A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

XLVIII./12.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.EU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2018. JÚNIUS 19.

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

Nyárköszöntő Hegyvidéki Napok, esővel és zenével kísérve

Egyszerre gyülekeztek a gyerekek a színpad előtt és a felhők az égen a Hegyvidéki Napok első reggelén. Látható volt, hogy nagy küzdelem lesz, és így is lett: a szombati nyitókoncertet adó Palya Bea és a vihar döntetlennel zárta az első „összecsapást". Ez meg is alapozta a két nap folytatását, többször lehettünk tanúi hasonlónak – de azért összességében a jó hangulat győzedelmeskedett a néhol borús időjárás felett.

Megrendezni sem lehetett volna szellemesebben látványosra Palya Bea koncertjét a Hegyvidéki Napokon. A gyerekeket cseppet sem zavarta az eső, nem tágítottak a nézőtérről, ezért az őket kísérő vagy tartó szülők, nagyszülők esernyői néha látványos táncra perdültek egy-egy dal ritmusára.

„Tudjátok, én voltam az a terhes gádzsó, aki középen szereti a mikrofonokat, szimmetrikusan – emlékezett vissza nevetve Palya Bea arra a koncertre, amelyiken bemutatták a most is nagy ovációval fogadott számot, amely arról mesél, amikor a kanál hozzáütődik a tányér aljához. – A dal hangulatában a cigányoknál hangszerként is használt kanál kocogását idézi. Nem is tudom, végül Kanalas vagy Húsleves a címe, de mindegy is, a kanál a lényeg."

Valóban mindegy volt: Palya Bea sokféle stílust elegyítő zenei világa dalcímektől függetlenül lenyűgözött gyereket, felnőttet egyaránt.

Mire véget ért a szombati nyitókoncert, a felkészültebbek lábán megjelentek a gumicsizmák, amik később igencsak hasznosnak bizonyultak, mert az időjárás többször próbára tette a szervezők, a közönség és a fellépők türelmét. A hirtelen lecsapó záporok miatt gyakran állt le egy-egy rövidebb időszakra a jól szervezett műsor, de mind a meghívott vendégek, mind a nézők rendületlenül kitartottak.

A XII. kerületi rendőrkapitányság ebben az évben is meghirdette a gyerekek körében népszerű rajzversenyt, korosztályi csoportonként más-más témában. A legkisebbek, azaz a 3–6 évesek munkái a „Rendőrök segítenek" címet kapták. A sok-sok nevező közül a Süni Óvodákba járó Szatmári Majáé lett az első hely, a hatéves Szigeti-Böröcz Blanka (Mackós) második, a négyéves Orbán Erzsébet (Hegyvidéki Mesevár) harmadik lett.

A 7–10 évesek „A hős rendőr" témában alkottak. Náluk Monostori Márk győzött, a második helyet Feith Benedek, a harmadikat Portörő Flóra Veronika szerezte meg, mindhárman a Kós Károly iskolába járnak. A 11–14 évesek korcsoportjában az internet veszélyeiről rajzoltak a gyerekek. Antall Borbála Cecília (Kós Károly iskola) nyert, a második helyezett Rixer Enikő (Sashegyi Arany János iskola), a harmadik helyezett Szántó Eszter (Kós) lett. Különdíjasai is voltak a versenynek: a Zugliget Óvodába járó Kis Kolos Mór, Nyíry Zoárd, Simó Tünde és Sinkó Dániel közös rajzával érdemelte ki a zsűri elismerését, míg a „Ki a mester két keréken?" kategóriában a németvölgyis Kovács Alexandra részesült jutalomban.

„Nagyon sokan nagyon sokat dolgoztak azért, hogy jól sikerüljön ez a rendezvény – mondta köszöntőjében Fonti Krisztina alpolgármester. – A MOM Kulturális Központ, a Jókai Klub és az önkormányzat munkatársait sok köszönet illeti fáradhatatlan és lelkes munkájukért. Fontosnak tartottuk, hogy a jól bevált és közkedvelt programok mellett olyan újdonságokat is elhozzunk, amik számíthatnak a közönség jó fogadtatására.

(Folytatás a 10. oldalon)

Villamoskocsi a jégpálya közepén

Az idén is átvehették a Hegyvidéki Önkormányzat által alapított Árkay-díjakat a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem építészhallgatói a legjobb diplomamunkáért és a kiváló színvonalú pályaművekért. Az Árkay-pályázatra ezúttal a zugligeti volt villamos-végállomás, jelenlegi kemping és jégpálya fejlesztésének témájában adhattak be terveket a mesterképzésben részt vevő hallgatók.

Háló Veronika Róza, Murczin Evelin és Fonti Krisztina alpolgármester

„Régóta szoros kapcsolatokat ápol az egyetem és az önkormányzat, együttműködésünk sikerét számos kiváló ötlet, terv megvalósulása fémjelzi" – mondta el Fonti Krisztina alpolgármester az idei Árkay-díjak átadása alkalmából a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) Építészeti Intézetében rendezett ünnepségen. Példaként hozta fel a formatervező tanszék számára néhány évvel ezelőtt adott tervezési feladat eredményét, a kerületszerte elhelyezett, különleges megjelenésű kutyapiszokgyűjtő kukákat, valamint a Hegyvidék Galéria formabontó belsőépítészeti és arculati megoldásait, amik szintén az egyetem hallgatóinak munkáját dicsérik.

Részlet az egyik pályaműből

A 2003-ban alapított Árkay-díj mellett – amely a végzős építészhallgatók részére adományozható kiemelkedő színvonalú diplomamunkájuk elismeréseként – öt éve Árkay pályázati díjat is ad a Hegyvidéki Önkormányzat azoknak a mesterképzésben részt vevő hallgatóknak, akik egy megadott témában nívós tervet készítenek. Ezúttal a volt zugligeti villamosvégállomás, a jelenlegi Niche Kemping és az időszakosan működő téli korcsolyapálya területének fejlesztésére, a jégpálya lefedésére tehettek javaslatokat az egyetemisták.

A szakmai zsűri döntése alapján Bálint Viola és Pomázi Renáta építészhallgatók Császár Adrienn grafikussal közösen harmadik helyezettek lettek, és 100 ezer forint pénzjutalomban részesültek a forrásvizek hasznosítását kiemelten kezelő koncepciójukért. Gadolla Máté és Sógor Ákos végzett a második helyen, ők 150 ezer forint pénzjutalmat kaptak pályaművükért, amelyben a meglévő épület körüli nagy terület lefedésére szolgáló, áttetsző ponyvás szerkezet játszik központi szerepet.

Az első díjjal együtt járó 200 ezer forint pénzjutalmat Háló Veronika Róza és Murczin Evelin építészhallgatók, valamint Sulyok Ilona grafikus vehették át közös tervükért, a régi villamosok hasznosítására tett ötletes javaslatokért.

„Két részre osztottuk a hosszú és keskeny területet: a kemping bejáratától a hídig tartó szakaszon telepedhetnek le a vendégek sátraikkal, lakókocsijukkal, míg a híd utáni belső, autómentes rész, ahol a központi épület is található, a közösségi élet terévé válik" – mutatta be a nyertes tervet Háló Veronika Róza. Murczin Evelin hozzáfűzte, hogy számos funkciót a jelenleg is a helyszínen lévő két régi 58-as villamos mellett több más odatelepíthető, használaton kívüli villamoskocsiban lehetne elhelyezni. Ezekben szálláshely éppúgy kialakítható, mint korcsolya- és sporteszközkölcsönző, vagy büfé. A büfékocsi amúgy a jégpálya közepén állva szolgálhatná ki télen a korcsolyázókat.

Az Árkay-díjat és azzal együtt a 150 ezer forint pénzjutalmat az idén Petrányi Luca kapta Merapi című diplomatervéért, amely egy aktív indonéziai vulkánhoz kapcsolódik. A terv alapján bambuszépítmények lennének a tűzhányóhoz vezető zarándokútvonalon, amelyet a hegyhez spirituálisan erősen kötődő helyi lakosok használnak. A bírálóbizottság szerint a tervező rendkívül érzékletesen követi koncepciójával a vulkáni környezet miatt folyamatosan változó állapotot, az elmúlás és a zarándoklás lényegét.

„Egy évet töltöttem Indonéziában, ahol a tradicionális művészeti ágakat tanulmányoztam, és erős élményt jelentett számomra, hogy a város mellett, ahol éltem, a világ egyik legaktívabb vulkánja működik" – mesélt témaválasztása hátteréről az alkotó. Diplomamunkája, mint mondta, leginkább egy esszének tekinthető: nem az építészeti terv megvalósítása céljából született, hanem üzenetet akar átadni arról, hogy az embereknek sokkal jobban kellene figyelniük a természetre és a gyökereikre.

sz.

Kalauz a megújuló Normafához

A hegyvidékiekkel és a civil szervezetekkel folytatott közel kétéves egyeztetéssorozat eredményeképpen alakította ki a Hegyvidéki Önkormányzat a Normafa rehabilitációs programját, amelynek elindításáról 2015 májusában helyi népszavazáson döntöttek a XII. kerületben élők. A referendumot követően, a kormány támogatásával, szinte azonnal megkezdődött a terület rendbetétele, és számos kisebb-nagyobb változás történt az elmúlt három évben. A megvalósuló fejlesztéseket, valamint a most induló és előkészítés alatt álló projekteket ismerhetik meg az olvasók a lapunkkal együtt terjesztett füzetből.

FOTÓ: NAGY ÁKOS

A János-hegyi Erzsébet-kilátó madártávlatból

A színes fotókkal gazdagon illusztrált önkormányzati kiadvány egyebek mellett részletesen tájékoztat arról, hogyan teremtettek rendezett körülményeket a kirándulóutakon, pihenőhelyeken és játszótereken, hol létesültek akadálymentes, pelenkázóval is ellátott illemhelyek, továbbá milyen lett a síház melletti fitneszpálya, vagy az új futóút, ami az átépített Jánoshegyi út mellett haladva köti össze a Normafát a János-heggyel.

A rehabilitációs program fontos eleme a pusztulófélben lévő műemlékek megmentése. E célkitűzés első látványos eredményéről, az egykori lóvasút-végállomás épületének újjáélesztéséről, az iskolává alakuló hajdani Fácán vendéglő megkezdett felújításáról és a Fácán mellett található, Hild József által tervezett klasszicista fogadóépület leendő rekonstrukciójáról is szó esik az összefoglalóban.

Érdemes annak is belelapoznia a kiadványba, aki kíváncsi rá, hogyan alakul át az Eötvös út, a Konkoly-Thege Miklós út és a gyermekvasút által határolt terület. Itt közlekedési fejlesztés kezdődik az Eötvös út legfelső szakaszának forgalommentesítése érdekében, park épül a lebontott Hotel Olimpia helyén, valamint látogató- és információs központ jön létre a kirándulók, sportolók és a meghosszabbítandó fogaskerekű vasút tervezett új, felső végállomásához érkező utasok számára.

z.

Változnak a fizetőparkolás szabályai

A lakók érdekeit és a fővárosi szabályozás változásait figyelembe véve több ponton is módosította a hegyvidéki képviselő-testület a XII. kerület parkolási rendeletét. Egységesítette a várakozási díjakat, több útszakaszt bevont a várakozási övezetbe, valamint jelentősen bővítette az elektronikusan intézhető parkolási engedélytípusok körét.

A fővárosi keretszabályozás új rendelkezéseihez igazodva fogadta el a hegyvidéki parkolási rendelet módosításait az önkormányzat képviselő-testülete a legutóbbi ülésén. Míg eddig a Böszörményi úttól keletre fekvő „alsó" területen egy budapesti vonaljegy árát, a „felső" részeken pedig ennek az összegnek a 75%-át kellett fizetniük a parkolási engedéllyel nem rendelkező autósoknak, a továbbiakban a várakozási övezet szinte teljes, XII. kerületi területén egy vonaljegynyi összeg, azaz 350 forint lesz egy óra parkolás költsége. Egyedül a várakozási övezetbe újonnan bevont Krisztina körút–Várfok utca–Vérmező út által határolt kis területre állapítottak meg magasabb, 440 forint óránként díjat, ami a vonaljegyár 125%-ának felel meg.

A várakozási övezet a Jagelló út–Németvölgyi út–Szendi árok–Apor Vilmos tér által közrezárt résszel is bővült, amit a 3. számú lakossági zónához csatoltak. Fontos tudni, hogy a fővárosi módosítások alapján a díjfizetési időszak vége 18 óráról 20 órára változott a Böszörményi út–Királyhágó utca–Alkotás utca–Márvány utca–Győri út–Avar utca–Hegyalja út–Jagelló út által határolt területen. A díjfizetési időszak meghosszabbítása az érintett lakók parkolási lehetőségeinek könnyítése érdekében történt, a területen található, kora este is jelentős forgalmat bonyolító bevásárlóközpont és több más intézmény vendégei ugyanis az eddig 18 óra után ingyenes felszíni parkolóhelyeket részesítették előnyben a fizetős mélygarázshelyekkel szemben.

A parkolási engedélyek igénylését jelentősen megkönnyíti, hogy szélesedett az elektronikusan intézhető parkolási engedélytípusok köre. Az eugyintezes.hegyvidek.hu internetes oldalon már a lakcímenkénti első és második gépkocsira, valamint a kérelmező által üzemben tartott, vagy a munkáltató által kizárólagos használatra biztosított jármű esetén is igényelhető lakossági várakozási hozzájárulás. A gazdálkodói és egészségügyi hozzájárulások, továbbá a gyerekek bölcsődébe, óvodába, iskolába történő szállításához adható engedélyek szintén kibocsáthatók elektronikus úton. A Hegyvidék díszpolgárait érintő speciális változás, hogy részükre, megbecsülésük jeléül, díjfizetés nélküli parkolási lehetőséget biztosít az önkormányzat a XII. kerületi várakozási övezet teljes területén.

A parkolási rendelet módosításával kapcsolatos testületi vitában Martinez Gábor (Jobbik) felvetette, hogy a hegyvidéki várakozási övezetet egyetlen lakossági zónává kellene alakítani, így könnyebb helyzetben lennének azok a lakók, akik a zsúfoltság miatt időnként egy másik zónában kénytelenek hagyni autójukat. Dr. Komáromi Zoltán (független) olyan parkolótárcsás megoldás kidolgozását javasolta, amivel a hegyvidéki autósok a XII. kerület bármely részén ingyen várakozhatnának egy órát ügyintézés vagy vásárlás céljából.

„Problémának látom, hogy azoknak a kerületieknek, akik a várakozási övezeten kívül laknak, ma nem nyújt semmi kedvezményt a parkolási rendszer" – csatlakozott az előtte szólóhoz Pokorni Zoltán polgármester. Mint hozzátette, erre a problémára reagálva készítenek elő egy várhatóan az ősszel beterjesztendő rendeletmódosítási javaslatot a főváros számára: olyan várakozási pontokat szeretnének kijelölni a kerületben, ahol kedvezménnyel parkolhatna minden hegyvidéki polgár, beleértve azokat is, akik a várakozási övezeten kívül laknak.

A polgármester kiemelte, hogy a kerületben kialakított lakossági zónák a lakóhely közelében való ingyenes parkolás biztosítását szolgálják, ugyanakkor már több helyszínen is lehetővé tették, hogy a lakók egy szomszédos zóna kijelölt utcáiban is ingyen letehessék autóikat.

ÚJ ÉPÍTÉSI SZABÁLYZATOK

Két kerületi építési szabályzatot (KÉSZ) is elfogadott a képviselőtestület. Az új „Svábhegy" KÉSZ, a fővárosi jogszabályokhoz igazodva, 7,5 helyett 6,5 méteres épületmagasságot határozott meg. A módosítás kompenzálására – azért, hogy az építhető szintterület kihasználható legyen – a beépítési százalék a korábbi 10%-ról 15%-ra változott. Ezzel a beépítés intenzitása nem változik, viszont segíti az épületek tájba illesztését. Egyes építési övezetekben, a meredek lejtésviszonyok miatt, 6,5 méterről 5,0 méterre csökkenthető az építménymagasság, amivel együtt 10%-ról 15%-ra növelhető a beépíthető alapterület.

A Királyhágó tér–Böszörményi út–Apor Vilmos tér–Stromfeld Aurél út–Németvölgyi út által határolt területre elfogadott KÉSZ a Királyhágó tér 6–7. szám alatti, jelenleg beépítetlen telken az eddigiekhez képest nagyobb számú, közcélra megnyitható parkoló kialakítására ad lehetőséget. A Böszörményi út mentén található épületek esetében a paramétereket a meglévő, kialakult állapotnak megfelelően igazították ki, míg a Böszörményi út 21.-et érintő mélygarázs-létesítési kötelezettséget törölték, mivel az ingatlan funkciója ezzel nem összeegyeztethető, így ennek fenntartása nem indokolt.

TÁMOGATÁS A TŰZOLTÓKNAK

Jóváhagyta a képviselő-testület a II. kerületi Hivatásos Tűzoltóparancsnokság XII. kerületben végzett 2017-es tevékenységének beszámolóját, amelyből kiderült: tavaly a Hegyvidéken 284 műszaki mentéshez és 165 tűzesethez riasztották a tűzoltókat. Sebők Péter tűzoltóparancsnok elmondta, hogy munkájukat nagyban segíti a múlt évben újonnan üzembe helyezett, Rába gyártmányú gépjárműfecskendő, valamint a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásából megvásárolt, szintén új, Suzuki Vitara típusú ügyintéző autó. Ezek révén jelentősen fiatalodott a gépjárműpark átlagéletkora.

Félsziget Közös Pont néven a Kiss János altábornagy utca 28/a szám alatt a pszichiátriai betegek közösségi ellátását végzi majd a Családsegítő és Gyermekjóléti Központ, ezért az intézmény alapító okirata kiegészült az új telephellyel. A Kiss János altábornagy utca 34. alatt működő Félsziget Klubház továbbra is a pszichiátriai betegek nappali ellátásának helyszíne marad.

PARKFEJLESZTÉSI PÁLYÁZAT

A főváros által kiírt idei TÉR_KÖZ pályázaton a Hegyvidéki Önkormányzat a Tállya utcai játszótér és park fejlesztésére igényel támogatást. A tervezett beruházás keretében megújítanák a játszóeszközöket, felnőttek számára fitneszparkot alakítanának ki, a terület legmagasabb részén kilátópontot hoznának létre, korszerűsítenék a közvilágítást, és illemhelyet telepítenének. A környezetrendezés és a parkoló rendbetétele is része a fejlesztési programnak. A várható összköltség 353 millió forint, amihez 225 millió forintot igényelnek a fővárostól, míg a fennmaradó 128 millió forintot az önkormányzat teremtené elő.

A Zugligeti Bölcsőde főzőkonyhájának és a Zugliget Óvoda melegítőkonyhájának fejlesztésére is pályázni szándékozik az önkormányzat. A nemzetgazdasági miniszter által meghirdetett program keretében 39 millió forint állami hozzájárulást igényel a XII. kerület, míg a biztosítandó önrész 13 millió forint.

Döntés született a civil szervezetek hegyvidéki közösségfejlesztő programjainak támogatására meghirdetett pályázat eredményéről. A kulturális, szociális, népjóléti, esélyegyenlőségi, egészségügyi és sporttematikájú közösségépítő rendezvények, tevékenységek megvalósítására összesen 8,4 millió forintot kapott tizenkilenc pályázó.

Emléktáblát állít az önkormányzat dr. Vukán György tiszteletére egykori lakóházán, a Határőr út 19/b számú épületen. A zeneszerző és zongoraművész 1969 óta élt a XII. kerületben, 2012-ben a Hegyvidék Díszpolgára címmel tüntették ki. 2013-ban hunyt el.

KÖZÖS MUNKA AZ ÓVODÁVAL

A Zölderdő Óvodát működtető Logopédiai és Természetvédő Óvoda Alapítvány újabb öt évre bérbe veheti a Szilágyi Erzsébet fasor 26. szám alatti épületet. Az önkormányzat nemrégiben az alapítvánnyal kötött köznevelési szerződést is megújította, az intézmény ugyanis részt vesz a XII. kerületi gyerekek normál és logopédiai óvodai ellátásában.

Értékesítésre kijelölték az Ordas út 8. szám alatti lakóház két lakását, míg az Eötvös út 14. szám alatti, magánkézben lévő egykori Svábhegyi Szanatórium eladása kapcsán az önkormányzat úgy döntött, nem gyakorolja elővásárlási jogát, azaz a tulajdonos által felajánlott feltételek mellett nem akarja megvásárolni az ingatlant.

Törölték a Hegyvidék elővédelmi jegyzékéből az Alsó svábhegyi út 7., a Németvölgyi út 63., a Virányos út 10/b és a Ráth György utca 22. szám alatti épületeket. Az első három ingatlan esetében, az elkészült szakvélemény alapján, az épületek állapota, építészeti értékeinek minősége nem indokolja a helyi védelem alá vonást és az elővédettség további fenntartását. A negyedik ingatlan fővárosi védettség alatt áll, ezért indokolatlan a kettős védelem.

z.

BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 20/2018. (V. 30.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT 2017. ÉVI KÖLTSÉGVETÉSÉNEK VÉGREHAJTÁSÁRÓL SZÓLÓ BESZÁMOLÓ (ZÁRSZÁMADÁS) ELFOGADÁSÁRÓL

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében meghatározott eredeti jogalkotói hatáskörében, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés f) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

A Budapest Főváros XII. Kerület Hegyvidéki Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) Képviselő-testülete a 2017. évi költségvetés végrehajtásáról szóló beszámolót elfogadja.

2. §

(1) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2017. évi zárszámadásának bevételi főösszegét 20 221 873 665 forintban, kiadási főösszegét 17 869 949 044 forintban hagyja jóvá, melyeken belül a

a) költségvetési kiadások főösszege 16 706 525 853 forint,
b) költségvetési bevételek főösszege 15 320 299 974 forint,
c) a költségvetési egyenleg 1 386 225 879 forint hiány,
d) finanszírozási célú pénzügyi műveletek kiadása 1 163 423 191 forint.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2017. évi kiadásainak finanszírozását 2 319 129 092 forint előző évi költségvetési maradvány felhasználásából, 2 410 000 000 forint belföldi értékpapír bevételekből és 172 444 599 forint államháztartáson belüli megelőlegezésekből biztosította.

(3) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2017. évi működési költségvetésén belül a

a) személyi juttatásokat 3 139 623 532 forintban,
b) munkaadókat terhelő járulékokat 757 241 751 forintban,
c) dologi kiadásokat 5 861 991 937 forintban,
d) ellátottak pénzbeli juttatásait 90 868 826 forintban,
e) egyéb működési célú kiadásokat 845 501 981 forintban
hagyja jóvá.

(4) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2017. évi felhalmozási költségvetésén belül a

a) beruházási kiadásokat 3 326 039 741 forintban,
b) felújítási kiadásokat 2 498 611 846 forintban,
c) egyéb felhalmozási célú kiadásokat 186 646 239 forintban
hagyja jóvá.

(5) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2017. évi költségvetése teljesítésének költségvetési maradványát 2 351 924 621 forintban hagyja jóvá.

3. §

(1) Az Önkormányzat Képviselő-testülete a 2. § (1) bekezdés szerinti kiadási főösszeg előirányzat csoportonkénti teljesítési összegeit a rendelet 1. melléklete szerint fogadja el.

(2) Az Önkormányzat Képviselő-testülete a 2. § (1) bekezdés szerinti bevételi főösszeg előirányzat csoportonkénti teljesítési összegeit a rendelet 2. melléklete szerint fogadja el.

(3) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az intézmények, a Polgármesteri Hivatal és az Önkormányzat bevételeit és kiadásait címenként a rendelet 3/a. és 3/b. melléklete szerint hagyja jóvá.

(4) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat bevételeinek részletes teljesítését a rendelet 4. melléklete szerint határozza meg.

(5) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat és a Polgármesteri Hivatal működési feladatainak részletes teljesítését a rendelet 5/a.–5/d. mellékleteiben foglaltak szerint fogadja el.

(6) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat

a) beruházási kiadásait célonként a rendelet 6/a.–6/b. mellékletei szerint,
b) felújítási kiadásait feladatonként a rendelet 7/a.–7/b. mellékletei szerint,
c) a működési és felhalmozási célú támogatásokat a rendelet 8/a.–8/b. mellékletei szerint
hagyja jóvá.

4. §

Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella sk.
jegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

A rendelet mellékletei a Polgármesteri Hivatal Képviselői Csoportjánál és az Önkormányzat www.hegyvidek.hu honlapján, közérdekű adatok címszó alatt tekinthetők meg.

Kerületi közműfejlesztések

A Hegyvidék több pontján zajlanak közműfejlesztések. A munkálatokkal érintett útszakaszokon ideiglenes forgalmi változásokra, a parkolási lehetőségek és a gyalogosforgalom korlátozására kell számítani.

Kábelrekonstrukciót végez az Észak-Budai Zrt. a Nógrádi utcában, míg a Moha köz felső szakaszán a Csatorna-Víz Szerviz Kft. épít vízvezetéket. Egyszerre több helyszínen dolgozik az ELMŰ. A munkálatok részeként szabadvezeték-rekonstrukció van folyamatban a Csipke úton (a Cinege út és a Városkúti út közötti szakaszon), a Galgóczy utca 51–59. között, a Kikelet utca 24. és a Galgóczy utca között, valamint a György Aladár utca 34. és a Csipke út között.

A terveknek megfelelően haladnak a járdabontással járó távközlési fejlesztések. A Fibermaster Kft. és a Hál-Ép Kft. a Hajnóczy József, Csaba, Maros, Szamos, Városmajor, Gyógyfű, Bíró, Ráth György, Goldmark Károly, Schwartzer Ferenc, Greguss, Nagyenyed, Roskovics, Csemegi, Karap, Székács, Tóth Lőrinc, Kék Golyó utcában és a Határőr úton, míg a Mátra-Phone Kft. a Vas Gereben, Vércse, Fürj, Veréb, Gébics, Sirály, Korompai, Szánkó utcában, valamint a Jagelló, a Sashegyi és a Lejtő úton alakít ki új telefon-, internet- és kábeltévé-hálózatot.

(m.)

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe: www.hegyvidek.hu

Futókör épül a Gesztenyés kertben

Négyszáz méter hosszú, öntött gumiburkolatú futókört építtet a Hegyvidéki Önkormányzat a Gesztenyés kertben. A pálya kialakítását maguk a futók igényelték, akik a burkolat ideális színéről is elmondhatták véleményüket.

Egyetlen fát sem kell kivágni a pálya építése miatt

A parkot használók a két héten át folytatott helyszíni felmérés során dönthettek arról, hogy a kék, a piros vagy a normafai futósávnál is alkalmazott, környezetbe illő sárgásbarna szín legyen-e a befutó. A legtöbben végül ez utóbbira adták voksukat: az ötszáz szavazat közel 50%-a érkezett a már bevált színváltozatra.

A futókör 140 (szegélyekkel együtt 150) centiméter széles lesz, a távok számításához százméterenkénti felfestés ad majd támpontot a sportolóknak. Az útátvezetéseknél – a rendezvények idején tapasztalható nagyobb forgalomra is felkészülve – megerősített burkolatot alakítanak ki a kivitelezők.

„A futókör építése miatt egyetlen fát sem kell kivágni" – mondta el lapunknak Rimóczi János, a polgármesteri hivatal városfejlesztési irodájának vezetője. A nyomvonal túlnyomórészt a meglévő gyöngykavicsos ösvényt követi, csak a kutyafuttató mellett tesz majd némi kitérőt. A kivitelezés a napokban kezdődött meg, és várhatóan szeptemberig tart.

k.

Közbiztonsági fórum

Járási közbiztonsági egyeztető fórumot tart a helyi lakosoknak Sztanyó István rendőr alezredes, kapitányságvezető 2018. június 27-én 17.00 órai kezdettel a BRFK XII. kerületi Rendőrkapitányság (1122 Budapest, Maros utca 3–5.) I. emeleti tanácstermében.

A fórum témája: Hegyvidék közbiztonsági és bűnügyi helyzete, bűnmegelőzés.

Tanév végi diplomaosztó a Szalon Egyetemen

Egyetlen szék sem maradt üresen a Szalon Egyetem tanévzáró diplomaosztó ünnepségén a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. „Magával ragadó érzés, hogy hat év eltelte után is ilyen töretlen érdeklődéssel működik a Szalon Egyetem. A bennünket körülvevő valóság bonyolult, a megismeréshez és a tudáshoz vezető utat nem lehet lerövidíteni. Nagy öröm számomra, hogy ebben a közösségben együtt tanulunk, együtt okosodunk – mondta Menyhárt Éva, a Hegyvidéki Kulturális Szalon vezetője. – Szeretném köszönetemet kifejezni kollégáimnak és a Szalon Egyetem támogatóinak, a Hegyvidéki Önkormányzatnak, a MOM Kulturális Központnak, a Hegyvidéki Kulturális Egyesületnek, a Szamos Cukrászdának, a Balogi Hentesáru üzletnek, a CBA-nak, valamint egyik előadónknak, Bartha József úrnak és feleségének."

