február 7., 9., 16. A tanfolyam díja alkalmanként: 3000 Ft. A program vezetője: Pákosdi Judit gasztronómiai szakértő. Bővebb információ és jelentkezés: pakozdijudit@gmail.com.

A méztitkai – mézkóstolással egybekötött előadás február 9-én 16.00. Előadó: Szabó Olivér.

Kézműveskedés a Szalonban Virág Szilvia vezetésével február 12-én 11.00. Ajándék-, dísz tárgy. Előzetes jelentkezés szükséges. A foglalkozás kerületi lakosoknak lakcímkártya bemutatásával ingyenes.

Kíváncsiskodók Klubja. Február 12. 14.00 Valentin-nap és Teddy Bear története. Klubvezető: Nagy Katalin.

Memóriatorna 60 felettieknek február 12-én 16.00. A szervezők kéri, hogy a vendégek vigyenek magukkal jegyzetfüzetet és íróeszközöt. A foglalkozást vezeti: Szép Ilona.

A Katolikus Asszonyok-Lányok Szövetsége programja február 13-án 16.00. Bemutatkoznak a KALÁSZ – Katolikus Asszonyok-Lányok Szövetsége és folyóirata, az Új Kalász újság, Fekesházy Kinga elnök és az újság szerkesztői. A középkori magyar kertek gyöngyövényei. Előadó: Lechner Judit biotermesztő, kertészmérnök, rovatvezető. Író-olvasó találkozó, az előadó könyveinek bemutatása és vásárlási lehetőség.

Fiatal Cukorbeteg Klubja február 13-án 19.15. Érdeklődés a programról: Muskát Erika, 06/30-279-5219, sce.klub@gmail.com, http://www.facebook.com/sportocukros.

Gyöngyfűző program február 14-én 8.30–17.00 óráig a Mályvavirág Alapítvány felhívására, a Magyar Rákellenes Liga szervezésében. A gyöngy a méhnyakrák és a HPV elleni védelmet szimbolizálja. Cél, hogy a nap folyamán mindenki fűzzön egy-egy gyöngyöt, s közben informálódjon a betegségről és a HPV elleni oltásról. A karláncokat érintett betegek kapják meg.

Szalón Egyetem. Február 14. 14.00 Az első magyar szövegek világa. Előadó: Korompay Klára nyelvtörténész (ELTE BTK). Február 28. 14.00 Orpheusz alvilági maszkjai. Előadó: Kovács Zsolt László tubaművész.

Pászli István tudományos társalgóköre. Február 14. 15.45 Egy különös, régi-régi utazás története. Klubvezető Pászli István.

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

Zene-Fere Klub február 15-én 14.00. Kovács Zsolt László tubaművész zenei sorozata. Vendég: Bolyki Zoltán, a Hegyvidéki Solti György Zenekar karmestere.

Kortárs Alkotó Műhely. Február 16. 13.30 A színek élménye mint terápia. Bevezetés a színvilágba. A résztvevők együtt felfedezhetik a színek hatásait egymás között és a lelkükben. A foglalkozásra vázlatfüzetet (A/4-est), grafit- és színes ceruzát vigyenek magukkal. A részvétel kerületi lakosoknak ingyenes. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Pirooska) festőművész, művésztanár (Berlin-Budapest) és Schmidt Eddi.

Német társalgókör február 16-án 14.30. Beszélgetés mindennapi témákról: utazás, orvoslás, színházban. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Pirooska) festőművész, művésztanár (Berlin-Budapest) és Schmidt Eddi.

Akikért Alma eldobta az özevgyi fátal... – előadás február 19-én 14.00. Előadó: Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanára.

Varázslók teadélutánja február 19-én 16.00. Mind fontosak vagyunk.

Mindenki mást hoz, valamit, amit rajta kívül senki nem tud megvalósítani! Kapcsolataink mélyebb vizsgálata. Miért fontos a család, mi a feladata egy szülőnek? Előadó és a program háziasszonya: Görög Erika.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja február 20-án 17.45. Emlékezés a kommunizmus áldozataira. Vendégek: prof. Kásler Miklós tanszékvezető egyetemi tanár, főigazgató főorvos és Belényesi Csaba újságíró, a Magyar Távirati Iroda korábbi vezérigazgatója. A rendezvény szerkesztője: dr. Galla János.

Alzheimer Café. Február 21. 16.00 A szellemi leépüléssel járó betegségek, Alzheimer-kór és más demenciák. A korai felismerés jelentősége demencia esetén – hova forduljunk? Vendég: dr. Rajna Péter nyugalmazott egyetemi tanár, az MTA doktora, időgyógyász, neurológus. Háziasszony: Kocsis Judit szociálpolitikus, önkéntes. A részvétel ingyenes.

Az akarat szerepe a mindennapokban – előadás február 21-én 18.00 (Segítő kéz a családnak). Előadó: dr. Domján Mihály tanácsadó, szakpszichológus és családterapeuta.

MOM-208 bélyegyűjtők február 23-án 13.00.

Hegyvidéki bélyegyűjtők klubja február 23-án 14.00.

A PC Magister Alapítvány és a Kovács Imre Társaság Elbeszélte történelem című sorozata február 23-án 18.00. Fehér Lajos – egy népi kommunista története. Előadó: Papp István történész, az Állambiztonsági Szolgálatok Történelmi Levéltára tudományos munkatársa. Az előadást megnyitja és az azt követő beszélgetést vezeti: Várfi András agrármérnök, a Kovács Imre Társaság alelnöke.

Kézműveskedés a Szalonban Szabó Ica vezetésével február 26-án 11.00. Előzetes jelentkezés szükséges.

Kulisszák mögött – színháztörténelmi előadás február 26-án 14.00. Máté Erzsébet, a Nemzet Színésze. Előadó: Szébenyi Ágnes színháztörténész, múzeumpedagógus.

Könyvajánló Klub. Február 26. 16.00 Lehetőséges théta agyhullá-

kkal gyógyítani? Mi is az a Theta Healing, és hogyan működik a betegségek gyógyításában? Vienna Stibal Theta Healing – Egy kivételes energiagyógyászati módszer bemutatása című könyvét Szép Ilona ismerteti. A szervezők kéri, hogy a vendégek vigyenek magukkal jegyzetfüzetet és íróeszközöt.

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

Gyaloglóklub – minden alkalommal 9.00 órakor. Normafa: február 13-án és 27-én, március 13-án és 27-én, április 10-én és 24-én, május 8-án és 22-én, június 5-én. Margitsziget: február 6-án és 20-án, március 6-án és 20-án, április 3-án és 17-én, május 15-én és 29-én, június 12-én.

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 évét egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – hétfőn 8.30–9.15. Az egészségmegőrző gyakorlatok meridiánokban áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Vezeti: Haide Éva. A részvétel ingyenes.

Hegyvidéki Osteoporosis Klub tornája Valival idősebbeknek hétfőn 9.30–10.30. Testtartást javító gyakorlatok Mészáros Lászlóné gyógytornász vezetésével. A foglalkozás ingyenes.

