A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

XXXVIII./14.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.EU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2008. JÚLIUS 15.

Sikeres a parlagfű elleni védekezés a kerületben

A jelentős zöldterülettel bíró fővárosi kerületek közt Hegyvidéken található a legkevesebb parlagfű. Ez az állapot nagyrészt az önkormányzat munkájának köszönhető, amely évek óta szisztematikusan küzd az allergén gyomnövény terjedése ellen.

A súlyos allergiás tüneteket előidéző gyomnövények közül napjainkban a legjelentősebb problémát a parlagfű okozza, amelynek allergenitására jellemző, hogy egyetlen példánya – magasan verve a legtöbb hazánkban honos növényt – akár nyolcmilliárd pollent is képes termelni. Ma Magyarországon már minden negyedik ember allergiás, és a szénanáthás, asztmás, ekcémás esetek nagy részéért a parlagfű a felelős. Terjedésének visszaszorítása érdekében évek óta működnek országos szintű programok, ezek azonban csak akkor lehetnek eredményesek, ha helyi szinten is komolyan veszik az irtást.

A hegyvidéki önkormányzat kiemelt figyelmet fordít a zöldterületek parlagfű-mentesítésére.

FOTÓ: KALMÁR LAJOS

Minden negyedik ember allergiás Magyarországon

Kocsisné Kamocsa Marianntól, a városüzemeltetési iroda kertészeti előadójától megtudtuk: a kerület mintegy 200 ezer négyzetméter „belterjesen” fenntartott, azaz parkként funkcionáló, illetve – 2008-tól a korábban a Csatornázási Művek által kezelt kerületi árkokkal együtt – további 300 ezer négyzetméter „külterjes” gondozású, lényegében természetes állapotában hagyott zöldterület gazdája. Míg a parkokat egy évben nyolcszor-tízszer, a természetes zöldfelületeket évente négyszer kaszálják, ami során a parlagfű kigyomlálásáról is gondoskodnak. Amennyiben két menetrend szerinti kaszálás között valahol esetleg nagyobb mennyiségben megjelenne a növény, bejelentés alapján soron kívül is megteszik a szükséges intézkedéseket.

Kocsisné Kamocsa Mariann elmondta, a fővárosi közgyűlés 1994. évi, Budapest köztisztaságáról alkotott rendelete szerint az ingatlanok határa és a kiépített vagy kiépítetlen út szegélye között, illetve a közhasznú lépcsők környezetében a zöldsávok tisztán és gyommentesen tartása az ingatlantulajdonos (használó, kezelő) feladata. A magántulajdonú területeken a parlagfű irtása egyértelműen a magántulajdonosok kötelessége.

Péter Mihály, a főépítészi és környezetvédelmi iroda munkatársa lapunknak kifejtette: a növényvédelemről szóló 2000. évi XXXV. törvény szabályozása értelmében a földhasználók kötelesek megakadályozni az adott év június 30-ig az ingatlanon a parlagfű-virágbimbó kialakulását és ezt az állapotot a vegetációs időszak végéig folyamatosan fenntartani. Ha ezt belterületen mulasztják el, az önkormányzat jegyzője indít eljárást – külterületek esetében az illetékes földhivatal intézkedik.

(Folytatás a 8. oldalon)

A **parlagfű** 20-140 centi magas, dúsan elágazó, terebélyes növény. A központi, egyenes szár adja a tartóvázát, amelyből az oldalhajtások sűrűn ágaznak el. A porzós virágok a hajtások csúcsán találhatók, egy virágzatban 15-35 halványsárga virág van. A lecsüngő sárga virágok apró csészékre hasonlítanak. A talajhoz közeli néhány centiméteren két-három elágazása is van, az ezekből kinövő oldalhajtások teszik eredménytelenné a szakszerűtlenül végzett kaszálással történő védekezést. A növény levelei egy- vagy kétszeresen szárnyasan szeldeltek, színük sötétzöld, fonákuk szürkészöld. Mind a színén, mind a fonákján sűrűn szőröztek. A parlagfű júliustól októberig virágzik, amíg a fagy be nem áll.

Az étrend-kiegészítők útvesztőjében (2.)

Előző számunkban a manapság egyre népszerűbb étrend-kiegészítők táplálkozásunkban betöltött szerepével foglalkoztunk. Mivel a téma meglehetősen szerteágazó, így most folytatjuk a beszélgetést az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) szakemberével.

Az EU-csatlakozás előtt az étrend-kiegészítők napi adagjában a vitaminok és az ásványi sók mennyisége nem haladhatta meg az ajánlott napi érték száz százalékát. A csatlakozás óta lényegesen nagyobb mennyiségek is előfordulhatnak a termékekben, a túladagolás veszélye miatt azonban figyelnünk kell, hogy a legfelső biztonságos szintet ne lépjük túl.

Noha a bejelentések száma folyamatosan növekszik – 2008 májusáig több mint kétezer-ötszáz, azaz átlagosan napi öt darab érkezett –, mégis nagyon sok a bejelentetlenül forgalmazott és az interneten keresztül megrendelhető, étrend-kiegészítőnek nevezett szer. Ezek jelentős része valóban vitamin és ásványi anyag, de bizony jócskán találunk köztük mellnövesztőt és más retteneteket is. Ráadásul ország- és városszerte árulják, szinte követhetetlenül, korlátlanul. A forgalmazók számára mindez igen jó üzlet. A múlt évben csak a gyógyszertári forgalom 9,4 milliárd forint volt. Más, a sportolóknak szánt termékek között számos étrend-kiegészítőnek is tekinthető, de a különleges táplálkozási célú élelmiszerek kategóriájába tartozik, amelyre nem vonatkozik az OÉTI-ben történő nyilvántartásba vételi kötelezettség.

FOTÓ: KALMÁR LAJOS

Mindig olvassuk el a címkéken, hogy mit tartalmaz az adott termék

■ *Miben áll a gyártó felelőssége, feladata a fogyasztóval szemben?* – kérdeztük Dr. med. habil. Martos Évától, az OÉTI főigazgató főorvosától.