Az alpolgármester adta át a diplomákat és az ajándékcsomagokat

A jelenlévők először a Hegyvidék Televízió által készített kisfilm-összeállítást nézték meg, amelyben a megszólalók megosztották élményeiket a Hegyvidéki Kulturális Szalonról és egyeteméről. A diplomaosztó ünnepélyességéhez Konta Fanni vers-, Kertész Zsuzsa prózamondással, Szűcs Mária Márta pedig egy operarészlet előadásával járult hozzá, őt Csányi Valéria kísérte zongorán.

A diplomák kiosztására felkért Fonti Krisztina alpolgármester arról beszélt, hogy minden évben irigykedéssel vegyes érdeklődéssel kíséri a Szalon Egyetem programját. „Szeretek tanulni, nyitott vagyok a világ dolgaira, ami hiányzik hozzá jelenleg, az idő… Megjegyzem, hétéves alpolgármesteri munkából is sokat lehetett tanulni. A Hegyvidéki Kulturális Szalonban az a legvonzóbb, hogy az ismeretgyűjtést közösségben teheti az ember. A szalon, nagyszerű programjaival, megérdemli, hogy végre méltó épületbe kerüljön. Szeptembertől, reményeink szerint, már az új helyen kezdődik az évad."

Végül az alpolgármester gratulált a végzősöknek, és mindenkinek átadta a diplomáját, valamint az ajándékcsomagját.

(Balajthy)

A Svábhegyi Virágbolt a kedvenc

Még csak néhány éve működik a Költő utcai virágbolt, máris rendkívüli népszerűségnek örvend. Sikerét jelzi, hogy a vásárlók szavazatai alapján a virágosok kategóriájában kiérdemelte az önkormányzat által alapított Hegyvidék Legjobbja címet.

„Utcahosszal", a szavazatok több mint felét begyűjtve nyert a Svábhegyi Virágbolt a Hegyvidék Legjobbja-versenyen. Pokorni Zoltán polgármester ebből az alkalomból oklevelet és a hegyvidéki vásárlók elismerésére emlékeztető, a bejárati ajtóra helyezhető emblémát adott át a nyertesnek. A második a Böszörményi úti Pápai Virág, a harmadik pedig a Hegyalja úti Emlékezés Virága bolt lett.

A polgármester elmondta, hogy korábban a helyi cukrászdákra, pékségekre, fagylaltozókra, hentesekre, zöldségesekre és éttermekre adhatták le voksaikat a hegyvidékiek. A program – amelynek célja, hogy erősítse a XII. kerületben élők és az őket kiszolgáló, itt működő vállalkozások közti kapcsolatot – folytatódik, még az idén versenybe szállhatnak a kávézók és fodrászatok is a Hegyvidék Legjobbja címért.

A polgármestertől vette át az oklevelet Pados Enikő üzletvezető

„Kombinált üzlet a miénk: az egyik fele virágbolt, a másik részén kreatív kellék, papír-írószer kapható" – mutatta be vállalkozását Pados Enikő. A győztes üzlet ügyvezetője huszonöt éve lakik a Svábhegyen, nyolc évvel ezelőtt nyitotta meg az első, apró kreatívboltját a Jókai iskola mellett, a Költő és a Felhő utca sarkán. Három esztendeje úgy döntött, hogy szintén az iskola szomszédságában, a Költő és a Diana utca találkozásánál, egy évekig üresen álló, egykori hentes-, majd élelmiszerbolt helyén alakítja ki a Svábhegyi Kreatív Házat és azzal szimbiózisban az új virágüzletét.

Virágüzlet és kreatívbolt egyben

„Nagyon hiányzott a Svábhegyről egy virágos, miután a Szamos Cukrászda melletti bolt évekkel ezelőtt bezárt. A virágüzlet iránti igénnyel én is gyakran szembesültem; például amikor egy virággal díszített kaspót helyeztem ki a kreatívbolt dekorációjaként, voltak, akik a növényt szerették volna megvásárolni" – mesélt az új profil kialakításának előzményeiről a cégvezető.

Pados Enikő, mint mondja, virágosként is vásárlói szemszögből próbálja folyamatosan fejleszteni kínálatát, szolgáltatásait. Arra törekszik, hogy minden korosztály megtalálja nála azt, amit a különböző alkalmakra keres. A legjobb minőségű áruhoz igyekszik hozzájutni, a virágokért személyesen megy el hetente kétszer, hogy mindig a legfrissebbeket kínálhassa a hozzá betérőknek.

„Nem számítottam rá, hogy mi nyerjük el a Hegyvidék Legjobbja címet" – mondta mosolyogva az ügyvezető, aki köszönetét fejezte ki minden szavazónak. Szerinte az eredményhez nagyban hozzájárult, hogy túlnyomórészt visszatérő vevőik vannak – sokan érkeznek a Jókai iskolából, az istenhegyi plébánia közösségéből és a környékről –, valamint hogy bevált a kreatív áruk és a virágok kombinált kínálata. A virágüzlet maga is helyszíne kreatív foglalkozásoknak, amiket jelenleg hetente kétszer tartanak, ám további napokon is szeretnének kis csoportokban zajló kézműves programokat szervezni.

Az eredmények mögött egy csapat áll, rajta kívül még öt ember dolgozik a vevőkért – hangsúlyozta az üzletvezető. Külön kiemelte Zsebesi Attila virágkötő munkáját, aki lenyűgöző kreativitással készíti alkalmakhoz és személyekhez illő csokrait. Munkatársa egy egészen friss, kiemelkedő szakmai sikerrel büszkélkedhet: a Papp László Budapest Sportarénában rendezett idei Esküvő Kiállításon, a Virágkötők, Virágkereskedő Vállalkozók Magyarországi Szakmai Egyesülete által meghirdetett versenyen ő vihette el a közönségdíjat egyedi megjelenésű menyasszonyi csokrával.

sz.

Libegők Éjszakája csillaghullás idején

Fennállása óta még nem vitt sötétedés után utasokat a Libegő, július 28-án, az első Libegők Éjszakáján azonban az esti órákban is fel lehet majd szállni a népszerű ülőszékes felvonóra. A különleges programról az ötletgazda Chernel István Sí és Turisztikai Klaszter adott hírt a Lóvasút épületében rendezett közgyűlésén, amin Pokorni Zoltán polgármester is részt vett.

„Derült égbolt esetén rengeteg hullócsillag lesz látható július huszonnyolcadikán, ezért döntöttek úgy a szervezők, hogy ezen az estén tartják meg a Libegők Éjszakáját" – mondta el a polgármester. Az esti rendezvény idejére biztonsági okokból kivilágítják a zugligeti Libegő útvonalát, a János-hegyi Erzsébet-kilátóban azonban lekapcsolják a fényeket, hogy azok ne zavarják a csillaghullásban gyönyörködni óhajtó látogatókat.

Fehér Gyula, a sí és turisztikai klaszter elnöke arról beszélt a találkozón, hogy a Libegők Éjszakájának ötletét a nagy sikerű, szintén általuk kezdeményezett Sípályák Éjszakája adta, amelyet februárban – ugyancsak első alkalommal – rendeztek meg a kivilágítható hazai sízőhelyeken. 2015-ig mindössze három ülőszékes felvonó – a zugligeti, a sátoraljaújhelyi és az eplényi – működött az országban, azóta viszont már elkészült a lillafüredi, a mátraszentistváni és a második eplényi létesítmény, az ősz folyamán pedig a mátrai Sástón is egy új, turisztikai célú libegőt vehet birtokba a közönség. A mátraszentistvánit kivéve mindegyik csatlakozik a Libegők Éjszakájának programjaihoz.

Knyazovics Imre üzemeltetési vezető, a BKV Zrt. munkatársa szerint a rendezvény óriási lehetőséget jelent Magyarország első, 1970-ben átadott ülőszékes felvonójának népszerűsítésére. A Libegő egyes hétvégi napokon, főleg a tavaszi hosszú hétvégéken maximális kihasználtsággal működik – olyankor akár 3500-4000 utas is megfordul rajta naponta –, ám egyéb időszakokban bőven vannak még szabad kapacitásai.

sz.

Kitűnő bizonyítvánnyal ajándék vasutazás

A nyári szünidő első hónapjában – július 15-ig – jutalomutazásban részesülhetnek a gyermekvasúton azok az általános és középiskolás tanulók, akik magukkal viszik kitűnő bizonyítványukat. A diákok az eredeti okirat felmutatásával válthatnak jegyet.

A „Kitűnő utasunk" akciót tavaly hirdette meg először a MÁV Széchenyi-hegyi Gyermekvasút, akkor a kéthetes időszakban nyolcszáznál többen éltek a kedvezménnyel. A Széchenyihegy és Hűvösvölgy közötti vonalon a vasúti szolgálatot tíz–tizennégy éves gyerekek látják el, akiktől szintén elvárás a jó tanulmányi eredmény. A következő gyermekvasutas-tanfolyam október elején indul, erre negyedik, ötödik és hatodik osztályosok jelentkezhetnek. Változik a menetrend a nyári szünetben. A korábbi évek gyakorlatához képest újdonság, hogy munkanapokon hosszabb lett az üzemidő, így augusztus végéig Hűvösvölgyből már 8.45-kor, Széchenyihegyről pedig 9.45-kor indulnak az első vonatok.

FOTÓ: MÁV SZÉCHENYI-HEGYI GYERMEKVASÚT

A Múzeumok Éjszakáján, június 23-án késő esti utazásra is lehetőség nyílik a kisvasúton, sőt az országos rendezvényre belépőkarszalagot váltó felnőttek ezen a napon 18.00 órától kedvezményes gyermekjeggyel vasutazhatnak. Az éjszakai menetrendről és a további programokról a www.gyermekvasut.hu oldalon olvasható bővebb tájékoztató.

d.

Németvölgyisek a nyárasdi testvériskolában

A Németvölgyi Általános Iskola ezúttal is a Nemzeti Összetartozás Napja alkalmából viszonozta felvidéki testvérintézménye, a Nyárasdi Alapiskola immár szokásosnak mondható március 14-i látogatását. A budapesti vendégeket Bohus Zsolt helyi igazgató, majd a hetedikes Takács Szonja köszöntötte.

Szonja – a testvériskolai kapcsolatot megalapozó előző igazgató, Takács Zsuzsa unokája – így fogalmazott: „Csillogást nem nyújthatunk, Budapest ragyogását nem tudjuk Nyárasdra hozni, de van, amire mi is büszkék lehetünk: a szép, korszerű iskolánkra, a fejlődő falunkra és az idilli környezetre. McDonald'sunk nincs, de a vendéglős Öcsi bácsi vendégszeretete és főztje, remélem, kárpótol benneteket. Igyekeztünk változatos programot szervezni: egy kis színjátszás, tűzoltó-bemutató, foci, állatok – amik nélkül a falusi élet nem teljes – és természetesen falatozás!"

Az élményekkel teli nap kezdetén a nyárasdi hetedikesek végigvezették iskolájukon a németvölgyiseket, majd az ottani iskola Tekergők nevű színjátszói a művelődési házban bemutatták a Gyakorlati útmutató című jelenetet, amellyel fődíjat nyertek a Mosonmagyaróvári Színjátszó Fesztiválon. Ezt követően tehenészetben jártak a vendégek, majd a nyárasdi iskola önkéntes tűzoltóinak szerelési bemutatója következett. No, és persze a focimeccs a műfüves pályán, amin Jekler Rudolf nyolc gólt rúgott.

A SZERZŐ FELVÉTELE

Csoportkép a nyárasdi iskola előtt

Visszatérve még március 15-hez: az akkori közös ünneplés során a németvölgyi iskola kórusa – Herbertné Balogh Gabriella vezényletével – együtt énekelt el egy népdalcsokrot a nyárasdi iskola hetedik évfolyamos tanulóival, Csatai László néptánctanár pedig közös táncot tanított be a népdalokhoz. Egy hónappal később, a digitális témahét keretében, újabb közös éneklés következett a nyárasdi testvériskolával – ám ezúttal már Skype-kapcsolat révén! A képet mindkét iskolában kivetítették.

A közös éneklés alkalmával a németvölgyisek a Háros felől című népdalcsokrot, a nyárasdiak pedig a Még azt mondják, nem illik című népdalt énekelték el. Bár az internetkapcsolat nem volt tökéletes, a résztvevők így is vidám közös program részesei lehettek. Folytatás, remélhetőleg, a közeljövőben.

(Kérész)

A dinoszauruszok tudorai

Mi a teendő, ha egy igazi dinoszaurusszal találkozunk? Ilyenkor mindenképpen jól jön egy képes dínókalauz – pontosan olyan, amilyennel a hegyvidéki gyerekek ismerkedhettek meg a Zölderdő Óvodában rendezett könyvbemutató kiállításon.

A Kihalni esélyes! című, Kárpáti Tibor különleges pixelrajzaival illusztrált, vidám kötetben Várszegi Adél először gyermeknyelven, versbe szedve mondja el, milyenek voltak a Föld egykori urai, a villámgyors ragadozók, vagy épp a lomha, barátságos növényevő óriások. Egyet lapozva mindez prózában következik. A tudományos tények alapján összeállított szövegből kiderül, mit evett, mekkorára nőtt, hogyan élt az adott dinoszaurusz, és persze az is, hogy miért nem volt érdemes közel kerülni hozzá.

Várszegi Adél mesélt a gyerekeknek a Zölderdő Óvodában

Itt van mindjárt, például, az egyik kedvenc, a híres T. rex, azaz a Tyrannosaurus rex, amely: *„Hét tonnányi karizma, bár csekély a karizma, vérszomjas ragadozó. Nyilván úgy gondolja, a világ egy jókora nyers húsos falatozó. Ha rád jön az orrvérzés, ne várj együttérzést, azonnal beléd harap. Nincs semmi kecmec, egy perc alatt megesz, a tirexnél ez már alap."*

A dinoszauruszrajzok a Zölderdő Óvoda lépcsőház-galériájában láthatók. A szerző és a könyvet gondozó Két Egér kiadót vezető Mészáros Tibor játékos vizsgára hívta a gyerekeket. A kérdezz-felelek és az elmaradhatatlan színezés után az egyetlen magyar hitelesített „Dínószakértői Képzési Központ" mindenkinek átadta a jól megérdemelt pecsétes okleveleket. Ezzel az ottani óvodások immár hivatalosan is a dinoszauruszok tudorának mondhatják magukat.

„Mészáros Tibor kért fel, hogy írjak szövegeket Kárpáti Tibor dínós képeslapjaihoz, és ezekből készítsünk közösen egy mesekönyvet. Mindegyik dinoszauruszhoz egy vers és egy rövid, tudományos tényeken alapuló leírás tartozik, ez utóbbi mellett az őskor növényzete is megjelenik" – mesélt a kötet születésének körülményeiről a korábban már egy kilenctagú raptorcsalád bébiszitterkeresésének történetét is papírra vető Várszegi Adél.

A szerző elmondta, hogy tulajdonképpen útikalauzról van szó, amely hasznos tanácsokkal szolgál az egész család számára arra az esetre, ha netán összefutna egy dínóval. Amire egyébként – legalábbis gondolatban – minden esély megvan, nem kell hozzá más, mint együtt elolvasni a legújabb dinoszauruszos könyveket.

M.

Legendás sportolók a Diana Fesztiválon

Darnyi Tamás úszó és Kovács Péter kézilabdázó nevét viseli mostantól két tanterem a Testnevelési Egyetem gyakorlóiskolájában. A hatodik Diana Fesztiválon a hagyományos „teremkeresztelő" mellett gondolatébresztő beszélgetések, sokszínű bemutatók és foglalkozások várták a diákokat.

Korábban Dömölky Lídia vívóról, a kajakos Csipes családról, Steinmetz Ádámról és a magyar vízilabdáról, Michelisz Norbert autóversenyzőről és Nyilasi Tibor ezüstcipős labdarúgóról neveztek el osztályokat, míg a kiváló kosárlabdázó, Greminger János sikereit a tornacsarnok hirdeti a Testnevelési Egyetem Gyakorló Sportiskolai Általános Iskola és Gimnáziumban. Mostantól Darnyi Tamás négyszeres olimpiai bajnok úszó és Kovács Péter világbajnoki ezüstérmes kézilabdázó nevét viseli tanterem a Diana utcai oktatási intézményben.

A névtáblákat ünnepélyes keretek közt a kétnapos Diana Fesztiválon avatták fel, ám előtte a világklasszis sportolók interaktív élménybeszámolót tartottak a diákoknak, akiknek karrierjük néhány kevésbé ismert részletéről is beszéltek. Darnyi Tamás körbeadta a gyerekeknek az 1988-as, szöuli olimpiai játékokon vegyesúszásban nyert aranyérmét, s közben elmesélte, mekkora segítséget jelentett számára, hogy sportiskolába járhatott. „Mindvégig egyengették a pályafutásomat, az órarend kialakításánál figyelembe vették, hogy sportolok. Nem is tudtam volna befejezni az egyetemi tanulmányaimat, ha nem kapok ilyen segítséget a középiskolai éveim alatt" – mondta a világ egyik legeredményesebb úszója.

Mindenki foglalkozzon azzal, amit a legjobban szeret – erre buzdította hallgatóságát Kovács Péter kézilabdázó. A magyar válogatottsági csúcstartó – a felnőttcsapat tagjaként összesen 323 alkalommal vehette fel a címeres mezt – szerencsésnek nevezte magát, hiszen számára ez megadatott. „Egész életemben a kézilabda világában lehettem, azt csinálhattam, amit mindig is akartam. Ezt kívánom nektek is. Éljétek meg azt, hogy azzal tölthetitek minden időtöket, amire vágytok, és ami boldoggá tesz benneteket!" – adott útravalót a fiataloknak a nemzeti válogatottban közel 1800 gólt dobó, BEK-győztes, világbajnoki második sportoló.

A gondolatébresztő beszélgetések mellett az idén is sokszínű foglalkozások és bemutatók közül választhattak a „dianások". Az első napon a tudományosabb jellegű programok kaptak nagyobb teret, a második nap viszont már a könnyedebb szórakozásé volt.

Dr. Lénárt Ágota sportpszichológus az élsport és a pszichés felkészültség kapcsolatát, míg Cserháti Zoltán sportújságíró a média karrierépítő szerepét mutatta be előadásában. A Katona József Színházból érkező Rezes Judit színművész a filmes szakmai rejtelmeiről, a színészet világáról és a pályaválasztás nehézségeiről beszélt a gyerekeknek, akik a televízióból ismert Beugró című műsort felidéző, kreatív-játékos drámafoglalkozáson is részt vehettek. Ha pedig színház, nem hiányozhatott a Kávéforrás sem, amely humoros jelenetekkel fűszerezve idézte fel a századelő kávéházainak mindennapjait.

A fesztivál egyik népszerű látványossága volt a biciklis hinta

Az alsósok a Zenebatyu programon megtanulhatták, hogyan lehet a legegyszerűbb tárgyakból hangszereket készíteni, és meg is szólaltatni azokat. Látványosnak bizonyultak a fizikai kísérletek és a robotikabemutatók, a tornateremben felállított mintegy hetven ügyességi és logikai játékból álló, furfangos csudavilág pedig szó szerint elvarázsolt mindenkit. A „dogdancingben" zenére mozogtak együtt terápiás kutyák és gazdáik, a sólyombemutatón pedig kiderült, hogyan viselkedik közösségben egy jól nevelt ragadozó madár.

„Dogdancing": zenére mozogtak együtt terápiás kutyák és gazdáik

A sportprogramokat gazdagította a stepaerobik-foglalkozás és a mini-röplabdabajnokság. A vállalkozó kedvűek olyan különleges eszközöket is kipróbálhattak, mint az airwheel, az airboard, az elektromos roller, vagy éppen falat mászhattak, kangoozhattak. Az extrém hintában, amely most először tűnt fel a Diana Fesztiválon, a beépített kerékpárnak köszönhetően gyorsan felpörgött a hangulat.

Aki pedig már kellemesen elfáradt, egy kicsit megpihenhetett a különböző kézműves- és origami-foglalkozásokon, a bábelőadáson, a spanyol és a német kultúrát bemutató rendezvényeken, vagy akár kedvére válogathatott az ínycsiklandozó nyalánkságok sorát felvonultató sütivásáron és az EURest jóvoltából megvalósuló ételkóstolón.

sm.

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete
(1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.)
pályázatot hirdet a

Svábhegyi Bölcsőde
(1121 Budapest, Mártonhegyi út 4.)

intézményvezető (magasabb vezető)
álláshelyének betöltésére

A munkakörbe tartózó, illetve a vezetői megbízatással járó lényeges feladatok:
- gondoskodik az alapító okiratban előírt tevékenységek ellátásáról, a jogszabályban meghatározott követelmények teljesítéséről,
- felelős az intézmény szabályszerű működtetéséért,
- gyakorolja a munkáltatói jogokat,
- szervezi és ellenőrzi az intézmény szakmai munkáját,
- kidolgozza és elkészíti a jogszabályokban és a fenntartó által előírt szabályzatokat, terveket, szakmai programokat,
- elkészíti az intézmény éves költségvetését, gondoskodik annak végrehajtásáról.

Pályázati feltételek:
- az 15/1998. (IV. 30.) NM rendelet 2. számú melléklet I. rész I/2. pont B) alpontjában előírt felsőfokú képesítés,
- legalább 5 év felsőfokú végzettséget vagy felsőfokú szakmai képesítést igénylő szakmai gyakorlat,
- vagyonnyilatkozat-tételi eljárás lefolytatása,
- magyar állampolgárság,
- büntetlen előélet,
- cselekvőképesség.

Pályázat részeként benyújtandó iratok, igazolások:
- szakmai önéletrajz,
- közalkalmazotti jogviszony létesítése esetén 90 napnál nem régebbi hatósági erkölcsi bizonyítvány,
- képesítést igazoló okiratok hitelesített másolata (az okiratok bemutatása is lehetséges),
- az intézmény vezetésére, fejlesztésére vonatkozó vezetői program,
- a pályázó nyilatkozata arról, hogy
  - a pályázati eljárásban részt vevők a pályázati anyagát megismerhetik,
  - a pályázati anyagban foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggő kezeléséhez hozzájárul,
  - a közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvénynek [Kjt.] a szociális, valamint a gyermekjóléti és gyermekvédelmi ágazatban történő végrehajtásáról szóló 257/2000. (XII. 26.) Korm. rendelet 3/A. §-a szerint nem áll cselekvőképességet kizáró vagy korlátozó gondnokság alatt,
  - a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. évi XXXI. törvény 15. §-ának (8) bekezdésében meghatározott kizáró ok vele szemben nem áll fenn.

A magasabb vezetői megbízás időtartama: 5 év (2018. október 1-jétől 2023. szeptember 30-ig).

A közalkalmazotti jogviszony időtartama: a közalkalmazotti jogviszony határozatlan időre szól, az intézménynél újonnan létesített jogviszony esetén 3 hónap próbaidő kikötésével.

Foglalkoztatás jellege: teljes munkaidő.

A munkavégzés helye: 1121 Budapest, Mártonhegyi út 4.

A közalkalmazott által betöltendő munkakör: intézményvezető.

Illetmény és juttatások: az illetmény megállapítására és a juttatásokra a Kjt. és a Kjt.-nek a szociális, valamint a gyermekjóléti és gyermekvédelmi ágazatban történő végrehajtásáról szóló 257/2000. (XII. 26.) Korm. rendelet rendelkezései az irányadók.

A pályázat benyújtásának határideje: a kormányzati személyügyi igazgatási feladatokat ellátó szerv internetes oldalán történő elsődleges közzétételtől számított 30. nap.

A pályázat benyújtásának módja és helye: a pályázatot zárt borítékban Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal (1126 Budapest, Böszörményi út 20. II. emelet) Népjóléti Irodájára kell benyújtani postai úton vagy személyesen.

A pályázat elbírálásának módja, határideje: a pályázatról – az előkészítő bizottság véleményének ismeretében – a pályázati határidő lejártát követő első ülésén az önkormányzat képviselő-testülete dönt.

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

A pályázati kiírással kapcsolatosan további információt Varga Mária nyújt a 224-5900/5388-as telefonszámon.

Okosan közlekedő kimbisek

„Gyalogosan, kerekeken óvatosan közlekedem. A szabályokra figyelek, ügyes sárkány így leszek!" – skandálta a KIMBI Óvoda csapata bemutatkozásképpen a Biztonságos Óvoda Kupán, amelyet az Innovációs és Technológiai Minisztérium, valamint a Közlekedéstudományi Intézet első alkalommal szervezett meg.

A kimbiseken kívül a Ferencvárosi Kicsi Bocs Óvoda, valamint az érdi Pumukli Német Nemzetiségi Óvoda nagycsoportosai vettek részt a vetélkedőn, tíz-tíz gyermekkel. Ők azok, akik a legjobban teljesítettek a középmagyarországi döntő első fordulójában, azaz a legmagasabb pontszámmal töltötték ki a biztonságos közlekedésről szóló játékos feladatlapot, valamint a legkülönlegesebb alkotásokat küldték be a zsűrinek. A hegyvidékiek a saját rajzaikból összeállított plakátot készítettek, amely azt mutatja be: hogyan látják magukat, ahogy családjukkal együtt busszal, villamossal vagy autóval közlekednek a városban.

A KIMBI aulájában rendezett döntőben mozgásos feladatokkal kombinált tudáspróbák várták a gyerekeket. Az egyik állomáson kivágott darabokból állíthattak össze KRESZ-táblákat, majd arra keresték a választ, milyen szabályokat kell betartani a jelzések alapján.

Az autóban mindig be kell kapcsolni a biztonsági övet, amire a plüssmackóval közös futás feladata emlékeztette az óvodásokat, a macit ugyanis egy szíjjal rögzítették magukra, hogy biztosan ne essen le a nagy loholás közben. A járműzaj-felismerés is élvezetes játékot hozott: számítógépről lejátszott csengőcsilingelés, motorzúgás, szirénavijjogás és számos más hang alapján dönthették el a versenyzők, épp milyen közlekedési eszközt hallanak.

„Nagyon büszke vagyok a gyerekekre!" – jelentette ki Gallina Ilona, a KIMBI Óvoda vezetője, miután az iskolába készülő nagycsoportosokból összeállt csapatuk első helyezett lett, így elnyerte a Biztonságos Óvoda Kupa vándorserlegét. Mint mondta, győzelmük jutalmául speciális közlekedési játszószőnyeget, óriás-társasjátékot, mobil jelzőlámpapárt és színes nyomtatót kapott az óvoda.

A KIMBI versenykoordinátora, Purzsa Gáborné óvodapedagógus szerint azért is jelentős az elért eredmény, mert nem egy összeszokott csapatról van szó, három csoportból érkezett a tíz gyerek, akik nagyon ügyesen összedolgoztak. A KIMBI-ben már régóta nagy hangsúlyt helyeznek a biztonságos közlekedéshez szükséges ismeretek átadására és elmélyítésére, amit a 2016-ban megpályázott és elnyert Biztonságos Óvoda cím is jól mutat. A XII. kerületi nagycsoportosok Pindur Pandur vetélkedőjét is minden évben itt rendezik.

A győztes csapat

FOTÓ: KERTÉSZ DÁNIEL

A Közlekedéstudományi Intézet közlekedésbiztonsági kutatóközpontjának vezetője, Berta Tamás elmondta, hogy az elmúlt három évben több mint hatszáz intézmény kapta meg az országban a Biztonságos Óvoda címet, körükben hirdették meg a mostani versenyt. Ezzel legfőbb céljuk, hogy az óvodáknak, óvodapedagógusoknak szakmai segítséget nyújtsanak a gyerekek biztonságos közlekedésre való felkészítéséhez.

d.

A jövő generációjának fája

Múlt, jelen és jövő találkozott a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium évzáró juniálisán. A vidám összejövetelen a szokásos színes programok mellett egy kis kertészkedésre is sort kerítettek a résztvevők, elültették ugyanis a jövő generációjának fáját, amely az Arany-család összetartozását jelképezi.

Erről is beszélt a megnyitón Vitárius Balázs igazgatóhelyettes, amikor a nyitott intézmény gondolatát osztotta meg a jelenlévőkkel: „Patkó Lajos igazgató tíz évvel ezelőtt olyan iskolát álmodott meg, aminek a kapui mindig nyitva állnak a jobbító szándékok, a kreatív ötletek, az előremutató kezdeményezések és persze a segítségkérések előtt." Az igazgatóhelyettes elmondta, hogy akkor, az első Arany Esten több mint kétszázan voltak kíváncsiak az iskola egykori és jelenlegi tehetségeire, a tavalyi juniálison pedig már közel nyolcszázra nőtt a vendégek száma. Ez is azt mutatja, hogy valóban szélesre tárult az a bizonyos ajtó, amelyen keresztül nemcsak jönnek, hanem időről időre távoznak is – a végzős diákok.