Élj 100 évét egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – kedden 8.15–8.45. Vezeti: Péter Ildikó. A részvétel ingyenes.

Jóga az egészséges gerincért kedden 8.50–9.50. Jógaoktató: Ott Cecília. Ár: 1000 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. Tánc-tanár: Tóth Krisztina (06/70-775-8625).

Nyugdíjastorna kedden 11.30–12.15. Vezeti: Latin Anikó. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges.

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu

BIZTONSÁGBAN A NETVILÁGBAN

WWW.HOP12.HU

HEGYVIDÉKI VÉDELEM

GYORS E-ÜGYINTÉZÉS a Hegyvidéken

KÖRNYEZETBARÁT KÉNYELMES RUGALMAS

Intézzé ügyeit online! Regisztráljon!

<https://eugyintezes.hegyvidek.hu>

- ⚙️ Adóegyenleg lekérése, bankkártyás befizetés
- ⚙️ Adóbevallások benyújtása
- ⚙️ Időpontfoglalás Hivatali ügyintézéshez
- ⚙️ Parkolási engedély kiváltása, lemondása
- ⚙️ Óvodai jelentkezés benyújtása
- ⚙️ Kerületi bírság befizetés
- ⚙️ Irat benyújtása hivatalos kapcsolatfelvétel segítségével

A regisztráláshoz csupán egyetlen alkalommal kell a Polgármesteri Hivatallal kapcsolatba lépnie.

Ezt soron kívül megteheti személyesen az Ügyfélszolgálatunkon, illetve amennyiben rendelkezik ügyfélkapuval, akkor a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu> címen online is, ha a belépésnél a magyarorszag.hu lehetőséget választja.

ges. 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: 13 000 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: 1000 Ft/alkalom. Jógaközt: Ott Cecilia.

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

Supernagyi népdalkör minden páros hét csütörtökjén 13.00–15.30. Alapító: Karcagi Éva. Énekzenekar: Bucsai Anikó.

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

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

Torna Nórával pénteken 8.00–8.45. A foglalkozást tartja: Fürediné Lauf Nóra. A részvétel ingyenes.

Urak tornája pénteken 8.45–9.30. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. A részvétel ingyenes.

Nyugdíjastorna pénteken 10.00–10.45. Vezető: Latin Anikó. 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 kiskolásoknak pénteken 16.00–17.30. Vezető: Kakuk Andrea hitoktató pedagógus. A részvétel ingyenes.

Társastánc – szenior, junior tánciskola szombaton 13.15–14.15. Nyolc alkalomra szóló bérlet: 8000 Ft. Alkalmanként: 1500 Ft. Táncoktató: Standner Dóra. Jelentkezés a Hegyvidéki Kulturális Szalon elérhetőségein.

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



XII., ZUGLIGETI ÚT 64.

HEGYTORTENET@GMAIL.COM

Családi alkotóműhely minden hónap harmadik vasárnapján. A résztvevők kreatív foglalkozás keretében ismerkedhetnek meg a XII. kerület, a Hegyvidék izgalmas történetével, híres alakjaival és érdekességeivel. Következő alkalmak: február 18. és március 18. A program az óvodás és általános iskolás korosztály számára ajánlott. A részvétel ingyenes. További részletek: 06/70-429-9448, hegytortenet@gmail.com.



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C

TELEFON: 200-8713

WWW.VIRANYOS.HU

VIRANYOSIKH@GMAIL.COM

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Képi gondolatok a Zsoltárok könyvéből – Baán Katalin fotókiállítása.

litása. A fotóművész így vall kiállítás témájáról: „A Zsoltárok könyve képesíthető. Ez egy imádság, ami tele van gondolatokkal, érzésekkel, megmutatja az emberi élet minden oldalát, a gyarlóságunkat, az esendőségünket, azt, hogy egyszerre vagyunk jók és rosszak, szépek és gonoszok, bennünk van az öröm és a bánat, a sírás és a nevetés, és tudjuk, hogy van számunkra feloldozás.” A kiállítás a Magyar Kultúra Napja előtt is tiszteleg. Megtekinthető: február 6-ig.

Lelkünk titkai – mentálhigiénés előadás-sorozat. Február 5. 18.00 Rendelkezzünk-e akaratérvel? Előadó: Kecskeméti János mentálhigiénés előadó. Belépődíj: 500 Ft.

Transzcendentális meditáció február 8-án 18.00. Mi a transzcendentális meditáció? Milyen hatásai vannak az élet különböző területeire? Miben különbözik más meditációs technikától, személyiségfejlesztő eljárásoktól, honnan ered, és hogyan sajátítható el? Ezekre a kérdésekre keresik a résztvevők a választ Szentes Károly, a transzcendentális meditáció tanárának segítségével. Bővebben: http://tmoktato.hu. Előadó: Szentes Károly TM-tanár. A belépés díjtalan.

Kenéz Ferenc intarziaképei – kiállítás megnyitót február 10-én 16.00. Történelmi tájak, történelmi várak. A kiállítást megnyitja: Sütő-Nagy István. Megtekinthető: február végéig.

Harmónia Táncklub. Ifjúsági farsang február 10-én 19.00–23.00. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1200 Ft.

Gyermekirodalmi klub szülőknek, pedagógusoknak, könyvtárosoknak és minden érdeklődőnek február 12-én 18.30. Gyermek- és ifjúsági könyvek szemléje. Az újonnan induló és minden hónap második hétfőjén megrendezendő tematikus gyermekirodalmi programon a résztvevők a gyermekirodalom világának aktuális kérdéseit beszélgetéssel megvitázzák szakértők, alkotók segítségével, egy csésze kávé vagy tea mellett. Első alkalommal a tavaly megjelent gyermek- és ifjúsági könyvekről lesz szó: vajon mik voltak a legizgalmasabb megjelenések, milyen

tendenciák rajzolódni ki, és kihez jutnak el a könyvek? A foglalkozást vezeti: Sándor Csilla, a Magyar Gyermekirodalmi Intézet alapítója, a Csodacseruza gyermekirodalmi magazin alapító-főszerkesztője. A belépés díjtalan.

Gyermekszínház. Gryllus Vilmos koncertje február 13-án 9.00 és 10.30. Maszkbál és kedvenc dalok. Belépődíj: 1000 Ft/fő, óvodai csoportoknak 900 Ft/fő. Előzetes jelentkezés szükséges. Telefon: 200-8713.

Egészségvédő klub. Február 13. 17.00 A Hold és az egészség. Előadó: Szalay Zita. A belépés díjtalan.