– A legfontosabb a megbízható, hatékony termék előállítása táplálkozás-élettani és élelmiszerbiztonsági szempontból. A második az előírt jogszabályok betartása. A terméken mindig magyar nyelvű címkének kell lennie, a tájékoztató szövegének valós, megalapozott információkat kell tartalmaznia arról, milyen összetevőkből áll a termék, melyek az élettani hatásai, és nem árt feltüntetni az OÉTI-nyilvántartási számot sem. A bejelentés hiánya megannyi potenciális veszély a tájékozatlan fogyasztóra.

■ *Mire figyeljünk?*

– Elsősorban a címkére, amelynek tartalmaznia kell a termék nevét, az „étrend-kiegészítő” szót, a meghatározó összetevőket, tápanyagokat, a nettó mennyiséget, a minőségmegőrzés lejárati idejét, a tárolás módját, az összetevők csökkenő mennyiség szerinti sorrendjét, az adalékanyag nevét vagy „E” számát és az ajánlott napi fogyasztás mennyiségét. Legyen megtalálható a termék csomagolásán a gyártó neve, címe, a termék eredete. Ezenkívül kötelező figyelmeztetések is szerepeljenek, például: a napi adagot ne lépje túl. Ne szedjünk többet a javasoltnál, a rendszeres túladagolás megterheli a szervezetet. Soha ne vásároljunk teljesen ismeretlen „csodaszereket”, ha mégis, forduljunk szakemberhez. Figyeljünk a rendszeresen szedett gyógyszereinkre, hogy nem jön-e létre kölcsönhatás köztük esetleg a gyógyszer hatásának hátrányára. Szedés előtt mérjük fel saját egészségi állapotunkat, s vegyük figyelembe a kiegészítők élettani hatását. A legtermészetesebb eredetűek sem mindig ártalmatlanok, még egy gyógynövénynek is lehet mellékhatása. Éppen emiatt nem számítanak étrend-kiegészítőnek a gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmények. A sportolóknak szánt – erőkifejtést fokozó – speciális élelmiszerek, a csökkentett energiatartalmú, fogyasztásra alkalmas élelmiszerek, az anyatej-helyettesítő táp- és gyógytápszerek pedig olyan termékek, amelyek az adott csoport speciális táplálkozási igényeit elégítik ki, kizárólag tudományos bizonyítékokra alapozva.

■ *Mi nem szerepelhet a címkén?*

– Nem állíthatja, hogy a készítmény betegséget megelőző, betegséget kezelő hatással rendelkezik. Nem állíthatja, hogy a kiegyensúlyozott étrend nem alkalmas a szükséges tápanyagok, biológiailag fontos anyagok bevitelére. Nem határozhatja meg fogyókúra esetében a testtömegcsökkenés idejét, mértékét. Mivel jelenleg nincs lehetőség a piacra kerülés előtti értékelésre, így esetleg az is előfordulhat, hogy a fogyasztó egészségét veszélyeztető termék kerül forgalomba.

■ *Van lehetőségünk további információk beszerzésére?*

– Az OÉTI weboldalán megtalálható valamennyi hatályos jogszabály, a bejelentéshez szükséges formanyomtatvány és kitöltési útmutató, a nyilvántartott étrend-kiegészítők frissített listája, az étrend-kiegészítőkben alkalmazásra nem javasolt gyógynövények listája. Készítettünk nemrég egy kritériumrendszert – hasonlóan a védjegyhez –, amely alapján cégek kérésére megvizsgáljuk a termékeiket, így az OÉTI által értékelt és szakvéleményezett árut bátran meg lehet vásárolni. Néhány hete elérhető az új élelmiszerek nyilvános listája is, ebben szerepelnek azok az élelmiszerek, élelmiszer-összetevők, amelyek nem lehetnek sem élelmiszerek, sem étrend-kiegészítők alkotórészei előzetes engedélyezés nélkül – egyebek közt olyan új vegyületek, gyógynövények, amelyek 1997 előtt nem voltak jelen a piacon.

Járay M.

■ *Mit (v)együnk? – 9. oldal*

Hűsítő a forró nyárban

Egész nap üzemel a Városmajor utcai uszoda

Míg a városban tombol a forróság, a Városmajor utcai uszodában a legmelegebb napokon is üdítően hűs víz várja a látogatókat. Nem csoda, hogy az idei nyáron is napról napra megtelik fürdőzőkkel a tágas kertet, illetve nagy- és kismedencét magában foglaló létesítmény.

A nyári időszakban a szabadidős tevékenységeken és a rekreáción van a hangsúly, az úszás mellett strandröplabda-pálya, szauna, illetve fitneszterem várja a látogatókat. Gondoltak az úszás alapjait csak most elsajátító gyerekekre is, számukra heti rendszerességgel úszótáborokat szerveznek. A nyári szünetben reggel hattól késő estig tart nyitva az uszoda, az úszásoktatás ideje alatt azonban a nagyközönség nem látogathatja.

Minden napszaknak megvan a vendégköre, korán reggel a munkába indulók róják a hosszokat a négypályás, huszonöt méteres medencében, őket az idősebbek követik, majd az úszásoktatáson részt vevő gyerekek veszik birtokba az uszodát. A nap hátralévő része a családoké és baráti társaságoké, de szép számmal érkeznek egyénileg is vendégek.

A budapesti átlagos uszodaáraknál lényegesen olcsóbb belépő tartalmazza a szauna és a strandröplabda-pálya használatát. További kedvezmény, hogy a hetven év feletti kerületi lakosok reggel negyed nyolc és háromnegyed kilenc között ingyen vehetik igénybe a létesítmény szolgáltatásait.

m.

Cím: Városmajor u. 29/b. Nyári nyitva tartás: július 14.–augusztus 31., hétköznapokon 6.00–21.00-ig, hétvégéken és ünnepnapokon 8.00–18.00-ig. A belépők ára: felnőtt 1250 Ft, ifjúsági (18 évig) és nyugdíjas 820 Ft, nagycsaládos 820 Ft, 10 alkalomra szóló bérlet felnőtteknek (érvényes 60 napig) 10 500 Ft, 10 alkalomra szóló ifjúsági és nyugdíjasbérlet 7200 Ft.

FOTÓ: MAROS MIHÁLY

A gyerekeknek hetente úszótáborokat szerveznek

Fűtés és hűtés hőszivattyúval

A kerület alacsonyabban fekvő részei gazdagok talajvízben – derült ki abból a kutatásból, amelyet az önkormányzat készíttetett a Hegyvidék föld alatti vízkészleteinek feltérképezésére. Ez a természeti adottság kedvező a fűtésre, illetve hűtésre szolgáló hőszivatytyúk alkalmazása szempontjából.