A cél az, hogy a nagybetűs életbe a sajnos ritkábban emlegetett nagybetűs emberek lépjenek ki az intézmény falai közül, ezért dolgozik minden tanár és szülő – fogalmazott Vitárius Balázs, aki külön köszönetet mondott Pokorni Zoltán polgármesternek, hogy elfogadta a juniális és azzal együtt a faültetés fővédnöki tisztét. A megnyitót követően gyerekek, szülők és pedagógusok közösen rakták végleges helyére a facsemetét, amelyet aztán, a kisebbek örömére, egy tűzoltóautó segítségével meg is locsoltak.

Az Arany-juniális fénypontja volt a gyerekek, a szülők és a pedagógusok közös faültetése

„Tavaly már beülhettem a tűzoltókocsiba, még azt is megengedték, hogy szirénázzunk. De most sokkal jobb volt, hogy locsolni is lehetett!" – lelkendezett Zoli, majd futott tovább a szabadulószobákhoz, amik közül az egyiket kifejezetten az általános iskolás korosztály számára alakítottak ki. Menet közben azért még megjegyezte, hogy az osztálytársaival bemennek a retró bár vetítésére, mert kíváncsiak a régi rajzfilmhősökre, dr. Bubóra, Vukra és Frakkra, akikről sokat meséltek nekik a szüleik.

Marcinak és Júliának viszont nem voltak ismeretlenek ezek a sorozatok, szinte hibátlanul sorolták a szereplőket, így a juniálison először inkább a most debütáló kincskeresőt próbálták ki. Természetesen a bemutatók sem hiányozhattak, a műfüves pályán egymást váltották az iskolában működő sport- és táncegyesületek produkciói, míg néhány méterrel távolabb a diákok, az egykori „aranyosok" és a tanárok csapatai játszottak ádáz streetballmeccseket. Pihenésképpen mindenkit vártak a kézműves programok – az ajándéktárgyakat haza lehetett vinni –, de talán ezeknél is többeket vonzott a büfésor, ahol süteményekkel és más saját készítésű finomságokkal várták az éhes és szomjas közönséget.

„A bevételt az iskola szépítésére fordítjuk, tavaly részben ebből valósulhatott meg a lépcsőház és a folyosó felújítása, amiből az osztályok, szülők is kivették a részüket. Most egy kicsit több figyelmet fordítunk majd a kertre, lefestjük a padokat, felújítjuk a homokozót, a rézsű mellé védőkerítés kerülhet" – szólt az elképzelésekről Patkó Lajos igazgató, aki szerint ez az együttműködés, egymás segítése bizonyítja legjobban az Arany-család összetartását és erejét.

M.

„Határtalanul" kirándultak a budais diákok

A magyar–magyar kapcsolatok építését, a személyes kötelékek kialakítását és elmélyítését zászlajára tűző Határtalanul! program segítségével két kiránduláson vehettek részt az idén tavasszal a BGSZC Budai Középiskola diákjai. Deme Éva, Juhász Istvánné és Csörsz Viktória értő irányításával március 12–16-ig negyvenen ismerkedhettek meg nemzeti történelmünk délvidéki emlékeivel, szecessziós művészeti ritkaságokkal és a külhoni magyarság helyzetével.

A tanulók jártak Kishegyesen, Törökbecsén, Óbecsén, Zimonyban, Zomboron, Zentán és Palicson. A kirándulás legfelemelőbb percei közé tartozott, amikor Nándorfehérváron közösen elénekelték a Himnuszt, Szabadkán pedig megkoszorúzták a második világháborús emlékművet. Elmentek a szabadkai Ivan Saric Műszaki Középiskolába is, ahonnan a partneriskolai együttműködés részeként ugyancsak negyven fiatal jött Magyarországra. A két iskola tanulóinak élménybeszámolói a www.szecesszio.wordpress.com honlapon olvashatók.

Nándorfehérvár örök célpont a magyaroknak, ha Délvidéken járnak

Néhány héttel később, április 3–7-ig Deme Éva, Csörsz Viktória és Kocsis Zsolt pedagógusokkal szintén negyven diák felvidéki körutazást tett. Eljutottak az egykor jelentős magyar városokba, Dévénybe, Pozsonyba, Bősre, Dunaszerdahelyre, Nagyszombatba, Zólyomba, Körmöcbányára, Besztercebányára.

A várlátogatások során Vöröskő várában, Fehérkő váránál, Csejtén, a Bolondóc-várban a magyar történelem kapcsolódó eseményeit elevenítették fel. Hosszabb időt töltöttek Selmecbányán, ahol megkoszorúzták az Óvárban található magyar honvédemlékművet.

A BGSZC Budai Középiskola felvidéki partneriskolája a Dunaszerdahelyi Vámbéry Ármin Gimnázium, ezért a körutazást követően onnan érkeztek gyerekek a hegyvidékiekhez. A közös programokról szól a www.hatartalanulfelvidek.com honlap.

(m.)

Jótékonysági családi nap

A nyári szünethez közeledve alapítványi napot tartott a Városmajori Óvoda. A szülők anyagi támogatást nyújtottak az intézménynek, amely cserébe jó hangulatú, szórakoztató játékokkal lepte meg a családokat.

Városmajori néptánc

FOTÓ: KERTÉSZ DÁNIEL

„Ez már a negyedik alapítványi napunk, az idén gyermekbiciklikre gyűjtünk" – mondta el lapunknak Bálint Beáta óvodavezető, miközben a vendégek számára készülő paprikás krumplit kavargatta az udvaron felállított bográcsban. A szervezők néptánccal, népi játékokkal, valamint a Kosárovi által szervezett sportfoglalkozással várták az óvodásokat és szüleiket. A gyerekek nagy örömére arcfestők és csillámtetoválók is érkeztek a találkozóra.

Izgalmas pillanatok vártak mindazokra, akik részt vettek a jótékonysági program tombolajátékán. A Budakeszi Vadaspark, a Városmajori Óvoda közelében működő termelői piac, valamint több hegyvidéki vállalkozás felajánlásának köszönhetően számos értékes ajándék talált gazdára a sorsoláson.

d.

Süni Ébresztő tűzoltóautóval és egészségbüfével

Mi a teendő tűz esetén, kit kell hívni, és hogyan óvhatjuk meg magunkat a lángoktól? Csupa olyan kérdés, amikkel nem árt, ha a gyerekek is tisztában vannak, hogy baj esetén ne essenek pánikba, és akár egyedül is megfelelő döntéseket hozhassanak. A Süni Óvodák szokásos nyárköszöntő rendezvénye, a Süni Ébresztő a felhőtlen szórakozás mellett a családok figyelmét akarta felhívni a tűzzel kapcsolatos veszélyekre. Ezért egy igazi tűzoltóautó gurult az óvodához, amelyet kivételesen nemcsak kívülről, hanem belülről is szemügyre vehettek a gyerekek, akiket hasznos tanácsokkal láttak el a tűzoltók.

Látványosra sikeredett a tűzoltási bemutató, a tűzoltók élesben mutatták be – természetesen elsősorban a felnőtteknek –, hogyan lehet gyorsan eloltani a kezdődő kisebb tüzeket. Elhangzott, hogy a gyerekek semmiképpen ne tegyék ki magukat felesleges veszélynek, fussanak el a helyszínről, és kérjenek segítséget az első felnőttől, vagy ha tudják kezelni a telefonkészüléket, hívják a szüleiket, ismerőseiket, netán egyenesen a tűzoltókat.

Az óvoda apraja-nagyja együtt táncolt a zárókoncerten

A „komoly" program után kezdődhetett az ilyenkor elmaradhatatlan családi verseny, amihez a vidám, zenés bemelegítés adta meg az alaphangot. Ezúttal hét állomáson kellett teljesíteni a feladatokat, amiért pontok jártak, a betelt menetlevélért cserébe pedig a játék végén, a Dini cukrászda jóvoltából, mindenki fagylaltot kapott. Nem ez volt az egyetlen meglepetés, hiszen Nokedli bohóctól lufiállatokat is lehetett szerezni, a kézműves-foglalkozásokon „sünikoronák" és „tűzoltóelefántok" készültek, a családi kötélhúzás résztvevői pedig külön díjazásban részesültek.

A játék közben elégetett kalóriák pótlásáról a Hegyvidéki Önkormányzat, a szülők, az óvoda alapítványa, a FirstMed és a Jókenyér segítségével megnyitott egészségbüfé gondoskodott. A Süni Ébresztőt a szokásos koncert zárta, amelyen az óvoda apraja-nagyja együtt táncolt.

(-ály)

A csikófark, a citromsármány és a törpe

Mire jók az út menti, parkolók közötti, járdák találkozásánál kialakított, sokszor csak néhány négyzetméteres zöld területek? Például arra, hogy örökbe adják ezeket a környéken élőknek, akik aztán gondjukat viselik, vagy olyan nagyszerű programok részeivé váljanak, mint az „Ébredj egy szebb kerületre!” című kerületjáró vetélkedő.

Az éjszakai játékra száznál is többen regisztráltak, sokan pedig egyszerűen csak elmentek a polgármesteri hivatal előtt felállított rajthoz, hogy egyedül vagy barátaikkal, családjukkal közösen járják végig az állomásokat. Így tett e sorok írója is, aki kislányával együtt vágott bele a kalandba.

A játék egyik célja volt, hogy felhívja a figyelmet néhány kisebb helyi zöld területre

Előzetesen Rózsa Zoltán, a szervező hegyvidéki zöld iroda vezetője elmondta, szeretnék jobban ráirányítani a figyelmünket azokra a kisebb zöld szigetekre, sávokra, amikről hajlamosak vagyunk nem tudomást venni, pedig fontos szerepük lehet abban, hogy még komfortosabban érezzük magunkat lakókörnyezetünkben. Ezt a célt szolgálja a mostani, a Városi Zöldövezetek Program (Interreg CE Urban Green Belts) keretében meghirdetett és a tematikus városi sétákat szervező Hosszúlépéssel közösen lebonyolított játék, amin a Hegyvidék különleges növény- és állatvilága mellett néhány örökbefogadókra váró zöld területet is bemutattak. A kiválasztott öt helyszínen nemcsak izgalmas, interaktív feladatok vártak minket, játékosokat – a megoldásokat a rajtnál kapott menetlevélbe kellett beírni –, hanem egyedi installációk is. Ezek másnap délutánig díszítették a közterületeket, így a hegyvidékiek valóban egy szebb kerületre ébredhettek.

A Városháza térről indultak a játékosok

Mindjárt az első állomáson kiderült, hogy van egy növényünk, amelyik Budapesten csak a hegyvidéki területen él: a közönséges csikófark. Eszmei értéke 100 ezer forint, két termőhelye a Sas-hegy és a Gellért-hegy, az egyiken kizárólag porzós, a másikon termős példányok nőnek. Tízéves kislányom meg is jegyezte, hogy akkor miért nem ültetik közelebb egymáshoz őket – bár ilyen egyszerű lenne!

A Hollósy Simon park Böszörményi úthoz közeli végénél megszólaltak a hegyvidéki madarak, a feladat az volt, hogy a hangot párosítsuk a megfelelő fajhoz. Bár a hollót és a fecskét eltaláltam, a harkály véleményes volt, azonban a legszebb hangú madarat, a citromsármányt, sajnos, nem ismertem fel. Nem úgy, mint a jelenlévők, akiket velem együtt elbűvölt az éneke. Közben a helyi televízió megkérdezte a lányomat, mit szeretne látni a kihasználatlan zöld területeken, ő pedig rávágta, hogy kecskesimogatót, mert az jó a gyerekeknek, és a füvet sem kell nyírni többet.

Nem nehéz megtippelni, hogy a hegyvidéki kecskékre még sokat kell várni, lugasok viszont akár el is férnének egy-egy helyen. Lehetne mindjárt kétkarú vagy váltott karú redélylugas építésén gondolkodni. Előbbiről dr. Merényi Károly nyomán a németvölgyi állomáson megtudtuk, hogy „ugyanabban a magasságban nem egy, hanem két kar ágazik el jobb és bal irányban”.

Innen már lefelé vitt az utunk. A Kiss János altábornagy utcában, a gyerekek legnagyobb örömére, a hegyvidéki törpe nyomait kutattuk. Gyorsan rájöttünk, hogy nincs olyan pontja a kerületnek, ahol ne járt volna, aztán magabiztosan soroltuk a fotókon látható épületek, közterületek nevét. Egészen addig, amíg egy sokablakos valami került elénk. A Déli, netán egy irodaház? Egyik sem, ez becsapós kép volt – egy áthaladó buszt örökített meg…

A végén a Csörsz parkban megtanultuk, hogy a vadon élő állatokat sem illik zavarni. Aki elég halkan közeledett hozzájuk, találkozhatott – legalábbis fotón – a vörös mókussal, a nyesttel vagy épp a denevérrel. Ez, persze, megint a kicsiknek ment a legjobban, ők nem zavarták fel az idegenre hangosan brekegő békákat. Így zárult a kerületzöldítő játék, amelynek résztvevői az önkormányzat jóvoltából egy Hosszúlépés-sétajeggyel gazdagodtak.

sm.

Éjszakai giccsparádé

Vásárlási utalványokat és megmosolyogtatóan giccses tárgyakat nyerhettek tombolasorsoláson a látogatók az Adományboltok éjszakáján az Alkotás utcai E-cherry adományboltban. Nem véletlenül, hiszen az idén negyedik alkalommal meghirdetett rendezvény központi témája a giccs volt.

Az E-cherryt is működtető Közösségi Szociális Szövetkezet felhívásához, hét budapesti és két kecskeméti üzlet mellett, ezúttal az FKF XVIII. kerületi Szemléletformáló és Újrahasználati Központja is csatlakozott. A hegyvidéki boltban ezen a különleges estén az olcsó ruhák, könyvek, háztartási kellékek és díszek szokásosan színes választéka mellett változatos közösségi programok, előadások is várták a vendégeket.

A visszajáró vendégek mellett újak is feltűnnek ilyenkor a boltban

Mengyán Eszter, a Holy Duck – #viszlatfastfashion blog szerkesztője a mai divatipar visszásságaira, a túlpörgetett ruhagyártás embertelen és kirívóan környezetszennyező mivoltára hívta fel a figyelmet, míg Dávid Ferenc, alias Kegytárgyas Feri az abszurd vallási relikviák legszebb mintapéldányait mutatta be a közönségnek. Az alkotó kedvűek Jeff Koons ikonikus lufikutyaszobrának miniatűr másolatát készíthették el kitűzőként vagy hűtőmágnesként, emellett saját maguk tehették divatossá pólójukat láma-, sellő- és dínómintákkal, csillámos kivitelben.

„A programok és a hosszú nyitvatartás miatt ezen a napon olyanok is ellátogatnak az adományboltokba, akik még nem jártak ilyen helyen” – mondta az ötletgazda, Vízkelety László, az E-cherry vezetője, és valóban: az ismerős arcok mellett sok új is feltűnt az Alkotás utcai üzletben. Így a program elérte célját, szélesebb kör is megismerhette az adományboltok hasznos társadalmi tevékenységét, amely Angliából ered, és már kilenc éve jelen van Magyarországon is.

d.

Dr. Weiss Patika

DÉLI GYÓGYSZERTÁR

Budapest, Alkotás u.13.

Nyitvatartás: H-P: 8-20 óra, Szo: 8-13 óra
Tel.: +36 1/782-2669

JÚNIUSI AJÁNLATUNK

Az ajánlat 2018. június 1-től 30-ig, vagy a készlet erejéig érvényes a fenti gyógyszertárban.

-22% Espumisan® Gyöngy 40 mg lágy kapszula, 50 db
27,98 Ft/db
~~1 795 Ft~~
1 399 Ft
396 Ft kedvezmény
Haspuffadás, bélgázosság, teltségérzés esetén. Hatóanyag: szimetikon.

-25% Strepsils® Honey and Lemon szopogató tabletta, 24 db
54,13 Ft/db
~~1 729 Ft~~
1 299 Ft
430 Ft kedvezmény
Torokfájás esetén gátolja a vírusok, gombák szaporodását, fájdalomcsillapító hatású.

-30% XL-S MEDICAL tabletta, 180 db
61,94 Ft/db
~~16 000 Ft~~
11 149 Ft
4 851 Ft kedvezmény
Súlyfelesleg kezelésére és megelőzésére.

-27% Nizoral® korpásodás ellen 20 mg/g sampon, 100 ml
25,49 Ft/ml
~~3 515 Ft~~
2 549 Ft
966 Ft kedvezmény
Gomba okozta bőrfertőzések helyi kezelésére, megelőzésére. Hatóanyag: ketokonazol.

-26% SWISS Panthenol PREMIUM 10% spray/hab, 150 ml
9,99 Ft/ml
~~2 032 Ft~~
1 499 Ft
533 Ft kedvezmény
Gyors segítség napégette, irritált bőr regenerációjára.

-22% Voltaren® ActiGo 140 mg gyógyszeres tapasz, 5 db
459,80 Ft/db
~~2 938 Ft~~
2 299 Ft
639 Ft kedvezmény
Zúzódások, rándulások, ficamok okozta fájdalom tüneti kezelésére.

Dr. Weiss Ajánlat 1
Palmolive sampon, 350 ml
többféle
1,11 Ft/ml
-45%
710 Ft helyett
389 Ft
(321 Ft kedvezmény)
A kivágott és leadott Dr. Weiss ajánlat igénybe vétele nincs egyéb vásárláshoz kötve. Az ajánlat a készlet erejéig érvényes és csak egy termék megvásárlására használható fel. A termék eltérhet a fotón ábrázolttól.
Érvényes a Dr. Weiss Patika Déli Gyógyszertárban 2018. június 1-től 30-ig.

Dr. Weiss Ajánlat 2
Malizia tusfürdő, 300 ml
többféle
0,83 Ft/ml
-46%
459 Ft helyett
249 Ft
(210 Ft kedvezmény)
A kivágott és leadott Dr. Weiss ajánlat igénybe vétele nincs egyéb vásárláshoz kötve. Az ajánlat a készlet erejéig érvényes és csak egy termék megvásárlására használható fel. A termék eltérhet a fotón ábrázolttól.
Érvényes a Dr. Weiss Patika Déli Gyógyszertárban 2018. június 1-től 30-ig.

Vény nélkül kapható gyógyszer · Gyógyszernek nem minősülő, egyéb készítmény · Egészségpénztárak által támogatott készítmény · Orvostechnikai eszköz
A tájékoztatás nem teljes körű, a részletekről érdeklődjön a gyógyszertárakban vagy keresse fel a www.drweisspatika.hu honlapot.
Az ajánlat nem a gyógyszerfogyasztás ösztönzését, hanem a részt vevő gyógyszertárak szolgáltatásainak népszerűsítését szolgálja! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti az egészséges életmódot és a vegyes táplálkozást. A feltüntetett eladási árak a 2008. évi III. tv. alapján szükséges kerekítésnek megfelelően kalkulált bruttó fogyasztói árak. Az ajánlatban szereplő termékek fotója eltérhet a valóságostól. Az esetleges nyomdai és szerkesztési hibákért felelősséget nem vállalunk!

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Szerelemvirág, az ideális balkonnövény

Ilyen névvel, mint a szerelemvirág, egy növény akkor is felkelti a figyelmet, ha történetesen nincs kisebb labdányi, világoskék színű, tartós virága. Sőt, gondozni sem ördöngösség! Ezek után szinte érthetetlen, miért nem virágzik néhány példánya minden hegyvidéki teraszon.

A válasz, persze, egyszerű: mert még nem terjedt el. A Dél-Afrikából származó növény az amarillisz rokona, de a családon belül elszigetelt kis csoportot alkot. Összesen egyetlen faja van, igaz, hogy az rögtön két színváltozatban, kékben és fehérben is létezik. A hangzatos *Agapanthus* tudományos név váratlan módon a görög *agapé* (szeretet) és a szintén ismerősen csengő *anthosz* (virág) szavakból áll össze.

Őshazája az egzotikus Fokföld, a világ egyik legérdekesebb területe, a többi között botanikai szempontból is. A Fekete Kontinens alsó csücskén egyedülálló növények sokasága fejlődött ki. Szerencsénkre a klíma hasonlít a Földközi-tengeriéhez, így az ottani növényeket – például a muskátlit is – viszonylag könnyű honosítani. Persze, nálunk nem bírják ki a zord telet a szabadban, de a tavasztól őszig terjedő időszakban nagyon jól érzik magukat a napsütésben.

A növény vastag gyökereket fejleszt, amikkel sűrűn átszövi cserepét. A pangó vizet nem bírja, ezért válasszunk neki lapos alátétet! Hosszú, keskeny levelei egyenesen a gumós gyöktörzsből fejlődnek. A tő terebélyes lombozatot nevel, majd a levelek között megjelennek a bimbók. Ezek akár másfél méter magasra is kiemelkednek, és csak ott bontakoznak ki az őket védő fellevélből.

Ekkor még mindig nem a virágzás következik, hanem előbb mindenfelé virágszárak fejlődnek a központi részből, akár egy felrobbanó tűzijáték. Végül május második felében – de az első hullám sokszor már áprilisban – kinyílik a 40-60 önmagában is impozáns kék virág.

A hat szirmot a kék árnyalataiban játszó csíkozás is díszíti. Folyamatosan fejlődnek az újabb kis virágok, amelyek az elhervadók helyébe lépnek, így az arasznyi virággömb tartósan, akár egy hónapig is virágozhat. Nincs olyan erkély, balkon vagy terasz, ahol ezek a légiesen elegáns, mindeközben óriási virágok ne kaphatnának szerepet!

Ráadásul a növény – ellentétben, például, a hagymásokkal – virágzás után sem hagyja abba a növekedést, hanem újabb leveleket hajt, így egyetlen tő éveken át virágozhat. A gyönyörű virágok láttán keveseknek fordul meg a fejében, hogy levágja azokat, ha mégis, akkor a szárak, vágott virágként, vízben is tartósak. Méretüknél és szerkezetüknél fogva különleges kompozíciók vagy ikebanák tökéletes alapanyagai lehetnek.

Egyetlen tő akár éveken át is virágozhat

Az *Agapanthus*t csak elvétve lehet megtalálni kertészetekben, így nehéz megteremteni az állomány alapjait. Ha viszont már van egy anyatövünk, akkor otthon is könnyen szaporítható, hiszen szorgalmasan neveli a sarjakat. Elég ezeket átültetésnél leválasztani, és némi előnevelés után már tovább is ajándékozhatjuk a különleges virágot. Az átültetésnél érdemes figyelni, mert a szerelemvirág kifejezetten nem kedveli a nagy, tágas cserepet. Akkor virágzik a leggazdagabban, ha szűk edényben szinte nyomorog.

Télen tökéletesen megfelel neki a világos és fagymentes lépcsőház (a szobában levelei megnyúlnának, és a tő erejét veszítené). Ekkor elég havonta, nyáron viszont kétnaponta kell öntözni. Ilyen körülmények között kifejezetten napos helyen is egészségesen fejlődik.

Nem igényel különösebb gondozást, de az elhervadt virágzatokat érdemes levágni. Ha ezt elfelejtjük megtenni, akkor őszre fekete repítőkészülékes magokat nevel, amik szépen ki is kelnek majd a közeli erkélyládákban. Mivel azonban sarjakról könnyebb szaporítani, és úgy hamarabb lehet virágzó a tő, általában nem érdemes vesződni a magvetéssel.

Tavasszal távolítsuk el a tövekről az elszáradt leveleket, hogy szebbek és könnyebben öntözhetők legyenek. Kártevők, kórokozók ritkán jelennek meg az *Agapanthus*on. Ősszel a fagyok beállta előtt kell védett helyre vinni az edényeket.

(Barta)

A szirmokat kékes árnyalatú csíkozás díszíti

Ünnepség Semmelweis-napon

A Hegyvidéki Önkormányzat vezetői Semmelweis-nap alkalmából minden évben köszöntik a helyi egészségügyi intézményekben dolgozó szakembereket, és elismeréseket is átadnak. A Normafa Gondozási Központban megtartott idei ünnepségen Bocskainé Kiss Klára fogászati asszisztens a Hegyvidék Egészségügyi Ellátásáért Díjat, Kovács Judit körzeti ápoló Polgármesteri elismerő oklevelet vehetett át.

„A Normafa Gondozási Központ minden szempontból méltó helyszíne a Semmelweis-napi ünnepségnek, amely arról szól, hogy kicsit kiszakadjunk a hétköznapok rohanásából, és elismerjük azokat, akik a legkiemelkedőbb teljesítményt nyújtották az elmúlt években az egészségügyi ellátás területén" – e szavakkal kezdte beszédét Fonti Krisztina alpolgármester, majd azzal folytatta, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat vezetése tisztában van az egészségügyi ágazat nehézségeivel, a nem mindig tökéletes körülményekkel, éppen ezért mindent megtesz a XII. kerületi ellátórendszer további javítása érdekében.

Az elmúlt években több fejlesztési program is indult. Ilyen a háziorvosi és a házi gyermekorvosi rendelők felújítása, ami 2017-ben a Rácz Aladár úti háziorvosi, házi gyermekorvosi rendelő és a védőnői szolgálat, valamint a Fodor utcai háziorvosi rendelő felújításával kezdődött. Még tavaly elkészült az új gyermekrendelő is a Böszörményi út 20.-ban, ahol már egy felnőtteket ellátó háziorvosi rendelő is üzemel.

Az idén került a Városmajor utca 33. alatti épületbe a központi háziorvosi ügyelet, ami óriási előrelépést jelent, míg az Ugocsa utcai háziorvosi rendelő felújítása jelenleg is zajlik. Szintén 2018-ban várható a Normafa úti háziorvosi, házi gyermekorvosi rendelő és a védőnői szolgálat felújítása, 2019-ben pedig valamennyi rendelő rekonstrukciója befejeződik.

Az alpolgármester a fejlesztések kapcsán külön kiemelte a Hegyvidéki Egészségügyi Központot irányító Dezső Tünde és Gallai Dolores egészségügyi referensek munkáját, ahogyan fogalmazott, nélkülük sokkal nehezebb lenne biztosítani a zökkenőmentes ellátást az átmeneti időszakban. A felújítások jelentős többletterheket rónak az egészségügyi dolgozókra, elég csak arra gondolni, hogy ilyenkor legalább tizenkét héten keresztül idegen helyen kell megoldani a rendeléseket.

Április 16-án kezdődött meg a Hegyvidéki Betegirányítás modellprogram a Böszörményi út 20. szám alatti háziorvosi és házi gyermekorvosi rendelőben. Ha kedvezők lesznek a tapasztalatok, a rendszert további helyszíneken is bevezetik. Folytatódik a 2017-ben útjára indított „Hegyvidéki baba vagyok" program, amelynek keretében tavaly 650 újszülött kapott azonnal felhasználható babacsomagot.

Minden évben külön köszöntik a legkiemelkedőbb teljesítményt nyújtó szakembereket

Fonti Krisztina egy régen várt jó hírt is megosztott a jelenlévőkkel. Minden esély megvan arra, hogy az Egészséges Budapest Program részeként a SOTE Kútvölgyi Klinikai Tömbben létrejöhet a hegyvidéki szakrendelő. A költségekre a kormány több mint 9 milliárd forintot irányzott elő.

Végezetül az alpolgármester a megelőzés fontosságáról beszélt, elmondta, hogy nem akkor kell először orvoshoz menni, amikor már baj van, sokkal jobb, ha ezt rendszeresen megtesszük. E célt szolgálja az immár tizenkilenc alprogrammal működő Egészséges Hegyvidék Program, amelynek az egyik legnépszerűbb eseménye a június elején, a Hegyvidéki Napokon megtartott lakossági szűrés.

A köszöntőt követően Fonti Krisztina az önkormányzat egészségügyi és szociális bizottságát vezető dr. Harmos Andreával és a népjóléti irodát irányító Judák Barnabásné dr. Varga-Kovács Emesével közösen elismeréseket adott át. A Hegyvidék Egészségügyi Ellátásáért Díjat Bocskainé Kiss Klára fogászati asszisztens, a Polgármesteri elismerő oklevelet Kovács Judit körzeti ápoló vehette át.