Szerkesszük együtt a Csodacseruzát! – kreatív foglalkozás 6–12 éves gyerekeknek február 17-én 10.00. A résztvevő gyerekek havonta egyszer a Csodacseruza gyermekirodalmi magazin illusztrátoraival, szerzőivel közösen alkotnak egy új, saját lapszámot. Közben irodalmi alkotásokkal, versekkel, mesékkel ismerkednek meg, beleköszölhetnek az újságszerkesztésbe, és új képalakító technikákat próbálhatnak ki. A helyszínen a Csodacseruza lapzámai is megvásárolhatók. Az első alkalom témája: a cirkusz világa. A foglalkozást vezeti: Maróti Réka illusztrátor. Részvételi díj: 700 Ft/alkalom/fő.

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 ölbeli játékok, mondókák és dalok közt kalandozhatnak, és kötetlen módon ízelegethetik a magyar néptánc alapjait. Círókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, táncaláttal kísérve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

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

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek csütörtökön 16.00–17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 12 000 Ft/hó.

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

Társastánc. Kezdő tánciskola: vasárnap 14.00–15.00. Haladó tánciskola: vasárnap 15.00–16.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/fő/10 alkalom. Versenytánc-előkészítő: vasárnap 16.00–18.00. Részvételi díj: 6 000 Ft/fő/hó. Klubvezető: Székely Attila (szekelya67@gmail.com). www.harmoniatancklub.hu

Hangszervarázs Zenetánoda, 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 érzékészervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekkoncert 30 alkalomra kidolgozott tematikával, hangszervarazs@gmail.com. www.hangszervarazs.hu

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

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

Preventív gerinctréning szerdán és pénteken 11.00–12.00. Célja: a helyes testtartás megőrzése, megtartása. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorong-sérv, az izületi kopás, a csonttrikulázás. Heti két-három alkalom csodát tesz. Minden korosztály számára ajánlott! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Borbély Enikő.

Éj 100 élet egészségesen 3-1-2 meridiángyakorlatokkal – kedden 9.00. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és -fenntartó mozgásgyűjtemény. Vezető: Szigeti Magdolna. A torna ingyenes. Terembérlet hozzájárulás: 300 Ft/fő. Bővebb információ: www.321.hu.

Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivétel: minden hónap második keddeje). Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alaptánc lépésekkel. Tánctudás nem szükséges, minden korosztály ajánlott! Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 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 harmonia 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 ásanák gyakorlásával megtanítja arra, hogyan legyünk egészségesek testünkben és lelkünkben, a természet erőit tudatosan felhasználva, fokozatosan felépítve akaratunkat. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 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.

(Folytatás a 14. oldalon)

Nő és férfi a kulisszák mögött

MI TESZ BENNÜNKET BOLDOGGÁ? BESZÉLGETÉS NŐKRŐL, FÉRFIAKRŐL, TERVEZÉSRŐL ÉS ÖNISMERETRŐL VALENTIN-NAP ALKALMÁBÓL.

A PROGRAM INGYENES.

A RÉSZVÉTELHEZ ELŐZETES REGISZTRÁCIÓ SZÜKSÉGES: hegyvidekkozpont.hu/regisztracio

2018. FEBRUÁR 14., SZERDA 18:00



Kamenyiczki Nóra
Pszichológus,
Az Élettervező
című könyv szerzője



Schiffer Miklós
Stílustanácsadó,
beszélgetőpartner

HEGYVIDÉK
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT
Részleteiben is különleges

Együttműködő partnerünk:

Lira
könyv

(Folytatás a 13. oldalról)

Felnőtt-társastánc. Haladó: vasárnap 18.00–19.00. Kezdő: vasárnap 19.00–20.00. Résztvételi díj: 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, szekelya67@gmail.com). www.harmoniatanclub.hu

Művészeti 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, légzőgyakorlatok. Vezető: Krizsánné Bucsó 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. Résztvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 900 Ft/24 alkalom.

Baba-mama torna kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivétele: minden hónap második keddjén). 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. Résztvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

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

Asperger Kortárs Klub autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második vasárnapján 16.00–18.00. A klub változatos programokkal várja a fiatalokat: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításátogatás, túrák. Segítségnyújtást a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/félfév.

Színházjegy-árúsítás minden páros hét szerdánján 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!

A Svábhgyi Jókai Mór Német Nemzetiségi Iskola kiállítása. A százhatvanadik tanévét jelenkori és archív gyermekmunkák bemutatásával ünnepli az iskola az idei kiállításán. A tárlatot Szalma Ágnes művésztanár rendezi. A kiállítás látogatható: február 24-ig.

Görög farsang február 3-án. A Jókai Klub ezzel a programmal csatlakozik a Kultúrházak Éjjel-Nappal (KHÉN) országos rendezvénysorozathoz, amit több mint tíz éve minden évben meghirdet a Magyar Népművelők Egyesülete. Az idei év mottója: Helyben van a sokszínűség. 16.00 Ékszerkészítés meander mintával, drótból és gyöngyszövéssel – kézműves-foglalkozás kisciknek és nagyoknak. 18.00 Zeys és barátai-koncert és táncház. Gasztronómiai bemutató, autentikus görög ételek. Belépőjegy: 1000 Ft, gyerekeknek 12 éves korig ingyenes.

Batus bál február 10-én 18.00. A Svábhgyi Hagyományörző Egyesület, a Budapest Hegyvidék XII. Kerület Német Nemzetiségi Önkormányzat és a Jókai Klub hagyományörző bálja. Részletek: www.hagyomanyorzo.com.

Rituális transztánc élményt február 11-én 18.00. A transztánc rituáléval az őszi szertartások ereje válik a ma ember számára hozzáférhetővé. A transztáncokat Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett transztánc-facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Informá-

ció: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu/06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

Babaszínház február 27-én 10.30. Élő zenés, mondókás, bábozás kaval-kád kutyussal, cicussal és más állatokkal, egészen kicsiknek és kicsit nagyobbaknak. Házépítés, egerésés és macskazene, a végén közös játékkal. A Kezslásbas című előadás csecsemőknek és babáknak szól. A szervezők úgy állították össze a műsrot, hogy a gyerekek számára is ismerős tárgyakkal a szemük előtt alakulnak ki a bábok, ismerősek az elhangzó dalok és mondókák. A játékidő kb. 35-40 perc, ami a 25 perces előadásból és az azt követő közös játékból áll, amikor a színészek elvegyülnek a gyerekek között, akik játszhatnak is a bábokkal. Belépődíj: 800 Ft.

ÚJ! TestBeszéd táncedzések kedden 19.00–20.00. Célja az izomegyensúly helyreállítása, mentális kikapcsolódás és töltődés – jazztánc alapú testtudat-gyakorlatokkal, kifejező mozgással, remek zenére. A nyitott órákat a szervezők olyan táncosok és nem táncosok figyelmébe ajánlják, akiket érdekel, hogyan lehet szembeülni határainkkal, kitolni azokat, és bensőnk felé helyezni a fókuszot. Vezető: Ládonyi Bori (BoriArt dance&training). Érdeklődés: 06/20-99-88-586.