A hőszivattyú a környezet energiájának hasznosítására szolgáló berendezés, amellyel lehet fűteni, hűteni, meleg vizet előállítani. A berendezés a működtetésére felhasznált energiát nem közvetlenül hővé alakítja, hanem a külső energia segítségével a hőt az alacsonyabb hőfokszintről egy magasabb hőfokszintre emeli, legtöbbször a föld, a levegő és a víz által eltárolt napenergiát hasznosítva. A geotermikus hőszivattyú például a föld (talaj, talajvíz) és a ház belső terei között szállít hőt. A talaj mélyebb rétegeinek hőmérséklete télen-nyáron állandó (pl. 6 méter mélyen átlagosan +12 °C), azaz télen melegebb, nyáron hidegebb, mint a levegő hőmérséklete. Télen a talajtól hőt elvonva fűthetünk, nyáron a talajt melegítve hűthetjük a házat (illetve meleg vizet állíthatunk elő télen-nyáron). A hő szállításához folyamatosan elektromos energiát kell a rendszerbe táplálni. A rendszer hatékonyságát az ún. munkaszámmal (COP = Coefficient of performance) jellemezhetjük, amely azt mutatja meg, hogy a hőszivattyú által leadott hasznos hőteljesítmény hányszorosa a működtetéshez felhasznált hajtási teljesítménynek. Ez az érték elsősorban attól függ, mekkora hőmérséklet-különbséget kell áthidalni. A hőszivattyúk COP-je általában három és öt közötti érték között mozog, tehát egy egység villamos energiával három-öt egység hőenergiát állíthatunk elő – szemben az elektromos fűtéssel, amelynél egy egység villamos energiával egy egység hőenergiát kapunk. *(Forrás: fenntarthato.hu)*

A hőszivattyúk alkalmazási lehetőségeiről tartott előadást Kardos Ferenc, a Kardos Labor Kft. vezetője a társasházi közös képviselők legutóbbi fórumán. A szakember szerint a hőszivattyús beruházások kapcsán elsőként azt érdemes átgondolni, szükségünk van-e egy fűtési és hűtési üzemmódban is jól szabályozható, modern, komfortos rendszerre; van-e akadálya a vezetékes gáz bevezetésének; található-e az adott területen olcsón kiaknázható geotermikus vagy egyéb hőforrás; illetve igényelhető-e állami támogatás. Amennyiben e gazdaságossági alapkérdések közül legalább kettőre igen a válasz, bátran neki lehet kezdeni a rendszer tervezésének.

Kardos elmondta: egységnyi hőenergiát hőszivattyúval ma már olcsóbban elő lehet állítani, mint földgázzal. 1 kWh hőenergia egy 80%-os éves átlaghatásfokkal működő kazánnal előállítva 15,80 forintba kerül, a jelenlegi lakossági gázárral számolva. Egy 4-es COP-jű (hatásfokú) hőszivattyú viszont nappali áramot felhasználva 10,80, csúcsidőn kívüli (olcsóbb) árammal pedig 6,29 forintért tud 1 kWh hőenergiát termelni. (A jelenlegi energiaárak mellett tehát egy 2,7-nél jobb COP-jű hőszivattyú már olcsóbban tud hőenergiát előállítani, mint egy fentebb említett hatásfokú gázkazán.)

A cégvezető szerint a hőszivatytyús rendszereket úgy gazdaságos kialakítani, hogy azok nem a teljes fűtési igényt elégítik ki, azaz a rendkívül hideg téli napokon (ilyenek évek óta egyre ritkábban fordulnak elő) kiegészítő fűtőberendezéseket – például kandallót – használhatunk rásegítésként. A tapasztalatok szerint a fűtési szezon ideje alatt mindössze öt-tíz óra időszakban fordul elő mínusz tíz foknál alacsonyabb külső hőmérséklet.

Abban az esetben, ha rosszul szigetelt egy ház, szinte biztos, hogy nem a hőszivattyú kiépítése a leghatékonyabb eszköz az energiaszámla csökkentésére. A nyílászárók és a homlokzat megfelelő szigetelésével nagyon sokat lehet spórolni – olykor még az is megfontolandó, hogy a régebbi, rossz hatékonyságú utólagos szigetelések helyett vagy azokra újabb, korszerűbb hőszigetelő réteget helyezzünk.

z.

Szünetel a tanácsadás

Jelenleg szünetel az önkormányzat ingyenes társasházi tanácsadó szolgáltatása. Kőhalminé S. Eleonóra legközelebb augusztus 26-án 16 órától fogadja az érdeklődőket a szokott helyen, a polgármesteri hivatalban.

Új szolgáltatások az okmányirodán

FOTÓ: KALMÁR LAJOS

Egész nyáron az évszakhoz kötődő kényelmi szolgáltatásokkal várja ügyfeleit a helyi okmányiroda. A tapasztalatok szerint a szünidő, illetve a szabadságolások kezdetével párhuzamosan megnő az iroda forgalma, ugyanis sokan csak ilyenkor látnak hozzá okmányaik kiváltásához.

Jó tudni, hogy 14 év alatti, tehát személyi igazolvánnyal nem rendelkező gyerekeknek minden esetben, még az Európai Unión belüli utazáshoz is ki kell váltani az útlevelet. Távolabbi, illetve az unión kívüli úti cél esetén érdeklődjünk a beutazási feltételekről, hiszen könnyen előfordulhat, hogy olyan országot választottunk nyaralásunk helyszínéül, amelynek határait nem léphetjük át útlevél nélkül.

Az előjegyzési rendszernek köszönhetően minimálisra csökkent okmányirodai várakozás kellemesebbé tétele érdekében, a nyitvatartási időhöz igazodva, az idén is napernyőket és székeket helyeztek ki az iroda előtti kis térre. A számítógéppel vezérelt ügyfélhívó hangszóró és a jól látható, nagyméretű hívótábla tájékoztatja azokat, akik inkább a szabad levegőn kívánnak várakozni.

mm.