A szokásoknak megfelelően külön köszöntötték a nyugdíjba vonuló szakembereket – ezúttal Járai Zsoltné asszisztenst, valamint dr. Bede Andrea és dr. Andorkó László háziorvosokat. Jutott a dicsérő szóból a Hegyvidéki Otthoni Szakápolási Szolgálat dolgozóinak is, hiszen az emberi erőforrások minisztere a múlt évben kitüntette a 2016-ban működése huszadik évfordulóját ünneplő intézményt. *MM.*

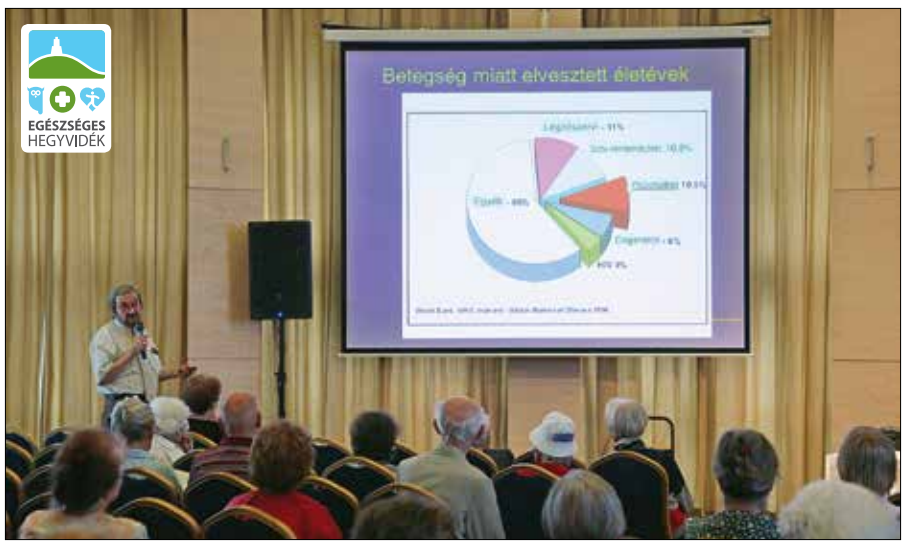
Mit kell tudni a depresszióról?

A depresszió specifikus betegség, megfelelő kezeléssel gyógyítható – erről is beszélt Rihmer Zoltán professzor, egyetemi tanár az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem májusi előadásában. A Semmelweis Egyetem Kútvölgyi Klinikai Tömbben dolgozó szakember néhány közkeletű tévedésre is felhívta a figyelmet.

Sokszor halljuk, néha mi is mondjuk valakire, hogy depressziós, sőt a saját állapotunk kifejezésére is használjuk, holott ilyenkor rendszerint a rosszkedvre gondolunk, ami orvosi értelemben nem depresszió, és nem is betegség – kezdte előadását rövid fogalommagyarázattal Rihmer Zoltán Széchenyi-díjas professzor, egyetemi tanár az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem nyári szünet előtti utolsó összejövetelén. Mint mondta, a depresszió specifikus betegség, egy viszonylag jól körülhatárolható kórkép. Megdöbbentő, hogy az Egészségügyi Világszervezet adatai szerint 1990-ben az ún. major depresszió a negyedik helyen állt az életet megrövidítő betegségek között, 2020-ra viszont már a második helyre kerül.

A betegség aluldiagnosztizált, a valóban depressziós emberek egy része nem jut el orvoshoz, vagy nem megfelelően kezelik. Emiatt megnő az öngyilkosság, az alkoholizmus, a szív- és érrendszeri szövődmények, a családi és munkahelyi konfliktusok kockázata – ugyanakkor megfelelő kezeléssel sikeresen gyógyítható. „A gyászban a világ válik üressé, a depresszióban maga az én" – írta Freud, arra utalva, hogy a gyászreakció a depresszióhoz hasonló klinikai képet mutathat.

Ahhoz, hogy a betegséget megállapítsák, a major depresszió kilenc tünetéből összesen ötnek, illetve a következő felsorolásból az elsőnek vagy a másodiknak mindenképpen jelen kell lennie legalább két héten keresztül. Ezek: a depressziós, szomorú hangulat, az érdeklődés és örömkészség jelentős csökkenése (anhedónia), a súly- és étvágycsökkenés vagy -gyarapodás, a csökkent vagy fokozott alvás, a motoros nyugtalanság/gátoltság, a fáradtság, erőtlenség, levertség, az értéktelenség érzése, önvád, a csökkent gondolkodás, valamint a halálvágy, öngyilkosághajlam.



A depresszió gyógyítható betegség – hívta fel a figyelmet Rihmer Zoltán professzor

Létezik a mániás epizód, ami a depresszió ellentétes állapota. Jellemzői a kórosan emelkedett vagy ingerlékeny hangulat (legalább egy hétig), a felfokozott önértékelés, a csökkent alvásigény, a szokatlan beszédesség, bőbeszédűség, a gondolatrohanás, gondolattorlódás, a szétszórtság, a pszichomotoros nyugtalanság, felfokozott aktivitás (munka, étvágy, szex, sport stb.) és a kritikátlan magatartás (észszerűtlen vásárlások és üzleti ügyek stb.).

Amikor a depresszió és a mániás epizód találkozik, bipoláris (mániás depressziós) betegségről beszélünk. Kialakulását befolyásolja a személyiség, amelynek összetevői az örökletes intelligencia és az érzelmi rész (temperamentum), valamint a jellem, ami viszont nevelés kérdése. Érdekesség, hogy a mediterrán diéta 40 százalékkal csökkenti a depresszió valószínűségét, az alvásperiódus felbomlása, az éjszakai élet viszont épp ellenkező hatást vált ki.

Gyakori betegségről van szó, Magyarországon minden hónapban a lakosság 2,6 százaléka, évente 7,1 százaléka, élete során 15,1 százaléka szenved major depresszióban. Ha az első- és másodfokú rokonoknál előfordult, az megháromszorozza a betegség kialakulásának esélyét, a családi halmozódás eléri az 50 százalékot. Major depresszió nőknél két-két és félszer nagyobb arányban alakul ki, a bipoláris depresszió nemtől független.

Dr. Rihmer Zoltán hangsúlyozta: a depresszió nem elmebetegség, nem skizofrénia, nem érinti a mentális képességeket, de gúzsba köti a szellemi képességet. Ez látszik akkor, amikor az alany nem képes ellátni a rutinfeladatait. A betegség három fő oki tényezője a genetikai hajlam, a korai negatív életesemények és a provokáló negatív életesemények. A nem kezelt depressziósoknál az öngyilkosság 15-19 százalékos gyakoriságú, kezelt betegeknél ez 80 százalékkal csökken. Ha hosszú ideig fennáll, az a daganatos betegségek kockázatát is növeli.

Terápiája a pszichoedukáció, azaz el kell mondani a betegnek és családjának is, hogy a depresszió gyógyítható. Hatékonyak a gyógyszeres terápiák, a fényterápia, az ECT, az alvásmegvonás, a pszichoterápiák. Major depresszió esetén mindig szükség van antidepresszív gyógyszerre, bipoláris depressziónál hangulatstabilizátorra.

Végezetül a professzor néhány gyakori tévhitet is megemlített. Ezek közé tartozik, hogy a depresszió nem betegség, és nem gyógyítható, az antidepresszívumok hozzászokást, esetleg öngyilkosságot okoznak, a depresszió pihenéssel, környezetváltozással kezelhető, továbbá hogy a kiváltó okot kell megszüntetni.

sm.

Hátha valaki nem ismeri

A fenti címmel jelentek meg kedves régi viccek a múlt század nevezetes vicclapjában, a Ludas Matyiban. Az írásokat, rajzokat az akkori évtizedek legjobb humoristái és karikaturistái készítették. A „Hátha valaki nem ismeri” rovatnak mottója is volt. Íme: „Nincsenek régi viccek, csak öreg emberek vannak. Egy újszülöttnek minden vicc új.” Ez a mottó jutott eszembe, amikor „felfedeztem” Arany Jánost.

Készülünk Csorba László és Hermann Róbert történészekkel arra, hogy Az 1848/49-es forradalom és szabadságharc emlékhelyei címmel eddig megjelent két könyvünk után most 2018-ben „megszüljük” a háromrészesre tervezett sorozat harmadik kötetét is.

A kötetek alapanyaga az a tizennégy éven át futó televíziós műsorsorozat, amiben Katona Tamás volt az állandó partnerem a stúdióban. A forgatásokon hol ő, hol más szakértők kísérték el a stábot. Például Kossuth angliai-amerikai útját, vagy Itáliában a magyar garibaldistákat már akkor Csorbával „követtük”.

Utazgattunk, kalandoztunk, hogy a szűkös lehetőségek ellenére megtaláljuk az emlékhelyek legtöbbjét, s miután beazonosítottuk, majd filmre vettem azokat, be is mutathassuk az akkori tévénézők millióinak. Fotókat is készítettem mindenütt, nemcsak „mozgóképet”, mert mindig is rajta volt a „bakancslistámon”, hogy ezt az anyagot, amit begyűjtöttünk, megörökítettünk, elmagyaráztunk, a televíziós bemutatása után is könnyen elérhetővé kell majd tenni. Buzdítva arra, hogy idősebbek és fiatalabbak is megismerjék, becsüljék a magyar történelemnek ezt a fényes korszakát, számítva persze az újabb generációkhoz tartozó kíváncsiak érdeklődésére is.

A már megjelent I. kötet alcíme: „Események és helyszínek”, a másodiké pedig: „A száműzöttek nyomában”. Vagyis az első a forradalom és szabadságharc eseményeit követi (közel 550 illusztrációval), míg a második az emigrációt (643 képpel). Az alapanyag a Katona Tamás közreműködésével készített műsorom, míg annak könyvvé formálását, a szerkesztési munkát Csorba László végezte, a lektorálást pedig Hermann Róbert.

A harmadik kötetben a kor kiemelkedő személyiségeinek bemutatása, a hozzájuk kötődő helyszínek feltárása következik. Gondolom, sokan ismerik Görgey Artúr sírját a Fiumei úti temető árkádsorán, de kevesen tudják – például – azt, hogy hol

A SZERZŐ FELVÉTELEI

Toldi és Rozgonyi Piroska (Böszörményi út 19/a)

született Toporcon, hol végezte vegyészmérnöki tanulmányait Prágában, hol élt száműzetésben Klagenfurt mellett, majd Visegrádon. És így tovább…, nyomon követjük a nagyok életútját a kötetben – ismét fotók és archív képek százaival.

Vegyük be Arany Jánost is – javasolta Csorba –, annak ellenére, hogy a műsorsorozatban igazán kevés „szerepet kapott”, legyen ő is, mint egyike a legfontosabb kortársaknak, szemtanúknak, az új, remélhetőleg még az ősszel megjelenő könyv egy fejezete! Ő megírja, én meg fotózzam hozzá, ami kell.

Geszten már jártam, ahol Arany nevelősködött a Tisza grófoknál, s ahol a kastély melletti kicsi házban, amiben lakott, emlékkiállítás is megtekinthető, és természetesen Nagyszalontán is voltam, s fotografáltam, nem is egyszer. Ezek tehát megvannak. Kézenfekvő, hogy kell friss felvétel a Stróbl Alajos alkotta Aranyszoborcsoportról, ami a Múzeumkertben áll, meg a róla elnevezett lipótvárosi utca emléktáblájáról, aztán a margitszigeti Művész sétányon felállított mellszoborról meg a síremlékéről a Fiumei úti sírkertben, amit Stróbl a területünkben, a Városmajor utcában élt építésszel, Kallina Mórral együtt készített.

Tudtam, hogy van a XII. kerületben Arany János nevét viselő általános iskola, s benne szoborportré, meg azt is, hogy a Böszörményi út két társasházának domborművei feltehetően Arany főművének, a Toldi-trilógiának az „illusztrációi”. A 19/a és a 19/c házak oldalhomlokzatán az egyik mészkőbe faragott falképen a farkasokkal harcol Toldi, a másikon pedig a szerelmével, Rozgonyi Piroskával látható. Figyelmetlen lehettem, hiszen a Hegyvidékben alig négy éve az utóbbiakról már volt szó.

Tudható, hogy a szobrász, Csicsátka Ottó (avagy Ottokár) Érsekújváron született 1914-ben, ott is élt, majd Pozsonyban halt meg 1996-ban. A „Szlovákiai magyar adatbank” elnevezésű honlapon – más forrásoktól eltérően – 1993-ra teszik a halálozása évét. Ott olvastam továbbá, hogy a szobrász *„Eredetileg lakatosnak tanult, de már abban az időben is foglalkozott modellezéssel. Később Pozsonyban szobrászatot, Komáromban rajzot, majd 1934–1938-ban a prágai Képzőművészeti Akadémián figurális és monumentális szobrászatot tanult. Művészeti tanulmányait a budapesti Képzőművészeti Főiskolán fejezte be 1939–1942 között. Készített monumentális emlékműveket, foglalkozott épületszobrászattal és portrészobrászattal is. Számos köztéri szobra és domborműve található Érsekújvárott, Pozsonyban (Carlton és a Devín szállodákban), Párkányban stb.”* Ennyi. A budapesti domborművekről a honlap szerzője nem tud. De legalább mi egy kicsit többet megtudhatunk így magáról az alkotóról.

Az igazi meglepetés azonban az, ami a Böszörményi út nagy házai mögött van: az egész alakos Arany János-dombormű! Stílusa teljesen más, mint a Toldi-jelenetekéi.

A Böszörményi úti bérházsor mögött húzódik a kerület egyik leghangulatosabb köztere. A Hollósy Simon utca tulajdonképpen egy nagy házak által körülölelt kert. Olyan, mint Londonban az, amelynek a kerítésén át Julia Roberts és Hugh Grant bemásznak a Sztárom a párom (Notting Hill) című film egyik jelenetében, és ahol a filmet záró képsorok is játszódnak. Itt nem kell mászni, a kerítés nyitva, a játszótérre bárki bemehet. Nem úgy, mint annak a háznak az udvarára, ahol a ház falát Arany János alakja díszíti. Magánház, hogy a kertkaput zárják, természetes és jogos.

Arany János domborműve egy Hollósy Simon utcai ház falán

Nekem szerencsém volt. Éppen jött a postás, és beengedett a Hollósy Simon utca 18. kertjének kapuján. Így tudtam e lap és a készülő újabb ‘48-as könyv számára megörökíteni e különös helyen lévő különleges „dekorációt”. A ma már hámló vakolatú falra épített – templomok padlójába elhelyezett sírlapra emlékeztető – dombormű alighanem működöntési eljárással készülhetett. Legalábbis erre lehet következtetni a belövésnyomok és más sérülések által láttatott anyagból. Ezek a sérülések, mint „feltárások”, tulajdonképpen segítséget nyújthatnak az elvégzendő javításokra vonatkozóan is.

Nekem, ahogy a Ludas Matyi olvasói közül az „újszülötteknek”, ez a helyszín új volt, és örülök, hogy a magam számára „felfedezhettem”. Most is csak azért teszem közzé az élményt, hátha más is így van ezzel, másnak is újdonság ez a mintegy hetvenéves dombormű – a 201 éve született Arany János egy XII. kerületi lakóház falán…

Ráday Mihály

Fantasztikus játszótéri pillanatok

Stílusosan a MOM Kulturális Központ Csörsz utcai játszóterén mutatták be Maros András Játszótéri pillanatok című új könyvét. A szülők és az érdeklődők a füvön üldögéltek, a hangszóróból halk zene szólt. A szerzővel Király Levente költő beszélgetett.

Maros András így jellemzi önmagát; „Budapesten születtem, Hollandiában, az USA-ban, Angliában, Magyarországon jártam iskolába, közgazdász diplomám van. Voltam címügynök, betanított munkás, takarító, angolnyelv-tanár, matematikatanár, utcai hegedűs, furulyás, újságárus, festő-mázoló, teniszező, teniszedző, reklámszövegíró, kreatív igazgató. Talán ezek miatt (is) lettem író.”

Különleges könyv, különleges könyvbemutató

A szerző nyolc prózakötetet, színdarabokat, forgatókönyveket írt, angolból fordított drámát. Kérdésemre elmesélte, hogy mint egyébként is otthon dolgozó író, második gyermeke születése után ő vállalta kislánya gondozását, így „találtak rá” a játszótéri élmények. „Hogyan viselte a megbízatást?” – kérdeztem. „Hullámzóan… Minden elismerésem a nőké” – válaszolta.

Király Levente így mutatta be barátját: „András egy igazi leselkedő, nagyon vigyázzanak vele – kávéházakban, játszótéren kihallgatja mások beszélgetéseit, és gonoszul leírja! Fantasztikus pillanatokat kap el, néhány mondatban benne van egy sors, egy párkapcsolat esszenciája. A kötetből sokat megtudhatunk a szülő-gyerek kapcsolatról. Nekem úgy tűnik a gyerekek a normálisabbak, inkább a szülőkkel van a baj.”

„Nem terveztem ezt a könyvet, ahogy a korábbit, a Kávéházi pillanatokat sem. Ültem a játszótéri padon, és történt valami, amiről azt gondoltam, ilyen nincs” – emlékezett vissza Maros András, aki fel is olvasott egy történetet.

„Mászóka, házikó, csúszda. A csúszda előtt torlódás, a kis Timi sorára vár, lentről a mama bátorító arccal int neki. Hangsúlyos operettprimadonnás belépővel megérkezik a nagymama. – Hol az én kis unokám? – dalolja harsányan. – Fönt van, mamikám, mindjárt lecsúszik – mondja Timi anyja. – Édes kicsikém, drága Timike, gyere nagymamihoz! – Izgatottan beszökken a homokozóba, fiatalos törzsdöntéssel lenyúl a homokban földet érő kislányért, felkapja, a levegőben megforgatja, agyoncsókolja. – Édesem, de jó látni téged, édes kicsikém! Annyira örülök neked! – Timi anyja halkan megjegyzi: Csak most fog lecsúszni.”

Az is kiderült, hogy nagyon oda kell figyelni a játszótéren, mire üljön fel a gyerek: „Tisztelt Szülők! A rugós katica felújítása előre nem látható okok miatt hosszabbra nyúlt a tervezettnél. Láthatják, a munkálatok a mai napig nem fejeződtek be. Ezért kérjük, hogy továbbra se engedjék fel rá a gyerekeket. A felújítás idejére a katicáéhoz hasonló élményt nyújtó, hason csúszkáló teknőst javasoljuk, amely a kettéhasított abroncsos hinta szomszédságában található. (Kérjük, az abroncsos hintát se használják, jelen állapotában életveszélyes!) Megértésüket köszönjük.”

Balajthy Anna

Nyári asszociációk

Szikora Marci és Kurucz Levente klarinétjátéka vezette fel a Galéria 12 Kávézó és Borbár új kiállításának megnyitóját. Kovács Lajos alpolgármester köszöntőjében előbb arról beszélt, hogy neki a nyár a kedvenc évszaka, majd a kislányát idézte: „Az iskolában a »vakáció« utolsó betűjét színezzük a táblán, ezután már csak a felkiáltójelek jönnek.” Az alpolgármester nemcsak a művek okozta örömteli hangulatért, de azért a közösségi élményért is gratulált, ami érezhetően összeköti a Galéria 12 alkotóit és barátait.

Augusztus végéig lehet megtekinteni a Galéria 12 nyári kiállítását

Feledy Balázs művészeti író örült, hogy az asszociációk kifejezés megjelent a kiállítás címében. „Hiszen az asszociáció a szürrealizmus, a képzettársítás alapja – mondta. – A nyár, bár elsősorban a felhőtlen ünneplése, tele lehet viharokkal, drámával és komédiával egyaránt. Ezt az összetettséget érzem abban is, hogy hányféle technikával látunk tárgyakat: textileket, üvegtárgyakat, fémtárgyakat, festményeket, nyomatokat, faszobrokat, fotókat. A huszonnégy kiállító művész minden alkotása kicsit más, tele különböző benyomásokkal, asszociációkkal.”

Furka Zsuzsa: Fényalagút

Még mielőtt Borza Teréz, a Galéria 12 Egyesület vezetője, szokás szerint, borral és pogácsával kínálta meg a vendégeket, rövid ideig, mindenki kedvére, újra bluesos és szvinges dallamok töltötték be a kávézót. A „Nyár 2018 asszociációk” című kiállítás augusztus 24-ig tekinthető meg a Galéria 12 Kávézó és Borbárban (XII., Hajnóczy József utca 21.). Nyitva: vasárnap kivételével naponta 16.00–22.00 óráig.

B. Anna

„Ne tegyünk úgy, mintha az elődök nem csináltak volna semmit”

Hetedikes volt, amikor összevitatkozott a történelemtanárával azon, hogy ki nem kelt át a Lajtán 1848 októberében a bécsiek megsegítésére. Utána sem engedett a negyvennyolcból – első nagy tanulmányát Görgei váci nyilatkozatáról írta, és tervezi egy Görgei-életrajz elkészítését is. A Hegyvidék új díszpolgárával, dr. Hermann Róberttel, az 1848–49-es forradalom és szabadságharc kutatójával beszélgettünk.

– Milyen családi háttér, vagy gyerekkori élmény vezette a történész pályára?

– Az apai nagyszüleim még parasztemberek voltak, édesapám volt az első értelmiségi, miután elvégezte a műszaki egyetemet. Anyukámék falusi vállalkozófélék voltak a panziójukkal, aztán szabók, és édesanyámban volt érdeklődés a humán tárgyak iránt. Gyerekkoromban rengeteget kirándultunk, s miután akkoriban még nem nagyon lehetett külföldre járni, az összes magyar várat megnéztük. Már hatévesen eldöntöttem, hogy történész szeretnék lenni.

– Miért éppen az 1848–49-es korszakot választotta?

– Székesfehérváron a Rákóczi Ferenc Általános Iskolába jártam, ahol ki volt állítva deréktól lefelé meghosszabbítva a Mányoki Ádám-féle Rákóczi-kép, és én azt gyönyörűnek találtam. Az első ajándékba kapott történelemkönyvem R. Várkonyi Ágnesnek a Rákóczi-szabadságharcról szóló kötete volt, amiből anyukám minden este felolvasott egy fejezetet. Vagyis eredetileg Rákóczi-korosnak készültem, egészen addig, amíg hetedikesként meg nem kaptam édesanyámtól Fejes Endre Visegrádi esték című kötetét. Abban az évben tanultuk az 1848–49-es szabadságharcot, és mindjárt össze is vitatkoztam a történelemtanárommal azon, hogy ki nem kelt át a Lajtán ‘48 októberében a bécsiek megsegítésére. Ő azt mondta, hogy Görgei, én azt mondtam, hogy a fővezér Móga volt a felelős. De igen, de nem – végül még az igazgatónál is bepanaszolt. Akkortájt köteleződtem el e téma mellett. Megnyertem az Országos Középiskolai Tanulmányi Versenyt, amely által ‘81-ben felvettek az ELTE történelem–magyar szakára.

– Jó tanárai voltak az egyetemen?

– A többség a jobbak közé tartozott. Minden évben volt valaki, akire fel lehetett nézni, például másodévben Unger Mátyás tanár úr. A XIX. századot tanítók között két nagy mesterem volt: Katona Tamás, akivel félig-meddig atyafiú viszonyban álltunk, és rengeteget tanultam tőle szemléletben is, stílusban is, valamint Urbán Aladár, aki a pontosságra és az apró tények tiszteletére tanított meg.

Dr. Hermann Róbert történész, egyetemi tanár, az 1848–49-es forradalom és szabadságharc kutatója

– A nyolcvanas évek végén járt egyetemre. Sok történelmi ferdítéssel találkozott még?

– Akkor már nagyon is szabad szellemű oktatás folyt az egyetemen. Diószegi István például minden további nélkül ismertette a Molotov–Ribbentrop-paktum záradékát, amit hivatalosan akkor még tagadtak. Balogh Sándor is részletesen szólt a ’47-es párizsi békeszerződés körülményeiről, vagy a magyar–szlovák lakosságcsere elborzasztó részleteiről. Mi, az ELTE-n tanulók, azt láttuk, hogy minden szabadon megbeszélhető. Szerintem máig is ott a legjobb a bölcsészképzés.

– A tanárok közül sokan panaszkodnak arra, hogy a mai fiatalok nem motiváltak a tanulásban. Az egyetemen más a helyzet?

– Változó. A BA-soknál nehéz felkelteni az érdeklődést, az MA-soknál már könnyebb, és a doktori hallgatók felelnek meg annak a szintnek, amilyen hallgatók mi voltunk a magunk idejében. Az, hogy jóval nagyobb tömeget vesznek fel az egyetemekre, óhatatlanul a színvonal hígulásával jár. Nem kevesebb a tehetséges diák, csak az arányok mások. No, és a történelemből kiválóan teljesítő gimnazisták többsége ma már nem a bölcsészkarokra megy.

– Amikor elkezdte a pályáját, friss fuvallat volt azok számára, akik 1848–49 iránt érdeklődtek. Sok mindent le kellett porolni, sok igazságot a helyére kellett tenni erről a korszakról a szocialista éra után?

– Azt szoktam mondani, hogy ne tegyünk úgy, mintha az elődök nem csináltak volna semmit. Inkább a korszak hadtörténeti feldolgozásában voltak nagy adósságok. Görgeiről szinte csak rosszat írtak, Bemmel valamennyire még foglalkoztak. Urbán Aladár remekül összefoglalta, hogyan szervezték meg a honvédséget és nemzetőrséget ‘48 tavaszán és nyarán, de a folytatást, a fegyvertörténetet, azt, hogyan nézett ki a lovasság, a tüzérség, a gyalogság vagy maguk a hadműveletek, senki nem írta meg.

– Voltak olyan kutatási eredményei, amikre azt mondhatta, hogy „igen, ezt vártam, ezt sejtettem”?

– Több ilyen volt. Az első nagy tanulmányomat Görgei váci nyilatkozatáról írtam. Döbbenet volt számomra, hogy sokan írtak róla, de csupa ostobaságot, mert senki nem vette magának a fáradtságot arra, hogy végigolvassa a szöveget. Pedig van benne egy olyan kitétel, amiből kiderül, hogy Görgei nem ajánlkozott fel békekötésre az ellenségnek, nem mondta fel a kormány iránti engedelmességet, és nem volt a dolognak akkora a hatása, mint korábban feltételezték.

– Mi az, amit még nem írt meg, de készül rá?

– A nagy tervem egy Görgei-életrajz, amivel elég lassan haladok. Részint a sokfajta elfoglaltságom miatt, részint mert Görgei életének van egy lineáris pályája: az eleje és a vége nem különösebben érdekes, a közepén pedig van egy erőteljes év, amikor ennek az embernek komoly szerepe volt az ország életének alakulásában. Kellene egy új, korszerű, jegyzetelt összefoglaló munka is 1848 történetéről, mert az utolsót 1898-ban írták.

– Az önt jól ismerők örök optimista embernek tartják. Milyen pozitív hozzáállást tudna mondani a mi „Bal sors, akit régen tép…” történelmünkről?

– A magyar történeti tudatra a XX. század nyomja rá a bélyegét, az, ami 1914 és 1989 között történt ezzel az országgal. Más nemzetek a felébe belepusztultak volna, mi meg csak kibírtuk valahogy. Az első ötszáz-hatszáz évünk alapvetően sikeres időszak. Az oszmánokkal más országok sem tudtak volna mit kezdeni, az a mi geopolitikai szerencsétlenségünk, hogy épp mi voltunk útban nekik. Ennek ellenére megmaradt ez az ország, az asszimilációs kísérletek is jól sikerültek, ami arra mutat, hogy volt valami vonzerő ebben a népségben. Az én családom, például, az 1800-as években került a Bácskába, a honfoglaló magyarokhoz annyi közöm van, hogy lehet, hogy valamikor Németföldön kirabolták az őseimet. Illyés Gyulának van igaza, aki azt mondta, hogy a magyarság vállalás kérdése. 1848 és 1956 mellett a nándorfehérvári csata is kiemelkedő történelmi teljesítményünk volt.

Pokorni Zoltán polgármesterrel a díszpolgáravató ünnepségen

– Hová soroljuk a veréseinket?

– A nagy vereségek és bukások sem azért történtek, mert belülről megosztott volt az ország, hanem mert óriási erővel kerültünk szembe. Napóleon is megmondta, hogy „mindig az erősebb zászlóaljaknak van igazuk”. Az más kérdés, hogy a búbánatra való hajlam máig megvan bennünk, amit gyakran a tömegkommunikáció is sulykol. Trianon nagyobb sokk volt, mint Mohács. Utóbbit követően tizenöt év alatt érték el a törökök Budát, Trianon után viszont egyik pillanatról a másikra veszett el az ország kétharmada, a magyar nyelvű népesség egyharmada. Az is okot adhat az optimizmusra, hogy ezt túléltük. Pünkösdkor jártunk a családommal a Felvidéken, megnéztük a betléri Andrássy-kastélyt, és érdekes volt szembesülni azzal a ténnyel, hogy a szlovákok a mi múltunkat mutogatják a turistáknak, még ha a Gyulát „Juliusnak” is írják. Gondoljunk bele: Nagy-Magyarország utódállamai többségének száz év alatt nem sikerült olyan történeti teljesítményt felmutatniuk, hogy ne kényszerülnének rá arra, hogy magyar emlékeket mutassanak fel. Ez is ok az optimizmusra a múltunkból.

– Végül is egy pesszimista nép nem tudott volna Európa közepén meghatározó országgá válni.