Budapest Musical- és Tánciskola. Kezdő csoport: hétfőn 16.00–17.30, csütörtökön 16.00–18.00, pénteken 16.00–17.30. Haladó csoport: hétfőn 17.30–19.30, csütörtökön 16.00–18.00, pénteken 17.30–19.00. Vezető: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. 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 felvehetőek. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com,

musicaliskola.hu; telefonon: 06/20-549-0893.

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

Zumba gyerekeknek hétfőn 15.15–16.15, kedden 18.00–19.00, szerdán 16.00–17.00. A Zumbakids kifejezetten gyerekekre szabott, játékos, táncos foglalkozás többszében latin zenére. Célja, hogy a gyerekek közösségben élvezzék a zenét, a táncot, átéljék a mozgás és az egészséges életmód örömét. A foglalkozások által nő az önbizalmuk, és fejlődik a motorikus koordinációs, koncentráció-, valamint kifejezőkészségük. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik-és zumbaoktató. Ár: 6000 Ft/hó/heti egy alkalom. Telefon: 06/20-549-0893. Web: www.krisztinanemeth.zumba.com.

Szívárvány 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: 10 000 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. A jó hangulatú foglalkozásokon a 4–6 éves korosztály számára összeállított mozgásanyag fejlesztő az alapvető koordinációs képességeket és a ritmusérzést, mind ezt játékos gyakorlatokon keresztül. A közösen, zenére végzett mozgások közben a gyerekek figyelme összpontosul, és képesek lesznek többfelé is figyelni. Vezető: Fekete Kinga akrobatikus rock and roll-szakelődő (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 anyanyelvétől 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. Előjelentkezés szükséges! Érdeklődés: Endre Judit, 06/30-313-6822 vagy www.helendoron.hu. Ár: 11 000 Ft/hó.

Művészeti torna szombaton 9.30–13.30. Mozgáskoordináció- és ritmus-

érző-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 alsós: 12.00–13.30. Felső: 13.45–15.00. Vezető: Pataki 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, dalolós, mondókázós, írányított foglalkozás, amin a gyermek a hétköznapiól 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: 12 000 Ft (6 hónapon belül használható fel). Testvérkedvezmény: 50%.

Zumba fitness szerdán 11.00–12.00. Vezető: Taraczkó Judit okleveles zumbaoktató (06/30-474-8428). Iskola szünetek idején csak előzetes egyeztetés után vannak órák. Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14 000 Ft/10 alkalom.

Zumba fitness kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal, fülbemászó ritmusokkal. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik-és

A Baár-Madas Református Gimnázium és Általános Iskola

felvételt hirdet elsősorban református vallású gyerekek számára a 2018 őszén induló **általános iskolai első osztályába**.

Az iskoláról és a felvétel részleteiről tájékoztatást adunk a **nyílt napon**, amelyet **2018. február 7-én**, szerdán **7.40** órai kezdettel tartunk a jelentkezők szüleinek. A jelentkezéshez szükséges adatlap letölthető az iskola honlapjáról, illetve beszerezhető az iskola portáján és a nagyobb budapesti és főváros környéki református gyülekezetek lelkesi hivatalában.

Az iskola címe:
1022 Budapest, Lorántffy Zsuzsanna u. 3.
Az adatlap beküldési határideje:
2018. február 19.

**CSOBBANJ A VÍZBE
VELÜNK!**

Miért a MoM Sportban tanuljon gyermeke úszni?

**Csoportos oktatások
hétköznap
16.00-19.00 óra
között**

**UV technológiával
előtisztított és
antibakterizált vízü
medencéinkben élmény
az úszás**

**Szakképzett oktatóink
mosolygóság és kedvesek**

**MOMSPORT
ÚSZÓ TANODA**

**5 csillagos
uszodánkban 4 hetes
tunusokat indítunk**

Képességük alapján
**versenyúszó,
szinkronúszó,
vízilabda és triatlion
sportágakba delegáljuk a
gyerekeket**

**Magán oktatás időpont
egyeztetéssel**

MOMSPORT
www.momspor.hu

FIGYELEM!

**Ideiglenes változás a Fodor utca 2/c. szám
alatti háziorvosi ellátásban!**

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

**A felújításban következő a Budapest XII. kerület Fodor utca 2/c. szám
alatti háziorvosi rendelő, amely a felújítás ideje alatt**

**2017. december 13-tól 2018. február 21-ig ideiglenes helyen,
a Budapest XII. kerület Böszörményi út 42. szám alatt**
(volt gyermekrendelő) várja betegeit.
Megközelíthető: az 59-es villamossal, 102-es, 212-es és 105 autóbusszokkal
(Kiss János altábornagy utcai megálló).

**A költözés napján 2017. december 11-12-én,
valamint a visszaköltözés napján, 2018. február 22-23-án
a betegek folyamatos ellátását a háziorvosok rendelési ideje alatt a Központi
Háziorvosi Ügyelet foglaltosítani a Budapest Beethoven u. 8. szám alatti
ügyleti rendelőben (telefonszám: 212-6636).**
Kérjük, amennyiben lehetséges, csak sürgős esetben vegyék igénybe
a Központi Háziorvosi Ügyelet .

Az ideiglenes orvosi rendelőben az érintett háziorvosok rendelési ideje és telefonszáma az alábbiak szerint változik.

1. Háziorvosi Rendelő

2017. december 13-tól 2018. február 21-ig

dr. Büky Vera háziorvos
telefon: 06 (1) 356-0330
Rendelési idő:
hétfő-szerda-péntek: 16.00-20.00
kedd-csütörtök: 8.00-12.00

dr. Lehel István háziorvos
telefon: 06 (1) 201-0308
Rendelési idő:
hétfő-szerda: 7.30-12.00
kedd: 17.00-19.00
csütörtök: 16.00-19.00
péntek: 7.30-11.00

2. Orvosi Rendelő

**2017. december 13-tól
2018. február 21-ig**

dr. Szolnoki Lajos háziorvos
telefon: 06 (1) 214-8233
Rendelési idő:
hétfő-szerda-péntek: 16.00-20.00
kedd-csütörtök: 8.00-12.00

Budapest Hegyvidék, 2017. november 20.

**HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT**

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

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. Izületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezeti: Barta Sylvia Zumba Fitness, ZumbaGold-, ZumbaKid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14000 Ft/10 alkalom.

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

Fit-Ball gerinctorna pénteken 8.30–10.00. A Fit-Ball segítségével harmonikusan fejleszthető a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájások megszüntetésében, így iskolás korú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezeti: 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. Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredes kínai tapasztalatok alapján. A 3-1-2 meridián torna a meridiánokból áramló energiaegyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Nincsenek mellékhatásai, bármikor, bárhol gyakorolható. A tornán való részvétel ingyenes. Vezeti: Hóka Ildikó (06/70-546-6498).