FOTÓ: MAROS MIHÁLY

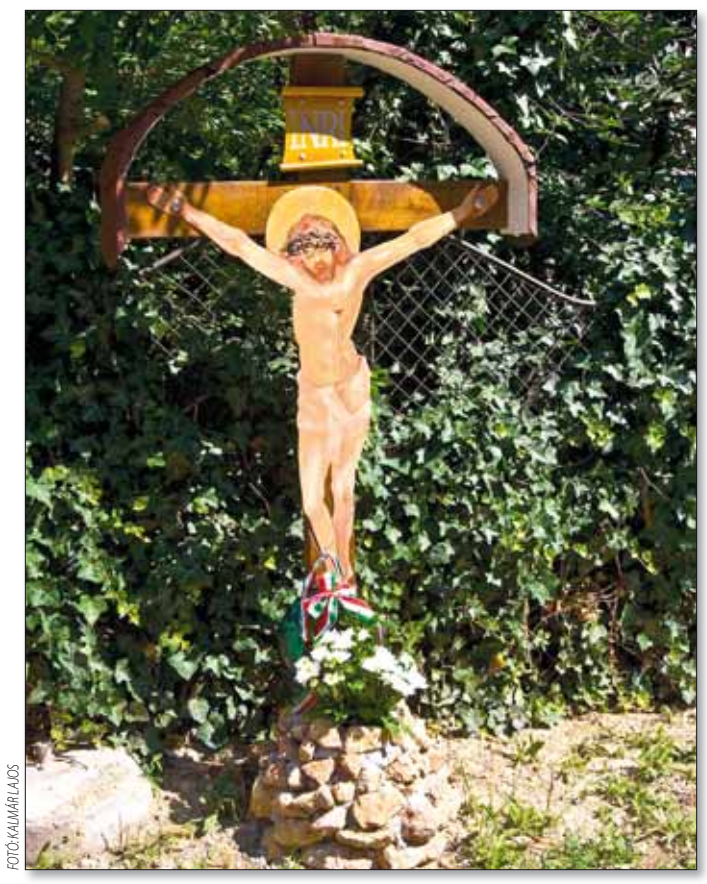
Újraszentelték a Kútvölgyi úti feszületet

Évtizedekig a környék jelképe volt a Kútvölgyi út 87. előtt több mint száz esztendővel ezelőtt felállított feszület. Bár a történelem viharai nem tettek kárt benne, anyagát lassan kikezdte az időjárás, ezért negyven évvel ezelőtt a fából készült testét alumíniumra cserélték. Az időtálló fém azonban a kilencvenes években már túl értékesnek bizonyult ahhoz, hogy a színesfémtolvajok sokáig az út szélén hagyják…

Az ellopott korpusz pótlására több alkalommal szerveztek aláírásgyűjtést a környék lakói. Köztük is élen járt Hegyesi Gábor, aki úgy döntött, maga veszi kézbe a kereszt sorsát. A kárpitosmester még emlékezett az eredeti keresztre, és saját kezűleg elkészítette annak szinte pontos mását, míg a feliratokat és Krisztus alakját Molnár Szilárd festette meg. Az egyetlen lényegi különbség, hogy az új fafeszületet esővédővel is ellátták, így minden bizonnyal hosszú évtizedekig áll majd eredeti helyén, a Kútvölgyi úton.

A kerületi önkormányzat hozzájárulásával felállított keresztet Bodor György plébános szentelte fel a környék több tucat lakója és Lovas Pál alpolgármester jelenlétében, ünnepélyes keretek között.

(m.)


FOTÓ: KALMÁR LAJOS

Magas állami kitüntetést kapott

Kiemelkedő óvodai pedagógiai munkája elismeréseként Brunszvik Teréz-díjat vehetett át Tóth Balázsné, az Orbánhegyi Óvoda vezetője, míg a Virányos Általános Iskola tanárát, Szabóné Baráth Ilonát a gyerekek harmonikus személyiségformálása terén végzett kiemelkedő tevékenységéért Németh László-díjjal jutalmazták. A két díjazottal beszélgettünk.

TÓTH BALÁZSNÉ
(ORBÁNHEGYI ÓVODA)

■ *Mióta dolgozik a jelenlegi munkahelyén?*

– 1979 óta dolgozom itt megszakítás nélkül. Kis kitérővel kerültem a Hegyvidékre, hiszen 1972-ben, a Kecskeméti Óvónőképző Intézet Budapesti Tagozatának elvégzése után abban a Klauzál Óvodában kezdtem el dolgozni, ahol érettségi után képesítés nélküli segítőként egy évet már eltöltöttem. Négy évvel később, az első gyermekem megszületését követően jöttem a XII. kerületbe, a Budakeszi úti BKV-óvodába. Azért döntöttem a váltás mellett, mert az akkori intézményvezető velem együtt a gyermekemet is felvette az óvodába. Akkoriban az Orbánhegyi Óvoda még a BKV-hoz tartozott, így tulajdonképpen a „cégnél" maradtam.

■ *Mikor vette át az óvoda irányítását?*

– Az elődöm nyugdíjazása után, 1985-ben. Volt egy olyan időszak, amikor kevesen hitték, hogy van jövője az intézménynek. 1991-ben ugyanis a közlekedési vállalat vezetősége úgy döntött, eladja az általa fenntartott, zömében értékes telkeken elhelyezkedő gyermekintézményeit. Sokat dolgoztunk azért, hogy a bezárásra ítélt huszonegy óvoda és bölcsőde közül az Orbánhegyi megmaradhasson. Az önkormányzat anyagi áldozatvállalásának köszönhetően erőfeszítéseink végül sikerre vezettek.

■ *Hamar elfogadták a hegyvidékiek az új önkormányzati intézményt?*

– Az első tanév az ismerkedés jegyében telt, a következő esztendőben azonban már nagy volt a túljelentkezés, pedig akkoriban még csak egy földszintes épületben működtünk. A családok azonban megtapasztalhatták, hogy nálunk rend, tisztaság és jó hangulatú nevelőmunka várja a gyerekeket, ami komoly vonzerőnek bizonyult. Nincs ez másként azóta sem, talán ez is közrejátszik abban, hogy töretlen a népszerűségünk.