– Persze hogy nem! Ez a pesszimizmus elsősorban a XX. század második felének köszönhető. A második világháború, a holokauszt és azután a svábok kitelepítése, majd a történeti középosztály és a hagyományos parasztság felszámolása már sok volt, végül az ‘56-os fellobbanást követte a gerinctörés. Ennyi trauma már nehezen volt kibírható.

– Érzi a külföld, hogy öntudatosabbá vált Magyarország?

– Még nehéz ítéletet mondani, de az biztos, hogy az attitűdváltozás külföldön is érzékelhető.

– Ön is úgy látja, hogy szeretjük ünnepelni március 15-ét, ezt a friss tavaszi ünnepünket?

– Igen, de azt is látom, hogy a jelenlegi kormány annyira tisztába akarja tenni a XX. századot, és érzékeltetni a tragikus vonásait, hogy már tele vagyunk olyan emléknapokkal, amik közül egyik búbánatosabb, mint a másik. Januárban a Don-kanyari katasztrófával kezdjük, utána jön a holokauszt-emléknap, majd a Gulág-emléknap, majd a kommunista áldozatok emléknapja, Trianon évfordulója, októberben az aradi vértanúk napja és az ‘56-os forradalom leverésének szomorú volta. Ha belegondolunk, csak két vidám ünnepe van ennek az országnak: március 15. és augusztus 20. Az elsővel a kezdeményezőkészségünket, a másikkal meg a történeti teljesítményünket ünnepeljük. Ezzel nagyon vigyázni kellene, mert hiába próbál meg optimista jövőképet sugallani a kormány, ha közben nagyobb súlyt kapnak a vereségeink, a veszteségeink, a sebeink.

– A fiai mit szólnak édesapjuk munkájához?

– A tizennégy éves, kisebbik fiam mondta egyszer azt, hogy „papa, én annyira csodállak azért, amit csinálsz, és ez engem annyira nem érdekel”! A tizenhat éves bátyját a színház, a filmművészet vonzza. De jól van ez így. A jó szülő, mint amilyen az én apám is volt, hagyja, hogy a gyerekeinek legyenek saját álmaik, és segíti őket azok megvalósításában.

– Mióta élnek a Hegyvidéken?

– Egyetemistaként a második kerületben laktam, majd a szüleim segítségével tudtam egy lakást vásárolni a tizenkettedik kerületben, a Denevér úton. Amikor megérkezett az első fiam, azt mondta a feleségem, hogy negyven négyzetméteren, aminek a nagy részét az én könyveim foglalták el, már nehéz elférni. Új lakást kerestünk, így kerültünk a mai hegyvidéki otthonunkba.

– Hogyan telik majd a nyár?

– Utazunk. Nyáron nem dolgozom, nem megyek konferenciára, az a pár hét a családomé.

V. K.

„Nagy, fekete zene” a MOM Kulturális Központban

A fél évszázados múltra visszatekintő The Art Ensemble of Chicago a fekete amerikai jazz kiemelkedő együttese. Az 1960-as évek zenei forradalmának egyik legkreatívabb csapata a Harlem utáni legnagyobb fekete közösségből, a chicagói South Side-ról került ki, és szinte műfajt teremtett a műfajon belül.

Az öttagú társaság ma is aktív, habár az alapítók közül már csak ketten élnek: Roscoe Mitchell szaxofonos és Famoudou Don Moye dobos. Mellettük Hugh Ragin trombitás, Jaribu Shahid és Junius Paul bőgősök, valamint egy csellista hölgy, Tomeko Reid léptek fel júniusban a MOM Kulturális Központban, azaz a zenekar szextett formációban járja Európát a koncertkörútján.

A The Art Ensemble of Chicago ereje és kiemelkedő jelentősége a rendkívül jól képzett és egyéni gondolkodású muzsikusok intellektuális, zenei és érzelmi összehangoltságában keresendő. Koncertjeik valaha nemcsak akusztikus, de vizuális élményt is jelentettek, a zenészek olykor bizarrnak tűnő jelmezeket viseltek, arcukat ősi törzsi jelekkel festették ki. Nem kötődnek egyetlen meghatározott zenei idiómához sem: folklórelemeket, a jazz és a kortárs avantgárd eszközeit felhasználva átfogó zenei világkép megteremtésére törekszenek.

FOTÓ: KLEB ATTILA

Improvizációfolyam, olykor apokaliptikus hangzással – a The Art Ensemble of Chicago elbűvölte a közönséget

A tudatosság és ösztönösség, a tervezettség és rögtönzés egyaránt érvényesül művészetükben, amelyben a hihetetlenül változatos hangszerarzenál is fontos szerepet játszik. A két alapító tag közül Roscoe Mitchell a MOMkultban háromféle szaxofonon és fuvolán játszott, Don Moye pedig a hatalmas dobfelszerelés mellett kongákat, bongódobokat is használt. A korábban alkalmazott külsőségek közül azonban már csak az ő nyugat-afrikai öltözéke maradt meg, arcfestés és maszkok nélkül.

A The Art Ensemble of Chicago már számos alkalommal szerepelt nálunk, a fővárosban és vidéken is. Roscoe Mitchellnek több lemeze jelent meg a saját neve alatt, évekkel ezelőtt pedig Szabados Györggyel készített albumot. Ezúttal is elismerően szólt a magyar zenészekkel kialakult kapcsolatairól, amikor erről kérdeztem.

Az előadás mindenekelőtt a két fúvós fergeteges szólóira, a kollektív improvizációra, valamint a jazz őseként számon tartott afrikai dobzenére épült, és a szakralitás, a néhol az eksztázisig fokozódó feszültség sem hiányzott belőle. A másfél órás improvizációfolyam nagy része, persze, szabad zene volt, olykor apokaliptikus hangzással. A két fúvós terjedelmes szólói mellett a csellista és a dobos is lehetőséget kapott, hogy megmutassa felkészültségét.

A fiatal zenésztársakkal megújuló együttes a külsőségek mellőzésével még artisztikusabbá vált. Az általuk nem is jazzként, hanem „nagy, fekete muzsikaként” aposztrofált zenefolyam esetében a műfaji besorolás értelmét veszti, hiszen az a tradicionálistól az abszurdig terjed. A zenekar ötven év elteltével is következetesen halad a maga választotta úton, mindnyájunk örömére.

Márton Attila

Nyárköszöntő Hegyvidéki Napok

(Folytatás az 1. oldalról)

Az idén is törekedtünk a családias jelleg megőrzésére, hogy a gyerekektől a nagyszülőkig mindenki találhasson kedvének és ízlésének megfelelő programot. Nagyon örülünk annak is, hogy egyre népszerűbbek az egészségnapjaink. Évente kétszer, a Hegyvidéki Napokon és az őszi gesztenyeünnephez kapcsolódóan rendezzük meg ezt a teljes állapotfelmérésre is alkalmas szűrővizsgálati napot. Mi is azt valljuk, hogy addig előzzük meg a betegségeket, amíg lehet, hiszen a prevenció csak odafigyelést igényel. Ha már gyógyítani kell, az sokkal kellemetlenebb… Ezért évről évre bővül a vizsgálatok köre, most például a nyaki ultrahang a nagy újdonság. Mindnyájan tudjuk magunkról is, hogy idő hiányában gyakran csak akkor megyünk el orvoshoz, ha már érezzük, hogy baj van. Itt azonban ez nem is orvosi vizsgálatnak tűnik, inkább csak egy programnak. Úgy érzékeljük, hogy a hegyvidékiek szeretik ezt a lehetőséget. Előzetes bejelentkezés nélkül szinte minden vizsgálatra mód van, ráadásul az eredményeket is azonnal megkapjuk." Az alpolgármester hozzátette, reméli, hogy aki nem vett részt a mostani szűréseken, ősszel talán időt szán rá.

A Hegyvidéki Egészség Központ vezetője, Dezső Tünde örömmel újságolta, hogy még a fele sem telt el az immár tizenötödik alkalommal megtartott egészségnapnak, máris annyian érkeztek, mint korábban egész idő alatt.

– Mindig azt hiszem, hogy az előzőt nem lehet felülmúlni, aztán mégis. Egy-egy asztalnál hetvennyolcvan beteg jelentkezett eddig, és nemcsak a legnépszerűbb vizsgálatokra, mint például a vércukor- és koleszterinszint-mérés, hanem szinte mindenre. A kardiológiai szaktanácsadáson, például, egyszerre két EKG-s nővér is a doktor úr keze alá dolgozik, hogy minél többen sorra kerülhessenek.

– *Megenged egy személyes értékelést? Mi a véleménye az eredményeimről?*

– Lássuk csak, 4,8 a cukor, 5,6 a koleszterin… Ez jó! Ám nem szabad megfeledkezni arról, hogy mi itt csak tájékoztató adatokat tudunk adni. Ezekkel az eredményekkel most nincs további teendő, de akiknek határértéken felüli számok jöttek ki, tanácsos, ha felkeresik a háziorvosukat. Éppen ez a célja ezeknek a rendezvényeknek: hogy megelőzzék a bajt, és felhívják a figyelmet, ha esetleg valami betegség kezdene kialakulni.

A Hegyvidéki Napokra a város más részeiről is szívesen átrándulnak az emberek, mert mint mondják, ízléses és garantáltan színvonalas műsort láthatnak.

– Ó, magácskával már korábban is találkoztunk! – üdvözölt egy jól szabott, világos nyári öltönyt viselő úr. – Egyszer már beszélgettünk is egy jót, akkor még szegény feleségemmel jöttünk. Mióta ő már nincs velem, beköltöztem egy nyugdíjasotthonba, most az ott lakó új barátaimmal jöttünk át Budára. Nahát, tényleg nagyon örülök, hogy még régi ismerőst is találok, nemcsak a jól megszokott, nívós programokat! A barátaimmal ma itt ebédelünk, már kinéztük, hogy amott, hátul milyen jóképű kolbászok sülnek! – kacsintott huncutul, és nagyot húzott az étvágyhozó pálinkájából.

A közrendvédelmi programok egy részét elmosta az eső, ám a gyerekek nem maradtak rendőrkutyák, lovak, tűzoltóautó és különféle bemutatók nélkül. A kitelepített játékok is népszerűek voltak, így amikor az időjárás igazán jóra fordult, volt, ahol még sorba is kellett állni, hogy egy-egy eszközhöz mindenki hozzáférjen. Mint mindig, az ugrálóvárak állandóan tele voltak, de a mászóhegy és az óriástrambulin, azaz az eurobungee, a Fabatka Porta természetes játékai is vonzották a kicsiket – és nem csak őket.

A mesesátor előtt folyamatos volt a nyüzsgés. A lelkes nagymamák egymásnak adták a helyet, hogy a többi gyereknek is felolvashassák unokájuk kedvenc meséit.

– Kicsim, csak óvatosan, az nem játék! – intette aggódó nagymamája virgonc unokáját, aki épp Szmrecsányi Boldizsár „Boldi" márványgalambjára mászott fel. – Ez nem csúszda, hanem szobor – próbálta még egyszer jobb belátásra bírni őt, hasztalan.

– *Miért jó erre felmászni?* – kérdeztük az épp szerencsésen földet érő fiút.

– Azért – szólt a kérdéstől kissé megszeppent, egy perce még nagyon vagány öccse helyett a bátyja –, mert ez egy komoly szobor, amire mindenhol tilos felmászni, itt meg senki nem szól érte. És ami tilos, az mindig finom is!

– De nem csak ezért! – bátorodott fel a kistesó. – Nagyon jó a lejtése, és jól is csúszik. Ügyes munka. Meg innen a színpad is látszik…

Ahol közben tovább folyt a műsor. Bemutatkozott a Készenléti Rendőrség Zenekara, majd a Fekete István iskola együttese bűvölte el koncertjével a közönséget.

– Számomra ők a rendezvény igazi sztárjai – mondta a nézőtéren lelkesen tapsoló Klára. – A mi családunkban is van sérült gyerek, a húgom kislánya autista. Tudom, mennyire komoly felelősség és feladat a velük való törődés. Aki egészséges gyereket nevel, nem is sejti, milyen súlya van minden szónak és mozdulatnak, s hogy mennyi türelem és szeretet kell mindehhez. Nagyon csodálom ezeket a felnőtteket, akik kiállnak a színpadra, és együtt muzsikálnak a sérült gyerekekkel, azt üzenve ezzel a világnak, hogy egyenértékűek, egyenrangúak. Jó látni, hogy ezt a munkát így is lehet végezni… Nem! Többet mondok, ezt a munkát csak így lehet végezni! Büszke lehet a kerület arra, hogy ezek a gyerekek itt tanulnak, és büszkék lehetnek a kerület vezetői és lakói, hogy ilyen lelkes pedagógusaik vannak.

Lapunkban már írtunk arról, milyen odaadással foglalkozik a zenei tehetséget mutató fiatalokkal Majláth György pedagógiai asszisztens a Fekete István iskolában.

– Jól emlékszem az interjúra! Azóta sem akartam tanári státuszba kerülni, mert nagy szükségét érzem annak, hogy szabad légkörben, nem tanórai keretek között tudjak foglalkozni a gyerekekkel. Olyanokkal dolgozom, akiken elsőre nem látni, hogy sérültek. Tőlük a társadalom azt várja, hogy úgy teljesítsenek, mint az egészségesek. Ehhez azonban az kell, hogy olyan feladatot kapjanak, aminek látják az értelmét, mert azért tudnak küzdeni, és akkor lesz sikerélményük, ami újabb cél felé lendíti őket. Most például azzal a dallal, amit nyolc hónapig gyakoroltunk, számukra idegen emberek elismerését tudták kivívni. Aki az imént megtapsolta őket, nem is tudja, milyen sokat adott a tetszésnyilvánítással.

– *Saláta Tamás is a Feketében végzett, most a koncert sztárja volt, nem véletlenül: hátborzongatóan csodálatosan énekelte az Ismerős Arcok dalát.*

– Biztosan mondhatom, hogy Tomi az elmúlt tizenkét év zeneileg legtehetségesebb diákja volt az iskolában. Mára úgy megtanult gitározni és énekelni, hogy amikor a színpadon van, senki meg nem mondaná róla, hogy autista – zárta beszélgetésünket a büszke pedagógus.

Délután a M. É. Z. ír és skót népzenei alapokra épülő muzsikáját élvezhettük, majd a Kodachrome duó Simon és Garfunkel-dalokkal andalította el a hallgatóságot. A Carbonfools azonban újra a húrok közé csapott, és sikeresen megalapozta azt a hamisítatlan rockkoncerthangulatot, amit Péterfy Boriék teljesítettek ki a Gesztenyés kertben. Addigra olyan tömeg gyűlt össze a színpad előtt, hogy bizony voltak, akiket a biztonságiaknak kellett kikísérniük annak érdekében, nehogy rosszul fejeződjön be a családi hétvége.

Vasárnap mindenki azt gondolta, végleg jóra fordult az idő, és egy darabig így is volt. A Kolompos együttest valószínűleg a szombati egészségnapon írták fel receptre, rosszkedv ellen. Mert aki kora reggel netán kissé morcosan érkezett a Gesztenyésbe, hamarosan azon kapta magát, hogy önfeledten mosolyogva hall-

gatja a szellemes zenészeket – és nem csupán hallgatja, hanem táncol, hajlong, énekel közben. Kicsik és nagyok együtt. A Hull a szilva a fáról… kezdetű dal ütemét már mindenki a lábával verte, aztán a végén felcsendülő, néhol kaján kacajból az is kiderült, hogy azt a bizonyos „egy boszorkát” valóban mindenki ismeri…

Ezúttal nem a csillagok, hanem a felhők szerencsés együttállásának köszönhetően a főzőverseny ragyogó napsütésben zajlott. A nevezőknek lecsót kellett főzniük, némi csavarral. Ezt meg is oldották a csapatok, igaz, volt, aki megtréfálta a bírálókat, és igazi csavarral tálalta a főztjét…

A saját receptjét valamennyi versenyző féltett titokként őrizte, így a kíváncsiskodók csak annyit láthattak, hogy a hagyományos összetevők – hagyma, paprika és paradicsom – mellett mindenki „megbolondítja” valamivel az étkét. Akadt, aki karfiollal, vagy padlizsánnal, vargányával, más hagyományos cigánylecsót készített csirkével, megint más a lecsós szeletet komponálta újra. A füsttel keveredő lecsóillat mindenesetre csábítóan ínycsiklandóan szálldogált.

A zsűri egyöntetű véleménye szerint minden csapat győzött, ám mivel verseny volt, eredményt azért csak kellett hirdetni. Az első helyen a Titkos Összetevők csoport végzett, tagjai a Balogi Húsajándékcsomagját kapták. Második lett a Sportközpont, amely MOMkult-os belépőjegyeket nyert az idei rendezvényekre, míg a harmadik helyezett Fáber és a Többiek jutalma a CBA ajándékcsomagja volt. Ha lapunk is adhatott volna különdíjat, talán a „bronzérmes” kapja, mégpedig azért, mert ez a csapat olyan hatalmas adagot főzött, hogy abból sokan jóllakhattak.

A főzőversenyen induló csapatok:
Hegyvidéki Duna House
Lecsó Akrobaták
Csiszolatlan Tárkonyok
Pik-Pak Gólya
MOM Rádió Klub
Erdei Orkok
Schola Cantorum Budapestiensis
Örmény bográcsok
Három Muskétás (egyszemélyesre „magányosodva”)
Fáber és a Többiek
Sportközpont
Titkos Összetevők

Míg a bográcsokban rotyogott a lecsó, a színpadon a Hegyvidéki Kulturális Szalon törzsvendégei mutatták meg, milyen is az önfeledt szenior örömtánc. A szervezők szerint ez a mozgásfajta kímé-

letes az izmok, ízületek számára, és memóriagyakorlatként is kiváló. Sem előzetes tánctudásra, sem partnerre nincs szükség hozzá – persze, jó, ha van –, mégis, aki táncolja, boldogságot sugároz. A táncolás öröme kortalan, oldja a feszültséget, életenergiát ad, kiegyensúlyozottá tesz – hogy ez mennyire így van, bárki láthatta a táncosok arcán.

Más stílus, más korosztály váltotta a szeniorokat a színpadon, az aradi Csiky Gergely Főgimnázium néptáncosai adtak jól begyakorolt, lendületes, szép műsort. Aki korábban már találkozott a testvérvárosból, Aradról érkező csoporttal, több fiatal táncost régi ismerősként üdvözölhetett a színpadon. Így volt ezzel a hatodikos Marci is: „Emlékszem tavalyról arra a nagyhajú fiúra. Azt gondoltam, aki így viseli a haját, az csak kemény rocker lehet. De aztán láttam, milyen jól táncol. És most, hogy megint itt van, lehet, hogy én is komolyabban veszem a néptáncot!”

Nagy élet folyt tehát a színpadon, de nemcsak ott, hanem az egész Gesztenyés kertben is. Érdekes színfoltot jelentett a mongol sátor – a Magyarországon élő mongolok hozták el ide hazájuk kulturális kincseit. Láthattunk néhány gyönyörű szép szövésű női, férfi- és gyerekruhát, teveszőrből nemezelt papucsot, házicipőt, pompás kivitelezésű katalógusokat, képes kiadványokat, megkóstolhattunk több jellegzetes mongol tésztaételt, és megnézhettük, milyen festett birkacsontból készült játékkal ütötték, ütik el az időt a kicsik, de talán még a felnőttek is Mongóliában.

Mindkét napon csábító illatok lengték be a MOMkult környékét, a pecsenyétől a sült kolbászon, káposztás, krumplis, pörköltes ételeken át a hagyományos székelyudvarhelyi kürtőskalácsig jobbnál jobb falatokat kínáltak az árusok. Ismét elhozták boraikat a kiváló hazai borászok, és a leghíresebb hazai pálinkák sem hiányozhattak.

A kézművesek utcájában ezúttal is voltak visszatérő termékek és újdonságok. A Hegyvidéki Napokon először láttunk az egyre népszerűbb és keresettebb chiliből készült ételkiegészítőket. A Szentlőrincről érkező Gergics Róbert büszkén mesélte:

– Aki eddig idejött hozzánk kóstolni, az vásárolt is! Túlzás nélkül mondhatom, hogy igazi divatja van napjainkban a chilinek, és ez nekünk jó, hiszen erre alapozzuk a vállalkozásunkat. Indiából és Dél-Amerikából hozatjuk minden évben a legjobb minőségű magokat a paprikákhoz.

– *Az előző évit nem lehet eltenni? Nagyanyáink még így szokták.*

– De, lehetne, csakhogy mi viszonylag kis területen termelünk, így a paprikáink átporozzák egymást, és egy idő után elveszítik tisztaságukat. Ezért kell mindig a tiszta mag.

– *Némelyik magyar cseresznyepaprika is olyan erős, hogy szinte lehetetlen megenni. Ezek még azokon is túltesznek?*

– Van egy nemzetközi skála, amivel a kapszaicint, a paprika erősségét mérik, ez a Scoville-egység. A magyar cseresznyepaprika tíz-tizenötezer egységet tud, mi három erősebbel dolgozunk. A latin-amerikai Habanero, a mexikóiak kedvence átlagosan háromszázötvenezer Scoville, az indiai Jolokia egymilliós, míg a világ jelenlegi legerősebb chilije a Carolina Reaper a maga kétmillió-százötvenezer Scoville-egységével. Úgy tudom, már folynak a kísérletek a hárommilliós előállítására…

– *Mire a legbüszkébb?*

– A Chilion szószunkra, ami tavaly világbajnokságot nyert! A Jolokia chilit hagyományos magyar kápiával házasítottuk ebben a mártásban, és a zsűrit lenyűgözte a nemes paprikaíz. Nem véletlenül, hiszen a magyar paprikának a világon nincs párja!

Beszélgetésünkre felfigyelt egy közelben nézelődő, szakállas úr, jött is kóstolni. Először a Habanerót – kissé piruló arccal ismerte el, hogy valóban jó csípős, „de a magyar cseresznyének nem ér a nyomába”. Ekkor kapott a kölesgolyón egy cseppnyit a világbajnok szószból. Köszönésnek is szánt intéséből értettük, iszik gyorsan valamit, hogy újból meg tudjon szólalni…

Közben a színpadon Hangácsi Márton kellemes rétegzenéje törte meg a vasárnapi ebéd utáni csendet, őt a Jumping Matt and His Combo együttes váltotta. No, nekik aztán nem volt könnyű dolguk… Nemcsak a hirtelen lezúduló záporral, de még a mennydörgéssel is meg kellett küzdeniük, ám becsületükre legyen mondva, állták a sarat, és győztek! Két szó szerint viharos szám után elvonultak a fellegek, kisütött a nap, és a közönséggel együtt a fesztiválhangulat is visszatért.

A Góbé, majd a Budapest Bár koncertje, végül a kisszínpadon a Zrínyi Pop műsora méltó befejezése volt a kétnapos plusz egyestés (pénteken a legendás Pál Utcai Fiúk és a Heritage B indította a programsorozatot) Hegyvidéki Napoknak. Mire teljesen elvonultak a fellegek, ismét szépen megteltek a sörpadok, adomáztak, vicceket meséltek, nosztalgiáztak a családok, a baráti társaságok. A ragyogó napsütésben kialakult az a hamisítatlan hangulat, ami állandó jellemzője ennek a szabadtéri rendezvénynek.

Mondhatnánk, minden rosszban van valami jó, így a gyakori esőzésben is volt: időről időre felfrissülhettünk kicsit, és ami még jobb, nem volt por, az eső utáni pocsolyák pedig hamar felszáradtak. Igaz, a le-lecsapó zuhé miatt ezúttal nem láttunk a fűben plédeken piknikező családokat, ám helyette valódi kis divatbemutatót szemlélhettünk helyesebbnél helyesebb esőköpenyekből, dzsekikből, esernyőkből és gumicsizmákból.

Jókedvű nevetés és önfeledt gyerekzsivaj töltötte be a Gesztenyés kertet két napon át. Egyet nem hallottunk egyszer sem: szüleit kereső gyerekek kétségbeesett szavait. Ez minden bizonnyal az évekkel ezelőtt bevezetett karszalagrendszernek köszönhető – a szalagokat az információs pultnál igényelhették a szülők, így ha netán valaki elkeveredett a tömegben, a karján lévő telefonszámon azonnal értesíteni lehetett a hozzátartozóit.

Igazi nyárköszöntő alkalom volt ez a hétvége a családok számára, hiszen végre együtt lehettek a tanítás befejezése után, még senki nem utazott el nyaralni, táborozni vagy vidékre a nagyszülőkhöz. Rokonokkal és barátokkal kikapcsolódva pedig tán még jobban is rá lehet hangolódni a közelgő vakációra.

Antal Ildikó

Az omnibuszok világától a 291-es buszig

Hogyan nézett ki a hegyvidéki lóvasút, milyenek voltak a megállók, melyik az a trolibusz, amelyik – bár az akkori tanács megígérte – nem váltotta ki az 58-as villamos megszüntetett vonalát? Sok más mellett ezekre a kérdésekre is választ adnak „Az omnibuszok világától a 291-es buszig – Zugliget közlekedéstörténete” című kiállítás eredeti, ritkán látható archív fotói, amiket a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpontban nézhetnek meg a látogatók.

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum közös tárlatának megnyitóján a gyűjteményt vezető Balázs Attila arról beszélt, hogy a XII. kerület bővelkedik közlekedéstörténeti kuriózumokban. Ilyen a többi között a fogaskerekű, a Libegő és a gyermekvasút, de itt, a Zugligetben járt a híres lóvasút is. Ezek a ma már kultikusnak számító járművek jelennek meg a tablókon.

Pokorni Zoltán polgármester szerint büszkék lehetünk a lóvasút felújított egykori állomására és a mellette azzal egy időben felépített épületszárnyra, ahol a helytörténeti gyűjtemény kapott méltó elhelyezést. Köszönetet mondott az együttműködésért a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeumnak és szakmai vezetőjének, Merczi Miklósnak, valamint külön megemlítette a korábban önkormányzati képviselőként dolgozó Salamin Andrást, aki egy teljes kötetet szentelt a XII. kerület közlekedésének.

„Utólag viszonylag könnyű felfedezni a közlekedés és az emberek élete, a kerület fejlődése vagy akár a kirándulási szokások közötti összefüggéseket. Visszatekintve mindig okosabbak vagyunk; jó lenne, ha ezt a lényeglátó képességünket a jövőre is ki tudnánk terjeszteni. Egyebek közt akkor, amikor az Uber, vagy a dugódíj ügyében hozunk döntéseket” – mondta Pokorni Zoltán, aki szerint a közlekedés az a terület, amely mindnyájunk életét meghatározza.

Vitézy Dávid a kiállítás érdekességeiről szólt, amelyen, mint fogalmazott, szimbólumokat láthatunk. A közlekedés szempontjából maga a Hegyvidék is az, hiszen a város minden részéről sokan járnak ide kikapcsolódni, kirándulni.

„Ami Pestnek az Andrássy út, az Budának a Zugliget” – jelentette ki a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum főigazgatója, arra utalva, hogy a térségben az elsők között járt omnibusz, lóvasút és villamos. Utóbbihoz egy súlyos baleset is kapcsolódik, ennek következményeként hosszabbították meg 1896-ban az addig a lóvasút egykori végállomásáig közlekedő járatot a Tündér-szikla lábáig. A történetről képek mesélnek, ahogyan arról is, hogyan szűnt meg a legendás 58-as villamos zugligeti vonala nyolcvanegy évvel később. A kiállítás kuriózuma egy eddig a nagyközönség számára rejtve maradt fénykép, amin a villamos helyett megígért ZIL troli látható.

Mint Vitézy Dávid kiemelte, a múzeum azon dolgozik, hogy minél több fotót elérhetővé tegyen a Fortepan internetes oldalon és különböző kiállításokon a budapesti közlekedéstörténetről. Ennek a törekvésnek az egyik nagyszerű példája a zugligeti tárlat, amin számos most először bemutatott felvétel is helyet kapott.

sm.

A tenisz kialakulása a Hegyvidéken

A 19. század végén a magyar testnevelés nagy fejlődésen ment keresztül, folyamatosan új szövetségek, egyesületek és szakosztályok alakultak. A Budapesti (Budai) Torna Egylet 60 éves története című munkából kiderül, hogy a fejlődő sportéletből is kiemelkedtek a szabadtéri sportok. A fellendülés nagy segítője lett az 1892. április 30-án elnökké megválasztott Kollár Lajos, a Budapesti (Budai) Torna Egylet (BBTE) addigi alelnöke. Kollár egyik fontos célja volt a szabadtéri sportok előmozdítása és megfelelő pályák létrehozása.

„*Játéktereket kell tehát minden kerületben legalább egyet-egyet létesíteni, a hol mindkét nembeli ifjúságunk terhes szellemi munkájuk után hasznos szórakozást találjanak. Egyedül áll e tekintetben az egész fővárosban a Krisztinaváros, a hol a város közepén levő üdülő helyből, az árnyas Horvát-kertből vettek el egy részt s rendezték be 10 éven alóli gyermekek számára játszótérül.”* (Buda és Vidéke, 1893. május 21.)