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

Bujutsu-Kai Kenshin-ryu szerdán 18.30–20.30. Egy ősi számú család

Programok a Szatszang Jógaközpontban



• **Ingyenes előadás: Alérgzőgyakorlat (pránájama) mint a jóga csodálatos testet-lelket gyógyító eszköze** – elméleti áttekintés és ízelítő gyakorlat a jóga légzéstechnikáiból Kókény Tibor pszichológus vezetésével. A pránájama nem más, mint a légzés tudatos és szándékos irányítása, melynek segítségével növelhető a vitalitás, méregteleníthető a szervezet, fokozható az immunitás, valamint elérhető a belső béke, az ellazultság és a szellemi megtisztultság állapota. Rendszeres gyakorlása segít megőrizni a szervezet egészségét, normalizálja a vérnyomást, összehangolja és stabilizálja az idegrendszert, elősegíti a gyógyulási folyamatokat és a terápiákat, megszünteti a stresszt, az idegességet, a depressziót. Időpont: február 11. 17.00–18.30

• **Ingyenes előadás: Meditáció a szellemi, lelki egészségért** – ízelítő a meditáció elméletéből és gyakorlatából Kókény Tibor pszichológus vezetésével. Időpont: február 25. 17.00–18.30

• **Új kezdő Jóga a mindennapi életben tanfolyam** keddenként 8.30–10.00-ig. Ászana, légzőgyakorlat, relaxáció, önvizsgálati meditáció az erőnléért, rugalmasságért, egészségért és belső békéért, önismeretért. Díja: 6000 Ft/4 alkalom. Próbaóra: 2000 Ft/alkalom.

• **Új jogatanfolyam a 13–18 éves korosztálynak csütörtökönként 16.30–17.45-ig.** Díja: 4000 Ft/4 alkalom. Próbaóra: 1500 Ft/alkalom.

• **További kezdő és haladó tanfolyamok** – órarend és részletes információk a www.jogaunio.hu honlapon.

A tanfolyamok és előadások helyszíne:

Szatszang Jógaközpont,

Nagyenyed utca 16. I. em. 3., 12-es kapucscső.

A helyek száma korlátozott, bejelentkezés minden tanfolyamra és programra szükséges a jogabuda@gmail.com e-mail-címen vagy a 06/20-315-8857-es telefonszámon.

www.jogaunio.hu

hagyatéka, célja és feladata a személyiség fejlesztése a harcművészet útján. Jelentkezni személyesen edzésnapokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség. Vezeti: Horváth Attila 2. danos mester (06/20-945-3901). www.jokaiklubdojo.hu

Etkajóga Erőgyűjtő Módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Hogyan szerezzük vissza gyermekkorunk rugalmasságunkat, frissességünket, velünk született légző- és mozgás-

kétségünket, tartásunkat, energiaszintünket? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapottól függetlenül. Erről szól az Etkajóga Erőgyűjtő Módszer. Vezeti: Nyerges Margit, az Etkajóga Erőgyűjtő Módszer oktatója (06/30-354-4399). Ár: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes).

Hatha jóga hétfőn 19.30–21.00, csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. A hatha jóga rendkívül hatással van a testre és a lélekre egyaránt.

A jóga az egészségvédelem és betegség megelőzés mindennapos eszköze. A szervezők várnak mindenkit, 14–100 éves korig, jó hangulatú, kis csoportokba. Kényelmes ruha és törölköző szükséges, minden mást adnak. Vezeti: Pazonyi Mónika jógaoktató, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Ár: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom (a bérlet 2 hónapig érvényes). Újjonnan érkezőknek az első alkalom ingyenes!

„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 február 6-án és március 6-án indul. Vezeti: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. Ár: 3000 Ft/fő/alkalom. Megfelelő számú jelentkező esetén indul!

Nyugdíjasklub csütörtökön 14.00. Február 8.: filmvetítés – Kincsem (magyar film). Február 15.: Utazás a karoszekéből – Hamvai Zsuzsa előadása Rómáról.

Színházigazgató-árusítás minden páratlan hét szerdáján 16.00–18.00 óráig Bódi Evánál (06/20-213-0479).

LÍVIA-VILLA

XII., KÖLTŐ UTCA 1/A

TELEFON: 395-8284

A szervezők a *programváltoztatás jogát fenntartják!*

A Virányosi Községi Ház programja

Az akarat anatómiája – Ámmer Gergő szobrász kiállítása a Magyar Kultúra Napja alkalmából. Ámmer Gergő munkái köztereken és galériákban egyaránt megtalálhatók. A kiállítás megtekinthető: február 5-ig, hétfőn, szerdán és pénteken 10.00–18.00.

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

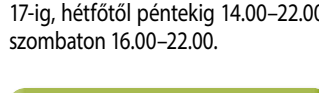


XII., HAJNÓCZY J. UTCA 21.

TELEFON: 395-0336

BORZA@JOBEC.HU

Kései rálátással... – Károlyi András kiállítása. Megtekinthető: február 17-ig, hétfőtől péntekig 14.00–22.00, szombaton 16.00–22.00.



BAJÓR GIZI SZÍNHÁZMŰZEUM

XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.

TELEFON: 225-3161, 375-1184

WWW.SZINHAIINTENZET.HU,

WWW.OSZMI.HU

Hamég egyszer 80 éves lehetnél!

Békés Itala 91 – kiállítás megnyitó: február 3. 16.00. Megnyitja: Kerekes Éva színművész. A tárlat látogatható: március 25-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Tárlatvezetés. A Kassákizmus 3. Új dráma, új színpad. A magyar avantgárd színházi kísérletei című kiállítás kurátorával, Galács Judittal február 8-án 16.00. A tárlatvezetés normál árú belépőjeggyel látogatható.

Szubjektív tárlatvezetés a Kassákizmus 3. Új dráma, új színpad. A magyar avantgárd színházi kísérletei című kiállításán február 17-én 16.00. Belépő: 1000 Ft/fő.

A televízió aranykora 2. rész. Február 22. 16.00 Timár József és Az ügynök halála. Vendég: Dunavölgyi Péter gyártásvezető (az MTV Archivumának volt vezetője). Belépő: 500 Ft/fő.

Kassákizmus 3. Új dráma, új színpad. A magyar avantgárd színházi kísérletei. A kiállítás megtekinthető: március 18-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Művészek 2D-ben. A kiállítás tisztelgés a 100 éve született Cenner Mihály színháztörténész előtt. Két helyszínen tekinthető meg március 18-ig: a Bajor Gizi Színházmuzeumban szerdától vasárnapig 10.00–18.00 óráig, valamint az Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet épületében (I., Krisztina körút 57.) hétfőtől csütörtökig 10.00–16.00, pénteken 10.00–14.00 óráig.



(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.). Csütörtökön 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.). Sporteszköz a szervezők ingyenesen biztosítanak.

Nordic walking-kirándulások: részletek az egyesület honlapján.