FOTÓK: MAROS MIHÁLY

■ *Hogyan alakul az óvoda összetétele?*

– Jelenleg négy csoportban mintegy száz gyermek jár hozzánk. Érdekesség, hogy a létszám közel felét a nagycsaládosok teszik ki, ennek ellenére csak alig néhányan részesülnek szociális támogatásban. A legfontosabb az, hogy mindenkit olyannak fogadunk el, amilyen, saját magáért szeretjük, és egyéni képességeinek megfelelően fejlesztjük. A személyre szabott foglalkozásoknak köszönhetően lehetőség van a szülők folyamatos tájékoztatására gyermekük pillanatnyi állapotáról. Büszke vagyok arra, hogy hozzám bármikor bejöhetnek a szülők tanácsért, vagy megbeszélni az esetleges teendőket.

■ *Manapság egyre többen döntenek úgy, hogy csak hétéves korban íratják be gyermeküket az iskolába. Mi erről a véleménye?*

– Az iskolaérettség alapvetően a gyermek adottságaitól, képességeitől, fejlettségétől függ. A szülőkkel egyéni beszélgetés során döntünk arról, hogy gyermekük érzelmileg, szociálisan és értelmileg készen áll-e az iskolakezdésre. Bizonytalanság esetén igénybe vesszük a kerületi Nevelési Tanácsadó véleményét is.

■ *Milyen fejlesztések történtek az óvodában az utóbbi években?*

– Szinte teljes egészében megújult az óvoda épülete 2001-ben, az átépítésnek köszönhetően nagyobbak lettek a földszinti csoportszobák, új konyha és vizesblokkok létesültek, az emeleten pedig egy kilencven négyzetméteres tornaterem épült. A rekonstrukció után egy felszerelésében és kialakításában is minden igényt kielégítő óvoda fogadja a gyerekeket. A 2001-es esztendő számomra különösen fontos volt, hiszen az óvoda megújulásának évében szereztem óvodai szakértő képesítést.

■ *Hogyan foglalná össze vezetői ars poeticáját?*

– Úgy tartom, hogy születésemkor meghívást kaptam a gyerekekkel való szeretetteljes foglalkozásra. Szerencsés vagyok, mert olyan tulajdonságokat kaptam az élettől, mint a rendszeretet, az elhivatottság és a becsület. Ezeket az értékeket igyekszem továbbadni a gyerekeknek és a fiatal szülőknek, akik bizony az óvoda keretein belül is egyre inkább igénylik a megerősítést és a jó tanácsokat. Ahhoz azonban, hogy egy vezető megvalósíthassa az elképzeléseit, szükség van a kollégák támogatására. Ehhez el kell érni, hogy mindenki örömét lelje a munkájában, hiszen ez garanciát jelent az együttműködésre. Mindig hangsúlyt helyeztem arra, hogy megfelelő legyen a fiatalok és az idősek aránya, mert csak a friss tudás és a sokéves, vagy akár évtizedes tapasztalat párosításával lehet hatékony nevelőmunkát végezni. Van olyan munkatársam, aki a hagyományőrzésben, mások a zenében, irodalomban, testnevelésben vagy a kézművességben kiválók. Legyenek azonban idősek vagy fiatalok, mindnyájunkat összeköt az emberi értékek és a munka iránti alázat.

■ *Több mint három évtizedes óvodapedagógusi pályája alatt milyen változásokat figyelt meg a gyermekeknél?*

– A legfontosabb különbség talán az, hogy régen sokkal nyugodtabbak voltak a gyerekek. Több időt tudtak egyhuzamban játékkal tölteni, nem törte ketté a napjaikat a különórák és edzések sokasága. A mai, rohanó világban a szülők is egyre zaklatottabbak, ami kihat a gyerekek érzelmi biztonságára is. Ugyanakkor a mai óvodások érezhetően okosabbak, nagyobb a szókincsük, amire szükségük is van, hiszen jóval korábban kapják meg az ismereteket, mint akár egy évtizeddel ezelőtt. Ennek némileg ellentmondani látszik, hogy a mi gyerekeink többsége nem néz tévét, sőt számítógépezni sem szo-

Tanévzáró gála tanároknak

A hegyvidéki oktatási intézmények vezetőit és a szaktanácsadói munkában aktívan részt vevő tanárokat köszöntötték a második alkalommal megtartott tanévzáró gálán a Csörsz utcai művelődési központban.

Gilicze Zoltán, a Commitment Budai Módszertani Központ helyettes vezetője elmondta: a mármár elfeledett pedagógusnap alkalmából megtartott találkozó lehetőséget biztosít egymás jobb megismerésére, a kerületi oktatási intézmények munkatársai, az önkormányzat és a Commitment szakemberei között év közben zajló eszmecsere kötetlen formában történő folytatására.

Lovas Pál alpolgármester, a kupolaterem falait a gálaest alkalmából díszítő írók és költők korát idézve, korunk közállapotáról beszélt. Mint mondta, örömteli az a gyümölcsöző együttműködés, ami az oktatás területén tevékenykedő intézmények, az önkormányzat és a kerületi pedagógusok kapcsolatát jellemzi. Különösen egy olyan korszakban példamutató ez az összefogás, amikor egyre kilátástalanabbnak tűnik az oktatás és a tanárok helyzete. Napirenden vannak az óvoda- és iskolabezárások, pedagógusokat bocsátanak el. Mindez oda vezetett, hogy nincs ma olyan ország az Európai Unióban, amelyik hazánknál kevesebbet költene oktatási célokra – emelte ki az alpolgármester.

„Alulról kell tehát mindent újra kezdenünk, az óvodákban és iskolákban nevelni és tanítani a gyerekeket, úgy, ahogyan a Hegyvidéken tesszük, és akkor van remény egy jobb jövőre" – hangsúlyozta Lovas. Hozzátette: mindannyiunk közös feladata, hogy megváltoztassuk közállapotainkat.

Szontagh Kinga, a Budai Módszertani Központ vezetője értékelte ezután az elmúlt tanévet, s felelevenítette az intézet legfontosabb programjait. Mint mondta, sikeres évet zártak, a vállalt feladatokat maradéktalanul teljesítették. Ebben nagy szerep jutott a programokba a szaktanácsadókon keresztül bevont pedagógusoknak és intézményvezetőknek, akik mindvégig partnerek voltak az elképzelések megvalósításában. Munkájukat a Budai Módszertani Központ a tanévzáró gálán átadott egy-egy szál virággal és apró ajándékokkal köszönte meg.

mm.