Az elnöknek 1893 márciusában csaknem egyhangú határozattal sikerült elérnie, hogy a fővárostól 1878-ban harminckét évi használatra megkapott Horváth-kerti telket (a mai Városmajor része) időkorlát nélkül használhassa a BBTE. Ez hatalmas anyagi sikert jelentett az egyesület számára, mivel így a tornacsarnokhoz is hozzájutott.

A BBTE 1892-ben vette fel a teniszt és a síelést a sportolási lehetőségei közé. A Hegyvidék szerepe a síelés kialakulásában elvitathatatlan, azt azonban kevesen tudják, hogy hasonló a jelentősége a tenisz elterjedésében is. A játékot kezdetben *paume,* vagy *tenez* néven évszázadokig labdaházakban játszották, majd a szabadtéri mozgást kedvelő angolok az 1870-es években kialakították a *Lawn-tennist,* kivitték a szabad ég alá, a fűre, ahonnan aztán néhány évtized alatt meghódította a világot.

Széchenyi István gróf, Wesselényi Miklós báró és a többi magyar főúr még a *tenez*t játszották a bécsi Ballhausban. Az új angol játék 1880-1890 körül jutott el hazánkba, de 1892-ig leginkább csak magánpályákon űzték. Ilyen volt a zugligeti Köffinger-telken Stoffer Bertalan pályája; BBTE-tagságú barátai rendszeresen jártak hozzá, és nemcsak teniszezni tanultak meg, hanem elhatározták, hogy a BBTE új sportágaként meghonosítják a remek játékot. Kollár Lajos ezt örömmel vette tudomásul, és a választmány is hozzájárult a szakosztály megalakításához, így 1892-ben először az egyesület udvarán, majd nem sokkal később a nyári játszóterén, a Christen-féle téglavetőben (a mai Széll Kálmán téren) kezdtek el teniszezni.

Demény Károly (BBTE)

A BBTE teniszpályái a mai Széll Kálmán tér helyén a századfordulón

FOTÓK: HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

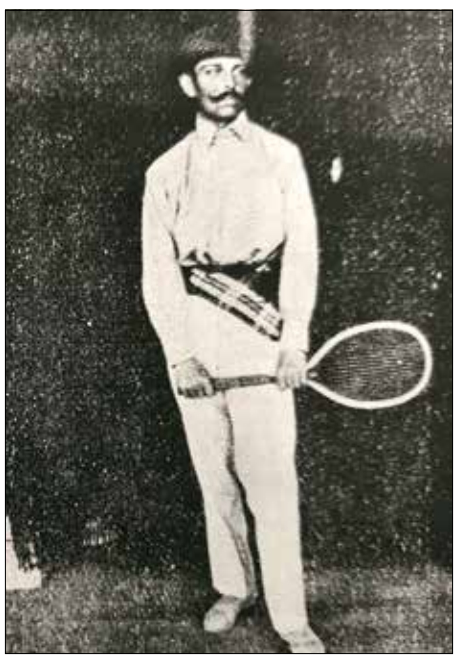
A Buda és Vidéke című folyóirat így írt 1894. március 25-én: „*A budapesti (budai) tornaegylet már megtette az intézkedéseket arra nézve, hogy tagjai a tavasz beálltával, a szabadban is leljenek szórakozást és üdülést. Alig olvad el a Szent János Kórház melletti jégpálya jege, az egyesület elnöksége gondoskodott róla, hogy a víz lecsapoltassék és mihelyt a talaj némileg kiszárad, a nyári játéktér helyreállittassék. Három Lawn-tennis pálya előreállithatólag, már e hó végén átadható lesz rendeltetésének. Továbbá lesz croquet és különféle labdajátékok. A tornaegylet ez évben is nemcsak a tagokat és azok családjait, hanem a tagok által bevezetett férfi növendékeket is szívesen látja a pályán, sőt miután már tavaly a látogatottság oly nagy volt, hogy a Lawn-tennis pályák sok esetben nem voltak elegendők, kész netán mutatkozó szükség esetén a pályák számát megszaporitani. A játékokat külön rendező bizottság fogja vezetni; a Lawn-tennis szabályokat most dolgozza ki Krenedics Gyula, Argay János és Dürr Károly urakból álló bizottság.”*

Egy-egy ilyen teniszdélután igazi kis majálisnak számított, az arisztokrácia és a polgárság együtt ünnepelt a szabadban. A játékosoknak nevezniük kellett, a nézősereg pedig kitűnően szórakozott. „*A rendező bizottság abban állapodott meg, hogy nemcsak napijegyeket szolgáltat ki a játékokban részt vevők számára, hanem bérletet is fogad el egy-egy hóra, vagy az egész idényre. Garde-damok* (hölgy kísérők) *és nézők egyáltalán nem fizetnek díjat. Gondoskodva van frissítő italokról és hideg ételekről is.”* (Buda és Vidéke, 1894. április 8.)

Érdekesség, hogy a teniszt hölgyek is játszhatták, így nők és férfiak egymás ellen is megküzdhettek. A sportág nagyon hamar népszerűvé vált, főleg a gyengébbik nem körében. Ezt az is megalapozta, hogy az első magyar teniszbajnok – 1894-ben – Pálffy Paulina grófnő volt, aki egyetlen női indulóként győzedelmeskedett a férfiak felett.

Teniszezők a Zugligetben az 1900-as években

„*Ha a városi hőségből olykor a Zugligetbe, Margitszigetre menekülök, egy-egy nyaraló kertjéből, tágas szép rétről kacagó, üde leányhang üti meg fülemet. Kíváncsian nézek át a kerítésen, lombnyiláson s előttem áll a modern Diána, kezében lawn-tennis rakettel, kipirult arccal, csillogó szemmel…”* (Pesti Napló, 1897. augusztus 29.)


Dr. Segner Pál (magyar bajnok, 1902, 1903)

A tenisz eleinte inkább az arisztokrácia sportja volt. Az első játékosok közt találjuk Zichy Rezsőt, Andrássy Tivadart, Eszterházy Mihályt, Széchenyi Bélát, Lázár Ferencet, az első versenyeken pedig – a balatonfüredi Stefánia Yacht-Club szervezésében – az uralkodóház főhercegi családtagjai is részt vettek. A BBTE-ben Demény Károly, Stoffer Bertalan, Bély Mihály, Áry Pál, Holfeld Henrik, míg a Magyar Atlétikai Clubban Andrássy Géza és Széchenyi Imre grófok voltak az „úttörő” teniszezők.

Azzal, hogy a BBTE nagy, nyílt pályákra vitte ki a sportágat, megnyílt a lehetőség a városi polgárok számára is, hogy kipróbálják magukat. Hamarosan tömegeket kezdett el vonzani a játék, ami miatt még több pályát kellett nyitni. A Christen-féle téglavető 1895-ben a Közmunkák Tanácsától a főváros tulajdonába került, amely azonnal elkezdte a gödör feltöltését, így ott egy ideig nem lehetett ütni a labdát. A játék átkerült a Szent János Kórház mögötti üres városi telekre, ahol két pályán folytak a küzdelmek, 1903 és 1904 nyarán pedig már négy pályán játszottak a versenyzők. Ez sokáig a BBTE hegemóniáját erősítette, ám a vezető szerep lassan átkerült az 1897-ben létesülő Budapesti Lawn Tennis Clubhoz.

A játék gyors elterjedését mutatja, hogy amíg 1902-ben tíz egyesület működött, addig 1932-re már 126 egyesület foglalkozott a teniszsporttal. A nagy siker egyik kiindulópontját pedig vitathatatlanul az említett hegyvidéki magánpályák jelentették, amelyeken a BBTE versenyzői előbb megtanulták, megkedvelték, majd később az egyesület az egész országgal megszerettette ezt a szép sportágat.

Földváry Gergely

Újratölteni a tanév végére lemerült elemeket

Néha, amikor elegünk van a napi hajtásból, a házimunka folyton ismétlődő feladataiból, jó elhagyni a járt utakat, bebarangolni az ismeretlent. A gyerekes családokban a tanév vége éppen ilyen időszak. Ekkorra mindenki belefárad a rutinba, szükségünk van egy kis változatosságra. Menjünk el kirándulni, csemegézzünk a szederfáról, szedjünk friss medvehagymát az erdőszélen, vagy gombásszunk! Bátran próbáljunk ki új dolgokat, még akkor is, ha első pillantásra eltérnek az ízlésünktől, mert lehet, hogy csak a megszokás beszél belőlünk, amikor ellenállunk az újdonságoknak!

Az a jó a hamburgerben, hogy végtelen mennyiségű változat készíthető belőle

AVOKÁDÓS KRÉMSAJTOS TEKERCSEK

Reggelire, de vendégváró uzsonnára is kiválóan megfelel ez az ötletes snack. A falatnyi tekercsek jó előre elkészíthetők, amikor megéhezik a társaság, csak kikapjuk őket a hűtőszekrényből, és már tálalhatjuk is!

Hozzávalók
1 doboz krémsajt, szobahőmérsékleten
1 avokádó
2-3 apróra vágott újhagyma
6 szelet baconszalonna
1 kockára vágott paradicsom
½ csokor finomra metélt petrezselyem
½ tk kömény
½ lime leve
2 nagy tortilla
só, bors

Jó előre elkészíthető vendégváró

Egy nagy tálban keverjük össze a krémsajtot, az avokádót és a vékonyan felkarikázott újhagymát. Pirítsuk meg, és törjük morzsákra a bacont, majd a köménnyel és a lime levével együtt keverjük a krémhez. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Töltsük meg vele a tortillalapokat, tekerjük fel, és tálalásig tegyük hűtőszekrénybe. Végül vágjunk belőlük ujjnyi szeleteket, így szolgáljuk fel.

MEDVEHAGYMA-KRÉMLEVES

Vérnyomás- és vérzsírcsökkentő hatású, javítja az immunrendszer ellenálló képességét, magas C-vitamin-tartalma miatt sokan őrült elánnal vadásznak rá az erdőszéleken – a néhány éve széles tömegek által is felfedezett medvehagyma azonban nemcsak jótékony hatással van a szervezetünkre, de finom is. Krémlevesként pedig egyszerűen ellenállhatatlan!

Hozzávalók
1 jó maréknyi friss medvehagymalevél
2 közepes méretű, főzni való burgonya
1 nagy fej vöröshagyma
3 gerezd fokhagyma
5 dl tejszín
1,5 l víz
só, bors, chili, koriander

A burgonyát és a hagymát megtisztítjuk, felkockázzuk, és a vízbe tesszük. A medvehagymalevelek 1/5 részét felaprítva ugyancsak a vízbe tesszük, és főzzük, amíg a burgonya megpuhul. Ha a burgonya megfőtt, levesszük a levest a tűzhelyről, és hűlni hagyjuk.

Közben megtisztítjuk a fokhagymagerezdeket, összelapítjuk, felaprítjuk, és fél óráig állni hagyjuk, majd a burgonya, a hagyma és a medvehagymalevelek turmixolása előtt ezt is hozzáadjuk. A kissé lehűlt levesbe tesszük a maradék felaprított medvehagymát (így a hő hatására nem veszíti el jótékony tulajdonságait), a tejszínt is, és az egészet homogénre turmixoljuk. Fűszerezzük sóval, frissen őrölt fekete borssal, chilivel és kevés őrölt korianderrel!

VEGA BURGER

Ez a könnyű, fűszeres hamburger azokat is hamar megnyeri magának, akik amúgy nem vegetáriánusok. Ha a vegán megoldás hívei vagyunk, a majonéz helyett használhatjuk a káposztasaláta receptjében leírt tofus változatot is. A hamburgerben az a jó, hogy a végtelenségig lehet cifrázni: a különféle zöldségektől és salátáktól a csípős paprikákon át a legfinomabb sajtokig rengeteg mindennel gazdagíthatjuk.

Hozzávalók a babpogácsához
2 konzerv fekete bab
⅓ csésze pirított kenyérkocka
½ hagyma
3 evőkanál majonéz
2 tk őrölt római kömény
1 tk füstölt pirospaprikapor
só
¼ tk cayenne bors
1 tk szárított oregánó
½ csokor koriander, apróra vágva
2 gerezd fokhagyma
3 ek kókuszolaj
4 hamburgerzsemle
cheddar sajt, paradicsom, babcsíra, lilahagyma, ketchup, mustár

Hozzávalók a vegán káposztasalátához
5 dkg tofu
1 tk dijoni mustár
2 tk fehérborecet
¼ fehér káposzta
1 sárgarépa

A hagymát apró kockákra vágjuk, és a kókuszolajon az összetört fokhagymával együtt megpároljuk. A babot leszűrjük és leöblítjük, majd konyhai robotgépben a majonézzel, a fűszerekkel és a hagymákkal együtt pépesítjük. Hozzáadjuk a pirított zsemlekockát és a finomra metélt koriandert, majd addig járatjuk a gépet, amíg homogén pürét kapunk. Lapos pogácsákat formázunk belőle, és kevés zsiradékon ropogósra pirítjuk mindkét oldalukat.

A salátához pépesítjük a tofut a fehérborecettel és a mustárral, vékonyra szeleteljük a káposztát, és lereszeljük a répát, majd az egészet összeforgatjuk, és a babpogácsákra halmozzuk. Feldobhatjuk a hamburgert sajttal, paradicsomkarikákkal, rukkolával vagy babcsírával. Tehetünk rá fehérborecetbe áztatott, hajszálvékony lilahagymaszeleteket. Ne feledkezzünk meg a ketchupről és a mustárokról, de halmozhatunk rá avokádószeleteket is!

ÁFONYÁS PITE

Most, hogy végre lehet kapni nagyobb kiszerelésben – és a télihez képest kevésbé borsos áron – friss áfonyát a zöldségesnél, egyszer-egyszer megengedhetjük magunknak a luxust, hogy tömény gyönyört állítsunk elő ebből a zamatos gyümölcsből. Ez a pitetorta hidegen és melegen is egészen más élményt ad, érdemes mindkét hőmérsékleten megkóstolni. Már ha lesz önuralmunk kivárni, amíg kihűl…

Az áfonyás pite vaníliafagylalttal tálalva még finomabb

Hozzávalók a tésztához
30 dkg liszt
csipet só
17 dkg vaj
1 tojás
5 dkg porcukor

Hozzávalók a töltelékhez
70 dkg áfonya
10 dkg porcukor
1 kk reszelt citromhéj
2 dkg vaj

tej, porcukor a tetejére

A tészta hozzávalóit egy tálba tesszük, a hideg vajat nagy lyukú reszelőn belereszeljük, és gyors mozdulatokkal összegyúrjuk, majd két nem egészen egyforma méretű cipót formázunk belőle, és légmentesen zárható dobozban legalább egy órára hűtőbe tesszük. Az áfonyát megmossuk, lecsöpögtetjük, majd óvatosan összeforgatjuk a porcukorral és a reszelt citromhéjjal. Ha a tészta lehűlt, a nagyobbik cipót akkorára nyújtjuk, hogy ki tudjunk vele bélelni egy kerámia piteformát. Ebbe öntjük majd a cukros áfonyát, amelyre apró vajdarabokat pötyögtetünk.

A másik cipót is kinyújtjuk, tetszés szerinti mintát szaggatunk bele – de gyorsan kell dolgoznunk, ha azt szeretnénk, hogy ne szakadjon el, amikor lezárjuk vele a pitét! A széleket szépen lemetszegetjük, majd a tetejét leheletvékonyan meghintjük porcukorral, és megspricceljük egy kevés hideg tejjel. Száznyolcvan fokos sütőben körülbelül 40 perc alatt aranybarnára sütjük. A legfinomabb, ha langyosan, jéghideg vaníliafagylalttal tálaljuk!

A burgonya dicsérete

Most, hogy leültem a géphez, és a lassan már elviselhetetlen kánikulát kinn váratlanul tomboló vihar váltotta fel, eszembe jutott egy régi, kedves olvasmányom. „Konyhatitkok” című írásában Mikszáth Kálmán érdekes megfigyelésről számol be: „*Mikor nyári időben délben vagy este megered a szapora zápor, s künn a vendéglői asztaloknál megázik a sok kifli, zsemlye, (a lótó-futó pincérek nem győzik mind behurcolni), akkor másnap majdnem az egész városban az étlapokon megjelenik egy régi ismerősünk, a kifli-schmarn, aki, ha egy kicsit inkognitó akar lenni, a »császármorzsolya« nevet is szokta használni. Az aktuális étlap mindig hű fotográfiája az előző napi időjárásnak. Ha almásrétes vicsorgatja rád a fogát júliusban, akkor tudd meg, hogy a környéken tegnap vihar volt és az éretlen almákat lerázta a gallyakról.*”

■

Sokáig azt hittem, hogy a krumpliról már mindent tudok, hiszen belőle készül a legtöbb köret, ugyan miféle újdonságot lehet még mondani róla… Tévedtem. Az újkrumpli ideje lassan lejár, ezért gyorsan még néhány jó tanács!

Könnyen tisztítható az újburgonya, ha előbb hideg, sós vízbe áztatjuk. A friss burgonya több nedvességet tartalmaz, mint a régi, az öreg krumplit tehát sokkal több vízben kell főzni, mint az újat. Az öreg, megráncosodott burgonya újra friss lesz, ha néhány órán át hideg vízben fürdetjük.

A krumplit felhasználás előtt mindig alaposan mossuk meg, akkor is, ha csak meghámozva szeretnénk felhasználni! Ha sütőben akarjuk megsütni, akkor előzőleg mossuk meg, és csak a már forró sütőbe rakjuk be. Szép piros, ropogós lesz, ha félbevágva tesszük a sütőbe, és a vágási felületét besózzuk. Ha a főtt burgonya vashoz, alumíniumhoz ér, megfeketedik, ezért mindig zománcozott vagy porcelánedénybe tegyük!

Amennyiben különböző nagyságú burgonyákat főzünk egyszerre, a nagyobbak általában keményebbek maradnak, a kisebbek meg botrányos módon szétfőnek. Ezt elkerülhetjük, ha a nagyobb szemeket először hústűvel kissé megszurkáljuk. Így egyszerre puhulnak meg a nagyok a kisebbekkel.

Főzéskor először forraljuk fel a vizet, sózzuk meg, és csak akkor tegyük bele a burgonyát, ha már forr. Így ugyanis értékes tápanyagokat menthetünk meg, és a krumpli nem pukkad szét. A héjában főtt burgonya könnyebben hámozható, ha főzés után azonnal leöblítjük hideg vízzel. Semmiképpen se hagyjuk kihűlni, mert hidegen nagyon nehezen lehet lehúzni a héját!

Nagyon fontos! A csírázásnak indult krumpliról ne csak a csírákat tördeljük le, hanem feltétlenül vágjuk ki gondosan a csíra „szemét” is, ez ugyanis mérgező anyagot – szolanint – tartalmaz.

Ha majonézes krumplit készítünk, a meleg krumplira öntsük a majonézt, hogy magába tudja szívni. Így finom lesz a krumpli íze, viszont nem marad szaftja. Ezért a kihűlt krumplira ismét öntsünk még majonézt, amit már nem szív be, így kellemes szaftos lesz.

És hogy mire jó még a krumpli? Ha néhány karikára vágott darabot teszünk a leégett pecsenye levébe, magába szedi az égett ízt. Az elsózott ételt megmenthetjük, ha belefőzünk egy-két szem egész burgonyát. A nyers krumpli héja üvegek, evőeszközök, aranyozott képkeretek tisztítására használható. Ha a dörzsölési felülete megfeketedik, mindig vágjunk le belőle egy szeletet, úgy folytassuk tovább. Nyers krumplival tisztíthatunk olajfestékkel kezelt falat, ajtó- és ablakkeretet is, szép fényes lesz tőle az olajozott felület.

A főtt burgonya leve kiválóan alkalmas selyemanyagok mosására, természetesen leszűrve. Szükség esetén a keményítőt is pótolja. A sós vízben főtt krumpli leve sikerrel használható ezüsttárgyak tisztítására. A reszelt krumpli nem barnul meg, ha egy kanál aludttejet keverünk bele.

Ha hasábburgonyát vagy karikára vágott krumplit sütünk, a meghámozott, feldarabolt nyers krumplit rövid időre tekerjük konyharuhába, ezzel leitatjuk róla a nedvességet, így nem fröcsköl a forró olajban. És ami a legfontosabb, a sütésnél nem keletkezik gőz, és a sült krumplink jó ropogós lesz!

Krumplipüré készítésénél arra figyeljünk, hogy lehetőleg lisztes burgonyát főzzünk meg, leszűrve, még melegen törjük össze, s felváltva keverjük hozzá a forró tejet és az olvasztott vajat. (Ha a tej hideg, akkor a püré beszürkül, nem lesz szép fehér.) Ne keverjük túl sokáig, és ne körbe-körbe, hanem inkább függőlegesen, mert különben nyúlóssá válik. Ha tej helyett tejfölt adunk hozzá, könnyebb, habosabb lesz. A püré fűszervajjal is készíthető. Főtt spenóttal, paradicsompürével színezhetjük is.

Nagy sikert arathatunk, ha a köretként kínált pürét kicicomázzuk. Például úgy, hogy vizes merőkanálba szedjük és a hús mellé borítjuk. Kis fészket nyomunk bele, és ebbe színes párolt zöldséget (kukoricát, sárgarépát, zöldborsót, gombát) halmozunk. Igazi műalkotást készíthetünk, ha elég ügyesek vagyunk…

■

Végül egy hasznos női tanács egyik kedves olvasónktól! Minden nőtársam ismerheti azt a kilátástalan küzdelmet, amit a szemceruza kihegyezéséért folytatunk. Bármilyen hegyezővel próbálkozunk is, a hegye minduntalan letörik, szétkenődik. A tanács úgy szól: tegyük a szemceruzát hegyezés előtt fél órára hűtőszekrénybe, és utána minden bizonnyal sikerrel járunk!

(Kövesdy)

A medvehagyma krémlevesként is ellenállhatatlan

MOM KULTURÁLIS KÖZPONT
XII., CSÖRSZ UTCA 18.
319-9854/202, 203, 204, 207, 212
WWW.MOMKULT.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

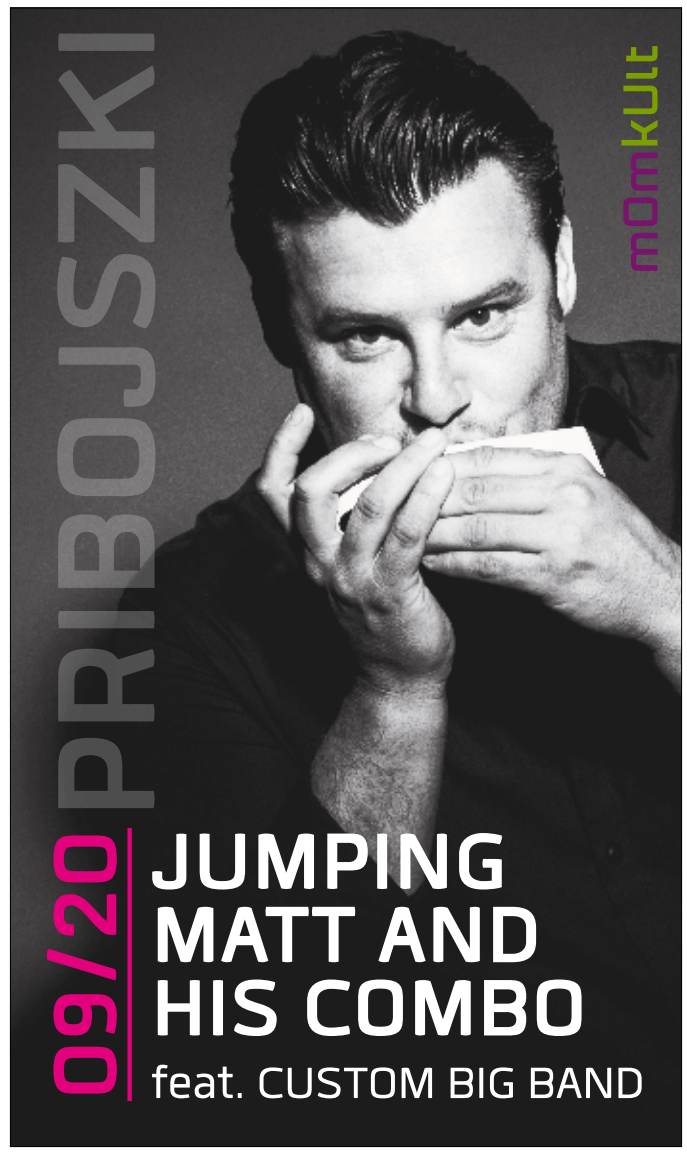
Klassz.Kert. Június 23. 18.00 Three Rivers Young Peoples Orchestra, Pittsburgh (USA). Műsor: Till Meyn: The Lion and the Mouse, Antonin Dvořak: Symphony No. 8, Bedřich Smetana: „Dance of the Comedians" from Three Dances from The Bartered Bride, Giacomo Puccini: Intermezzo from Act III of Manon Lescaut, Leonard Bernstein: „Mambo" from West Side Story. Vezényel: John Wilcox. Rendező: CMI – Concert Masters International Ltd., Budapest, ACFEA Tour Consultants, London. A belépés díjtalan.

Klassz.Bent. Június 24. 17.00 Greater Twin Cities Ifjúsági Szimfonikus Zenekar. Az Egyesült Államok egyik legrangosabb zenekarát 1972-ben alapították fiatal, tehetséges zenészek felkarolására és támogatására. Megalakulása óta számtalan híres zenészt nevelt ki. Műsor: Johann Strauss Jr.: Overture to Die Fledermaus, Michael Abels: Liquify, Leonard Bernstein: Three Dance Episodes from On the Town, The Great Lover, Lonely Town: Pas de Deux, Times Square 1944, Samuel Barber: Adagio for Strings, Antonin Dvořák: Symphony No. 8 in G, Opus 88, Allegro con brio, Adagio, Allegretto grazioso, Allegro ma non troppo. A belépés díjtalan.

Nosztalgia társastánc június 25-én 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, swing, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: össztánc. A belépés díjtalan.

Klassz.Bent. Június 25. 19.00 Szolnoki Szimfonikusok. Ismét nemzetközi bravúrra készül a Szolnoki Szimfonikusok. A zenekart működtető Szolnoki Szimfonikus Zenekar Nonprofit Kft. június 20–25. között Nemzetközi Karmester Mesterkurzust szervez az alföldi kisvárosban, Martfűn. A kurzus olyan nemzetközi színvonalú kulturális projekt, amin a résztvevők akadémiai szintű képzésben részesülnek. Az oktatás színvonalának biztosítéka Alpaslan Ertüngealp karmester, aki az elmúlt évi Masterclass karmestertagozatának volt a szakmai vezetője, valamint zsűritagja volt a 2017-ben megrendezett Maestro Solti Nemzetközi Karmesterversenynek. Repertoár: Ludwig van Beethoven: Symphony No. 5 – 1. tétel, Ludwig van Beethoven: Symphony No. 7 – 1. tétel, Felix Mendelssohn: Symphony No. 4 „Olasz" – 1. tétel, Johannes Brahms: Symphony No. 2 – 1. tétel, Igor Sztravinszkij: Tűzmadár, Kodály Zoltán: Galántai táncok. A belépés díjtalan.

Mozi.Kert. Június 27. 21.00 Vágy és vezeklés. Július 4. 21.00 Marley meg én. Július 11. 21.00 Oroszlán. Július 25. 21.00 Anna Karenina. Augusztus 1. 21.00 Amazónia. Augusztus 8. 21.00 Az angol, aki a dombra ment fel és a hegyről jött le. Augusztus 15. 21.00 Szép remények. Augusztus 22. 21.00 Kincsem. Augusztus 29. 21.00 Szökőhév. Az érkezőket a vetítések kezdetét megelőző egy órában akusztikus térzene fogadja. A vetítések regisztrációs jeggyel látogathatók, ennek díja 200 Ft. A megváltott jegyek nem válthatók vissza. Regisztrációs jegy váltható a momkult.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában. Online és személyes jegyvásárlás esetén egy vásárló egy filmre maximum 4 jegyet tud egyszerre váltani. A megváltott jeggyel a belső kertben található padokon, székeken, párnákon és a fűben foglalhatnak helyet a vendégek. Jegyet mindig csak az aktuális és a következő filmre lehet vásárolni. Rossz idő esetén a vetítés a színházteremben lesz. A Mozi.Kert-es vetítések napjain a MOM Café terasza 20.00 óráig vehető igénybe.



Szabadpolc – könyvcserebere szabadon a Sirály sétányon. Ha elviszi régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, becserélheti a Szabadpolcon található kötetek bármelyikére. A könyvállomány folyamatosan cserélődik, újul. A jó állapotban lévő, becserélhető kötetek száma maximum tíz darab. Szabadpolc minden Mozi.Kert-vetítés előtt 17.00–21.00-ig. Július 20-án elmarad! A belépés díjtalan.