Émlékezés az áldozatokra. A Kereszténydemokrata Néppárt XII. kerületi alapszervezete, a Keresztény Konzervatív Egyesület, a Történelmi Vitézi Rend és a Hegyvidéki Trianon Társaság február 11-én 16.00 órakor emlékezik és koszorút helyez el az 1945. február 11. napján hősi halált halt civilek és katonák tiszteletére a hegyvidéki Turul-emlékműnél (a Böszörményi út és Istenhegyi út sarkánál). Minden emlékezőt várnak egy gyertyával a kezében.

(Folytatás a 16. oldalon)

2018. 02. 17.

FITT LESZEL, HA ITT LESZEL!

VÁRUNK MINDEN XII. KERÜLETI ÓVODÁST, ALSÓ TAGOZATOS KISISKOLÁST ÉS SZÜLEIT, A 10. ALKALOMMAL MEGRENDEZÉSRE KERÜLŐ JÁTÉKOS SORVESENYÜNKRE!

Helyszín: Mom Sport
Program:
- 8.15 Ünnepélyes megnyitó
- 8.30 Közös bemelegítés
- 8.45 Iskolások játékos akadályversenyének kezdete
- 10.30 Iskolás verseny eredményhirdetése
- 11.00 Óvodások játékos sorversenye
- 12.00 Óvodás verseny eredményhirdetése

Próbáld ki a kézilabdát!

Kézilabdaedzések Hegyvidéken!

A Hegyvidéki Sportközpont kézilabdaoktatást (szivacskezilabda) indít 2018. februártól!

Edzések tervezett időpontja: hétfő/szerda 16:30-tól 17:30-ig
Első alkalom tervezett időpontja: 2018. február 05. hétfő

Korosztály: 2009–12-ben született fiúk és lányok (az érdeklődők számától függően idősebb/fiatalabb gyermekeket is szívesen fogadunk)

Helyszín: 1126 Kiss János altábornagy u. 31-33.
Érdeklődés/jelentkezés: +36 70 490 3044 vagy a krajczar.antal@hegyvideksport.hu

Áraink:
Heti 1-szer:
- 3.000 Ft/hó
- 12.500 Ft/félév
- 10.000 Ft/félév testvéredvezmény
Heti 2-szer:
- 4.000 Ft/hó
- 19.000 Ft/félév
- 14.000 Ft/félév testvéredvezmény

(Folytatás a 15. oldalról)

MOM Sport & Art Galéria. Gyuricza Gergely, Kosaras Renáta és Pagels-Tóth Anna festményei, grafikai láthatók a MOM Sport & Art Galéria ötödik tárlatán, a MOM Sport (XII., Csörsz utca 14.) aulájában nyitvatartási időben. Megnyitón: február 15. 20.00.

Ingyenes jogi tanácsadást tart a Kereszténydemokrata Néppárt XII. kerületi alapszervezete minden szerdán 17.00–18.00 óráig az alapszervezet Kék Golyó utca–Schwartz 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 Németh László Gondozási Központban. Téma: a mozgássérült embereket érintő információk, közös séták, beszélgetések, kirándulások, akadálymentes helyszínek beazonosítása a kerületben. Érdeklődés: Fejérvény Anna, 06/30-743-8475.

Németh László-émlékszoba a Németh László 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.

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

A Félisziget Klubház pszichés problémákkal élőknek ad lehetőséget arra, hogy barátokat találjanak, kapcsolatokat alakítsanak ki, és minél teljesebb életet élhessenek. Közösségi gondozói személyes támogatást nyújtanak, akár lakókörnyezetben is, a következő területeken: ügyintézés, kríziskezelés, segítő beszélgetés, tanácsadás, készségfejlesztés, mentális-pszichológiai gondozás. Akiket várnak: budapesti lakosok, akik 18 éven felüliek, pszichés problémával élnek, és nem adták fel. Cím: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Nyitvatartás: hétfőn, szerdán, csütörtökön, pénteken 12.00–18.00, ked-

den 10.00–16.00. Telefon: 212-9650. A klubház szolgáltatásai térítésmentesek.

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

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



A Napközi Plusz Svábhegyi Tanulószoza díjmentes integrált foglalkozásokat tart a Szent László Plébánia közösségi termében (XII., Diana utca 15/a) hétfő délutánonként. Előzetes egyeztetés után szülői tanácsadás a tanulási, viselkedési nehézségekkel küzdő gyerekek szüleinek. Információ: Horváth-Jovány Tünde tanító, Horváth László tanár, Napközi Plusz

Tehetséggyondozó és Képességfejlesztő Központ, XII., Szépkilátás út 3., 06/20-985-5137, talent@t-online.hu. www.tanuloszoba.uw.hu

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., Csörsz utca 14.) földszinti különterme. A foglalkozás vezetője: Mészáros Lászlóné Vali gyógytornász és rekreációs mozgásprogram-vezető. Jelentkezés és információ: meszaroslaszlo@t-online.hu, 06/30-306-0760. Tíz alkalomra szóló bérlet: 8000 Ft. Az első részvétel ingyenes.

Lendülj formába! Életmód- és alakformáló edzések a Virányos Általános Iskola tornatermében (XII., Virányos út 48.) hétfőn és szerdán 16.00–16.50 és 16.50–17.40 hölgyeknek, 17.50–18.50

és 19.00–20.00 hölgyeknek és uraknak. Információ: 275-0669, 06/30-476-9132.



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

Ökölvívás (edzők: Nagy „Csontörő” János, Régi Dániel). Junior, felnőtt: hétfőn, szerdán, pénteken 15.30–17.00. Felnőtt: hétfőn, szerdán, pénteken 17.30–19.00, kedden, csütörtökön 17.00–18.30. Felnőtt-vegyes: kedden, csütörtökön 19.00–20.30.

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

Brazil jiu-jitsu (edző: Varga Lente). Gyerek: kedden, csütörtökön 15.00–16.00.

Kettlebell (edző: Topánka Szilárd): hétfőn, szerdán, pénteken 19.00–20.00.

Krav Maga (edző: Topánka Szilárd): hétfőn, szerdán 20.00–21.30.

Kick-box (edző: Görbics Gábor): kedden, csütörtökön 19.00–20.30.



Tanfolyamok: Karate-do harcművészet, Aikido, Iaido – a samuráj 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., Györi út 5–7. Telefon: 06/70-779-5577. Részletek a honlapon: www.shuharidojo.hu.

TAVNYITO.hu
KapuTávnító Szaküzlet
500 féle távirányító!

I. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

A XII. KERÜLETI POLGÁROK LAPJA
HEGYVI
MEGJELENIK KÉTHETENTE.

HIRDESSÉNY NÁLUNK!
A hirdetésért csak a jogdíjat kell megfizetni, a lap minden példányát megkapja az érdeklődő.

FASHION BAZAAR
A BELÉPÉS INGYENES!
FEBRUÁR 17. | 11:00-16:00
ÁPRILIS 07. | 11:00-16:00
JÚNIUS 09. | 11:00-16:00

MOM SPORT - KÜLÖNTEREM & AULA & PASSZÁZS & GALÉRIA
1123 BUDAPEST, CSÖRSZ U. 14.