FOTÓ: MAROS MIHÁLY

Az ELTE Gyakorló Általános Iskola és Középiskola 5–6. osztályos tanulóiból verbuválódott Zengő Hangorkán kisegyüttes népdalcsokrot adott elő a gálán. A fiúk a kerületi népdalversenyen aranyoklevelet, a fővárosi népdalversenyen kiemelt aranyoklevelet kaptak. Nagy sikerrel léptek fel a Városmajori Gimnáziumban májusban megtartott kerületi dalostalálkozón is

„Az előrehozott választás gazdasági kényszer"

Beszélgetés Orbán Viktorral, a Fidesz-Magyar Polgári Szövetség elnökével

■ *Elnök úr, ön azt mondta évadzáró beszédében, hogy Magyarországnak nincs több vesztegetni való ideje.*

– Mindenki tisztában van azzal – hiszen elemzők, közgazdászok régóta figyelmeztetnek rá – hogy a világgazdaság radikális átalakulás előtt áll. Ez az átalakulás hatalmas kihívás elé állítja a magyar gazdaságot, amely jelenlegi válságos állapotában nem tudja felvenni az új ritmust, nem tud alkalmazkodni az új körülményekhez. Ezért minél előbb változásra van szükség. Kezelni kell a válságot, és talpra kell állítani a gazdaságot. Erre azonban a kisebbségi kormány képtelen.

■ *Hogyan idézhető elő ön szerint a változás?*

– Az ország érdeke egyértelműen azt diktálja, hogy az emberek minél előbb, előrehozott választáson fejezhessék ki akaratukat az ország jövőjét illetően. Ugyanakkor az előrehozott választás mára gazdasági kényszerré is vált, hiszen a kisebbségi kormány képtelen úrrá lenni a válságon, amit napról napra újabb bizonyítékok támasztanak alá: a májusi adatok szerint az infláció már elérte a hét százalékot, egy év alatt tizenegyezerrel nőtt a munkanélküliek száma, újabb gyárak, üzemek zárják be kapuikat, a kormány mindeközben pedig az áfa emelésére készül.

■ *Mi kell az előrehozott választáshoz?*

– Az előrehozott választáshoz az Országgyűlésnek fel kel oszlatnia önmagát. Ez pedig kizárólag az SZDSZ-en múlik. A szabaddemokratáknak el kell dönteniük: az emberek pártjára állnak, vagy továbbra is kültagok maradnak az MSZP nevet viselő mutyi bt.-ben.

■ *A kormánypártok állandóan azt róják fel önöknek, hogy nincs programjuk.*

– Az MSZP tovább folytatja a hazugság politikáját. Tavaly decemberben mutattuk be az „Erős Magyarország" című programunkat, azt mindenki elolvashatja. A következő kormányzás azonban csak akkor lehet sikeres, ha programjának legfontosabb pontjairól egyezség születik a kormányzásra készülők és a társadalom különböző csoportjai között. A nyugdíjas szervezetekkel már egyezséget kötöttünk, amelyben garantáljuk, hogy minden körülmények között meg fogjuk védeni a nyugdíjak vásárlóértékét. Tárgyalunk a gazdasági élet vezető szereplőivel is, elmondtuk, hogy tíz év alatt egymillió új legális munkahelyet kell létrehozni a válságból való végleges kilábalás érdekében. A nyár folyamán újabb és újabb szervezetekkel, társadalmi csoportokkal készülünk egyezségeket kötni. Meggyőződésünk, hogy nem az embereket, hanem az emberekkel kell kormányozni.

két kiváló hegyvidéki pedagógus

kott. A szülők elvárják, hogy ez az óvodában se legyen másként, amivel mi is maximálisan egyetértünk. A nevelőmunka során éppen ezért mindennél előbbre helyezzük az élő mesét, a könyveket, a kézműves-foglalkozásokat, a sportot és persze a minél több játékot. Arra törekszünk, hogy közvetlen élményeiken keresztül ismertessük meg a világot a gyerekekkel.

■

SZABÓNÉ BARÁTH ILONA
(VIRÁNYOS ÁLTALÁNOS ISKOLA)

■ *Mióta tanít a Hegyvidéken?*

– Mivel a férjem budapesti, az esküvőnk után a fővárosba költöztünk. Akkor találtunk rá teljesen véletlenül a Virányos iskolára, ahol 1978-tól, megszakítás nélkül, huszonkilenc éven át tanítottam. Barátnőim és a rokonságból többen pedagógusok, így szinte magától értetődő volt, hogy én is a tanári pályát választom. Vásárosnaményban nevelkedtem, majd sikeresen felvételiztem a nyíregyházi főiskolára, ahol 1974-ben biológia–technika szakos tanári diplomát szereztem. Egy csodálatos kis faluban, Beregdarócon kezdtem tanítani, ugyanabban az iskolában, ahol néhány évvel korábban képesítés nélküli tanítóként dolgoztam. Itt tanultam meg, milyen sokat jelent a tehetséggondozás, az egyéni és csoportos fejlesztés. Bekapcsolódtunk az országos hagyományőrző programba, ami érzelmileg és fejlődésük szempontjából is nagyon hasznos volt a gyerekeknek. A Beregdarócon tanultakat egész későbbi pályám során kamatoztatni tudtam.

■ *Pedagógiai szempontból nagy változást jelentett a Virányos Általános Iskola?*

– Ami a tárgyi feltételeket illeti, nem volt lényegi különbség a két intézmény között, a beregdaróci iskola felszereltsége akkoriban nagyon jónak számított. A gyerekanyag, de még inkább a gyerekekkel szemben támasztott követelmények tekintetében viszont már más volt a helyzet. A Virányos iskola ugyanis már akkoriban is komoly hangsúlyt helyezett a továbbtanulásra, arra, hogy a gyerekeket a továbblépéshez szükséges tudással vértezze fel. Ebben szerencsére mindig partnerek voltak a szülők is, akik a biztos családi háttér megteremtésével és közösségépítő munkájukkal járultak hozzá ahhoz, hogy a Virányos iskolából minden évben a legjobb budapesti középiskolákba kerüljenek a végzősök.