Son Del Nene – Get Closer Concerts június 28-án 20.00. „El Nene" méltó utódja a nagy kubai generációnak, amelynek tagjai közül Omara Portuondóval és Ibrahim Ferrerrel turnézott is. Jellegzetes sapkájában olyan, mintha Ibrahim Ferrer fiatalabb változatát látnánk a színpadon. Igazi sonero mayor, nemcsak a megjelenésében hasonlít a legendára, hanem hangjában, tehetségében is. Megtanulta a „régi úriemberektől", hogyan énekelje hitelesen és meggyőzően a kubai zene legnépszerűbb műfaját, az évszázados múltra visszatekintő sont (son cubano), ami szinte minden kubai zenei műfaj megtermékenyítője.

Nia Jam június 29-én és augusztus 31-én 18.00–19.30-ig a MOMkult kertjében, a játszótér mellett. A programon bárki részt vehet, kortól, nemtől függetlenül. A belépés díjtalan.

Mesélő mandalák – kiállítás Vadász Katalin képeiből június 30-ig a Reich Károly Lépcsőház Galériában. Dodó, azaz Vadász Katalin művészetének lényege, hogy mindennapi világunkban helyet kapjon egy elvarázsolt világ, amelyben élvezhetjük gyermeki mivoltunkat, a fantázia kimeríthetetlen forrásait, a szívből jövő kacagást, a szeretet természetes és tiszta energiáját. Főszereplői angyalok, tündérek, manók, állatok és növények. A figurális festészet mellett egyre többet foglalkozik a dekoratív mandalafestészettel is. A belépés díjtalan.

Kiállítás Csermann Ádám grafikáiból július 1–31-ig. Csermann Ádám a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem design- és művészetmenedzsment szakos hallgatója. Felsőfokú tanulmányai mellett grafikusként és zenészként is tevékenykedik. Grafikát Kaposváron, a Rippl-Rónai Művészeti Karon, zenét a Snétberger Zenei Tehetség Központban tanult. Grafikáiban a zene, a ritmus és a képzőművészet találkozik, ami tusrajzaiban mutatkozik meg. Kaposvár, Nagykanizsa és Székesfehérvár után Budapesten mutatja be grafikáit, ezeknek a MOM Kulturális Központ ad elsőként helyet. A belépés díjtalan.

Klassz.Kert. Július 5. 19.00 A Haileybury Kórus & Vonószenekar (AUS–NZL) koncertje. Több mint 125 évre visszanyúló történetével a Haileybury az ázsiai, csendes-óceáni térség egyik vezető iskolája. Négy campusa van Melbourne-ben, egy-egy Darwinban és Pekingben. Az iskola küldetése, hogy kiválóan teljesítő tanulókat képezzen, akik nemcsak egymáshoz kötődnek világszerte, hanem azokhoz a közösségekhez is, amikben élnek, és amiket egyszer majd szolgálni fognak. A belépés díjtalan.

Klassz.Lépcső – szabadtéri komolyzenei koncertek a Sirály sétány lépcsőjén. Különleges atmoszférájú, párnán ülős zenehallgatás. Július 8. 19.00 Elütött dallamok – Sonus Ütősegyüttes. Művészeti vezető: Szabó István ütőhangszeres művész. A Debreceni Egyetem Zeneművészeti Kara hallgatóiból 1974-ben alakult együttes 2004-ben vette fel a Sonus nevet. Szabó István vezetésével évszázadok dallamait szólaltatják meg a legkülönlegesebb hangszerek felhasználásával. A műsor a sokszínű dallamoktól a vicces effektekig számos érdekességet rejt. Kedvezőtlen időjárás esetén a koncert a kupolateremben lesz. A belépés díjtalan.

Klassz.Bent. Július 14. 17.00 New York-i Metropolitan Ifjúsági Zenekar. A New York-i Metropolitan Ifjúsági Zenekart és Kórust 1993-ban alapította Mr. John C. McNeur fiatal tehetséges zenészek felkarolása és támogatása céljából. Jelenleg már több mint 1000 taggal büszkélkedhetnek a 8 és 18 év közötti korosztályban. Az idén alapítása huszonötödik évfordulóját ünneplő zenekar és kórus jubileumi koncertkörútját Európában tartja, és Budapestre is ellátogatnak. A belépés díjtalan.

Barabás Miklós akvarelljeinek nemes másolatából készült kiállítás augusztus 1–31-ig a Reich Károly Galériában. A belépés díjtalan.

Kenyérlelke Fesztivál augusztus 19–20-án. A hagyományos sütők fesztiválja. A belépés díjtalan.

Aloha Fesztivál – kulturális rendezvény a Hawaii-szigetekről augusztus 25-én 11.00–18.00. Kézművessarok, fotók, hangszerek, élménybeszámolók, érdekes előadások a hawaii kultúráról. Kicsik és nagyok autentikus hawaii hula táncbemutatókat nézhetnek meg, és részt vehetnek táncoktatásban is. A programok ingyenesen látogathatók. Mindeközben a szige-

tekről származó ajándéktárgyakat vásárolhatnak az érdeklődők. 19.00 Aloha Hawaii – táncszínházi előadás minden korosztálynak. A program regisztrációs jeggyel látogatható, ennek díja 2900 Ft. Jegy váltható a momkult.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

Fakalinka szombaton 10.00. Fantázia-, kreativitás-, készség- és képességfejlesztő kézművesfoglalkozássorozat 2–7 éveseknek és kisiskolásoknak. Kisebbeknél a felnőtt kísérők is részt vesznek a foglalkozásokon. A készített darabokat a gyerekek hazavihetik. Információ: Csiszér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csiszer.jolan@gmail.com. Utolsó alkalom: június 30.

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

Óvóka hétfőn és szerdán 9.00. A népművészet játékos megismerését szolgáló, zenés, táncos, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mesterségeket felelevenítő, komplex, tematikus, kis csoportos foglalkozássorozat. Óvoda-előkészítő a kis közösségbe való beilleszkedéssel (szocializáció, tolerancia). Célcsoport: 7 éven aluliak, akik keresik a játszótársat, akik óvodába készülnek. Jelentkezés: Csiszér Jolán, 06/20-594-4957, csiszer.jolan@gmail.com. Utolsó alkalom: június 29.

barabás.villa VÁROSMAJOR

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

Legendás Labirintus – a Budai Rajziskola Tehetséggondozó, Komplex Művészeti Programjának zárókiállítása. A program a 9–14 éves diákok komplex gondolkodását, kreativitását és nem utolsósorban az egymás felé fordulás igényét volt hivatott erősíteni. A kiállítás a készülés élményét, izgalmát és a közös munka eredményeit mutatja be. Megtekinthető: szeptember 2-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

Villa.séta június 24-én 11.00. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budastep túravezetőivel. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudhatnak meg a művészről és a helyről. A program díjtalan.

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

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

HEGYVIDÉK GALÉRIA

XII., KIRÁLYHÁGÓ TÉR 10.
TELEFON: 225-7160
INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Aranyfényben – Fekete Géza szobrászművész kiállításának megnyitója: június 28-án 18.00. Köszöntőt mond: Fonti Krisztina alpolgármester. Megnyitja: Feledy Balázs művészeti szakíró. Fekete Géza figurális, természetelvű szobrászatának középpontjában elsősorban portrék és sporttémájú kisplasztikák állnak, de jelentős az éremművészeti munkássága is. Szobrainak alapanyaga legtöbbször kő vagy bronz, és faszobrokat is készít. A sporttal való szorosabb kapcsolata középiskolás éveire tehető, ennek hatására kezdett el sporttárgyú munkákat alkotni a Képzőművészeti Főiskola elvégzése után. A tárlaton az Aranycsapat tagjainak portréi is láthatók. A kiállítás megtekinthető: július 20-ig. Július 5-én 18.00 órától levetítik a kultikus 6:3, avagy játszd újra, Tutti című magyar filmet. Köszöntőt mond: Kopeczky Lajos, a Magyar Televízió nyugalmazott főmunkatársa, Primadíjas sportújságíró.

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 34/A
TELEFON: 202-2509
KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Müpa-vetítés. Június 23. 15.00 A Budapesti Fesztiválzenekar előadása felvételről. Rossini: Hamupipőkenyitány. Kodály: Háry János-szvit. Kodály: Galántai táncok. Vezényel: Takács-Nagy Gábor.

Göncz József öngyógyító előadása június 25-én 14.00.

Könyvajánló klub. Június 25. 17.00 HYGGE és LAGOM. A puszta létezés öröme? Vajon mi a titkuk? Louisa Thomsen Brits, valamint Brones Anna könyveit Szép Ilona klubvezető ismerteti.

Kortárs Alkotó Műhely június 29-én 13.30. A színek élménye mint terápia. Bevezetés a színvilágba, a színek hatása. A foglalkozásra vázlatfüzetet (A/4), grafit- és színes ceruzát kell vinni! A részvétel kerületi lakosoknak ingyenes. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

Német társalgókör június 29-én 14.30. Beszélgetés mindennapi témákról: utazás, orvosnál, színházban stb. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

Elbeszélt történelem – a PC Magister Alapítvány és a Kovács Imre Társaság programja június 29-én 18.00.

Derűs percek Dolnával. Július 2. 14.00 Barokk zene nyáridőben. Vivaldi: Négy évszak – Nyár. Az Albioni Kamara Együttes előadása. Vezényel: Zsigmond Balassa. A foglalkozás művészeti vezetője: Mihalekné Kádár Magdolna magyar–ének-zene szakos tanár.

Kétszólamú dalkör július 2-án 15.30. Előny: kottaolvasási jártasság. A dalkört vezeti: Szép Ilona. A foglalkozás művészeti vezetője: Mihalekné Kádár Magdolna magyar–ének-zene szakos tanár.

Rákliga egészségnap július 3-án 14.00. A látás fontossága: szemvizsgálattal egybekötött előadás és szűrés. Előadó: Sütő Lívia.

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

Pilates Szávai Andreával hétfőn 6.45–7.45. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 7000 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 13 000 Ft. Információ: 06/70-328-8039, andi@pilateszona.hu. Utolsó alkalom: július 26.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – hétfőn 8.30–9.15. Az egészségmegőrző gyakorlatsor a meridiánokban áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Vezeti: Haide Éva. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 30.

Hegyvidéki Osteoporosis Klub tornája Valival idősebbeknek hétfőn 9.30–10.30. Testtartást javító gyakorlatok Mészáros Lászlóné gyógytornász vezetésével. A foglalkozás ingyenes. Utolsó alkalom: június 25.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – kedden 8.15–8.45. Vezeti: Péter Ildikó. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 31.

Jóga az egészséges gerincért kedden 8.50–9.50. Jógaoktató: Ott Cecília. Ár: 1000 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: június 26.

Új! Do-in kedden 10.15. Vezeti: Borsányi Klára. A foglalkozás ingyenes. Időpontok: június 26., július 3., 10. és 17.

Nyugdíjastorna kedden 11.30–12.15. Vezeti: Latin Anikó. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges. A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre, utána újra kell jelentkezni. Utolsó alkalom: július 31.

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. Utolsó alkalom: július 26.

Szeniortorna Balázs Marival szerdán 9.00–9.45. A foglalkozás ingyenes. Utolsó alkalom: július 11.

Nia Tánc szerdán 9.45–10.45. Vezeti: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus. Részvételi díj: 1000 Ft. Utolsó alkalom: július 11.

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 8.15–9.15, 9.45–10.45. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Jógaoktató: Ott Cecília. Utolsó alkalom: június 28.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – csütörtökön 11.00–11.35. Vezeti: Pál-Szabó Gabriella. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 26.

Népek táncai Bojtor Marikával csütörtökön 17.00–18.45. Részvételi díj: 1500 Ft. Utolsó alkalom: június 28.

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. Utolsó alkalom: július 26.

Torna Nórával pénteken 8.00–8.45. A foglalkozást tartja: Füredi Lauf Nóra. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 20.

Urak tornája pénteken 8.45–9.30. Vezeti: Füredi Lauf Nóra. A részvétel ingyenes. Utolsó alkalom: július 20.

Nyugdíjastorna pénteken 10.00–10.45. Vezeti: Latin Anikó. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges. A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre, utána újra kell jelentkezni. Utolsó alkalom: július 31.

Keleti tánc nőknek vasárnap 9.00–10.30. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlet 4x1000 Ft. Vezeti: Rezes Molnár Eszter. Utolsó alkalom: július 29.

SZÉPKORÚAKÉRT A HEGYVIDÉKEN

Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport programja

Évadzáró Kopp-kopp Társalgó – könnyed nyári csevegés a szalonban július 4-én 15.30–17.30. Házigazda: Sz. Molnár Éva. A Hegyvidéki Nyilvánosság Műhely önkéntesei.

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

Egészségmegőrző erdőjárás nyugdíjasoknak és hozzátartozóiknak szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. Találkozó: Szépjuhászné, 22-es busz megállója (megközelíthető a Széll Kálmán térről vagy a Szent János Kórháztól). Előzetes megbeszélés: T. Magdi, 06/70-576-7253.

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). Hegyvidéki Nyilvánosság Műhely, 06/30-504-2184; Márkon Erzsébet, koppkopp12kerulet@gmail.com, https://koppkopp12kerulet.wordpress.com.

(Folytatás a 16. oldalon)

(Folytatás a 15. oldalról)

Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport. Érdeklődés, csatlakozás: 06/30-570-9730 (Fazekas Rozália), 12.kerulet.kozosseg@gmail.com.

XII., ZUGLIGETI ÚT 64.
HEGYTORTENET@GMAIL.COM
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Az éjszaka, amikor minden életre kel… – Múzeumok Éjszakája június 23-án. Nyitvatartás: 18.00–00.30. Programok: nosztalgikus képnézegető, helytörténeti kvíz, hegyvidéki üdvözletküldés képeslapokon, óriáskocka-kirakó és memóriajáték gyerekeknek, különbségkereső játék, családi alkotóműhely, hegyvidéki ételkóstoló, jazzkoncert (Nagy-Babos Rebeka & Marczell Márton). Legát Tibor újságíró tárlatvezetése az Omnibuszok világától a 291-es buszig című helytörténeti kiállításon. Kertmozi: Kincsem (magyar romantikus kalandfilm – 121 perc). A belépés díjtalan.

Családi alkotóműhely minden hónap harmadik vasárnapján. A résztvevők kreatív foglalkozáson ismerkedhetnek meg a XII. kerület, a Hegyvidék izgalmas történetével, híres alakjaival és érdekességeivel. A következő időpont: június 23. (Múzeumok Éjszakája) 18.00–19.30. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. További részletek: 06/70-429-9448, info@hegytortenet.hu.

Az omnibuszok világától a 291-es buszig – a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum új, közös helytörténeti kiállítása a Zugliget múltja iránt érdeklődők számára. Látogatható: 2018. októberig. *(A kiállításról bővebben a 12. oldalon olvashatnak.)*

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

Kertbarát kör. Június 26. 16.30 Edényes kertészkedés. Előadó: Komiszár Lajos ny. egyetemi főtanácsos. Vendég: Élő Anna tanár, „kertitea-kóstolóval". Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Az ismeretlen gyermek – kiállítás Szulyovszky Sarolta illusztrációiból. Az olaszországi Triesztben élő művész Máté Angi Volt egyszer egy… című, 2010-es mesekönyvének illusztrációival mutatkozott be, és már akkor elbűvölt mindenkit technikai, mesterségbeli tudásával, magával ragadó fantáziájával. Minden általa illusztrált kötet igazi művészi remek. Az illusztráláson kívül grafikusokat tanít, és sokat tesz a magyar illusztrátorok olaszországi bemutatásáért. Finisszázs: június 28. 17.00. Vendég: az alkotó. Vetítés és rendhagyó tárlatvezetés. A kiállítás megtekinthető: július 1-jéig, előre egyeztetett időpontban (200-8713). A belépés díjtalan.

Preventív gerinctréning szerdán és pénteken 11.00–12.00. Célja: a helyes testtartás megéreztetése, megtartása. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorongsérv, az ízületi kopás, a csontritkulás. Heti két-három alkalom csodát tesz. Minden korosztály számára ajánlott! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezeti: Deák Enikő.

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

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

Jóga hétfőn 16.30–18.00-ig kezdőknek, 18.15–19.45-ig haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki, szellemi egészség és harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. A tanfolyam felépítése lehetővé teszi, hogy a kezdő és haladó csoportba is bármikor be lehet kapcsolódni. Vezeti: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Utolsó alkalom: június 25.

Egészségjóga pénteken 18.00–19.30. A hatha jóga az ászanák gyakorlásával megtanít arra, hogyan legyünk egészségesek testünkben és lelkünkben, a természet erőit tudatosan felhasználva, fokról fokra fejlesztve akaraterőnket. Vezeti: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom.

Művészi torna felnőtteknek hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozás mindazoknak ajánlott, akik szép és természetes mozgások útján szeretnének eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezeti: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477. Utolsó alkalom: június 29.

Karbantartó torna kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása, gerinc-, csípő-, vénás torna, légzőgyakorlatok. Vezeti: Krizsánné Bucsú Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

Bless you gym. Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán és csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, szombaton és vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 900 Ft/24 alkalom.

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

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

Téry Ödön Turista Baráti Társaság kedden 18.30–21.00. Vezeti: Mészáros János. Utolsó alkalom: június 26.

XII., HOLLÓS ÚT 5.
TELEFON/FAX: 395-8284
WWW.JOKAIKLUB.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Rituális transztánc élményest június 23-án 18.30. A transztánc rituálában bekötött szemmel, a ritmusok változásához igazodva, a test önkéntelen mozdulatai felerősíthetik azokat az eltemetett érzéseket, gátakat, amiket magunkkal hordozunk, és olyan megváltozott tudatállapot jöhet létre, amin át könnyebbé válik szembesülni, átélni lényünk egészét. Vezetik: Fekete Erika és Mondok Árpád Gestalt-terapeuták. Infomáció: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu, +36/20-333-5588 (Mondok Árpád).

A Könyvszolgálat Kulturális Egyesület
keres közhasznú könyvterjesztés céljából terjeszthető
könyveket, könyvsorozatokat,
komplett könyvtárakat, könyvespolcokat.
A kiszállás és az értékbecslés díjtalan.
Könyvadományokat köszönettel elfogadunk!
Telefon: +36 70 632 3016

Színjátszó- és tánctábor a Budapest Musical Iskola szervezésében június 25–29-ig és augusztus 21–25-ig. Intenzív klasszikus és modern tánctréning, dráma- és énekworkshopok profi mesterektől. Művészeti vezető: Finta Gábor. Korosztály: 9–18 év. Program: 9.30–17.00. Információ: Németh Krisztina, 06/20-549-0893, bpmusicaliskola@gmail.com, www.musicaliskola.hu.

Mozdulatművészet-tábor július 2–6-ig. Pataki Rita mozgásművészeti tábora egy héten keresztül kínál gyakorlási lehetőséget és izgalmas élményeket az érdeklődő gyerekek számára. Foglalkozások: 9.00–16.00. Információ: Pataki Rita, 06/30-483-1897, patakiri@gmail.com.

Fantázia. Festmények, címek nélkül – Benkő Dániel kiállításának megnyitója július 2-án 18.00. Megtekinthető: július 13-ig, hétköznap 9.00–17.00. A belépés díjtalan.

Bujutsu-Kai Kenshin-ryu szerdán 18.30–20.30. Egy ősi szamuráj család hagyatéka, célja és feladata a személyiség fejlesztése a harcművészet útján. Jelentkezni személyesen edzésnapokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség. Vezeti: Horváth Attila 2 danos mester (06/20-945-3901). www.jokaiklubdojo.hu. Utolsó foglalkozás: július 25.

Gombászszakkör. A könyvekből sok ismeretet szerezhetünk a gombákkal kapcsolatban, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fakultatív vizsgalehetőség! A sorozat kéthetente 8 előadásból és 5 hétvégi kirándulásból áll. Vezeti: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán. Ár: 18 000 Ft. Utolsó alkalom: július 3.

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

A kortárs művészet tulajdonságai és lehetőségei – Gerber Pál kiállításának megnyitója június 23-án 20.00. A Munkácsy-díjas festőművész Lívia-villába tervezett, egyedi kiállítása a Múzeumok Éjszakáján – vetítéssel, zenével, irodalommal, alkotással, koccintással és kötetlen beszélgetéssel a művészet körül. A többi között olyan kérdésekről, hogy mi van, ha szép, mégis tetszik, mi a különbség NEM és NEM között, vagy miről szól a miről szól. A kiállítás megtekinthető: július 7-ig, hétfőn, szerdán és pénteken 10.00–18.00. A rendezvényt a Geönczeöl Pincészet támogatja.

XII., HAJNÓCZY J. UTCA 21.
TELEFON: 395-0336
BORZA@JOBECK.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Nyár 2018 asszociációk – közös alkotóművészeti kiállítás. Megtekinthető: augusztus 24-ig, hétfőtől szombatig 16.00–22.00. *(Részletek a 9. oldalon olvashatók.)*

ORIENTAL DOCTOR

Szabadulj meg az ólomnehéz, fájó, duzzadt lábak nyűgjétől természetesen!
Venolite vénás tapasz gyógynövényi hatóanyagokkal, a víz hűsítő erejével

A vénás betegségeket nem lehet azzal félresöpörni, hogy a visszerek az idős emberek problémái. Amennyiben hosszas ülő- vagy épp álló munkát végzel, hosszú repülőutakat teszel, lábaid pedig időről-időre ólomnehézzé, duzzadttá válnak, fájnak, akkor téged is érinthet a betegség egy korai változata. Ez az esztétikai problémákon túl később súlyosabb bajokat is okozhat, így érdemes a kezelést, megelőzést komolyan venned. Ehhez jelent egyszerű, természetes és hatékony megoldást Venolite hidrogél tapaszunk, ami a víz hűsítő erejével és jótékony növényi kivonatokkal segít könnyűvé és egészségessé tenni lábaidat, megőrizni azok szépségét.

MIÉRT HATÁSOS?
› Mert központi hűtőmagjában, a hidrogél mátrixban tárolt víz párolgása fizikailag hűtve hoz enyhülést.
› A benne lévő citrusfélék kivonata segíti a vérkeringést.
› A felszívódó szőlőlevél-kivonat értékes hatóanyagai segítik megőrizni a vénák rugalmasságát.
› Ráadásul, akár nyolc órán át hatékony, használata mellékhatások nélkül ismételhető!

Részletes termékismertetőért látogass el honlapunkra!

www.orientaldoctor.hu
A készítmény vény nélkül kapható a patikákban!
Használata két éves kor alatt nem ajánlott!

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

Nyári kézműves-foglalkozások kisebbeknek és nagyobbaknak június 22.–augusztus 31., péntek délelőttönként 10.00–12.00. Június 22.: békakészítés papírgurigából. Június 29.: gyöngyből nyaklánc.

Nyári könyves kihívás – gyerekeknek szóló, olvasással kapcsolatos feladatok. A játék augusztus 31-ig tart. További információk a könyvtárban.

A könyvtár nyári nyitvatartása augusztus 26-ig: hétfőn, szerdán és csütörtökön 13.00–19.00, kedden és pénteken 9.00–14.00. Szombaton zárva! Kölcsönzéshosszabbítási lehetőségek: online a www.fszek.hu címen, a távhasználat menüben, a fszek1201@fszek.hu e-mail-címen, valamint nyitvatartási időben telefonon (225-1228).

BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM
XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.
TELEFON: 225-3161, 375-1184
WWW.SZINHAZIINTEZET.HU,
WWW.OSZMI.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Ritka magyar – Bubik István 60. A kiállítás megtekinthető: 2019. január 20-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Kortársunk, Csehov. A kiállítás megtekinthető: november 11-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Múzeumok Éjszakája június 23-án 18.00–02.00. Kortársunk, Csehov és Bubik István 60. Belépő: karszalaggal.

Egészség- és Családvédő Országos Egyesület
ECSOSZ

(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 óráig a Testnevelési Egyetem (TF) barakképületében (XII., Alkotás utca 44.).

Torna a szabadban kedden 17.00–18.00 óráig a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70–72.), csütörtökön 17.00–18.00 óráig a Devecseri parkban, a Svábhegyen.

Nordic walking kedden 18.00–19.00 óráig a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70–72.). Sporteszközt a szervezők ingyen biztosítanak.

Nordic walking-kirándulások: részletek az egyesület honlapján.

■

Elmegyek… – könnyűzenei séta a Farkasréti temetőben június 30-án 10.00. Találkozó: a Farkasréti temető bejárati terén, a griffszobornál (XII., Németvölgyi út 99.) A séta során a könnyűzene és a rockzene halhatatlanjainak (Benkó Sándor, Cseh Tamás, Cserháti Zsuzsa, Hofi Géza, Karády Katalin, Kovács József, Máté Péter, Muzsay András, Pásztory Zoltán, Sárosi Kati, Som Lajos, Szabados György, Szabó Gábor, Szécsi Pál, Tomsits Rudolf, Zsoldos Imre) sírjait tekintik meg a résztvevők, és nem maradnak ki a zenetörténet egyetemes klasszikusai sem. A sétát vezeti: Szilágyi Rita. A program ingyenes, előzetes regisztrációt nem igényel.

■

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.

■

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

■

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

■

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

■

A Félsziget 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, mentálispszichológiai 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, kedden 10.00–16.00. Telefon: 212-9650. A klubház szolgáltatásai térítésmentesek.

■

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

■

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

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

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

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

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

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

Brazil jiu-jitsu (edző: Varga Levente). 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.

Lapunk az interneten is olvasható: www.hegyvidekujsag.eu

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

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

ABLAKJAVÍTÁS! www.ajtoablakdoktor.hu 24 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárak cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését és szigetelését, 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

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

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

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

REDŐNY, reluxa, szúnyogháló, napellenző stb. szerelése, javítása garanciával. Kerületi redőnyös. Ajándék szúnyogháló minden megrendeléshez!!! 06/70-341-9489.

ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITOSMUNKÁK

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

IKEA típusú könyvszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretre gyártása legolcsóbban. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm, 13 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. 06/30-368-1354.

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

ELTARTÁS! vagy életjáradéki szerződést kötne ingatlanfejlesztő cég idős személlyel. 06/70-905-5065.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

KÜLFÖLDÖN dolgozó orvos-gyógyszerész házaspár életjáradék-szerződést kötne. Tel.: +36/30-668-8882.

ÖRÖMMEL gondoskodnék Önről kölcsönös szimpátia esetén, szebbé téve idős éveit – eltartási vagy életjáradéki szerződéssel! Telefon: 06/30-847-4955.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

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

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

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

KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

FÁK szakszerű kivágása, gallyazása kötéltechnikával és kosaras autóval, zöldhulladékelszállítás, tuskómarás. Ingyenes felmérés. Kerületi vállalkozástól. T.: 06/30-907-5948. www.greenarbor.hu

KERT-, TELEKRENDEZÉS. Metszés, permetezés, favágás, gyepesítés, térkövezés, kerítés építése, tereprendezés. 06/1-781-4021, 06/20-259-6319. www.telekrendezes.hu

KERTÉPÍTÉS, kertgondozás, metszés, permetezés, fakivágás, szállítás, öreg kertek ifjítása. Szilágyi Csaba, 06/20-970-7506.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

KERTI MUNKÁK: kertfenntartás, növényvédelem, öntözőrendszer-karbantartás. Tel.: 06/30-578-4394.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, SITTSZÁLLÍTÁS

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

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

KŐMŰVESMUNKÁK

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

CSEMPEJAVÍTÁSOK, falazás, vakolás, betonozás, kerítések, járdák készítése. 06/30-341-3423.

LAKÁSSZERVIZ

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! XII. kerületi gyorsszolgálat szakszerűen, bontás nélkül, azonnal, garanciával. Tel.: 06/30-921-0948.

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

LAKATOS, zárcsere, kerítés, korlát, rács, rácsos ajtó, féltető, úszó- és tolókapuk gyártása, ajtóbehúzók cseréje, épületlakatos munkák. 06/20-380-8988.

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

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

KŐMŰVESMUNKÁT, szobafestést–mázolást, felújítást vállalok (kisebbet is!), anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Az áfát elengedjük. 06/20-941-4200.

LAPOS TETŐK csapadékvíz elleni szigetelése bádogos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Zsindelytetők javítása és készítése. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

KÉMÉNYBÉLELÉS, DUGULÁSELHÁRÍTÁS, kéményjárda, nyitott és zárt égésterű készülékek kéménybélelése. METAL KÉMÉNY KFT. 06/30-688-3683, 06/70-518-1451.