LUXUS MÁRKÁK GARDRÓB VÁSÁRA

MOMSPORT
Külföldi info: 06 70 502 9416
FASHIONBAZAAR@MOMSPORT.HU
WWW.MOMSPORT.HU

multifokális lencse

fényre sötétedő lencse

folyton megújuló akciók

HALÁSZ OPTIKA

1126 Budapest, Boszörményi út 3.D
061 214 56 26 | 0630 942 08 72
halaszoptika@gmail.com

Tájékoztatjuk a lakosságot, hogy 2018. december 31-ig ügyeletes gyógyszer-tár:

SZÉNA TÉR PATIKA

Tel.: 225-7830
1015 Budapest, Széna tér 1/A

Egy gazdag fogás a hétköznapokból is ünnepet farag

A mostanában rendre a tél második felében beköszöntő fagyban felértékelődik az otthon melege. Csipős gyógytea gőzölög a reggelizőasztalon, forró levest kanalazunk, a tűzhely mellett melegsünk, míg sül a hús, és amíg jókedvűen előkészítjük a desszerteket. Mert a hétköznapokban is járhat nekünk egy kis kényeztetés...

NAPINDÍTÓ CITROMOS GYÖMBÉRTEA

Remek méregtelenítő, frissítő, gyógyító teát készíthetünk gyömbérből, ebből a csipős gyökérből, amely hajdanán a magyar konyhának is szerves része volt, s amelyet mostanában kezdünk újra felfedezni magunknak. Számos előnyös tulajdonsága közül kiemelkedik görcsoldó, gombaölő, gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő, köhögéscsillapító hatása, gazdag A-, C- és E-vitamin-forrásnak számít, sok magnéziumot, foszfort, káliumot, szilíciumot, nátriumot, vasat, cinket, kalciumot és béta-karotint is tartalmaz.



Frissít és méregtelenít

Hozzávalók
½ l forró víz
1 (lehetőleg Meyer) citrom
1 hüvelyk friss gyömbér, hámozott és szeletelve
őrölt kurkuma
2 teáskanál méz (opcionális)

A citromot mossuk meg alaposan, vágjuk vékony szeletekre. Hámozzuk meg a gyömbért, és reszeljük le nagy lyukú sajtreszelőn. Forraljuk fel a vizet, majd húzzuk le a tűzről, és adjuk hozzá a citromot, a gyömbért és a kurkumát. Hagyjuk fél óráig állni, majd szűrjük le, és szobahőmérsékleten vagy gyengéden felmelegítve fogyasszuk.

FRANCIA HALLEVES

Ez a krémes, illatos hallesves ropogós fokhagymás krutonnal még az ünnepi asztalra is felkerülhet. Legjobb lenne thermoixben elkészíteni, de a hagyományos főzési technikával is prima lesz a végeredmény, ha megfelelő színvonalú alapanyagokat használunk.

Hozzávalók
8 dkg vöröshagyma
5 dkg póréhagyma (csak a fehér részek)
3 dkg édeskömény



Akár ünnepi fogásként is megállja a helyét a francia hallesves

0,2 dl olívaolaj
4 gerezd fokhagyma
30 dkg apróra vágott konzervparadicsom
5 dkg sűrített paradicsom
1 tk só
70 dkg halfilé
2 csipetnyi cayenne bors
4 dl víz
2 csipet sáfrány

A hagymákat kockázzuk, szeleljük fel, és pároljuk meg az olívaolajon. Adjuk hozzá az édesköményt és az összetört fokhagymát, majd ha már illatoznak, öntsük fel a paradicsomokkal. Sózzuk, hintünk rá cayenne borsot, majd keverjük bele a halfilét, adjuk hozzá a csipetnyi sáfrányt, öntsük fel vízzel, és pároljuk 20 perccel. Ha kész, botmixerrel pürésítsük!

Fokhagymás krutonnal és rouille mártással tálalhatjuk, amelyet Molnár B. Tamás javaslatára így készítünk el: egy szelet kockára vágott tőszkenyert halalaplével átitatunk, és krémesre keverünk. Nagyon finomra vágott fokhagymát és sültpaprika-húst adunk hozzá, majd belekeverjük egy tojás sárgáját. Folyamatos keverés mellett apránként adagoljuk hozzá az olívaolajat, amíg majonézszerű állagot kapunk.

BÉLSZÍNIGNON TÁRKONYOS GOMBÁVAL

Különleges ízkombinációt ígérnek a vermouthos mártással nyakon öntött, gombával megpakolt bélszínemék, amik egy kettesben töltött romantikus vacsorára, vagy egy meghitt vasárnapi ebédre is jó választásnak bizonyulhatnak.

Hozzávalók
40 dkg vastag bélszínsteak
1 nagy mogoróhagyma
½ tk apróra vágott, friss kakukkfű
85 ml édes vermouth
225 ml csirke- vagy marhahúsleves
½ tk kukoricakeményítő
1 tk olaj
só, bors

Hozzávalók a tárkonyos gombához
2 szál újhagyma
40 dkg vegyes gomba, vad, shiitake és/vagy fehér
¼ tk só
½ tk apróra vágott friss tárkony
2 tk extra szűz olívaolaj

Melegítsük elő a sütőt 220 fokra. Hevítsük fel az olajat egy serpenyőben. Sózzuk, borsozzuk meg a steaket. Amikor az olaj felfor-



Különleges ízkombináció: bélszín, gomba és vermouthos mártás

rósodott, tegyük a serpenyőbe a hússzeleteket, és körülbelül 5 perc alatt pirítsuk meg az egyik oldalukat.

Ezután fordítsuk meg a steaket, szúrjunk az egyikbe egy hőálló maghőmérőt, és toljuk a serpenyőt a sütőbe. Addig kell sütnünk, amíg a hőmérséklete eléri a 130 fokot (körülbelül 8-11 percig). Ezután tegyük tányérra a húst, és fedjük le alufóliával, hogy meleg maradjon.

Helyezzük vissza a serpenyőt a tűzre, dobjunk bele a felkockázott mogoróhagymát és a kakukkfűvet, majd amikor összeesett, adjuk hozzá a vermouthot, és redukáljuk csaknem a felére. Keverjük bele a kukoricakeményítőt a húslevesbe, és ezt is öntsük a serpenyőbe. Főzzük addig, amíg besűrűsödik.

Egy nagy serpenyőben közepes lángon hevítsünk olívaolajat, adjuk hozzá

az újhagyma fehér részét vékonyan felkarikázva, a gombát és a sót, és főzzük kevergetve, amíg a gombák pirulnak, és a levek elpárolognak (6-8 percig). Keverjük össze az újhagyma felszelt zöldjét és a tárkonyt. Tálaljuk a szeleteket a vermouthos mártással és a gombával.