■ *Milyen tantárgyakat oktatott?*

– A végzettségemnek megfelelően először technikát, később biológiát. Többször lehettem osztályfőnök, de részt vettem az iskolai élet szervezésében is. Hét esztendőn keresztül vezettem az iskolai munkaközösséget, az osztályfőnökök munkáját koordináltam, míg három évig az igazgatóhelyettesi teendőket is elláttam. Egy évvel a nyugdíjba vonulásom előtt izgalmas és számomra nagyon kedves feladatot kaptam: megbíztak a diákönkormányzat irányításával. A Virányos elkötelezett a demokratikus iskolamodell mellett, aminek része, hogy valamennyi osztályból két szabadon választott delegált hallathatja hangját a diákokat érintő fontosabb ügyekben. Az én dolgom az volt, hogy összehangoljam a gyerekek igényeit a pedagógusok elvárásaival. Emellett a diákönkormányzat jelenti a helyi közösségi élet egyik mozgatórugóját, a gyerekek aktívan kiveszik a részüket az iskolai rendezvények, programok szervezéséből, amihez szintén segítő kezet nyújtottam.

■ *Közel három évtizede dolgozik ugyanabban az iskolában. Lát különbséget a harminc évvel ezelőtt és a közelmúltban tanított diákok között?*

– Meggyőződésem, hogy alapjában véve a gyermeki természet változatlan, csak a lehetőségek mások, amelyekhez megpróbál alkalmazkodni. Az biztos, hogy a mai gyerekek fogékonyabbak előbb deiknél, ami valószínűleg a külső ingerek jelentős megnövekedésével magyarázható. Régen nem volt számítógép, kevesebb volt a különóra, máshogyan folyt a nyelvtanítás, a társadalom kisebb elvárást támasztott a gyerekekkel szemben. Ugyanakkor tévedés, hogy most nagyobb a tananyag, legalábbis biológiából és technikából régebben sem kellett kevesebbet tanulniuk a diákoknak. A legnagyobb különbséget ezért sokkal inkább a személyiség tekintetében látom. Úgy vélem, a mai gyerekek nyitottabbak, őszintébben kimutatják az érzelmeiket, személyes problémáikkal is felkeresik a tanáraikat, ami korábban szinte elképzelhetetlen volt. Talán könnyebb dolga van a pedagógusoknak is, hiszen ma már számos oktatási segédeszköz áll rendelkezésre, ráadásul az információs csatornák rohamos fejlődésének köszönhetően rendkívül tájékozottak a diákok. A biológia tanításában különösen jól használhatók az ismeretterjesztő csatornák műsorai, ezeket az éppen adott témával kapcsolatban ajánlani is szoktam a gyerekeknek.

■ *Említette a tehetséggondozás fontosságát. Mit sikerült ebből megvalósítania a Hegyvidéken?*

– Könnyű dolgom volt, hiszen a Virányos Általános Iskola mindig kiemelten foglalkozott a gyerekek egyéni fejlesztésével. Nem volt ez másként a biológiaórákon sem, ha megláttam valakiben az érdeklődést, azzal külön is igyekeztem foglalkozni. A tanulók meghálálták a törődést, hiszen az évek során többen megnyerték az országos Herman Ottó-versenyt, ahogyan valamennyi biológiaversenyben is az élmezőnyben végeztek. Az iskola támogatása nélkül azonban nem lehettünk volna eredményesek, mert nem elég a tanár, ha nem áll mögötte az intézmény vezetése. Szerencsém volt, mert olyan közösségben dolgozhattam, amely mindvégig segítette a munkámat. Hat osztályom volt az iskolában, valamennyit ötödikben vettem át, és egészen nyolcadikig együtt dolgoztunk. Mindegyikük kedves a szívemnek, de talán az első osztályommal vagyok a legszorosabb kapcsolatban. Ma már harmincnyolc évesek, réges-régen kirepültek az iskola falai közül, mégis rendszeresen meghívnak a találkozóikra. Sokuk gyereke ma is hozzánk jár, ami azt jelenti, jó emlékeket őriznek az iskoláról. Számomra pedig éppen ez jelenti a legnagyobb elismerést.

mm.

Nőiesedik az építészet

Átadták az idei Árkay-díjakat

Három végzős építészhallgató vette át a hegyvidék önkormányzat által alapított Árkay-díjat a Ponton Galériában. Az első helyezett Szántó Csilla lett dunai hajózási múzeumról készült tervével.

Immár hatodik éve adják át a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) frissen diplomázott építészeinek az Árkay-díjakat. A diplomamunkákból összeállított kiállítás megnyitóján Nagy Tamás, az egyetem építészeti tanszékének vezetője a napjainkban egyre nagyobb teret nyerő női építészek jelentőségét taglalta.

– A szakma elnőiesedése szerzőpárosokkal kezdődött, napjainkban azonban már egyre gyakoribbak az egyedül alkotó művészek – mondta a szakember, hangsúlyozva, nem is akármilyen nevekről van szó, elég, ha csak a világhírű Zaha Hadid munkáira gondolunk.

A női építészek térnyerése az idén végzettek körében is tetten érhető. A kérdésre, hogy létrejött-e egyéni női stílus az építészetben, a tanszékvezető egyértelmű igennel felelt:

– Azt gondolom, a nők egészen más szempontokra is odafigyelnek a tervezés során, mint az erősebbik nem képviselői. Egy részleteket kidolgozó, a természetet óvó építészetet várok nőművészeinktől.

Árkay Aladár munkásságának nyomát több tucat hegyvidéki épület viseli, a többi között az ő tervei alapján készült a városmajori régi római katolikus templom is. A kerület vezetése 2003-ban alapította az Árkay-díjat azzal a céllal, hogy ismertté tegye a diplomázó építészhallgatók munkáját, segítse a díjazott pályakezdő építészeket, s nem utolsósorban elmélyítse a MOME és az önkormányzat közötti kapcsolatot.

Az összesen 600 ezer forinttal járó díjat minden évben az egyetem három végzősének adják át. A szakmai zsűri az idén (a további két kitüntetett, Kovács Bence és Kiss Márton mellett) Szántó Csilla munkáját találta a legérdemesebbnek a fődíjra, aki egy dunai hajózási múzeumról készített tervet.

Szilléry Éva

Claudia az Alkotás utcában

FOTÓ: MAROS MIHÁLY

Eddig máshol nem alkalmazott, egyedi vonalvezetésű, sárga lámpatestek világítanak június vége óta az Alkotás utcában. A Claudia fantázianevű, kifejezetten kiemelt főutak díszítésére szánt, futurisztikus lámpákból eddig néhány százat szereltek fel

Közös gondolkodás az életről

Új helyen a Máltai Szeretetszolgálat fogadója

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat Fogadó Pszichoszociális Szolgálata 2000 májusa óta működött a Márvány utcában; most, nyolc év után átköltözött a Kékgolyó utcába. Frankó András mentálhigiénés szakemberrel és családterapeutával, az intézmény vezetőjével beszélgettünk.