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

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

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

INGATLANOK FELÚJÍTÁSA. Külső-belső teljes körű javítása. Hőszigetelés, utólagos vízszigetelések, térkövezés, kerítésépítés reális áron. 06/1-781-4021, 06/20-259-6319. www.telekrendezes.hu

FESTÉS: 1500 Ft-tól, tapétázás: 2000 Ft-tól. Duguláselhárítás. Minőség, garancia! festoguru.weebly.com, 06/70-250-9132.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Mosdó–kád: 12 000 Ft-tól, WC: 15 000 Ft-tól, kamerás csővizsgálat: 18 000 Ft-tól. Festés, tapétázás. 06/70-250-9132.

LAKÁSFELÚJÍTÁST vállalok teljes körű kivitelezéssel. Tel.: 06/30-585-9450.

FESTÉST, gipszkartonozást, burkolást, vakolást, térkövezést vállalok. Hívjon! 06/20-953-8819.

TAKARÍTÁS

RENDSZERES takarítás, igényes háztartásban. Tel.: +36/30-643-0261.

HIRDESSEN NÁLUNK!

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

A Magyar Posta Zrt.
Központi Területi Igazgatósága

Budai Központi Kézbesítő Posta (I.,II.,XII., kerületeibe)

KÉZBESÍTŐ

munkakörbe
munkatársakat keres

A munkakör betöltésének feltétele:
- 8 általános iskolai végzettség,
- kerékpározni tudás kerékpáros kézbesítő munkakör betöltése esetén,
- „B" kategóriás jogosítvány motoros és járatos kézbesítő munkakör betöltése esetén,
- bejegyzésmentes erkölcsi bizonyítvány.

Bérezés: megegyezés szerint.

A munkakörrel kapcsolatban információt ad:
Antal János - tel: (30)772-1932,
Email: **Antal.Janos@posta.hu**
Cím: 1122 Budapest XII. Városmajor utca 35-37.

www.posta.hu

Magyar Posta

RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN
PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT
EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK

■ **2018. február 24., 10-től 14 óráig** ✔
Szemészeti szűrés (vízus mérés, szemfenékvizsgálat, szem-belnyomás vizsgálat, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

■ **2018. március 24., 10-től 14 óráig** ✔
Bőr- és nemibeteg szűrés (dermatoskóp vizsgálat, insolációs ártalom, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

■ **2018. április 28., 10-től 14 óráig** ✔
Neurológiai szűrés (strokemegelőző állapotok szűrése, carotis doppler/nyaki erek ultrahangos vizsgálata, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest, XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

■ **2018. május 26., 10-től 14 óráig** ✔
Nőgyógyászati szűrés (fizikális vizsgálat, menopausa tanácsadás, rákszűrés), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

■ **2018. június 9., 10-től 15 óráig** ✔
Fül-Orr-Gégészeti szűrés (hallásvizsgálat, daganatszűrés, tanácsadás), helye: MoM Kulturális Központ, Budapest XII. ker., Csörsz u. 18., *Hegyvidéki Napok – Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen érkezési sorrendben.*

■ **2018. szeptember 29., 10-től 15 óráig**
Emlőszűrés (emlőtapintás, önvizsgálatra való tanítás, életmód tanácsadás, a rák megelőzése), **Csontritkulásszűrés** (ultrahangos vizsgálat, tanácsadás), helye: MoM Kulturális Központ, Budapest XII. ker., Csörsz u. 18., *Hegyvidéki Ősz Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen érkezési sorrendben.*

■ **2018. október 27., 10-től 14 óráig**
Kardiológiai szűrés és érvizsgálat (EKG, alsóvégtagi doppler/ultrahang vizsgálat, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

■ **2018. november 24., 10-től 14 óráig**
Neurológiai szűrés (strokemegelőző állapotok szűrése, carotis doppler/nyaki erek ultrahangos vizsgálata, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest, XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

A szűrésekre bejelentkezni az aktuális hónap első munkanapjától lehetséges (kivéve Hegyvidéki Napok, Hegyvidéki Ősz rendezvényeken). A vizsgálatokra a bejelentkezéskor kapott időpontban, a helyszínen történő megjelenési sorrendben kerül sor. Csak az előzetesen, a Szűrőszombatra bejelentkezett személyek tartózkodhatnak szombati napon a Szent János Kórház szakrendelésén.

További információ:
gallai.dolores@hegyvidek.hu
(Hegyvidéki Önkormányzat, egészségügyi referens)

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET

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

TÁRSASHÁZAK

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

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

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

LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS 10 év garanciával, referenciákkal, kapcsolódó munkákkal. 4 PILLÉR KFT. 405-4603, 06/30-931-5495.

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

TÁRSASHÁZKEZELÉS, közös képviselet jogi háttérrel! Kérjen ajánlatot! Hívjon! Házhoz megyek! Személyes bemutatkozás! Dr. Bíró Anna, 06/70-505-9394, 06/1-200-4972.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

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

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

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

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

KÉMÉNYBÉLELÉS, kondenzációs kazánok bekötése, szereltkémény-építés, szakvélemény-ügyintézés. Tel.: 06/30-680-6814.

HÉRA és vegyes tüzelésű cserépkályha elektromos átalakítását, mérőhely-kiépítést, EPH gáz érintésvédelmi kiépítést vállalok. www.elektromoscserepkalyha.hu (bemutatkozás). T.: 06/20-530-0344.

EGYÉB

SZÍNHÁZAK részére régiségek, hagyatékok vétele díjtalan kiszállással. 06/30-419-2713. antiklakberendezes@gmail.com

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

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

KIADÓ és eladó lakásokat és házakat keres osztrák, tengerentúli és magyar ügyfélkörrel 24. éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. Áfa nincs. Hegyvidék Kártyával 10% kedvezmény! 398-1502, 06/20-941-9419. www.berbead.ingatlan.com

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

SASADON 118 nm-es, 2001-ben épült, kertkapcsolatos, háromszobás lakás, garázzsal, 109 000 000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

GALGÓCZY utcában 55 nm-es, felújított, csendes, félemeleti lakás, garázzsal, 43 900 000 Ft. www.budaihegyek.hu. Tel.: 06/70-523-1969.

MEGUNT, kinőtt, lelakott, 1-1,5 szobás lakását (szuterént is) ne kötyavetyélje el, átveszem piaci áron! 06/70-949-4013.

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

BAKOSLAK Ingatlan KERES hosszú távra KIADÓ igényes házat, ikerházat, sorházat és lakásokat diplomata és külföldi ügyfelei és családjaik részére. Tel.: 326-0618, 06/20-974 0571.

BAKOSLAK Ingatlan kp.-es ügyfelei részére keres ELADÓ ingatlanokat azonnali fizetéssel. Tel.: 326-0618, 06/20-974 0571.

KERESEK nagyméretű, legalább 3-4 szobás lakást vagy családi házat készpénzzel rendelkező ügyfelem részére. Tel.: 06/30-585-9450. Bavana Ingatlaniroda

SASHEGY LÁBÁNÁL, MOM közelében 80 nm-es, felújítandó öröklakás, kertes társasházban, tulajdonostól magánszemélynek eladó. 06/30-386-2480.

XII., THOMÁN I. utcában, téglaépület 3. emeletén komfortos, 53 nm-es, 2 szobás, étkezős lakás eladó tulajdonostól. 06/30-441-7236.

06/20-241-0000 DrNest Ingatlan, minőségi szolgáltatás garanciával. Várom hívását, Kiss Attila.

ISTENHEGYEN, a Sárospatak utcában épülő, kétlakásos házban lévő, 80%-os készültségű, 4 szobás lakás (100 nm lakótér, 60 nm terasz és tároló, kizárólagos kerthasználat, kocsibeálló) 75 millió forintért eladó. Kivitelező van. Tel.: 06/30-222-4887.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

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

KÖLTÖZZÖN BUDAKESZI, József Attila utca 22.-be! 652 nm-es, önálló telken lévő, kétgenerációs, 220 nm-es, újszerű, garázsos CSALÁDI házba. Ára: 79,9 M Ft. +36/70-336-3561. Nagy

XI. MADÁRHEGYEN, a SASAD Resort mellett 1800 nm építési telek eladó 120 millióért. Akár 2 külön épület is elhelyezhető, összesen max. 4 lakással. Tel.: 06/20-509-2281.

GÉPKOCSIBEÁLLÓ

GÉPKOCSIBEÁLLÓ XII., Thomán István utcában, tetővel fedett, biztonságos, ZÁRT, megvilágított. +36/70-532-9362.

OKTATÁS

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06/30-749-2507.

ANGOLTANÁR vizsgákra felkészít: 06/30-343-8351.

MATEKTANULÁS félelmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógussal a Lauder iskolánál. Felkészítés középiskolai felvételire.06/20-571-7554.

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

NÉMETTANÁR 25 év tapasztalattal órát vállal a Farkasréti temetőnél. Beszédcentrikus módszer, nyelvvizsga-felkészítés, gazdasági nyelv. Házhoz is megyek. A bemutatkozó óra ingyenes. Tel.: 06/30-602-0094. richterzsuzsanna36@gmail.com

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

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

VEGYES

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

RÉGI, filmes fényképezőgépet, filmkamerát, 8–16 mm-est, tartozékokat keresek. 06/70-949-4013.

RÉGISÉG

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

KÉSZPÉNZÉRT vásárolunk tört és fazonaranyat, ezüstöt, brilles ékszereket, karóra-, zsebórákat, borostyánt, herendi porcelánt, festményt, antik bútort, hagyatékot. Forduljon hozzánk bizalommal! Margit krt. 51–53. Üzlettelefon: 1-316-3651. 06/30-944-7935. www.louisgaleria.hu. Gyűjtők gyűjteményét vásárolom.

SZÍNHÁZAK részére régiségek, hagyatékok vétele, bútorok, festmények, dísztárgyak, órák, csillárok, szőnyegek, keleti tárgyak, fotók, bizsuk, ritkaságok, gyűjtemények stb. Diszkrét ügyintézés, díjtalan kiszállás, szakbecslés. 06/30-419-2713.

BÉLYEGGYŰJTEMÉNYT, régi pénzeket, képeslapot, könyveket, papírrégiséget, porcelánt, tárgyakat és régiségeket vásárolunk. VI., Andrássy út 16. H–Sz.: 10–17h, Cs.: 10–19h, P.: zárva. Tel.: 317-4757.

FELMENTEK AZ ÁRAK! Arany, ezüst, borostyán, brilles ékszer, régiség és teljes hagyaték felvásárlása azonnal, készpénzben! Kérem, jöjjön el hozzánk, vagy érdeklődjön bővebben telefonon! 06/70-884-4084. Cím: XIII., Hollán Ernő u. 4. 350-4308.

SZELLŐ JÁNOS. Vásárolok régi bútort, képet, kereteket, konyhabútort, porcelánt, ezüsttárgyakat, szőnyeget, ruhákat, vasfogasokat, konyhai eszközöket, hagyatékot. Első vevőként díjtalan lakáskiürítéssel és takarítással! 06/30-347-7713, 291-3101.

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

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

BÖSZÖRMÉNYI ARANYHÁZ. Kp.-es felvásárlás. Tört, fazonarany, ezüst- és mindenféle antik tárgyak, hagyatékok. Böszörményi út 16/b. 06/70-407-3898.

ALMÁSI KATALIN készpénzért vásárol bútorokat, festményeket, órákat, dísztárgyakat, porcelánokat, varrógépet, szőrmét, könyveket, csipkét, bizsukat, kitüntetést, régi pénzt, teljes hagyatékot, díjtalan kiszállással. 06/30-308-9148.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

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

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

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

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

GYÓGYPEDIKŰR, MANIKŰR, KOZMETIKA (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmasszázs) otthonában. Házaspároknak kedvezmény! Tel.: 06/30-206-4801.

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

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

FOGORVOSI magánrendelés Farkasréten, fájdalommentes és barátságos kezelés. Fair Dental Service Team: Németvölgyi út 134. Általános fogászat, implantológia, professzionális fogtisztítás, fogszabályozás és endodontia. Kontakt: t.: 00/36-1-319-3607, fairdentalservice.kft@gmail.com, www.fairdent.hu/uberk-un/

ÁLLÁS

XII. KERÜLETI családi házba takarító-házvezetőnőt keresünk bejelentett munkakörben. Jelentkezéseket fényképes önéletrajzzal várom e-mail-címemre: acskatalin00@gmail.com. Kérem, a telefonos elérhetőséget is megadni!

12. KERÜLETI iskolánkba keresünk vagyonőrt nappalos portaszolgálatra. Pályakezdő és nyugdíjas kollégák jelentkezését is várjuk! Érdeklődni a 06/20-272-8649-es számon lehet 9–17 óra között.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

TAKARÍTÓT keresünk egy XI. kerületi irodába H–P 18–22 óráig. Tel.: 06/70-850-6013.

ÁPOLÁS

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

TÁRSKERESŐ

FEHÉR ORCHIDEA TÁRSKÖZVETÍTŐ várja hívását! 2040 Budaörs, Templom tér 19. 06/30-974-1056, 06/20-487-6047.

CRONOS a legjobb! Egyéni igényeket kiszolgáló, színvonalas társközvetítés professzionális támogatással. Mándoki Gyöngyi, 06/30-630-1136. mandokigyongyi@gmail.com

72 ÉVES, fiatalos, zene-, képzőművészet-, szellemi sport-, Balaton-kedvelő, ateista nő keres független, nem dohányzó, értelmiségi barátot/barátnőt. Tel.: 06/20-386-7828.

SZABADIDŐ

NYUGDÍJAS társaságunkat bővítenénk! Erdei séta- és/vagy kanasztapartnert keresünk. E-mail: vihar.magdalena@t-online.hu

KÖNYV

ANTIKVÁRIUMUNK vásárol régi és új könyveket, teljes könyvtárakat, zenei gyűjteményeket (hanglemez, CD, DVD), papírrégiségeket (plakát, képeslap, grafika), kisebb díszt árgyakat (kerámia, porcelán stb.). Tel.: 06/20-922-0001, 06/1-266-3277.

KÖNYVFELVÁSÁRLÁS készpénzért, könyvtáros diplomával, belvárosi üzlettel, 20 év szakmai tapasztalattal. Atticus Antikvárium, 06/20-931-3773.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

KÖNYV- és teljes hagyatékfelvásárlás! Németvölgyi Antikvárium egész évben vásárol könyveket és teljes hagyatékot is. Díjmentes kiszállás és értékbecslés! Árverésre fogadunk antik könyveket. 1122 Bp., Városmajor utca 13. Tel.: 06/70-428-4222. www.nemetvolgyiantikvarium.hu, info@konyvfelvasarlas.hu

Hirdetésfelvétel a Hegyvidék szerkesztőségében:
H–SZ–CS 9.00–16.00
P 9.00–12.00
Kedd szünnap!

HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ
„A helyi érték"

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

Már teljes Budapesten látható a Hegyvidék Televízió 24 órás adása a DIGI Tv hálózatának 410-es csatornahelyén. Továbbá Budapest I., II. és XII. kerületében a UPC digitális kábelének 505-ös csatornáján, analóg kábelének UHF 210,25 MHz-én, a TELEKOM IPTV-s hálózatának 226-os csatornáján, valamint az Invitel Zrt. kábelszolgáltató UHF 189,25 MHz-én.

HETI MŰSORSTRUKTÚRÁNK:

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7.00	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
10.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
15.00	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG
19.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ
20.00	BUDAI MAGAZIN / PÉNZ-TÁRCA	MINŐSÉGI IDŐ	KULTÚRPONT	LÉLEKEMELŐ	KOMMENTÁR NÉLKÜL/ ZICCER	DUETT/ HEGYLAKÓ MAGAZIN	ALFA ÉS OMEGA
21.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ
23.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ

KIEMELT MŰSORAINK:

BUDAI HÍRADÓVAL MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.

HÍREK CÍMŰ MŰSORUNKBAN MINDENNAP ÓRÁNKÉNT 3 PERCBEN TÁJÉKOZÓDHATNAK A KERÜLET LEGFONTOSABB HÍREIRŐL.
AZ ÖSSZEÁLLÍTÁS HONLAPUNKON IS ELÉRHETŐ.

ZICCER: EGYRE TÖBBET LÁTUNK A HAZAI SZINKRONÚSZÓKBÓL – FELSZABADULT ELŐADÓK A MADÁCH STÚDIÓBÓL – MAJDNEM FIATALOK MAJDNEM FUTÓKLUBJA A NORMAFÁNÁL.

DUETT: KRASSÓ LÁSZLÓ VENDÉGE HOLLIK ISTVÁN SZÓVIVŐ, FIDESZ–KDNP PÁRTSZÖVETSÉG

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

Nagycsoportos óvodások sporttalálkozója

Ami az ötödikes diákoknak a Hegyvidéki Olimpia, az a nagycsoportosoknak a Gesztenyés kertben megrendezett Óvodások Sporttalálkozója, amin az idén is valamennyi önkormányzati óvoda képviseltette magát. A program tizenegy éves története során így már négyezernél több gyerek tapasztalhatta meg, milyen érzés csapatban, egymást segítve vetélkedni.

Az óvodásokat tíz sorverseny várta, a mozgalmas feladatokat körforgásos rendszerben teljesítették. Volt kapura rúgás, kocsihúzás, akadályfutás, pókjárás, alagútban bújás, gömbös botos egyensúlyozás, ugri-bugri ugróiskola, kakasviadal, okoska botocskázás és bújós varázskarika – csupa olyan próbatétel, ami komoly együttműködést igényelt.

Gilicze Zoltán, a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájának vezetője a megnyitón arról beszélt, hogy a szakemberek számára a verseny kiváló alkalom a nagycsoportosok érettségének felmérésére. Ez egy pillanatfelvétel, ilyenkor kiderül, hol tartanak a gyerekek a mozgásos fejlettségben. Nincs rajtuk felesleges teher, eredménykényszer, így felszabadultan élvezhetik a játékot – tette hozzá.

„Az összes hegyvidéki intézményben biztosítottak a rendszeres mozgás feltételei, az óvodások év közben megtanulhatnak úszni, valamint az önkormányzatnak köszönhetően síelni. Mindez hozzájárul fizikai és szellemi fejlődésükhöz, ahhoz, hogy megfeleljenek az iskolai követelményeknek. Éppen ezt szolgálja ez a verseny is, amelyen alkalom nyílik az év közben elsajátított mozgásformák, koordinációs feladatok gyakorlására” – folytatta az irodavezető, arra is emlékeztetve, hogy az óvodák a Hegyvidéken az országban elsőként bevezetett általános iskolai mindennapos testnevelés kihívásaira is felkészítik a kicsiket.

Kocsihúzás

Ugri-bugri ugróiskola

„A legtöbb tanulási probléma kezelhető mozgásfejlesztéssel. Ezért fontos, hogy a gyerekek minél többet legyenek a parkban, a sportpályákon, a játszótéren vagy akár a természetben. Az erre való igényt erősíti a sporttalálkozó” – mondta Vassné Dömötör Rozália, a programot a kerületi óvodavezetők közösségével és az önkormányzattal közösen szervező Hunniareg Pedagógiai Intézet Nonprofit Kft. igazgatója. Véleménye szerint napjainkban a fiatalok egyre inkább elvesznek a digitális világban, ez pedig visszaveti szellemi és fizikai teljesítőképességüket. „Óvodáskorban a mozgás mindenki számára természetes. A hegyvidéki sporttalálkozó abban segít, hogy ez az igény később is megmaradjon” – szögezte le.

Kovács Zsuzsa óvodai szaktanácsadó azzal egészítette ki az elhangzottakat, hogy a sportversenyen a gyorsaságra, az ügyességre, a figyelmet és koordinációt igénylő feladatokra helyezték a hangsúlyt. Olyan eszközöket vontak be a játékba, amiket a gyerekek naponta használnak az óvodákban.

Bár a szervezők nem hirdettek eredményt, valamennyi résztvevőnek járt ajándék. A csapatok serleget, a gyerekek emléklapot és csokiérmet, míg az óvodák különböző játszó- és sporteszközöket kaptak.

sm.

A második helyre evezett a hegyvidéki csapat

Gróf Széchenyi István angliai útjain kötött örök barátságot az evezéssel, majd hazatérve báró Wesselényi Miklóssal közösen népszerűsítette itthon a sportágat. Bécsből saját hajóján evezett el Pozsonyig 1827. május 16-án, ami egyszersmind a magyar evezősport kezdetét jelentette.

Ennek a sporttörténeti eseménynek a tiszteletére hívta életre 1991-ben a Danubius Nemzeti Hajós Egylet (DNHE) az Évadnyitó gróf Széchenyi István Emlékversenyt. Mivel folyamatosan nőtt az amatőr versenyzők száma, az utóbbi években már két külön versenyt rendeznek: az Évadnyitó Nemzetközi Budapest Kupát követi az emlékverseny nemrégiben megtartott második fordulója, a „Hív a Duna!” Gróf Széchenyi István Tízevezős Amatőr Regatta és Országos Egyetemi Bajnokság.

Ez utóbbin az angol királyi tízevezősök mintájára épített hajók állhatnak rajthoz, ahhoz hasonlók, mint amilyenekkel a 18. században a Temze partján élő főnemeseket vitték a parlamentbe. Ez egyrészt a hagyományok ápolását szolgálja, másrészt ezek a 17,5 méteres, a híres cambridge-i regattáról is ismert vízi járművek egyszerűen és biztonságosan irányíthatók, nem igényelnek komolyabb előképzettséget, ráadásul az intenzívebb hullámzásnak is ellenállnak. Az esélyegyenlőséget szem előtt tartva a szervezők az idén is minden nevezőnek két profi evezőst és egy kormányost biztosítottak.

Külön csoportba kerültek a pénzintézetek, a szállodák, az egyetemek, a cégek és intézmények, míg a hagyományos jótékonysági futamon mások mellett a Duna-parti ötcsillagos szállodák munkatársai és a hajósegylet sportolói igyekeztek vízi élményhez juttatni azokat a Downszindrómás gyerekeket, fiatalokat, akiket a DNHE a Down Alapítványon és a Sarokház Lakóotthonon keresztül már tizennégy éve patronál. A Közlekedési Kultúra Napja rendezvénysorozathoz csatlakozó program egyik különlegessége volt a családi futam, amin két evezősdinasztia, a Szántóné dr. Domonkos Anna és a Sarkadi Nagy testvérek vezette csapatok, a névadó oldalági leszármazottja, Széchenyi Tímea és családja, a régi győri evezősök baráti társasága, valamint a DNHE támogatását élvező Pilisi Gyermekotthon fiataljai mérték össze tudásukat.

Először eveztek együtt, így minden bizonnyal még szebb eredményeket érnek el később

A Hegyvidéket képviselő MOM Sport a támogatóként is megjelenő Főkert Nonprofit Zrt., a LEG Magyarország Zrt., a XV. és a XVII. kerület társaságában indult az önkormányzati futamon. „Bemelegítés gyanánt először ötszáz métert kellett folyásiránnyal szemben haladni, majd a fordulás után már élesben ment az evezés” – mesélte Buranits Ildikó. A MOM Sport vezetője elmondta, hogy a XII. kerületi egység nagyszerűen helytállt, csupán néhány centivel maradt le a főkertesek mögött. Az eredmény értékét növeli, hogy ők most eveztek először együtt, így minden bizonnyal maradt tartalék a csapatban. Az, hogy pontosan mennyi, jövőre kiderülhet, hiszen a futam a Budapest Európa Sportfővárosa 2019 keretében meghirdetett verseny főpróbája volt, amelyen majd lehetőség nyílik a még jobb eredmény elérésére.

mm.

AKTÍV HEGYVIDÉK – NYÁRI PROGRAMOK

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB
Kedden 18.30–19.30.
Helyszín: városmajori futópálya.
Gyülekező: 18.00.

NORMAFA FUTÓKLUB
Csütörtökön 18.30–19.30.
Helyszín: Normafa.
Gyülekező: 18.00.

NORDIC WALKING
Szerdán 16.30–17.30.
Pénteken 15.00–16.00.
Helyszín: városmajori park.
Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, kényelmes sportcipő gyalogláshoz. A botokat a szervezők biztosítják. További információk: Schwarz Mária, 06/30-961-7731.

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Június 30.–július 7. : Bihar-hegység és környéke. Túravezető: Sütő-Nagy István. **Utazás:** autóbusszal. **Szállás:** 2-3 ágyas szobákban. **Ellátás:** félpanzió. **Program:** túrák a Pádis-fennsíkon és Torockó környékén, városlátogatás Nagyváradon, Déván, Vajdahunyadon, Torockón, Nagyenyeden, Kolozsváron. **Tervezett költség:** kb. 90 000-110 000 Ft, 24-28 fő részvételével + biztosítás, belépők.

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

Éremhalmozó karatésok

Egymás után két országos versenyen is kiválóan szerepeltek a Hegyvidék SE kötelékébe tartozó Győri úti Shuhari Dojo karatékái. Tekintélyes mezőny gyűlt össze a Budapesten megrendezett Nyílt Shito-Ryu Országos Bajnokságon, amelyen valamennyi karateiskola versenyzői elindulhattak. A Hegyvidék SE negyven sportolóval képviseltette magát, négyévestől a felnőttig minden korosztályban.

Anti Zsuzsanna edző elmondta, hogy szívesen indulnak ezen a versenyen, mert az óvodás korosztályú és a kezdő övfokozatú gyerekek is sikerélményhez jutnak. Lehetőséget ad nekik a bemutatkozásra, továbbá arra, hogy éles helyzetben kipróbálhassák azokat a mozgásokat, amiket akár néhány hónap alatt megtanultak. „Számukra kisebb csoportokat alakítanak ki. A magasabb szintű formagyakorlatok és küzdelem helyett shikodachi versenyszámban és szivacsküzdelemben mérkőzhetnek meg egymással” – szólt a szabályokról a sokszoros bajnok.

A felnőttekre és a magasabb övfokozatú karatésokra a megszokott szabályrendszer vonatkozott, így számukra kiváló lehetőség nyílt a magyar bajnokságra való felkészülésre. A hegyvidéki csapat végül 15 arany-, 21 ezüst- és 23 bronzéremmel tért haza. Ezzel a megszerzett pontokat tekintve a harmadik, az éremtáblázaton az ötödik helyen végzett, számos nagyobb létszámmal induló klubot megelőzve.

Egy héttel később a karate olimpiai szakág magyar bajnokságán folytatódott a Hegyvidék SE eredményes szereplése, aminek értékét növeli, hogy itt már a nevezésnek is komoly feltételei voltak. A felkészülést a magyar válogatott korábbi tagjai, formagyakorlatban Anti Zsuzsanna Sensei, küzdelemben Kunos Zsuzsanna Sensei irányították.

A megméretésre Török Kristóf Sempai bíró mellett egy kisebb, tízfős csapattal érkezett a Shuhari Dojo, és a hegyvidéki versenyzők szinte kivétel nélkül érmes helyen végeztek. Formagyakorlat (kata) versenyszámban Zalavári Lőrinc a 10 évesek között bronzérmet, Oláh Hajna Luca a 11 éveseknél, Simák Dániel a 12 éveseknél ezüstérmet szerzett. Juhász Botond a 12–13 évesek között, az utánpótlás-kategóriában immár magyar bajnoknak mondhatja magát, ráadásul küzdelemben is felállhatott a dobogó második fokára. Szintén küzdelemben bizonyult Magyarország legjobbjának Rieder Flóra, aki a 12–13 évesek között nem talált legyőzőre.

Nemcsak egyéniben, hanem csapatversenyben is avattak hegyvidéki bajnokokat. Demeter Áron, Ferenczi Zerind és Simák Dániel az U14-esek mezőnyében a tavalyinál lényegesen erősebb ellenfeleket megelőzve nyerte meg a magyar bajnokságot. A nap végén a Hegyvidék SE versenyzői az ország harmadik legeredményesebb utánpótláscsapatának járó kupát vehették át.

Az U14-esek mezőnyében hegyvidéki siker született

„A csapat valamennyi tagjának teljesítményével elégedettek lehetünk, az eredményesség visszaigazolása az elvégzett munkának. Most egy kis pihenő következik, utána újra beindul a gépezet, a következő tanévben még komolyabb feladatok várnak ránk. Emelkedik a tét, egy év múlva már Eb- vagy vb-kvalifikáció is múlhat ezeken a versenyeken” – vont mérleget az edzőkkel egyetértésben a Shuhari Dojót irányító Kápolnási Márton.

A szakosztályvezető a közeljövő programjairól is szót ejtett. Június harmadik-negyedik hetében napközis táborokat szervez-nek a Győri úti edzőteremben, július 7–12-ig pedig ismét megtartják a nagy népszerűségnek örvendő „ott alvós” szabadidős táborokat 6–19 éves jelentkezők részére.

A japán nagykövetség az idén ismét a hegyvidéki Shuhari Dojo karateszakosztályát kérte fel, hogy bemutatót tartson a gyereknapi rendezvényén. A program jó alkalmat adott arra, hogy az olimpiai sportágak közé választott karatét népszerűsítse, amely immár teljes jogú „tagja” lesz a tokiói ötkarikás játékoknak.

-os

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

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