CSOKOLÁDÉLÁVA

Aki szereti a gyorsan és egyszerűen elkészíthető, különleges desszerteket, aki szeret hideget és meleget egy tányérról fogyasztani,



Gyorsan elkészíthető desszert

Előmelegítjük a sütőt 230 fokra. A csokoládét a vajjal lassú tűzön vagy gőz fölött felolvasztjuk. A tojásokat felferjük a cukorral és a vaníliamagokkal, majd hozzáadjuk az olvasztott vajcsokit és a lisztet.

Kivajazunk és édesítetlen kakaóporral behintünk négy szufflőformát, ezekbe kerül a masszsa. Hatnyolc perc alatt sül meg. Akkor jó, ha a formában már kicsit megemelkedik, láthatóan megsül a külseje, de a belseje még teljesen lágy. A sütőből kivéve pár perc pihentetés után kiborítható a formából. Vanília- vagy makadámdió-fagylaltal a legfinomabb!

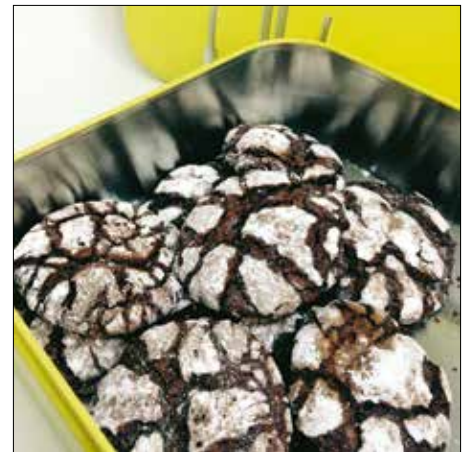
CSOKIS KEKSZ

Finomak a frissen sült kelt tészták, amik még melegen tálalhatók, jók az alaposan behűtött, krémes pohárdesszertek, és megvan a létjogosultságuk a sokáig

eltartható, bármikor lazán előrántható házi készítésű keksztabletáknak is. Ez a csokis keksz sem vetendő meg frissen, amikor még lágy és meleg, de megunhatatlanul finom akkor is, amikor már kihűlt. Csak próbálják meg hosszan eltartani! Hiába lehetséges, nem fog sikerülni...

Hozzávalók
20 dkg étcsokoládé
5 dkg vaj
2 tojás
8 dkg porcukor
1 tasak vaníliás cukor
½ tk sütőpor
190 g liszt
1 csipetnyi só
porcukor a bevonáshoz

A csokoládét és a vajat lassú tűzön felolvasztjuk. Felverjük a tojásokat a porcukorral és a vaníliás cukorral, hozzákeverjük a vajcsokit, majd beleforgatjuk a sütőporral és a sóval elkevert lisztes is.



Frissen, melegen és kihűlve is nagyon finom

Legalább három órára hűtőbe tesszük, majd vizes kézzel egyforma gombócokat formálunk belőle, amelyeket meglehetősen nagy távolságra helyezünk el egymástól a sütőpapírral borított tepsin, miután egyenként megforgattuk őket átszított porcukorban. Száználapon fokon körülbelül 12 perc alatt készre sülnék. Kihűlés után lezárt fémdobozba helyezve sokáig eltarthatók.

Öreg trükkök fiatal háziasszonyoknak

túrót egyenesen simává varázsolni a sütéshez: én bizony krumplinyomón átnyomtam egy pillanat alatt. Ajánlom mindenkinek, akinek kedves az élete!

Az ünnepi kacsasütésekor adta szomszédasszonyom a tanácsot: „Ha ropogós sültet akarsz, sütés előtt jó forró vízzel mosd meg a kacsát, utána hagyd még néhány óra hosszat állni szobahőmérsékleten. Fontos, hogy tálalásnál ne öntsöd a saftjával, mert akkor hiába fáradoztál, megpuhul a teteje!” Szilveszteri tanulság volt a következő fortély. A bab meg a lencse köztudottan lassan puhul, a szemek közepe gyakran kemény marad, és az nagyon kellemetlen. Ezért fontos, hogy mindkét hüvelyest kizárólag sótlan vízben tegyük fel főni!

(Ezzel szemben a borsot és a zöldbabot erősen sózott vízben kell főzni kezdettől fogva, mert különben ízetlenek maradnak.) És ha már az ízéknél tartunk, én rendszeresen készítek pástétomot az ebédre megmaradt reszelt májból. Sosem értem meg, mitől más és más az íze, amikor mindig ugyanúgy csinálom.

Utánajártam, s megtudtam, hogy sok mindentől függ – például

ul a korától is – a máj keserűségének foka. Erre pedig a megoldás, hogy felhasználás előtt mindig áztassuk tejszóba a májat, mert az elveszi a mindenkori keserű, vad ízt. Ha már itt tartunk, azt, ugye, mindenki tudja, hogy a májat csak közvetlenül a tálalás előtt szabad megszózni, amikor már megpuhult!



Ha a májat tejszóba mártjuk, eltűnik a keserű íze

A pörkölt is tud keserűre sikerülni. Ennek oka, hogy nem jókor tesszük bele a pirospaprikát. Fontos a sorrend! Ha a hagyma már megpuhult, levesszük a tűzről az edényt, és kicsit hagyjuk kihűlni, csak utána szórjuk bele a paprikát. Összekeverjük, és felöntjük kis vízzel. Ha a főzés végén szóránk bele, akkor már nem tudja tökéletesen átvenni a fűszer ízt, ha viszont a hagymával együtt tesszük

fel, akkor bizony keserű lesz a pörköltünk.

Ott van még a rántás, az igazi anyaszomorító. Nemcsak huncut, de alattomos is. Hol odakap (haj, kevés a zsír a liszt alatt!), hol csomós lesz, mint a kutya szőre („már megint nokedli van a főzelékben?” – kérdezi ilyenkor gonoszul a férjem). Az okosok azt mondják, „az alaprecept szerint 60 dkg liszthez fél kiló vajot kell számolnunk”. No, ez két évre való rántásigényünket fedezi...

Komolyra fordítva a szót, ha két evőkanál vajhoz egy evőkanál lisztet számolunk, nagy baj már nem lehet. Óvatosan, türelmesen kell bánnunk vele (még mit nem!), mert különben megsértődik, és megkeményedik.

Nem szabad sajnálnunk rá az időt, azt mondják, érdemes kis lángon, néhány percig lassan kevergetni, néhány percig felönteni vízzel. Na, de milyen vízzel? A forró rántást mindig hideggel! És akit három anya szült, az használaton habverőt is a keveréshez, akkor biztosan nem lesz csomós...

Végül következze az mester-szakács-trükk. A híres „lisztes vajról” van szó. Diónyi vajat elvegyítünk egy evőkanál simaliszttel, és átgyúrjuk. Ez a hideg rántás hűtőszekrényben több mint egy hétig is eltartható, és mindig kéznél van!

(Kövesdy)

KORMÁNY



INFORMÁCIÓ

SOROS MILLIÓKAT TELEPÍTENE BE AFRIKÁBÓL ÉS A KÖZEL-KELETRŐL