FOTÓ: PEREGI ZSOLT

■ *Elsősorban a szenvedélybetegek segítése a fő tevékenységük, de gondolom, mások is fordulhatnak önökhöz.*

– Bárki, akinek valamilyen lelki, illetve társsal kapcsolatos problémája van, vagy egyedül érzi magát, megkereshet minket. Van olyan vendégünk is, aki évek óta visszajár, kéthetente, hetente terápián vesz részt. Bár szívesebben nevezném ezt beszélgetésnek, a „terápia” szó túl hivatalos, félni szoktak tőle. Inkább közös gondolkodásról van szó, melynek során úgy érezhetik, hogy javulhatnak a kapcsolataik és az élethelyzetük.

■ *A kerületben élők mennyire veszik igénybe a fogadót?*

– Ismert színfolttá váltunk, sokan jöttek a környékről. Mivel a családsegítővel és más szociális intézményekkel is kapcsolatban állunk, többen tudnak rólunk. Van egy együttműködési szerződésünk a kerülettel, ez elsősorban az itt élő, szenvedélyproblémával jelentkező embereknek, hozzátartozóiknak és pedagógusok számára nyújt segítséget. Utóbbiakkal például konzultációt tartunk, ha valamelyik gyerekkel szenvedélyprobléma adódik az iskolában.

■ *Hajléktalanokkal is foglalkoznak?*

– Igen, bár nem ez a fő irányultságunk. Igaz, a hajléktalanok között nagyon kevés olyan ember akad, aki ne lenne szenvedélybeteg. Egyébként úgy próbáltuk kialakítani az új fogadót, hogy mindenki jól érezhesse magát. Ezt jobban meg is tehetjük, hiszen négy szobánk van, míg az előző helyünkön csak kettő volt.

■ *Hány munkatárs dolgozik a fogadóban?*

– Összesen hatan vagyunk itt és az első kerületi Csap utcában; többek között addiktológus, szociális munkás, családterapeuta. Van egy katolikus pap, aki hetente egyszer jár be. Két rendszeres önkéntes is dolgozik, és páran alkalmanként segítenek.

■ *Milyen problémával keresik fel önöket a legtöbben?*

– A leggyakoribb az, hogy betéved valaki, elmondja, mi bántja, beszélgetünk vele, meghallgatjuk. Valamennyi munkatársunknak tulajdonképpen ez a fő tevékenysége.

■ *A költözés óta eltelt néhány hét. A „betévedők” megtalálják már az új helyet?*

– Fokozatosan emelkedik a forgalom. Volt olyan nap, amikor tizennyolcan kerestek fel bennünket. Már internet-elérhetőséget is tudunk biztosítani a munkahelykeresés és ügyintézés támogatására. Van egy weboldalunk, amelyhez anonim levelezési rendszer tartozik, és e-mailen is válaszolunk az alkohol- és drogproblémák kapcsán felmerülő kérdésekre.

■ *További terveik?*

– Azoknak a gyerekeknek szeretnénk nagyobb segítséget nyújtani, akik a hozzátartozóik révén szenvedélybeteg közelében élnek. Akikben érzékenységüknél fogva nagy szorongást okoz az a fajta bizonytalanság, ami a családban a betegség miatt kialakul. S fennáll esetleg az a veszély, hogy ők maguk is szenvedélybetegek lehetnek. Aztán szóba került a nappali ellátás, amelynek során hosszabb ideig tartózkodhatnak benn a gyógyulni vágyók. És persze fontos, hogy fenn tudjuk tartani a fogadót, s ennek érdekében továbbra is sikeresen pályázzunk. Ahhoz, hogy jogászt, pszichiátert biztosíthassunk, vagy kézművesfoglalkozást tarthassunk, nem elég az eddigi normatíva, minden évben új forrásokat kell keresnünk.

Balogh Ildikó

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat Fogadó Pszichoszociális Szolgálat címe: XII., Kékgolyó utca 19/c. Telefon/fax: 201-1045. Weboldal: www.kimondhato.hu. E-mail: segits@kimondhato.hu.

■ *Miért költözött el a fogadó?*

– Két oka volt. Az egyik, hogy az önkormányzatnak más célra kellett a helyiség. Ugyanakkor mi is „kinőttünk” onnan. Volt olyan terápiás csoportunk, amelyiknek el kellett költöznie, mert húszhuszonöten már nem fértek el. Egy pályázat segítségével sikerült felújíttatni az új helyet olyanná, amilyenné szerettük volna.

Demjén Imre az idei Pro Ludo-díjas

Kiss Áron, aki az ELTE Tanító- és Óvóképző Főiskolai Kar elődjét, a Budai Paedagogiumot irányította, száz évvel ezelőtt hunyt el Budapesten. Pedagógusi, közösségszervező és játékgyűjtő munkásságára emlékeztek tisztelői a napokban.

Már évek óta a Virányosi Közösségi Ház ad otthont a Kiss Áron-emléknapoknak, s az idén is ezen a helyszínen szervezett szakmai előadásokat a Kiss Áron Tisztelőinek Köre. A kiváló pedagógus Nagykőrösön végzett tevékenységét stílszerűen az általa vezetett intézmény utódjának, a Károli Gáspár Református Egyetem Tanítóképző Főiskolai Karának tanára, Szenczi Árpád ismertette, kiemelve mindenekelőtt Kiss Áron pedagógiájának értékközpontúságát. Kriston-Bordi Zsuzsanna tankönyvszerkesztő a Kiss Áron szellemiségét tükröző, részben általa írt, 1890-ben megjelent olvasókönyv vívmányait ecsetelte – egy mai ábécéskönyvvel összehasonlítva szemléltette az olvasástanítás technikájának azon részleteit, amelyek gyakorlatilag változatlanok több mint száz éve.

FOTÓ: PEREGI ZSOLT

Koszorút helyeztek el Kiss Áron tisztelői a pedagógus emléktáblájánál – a képen a Virányosi Közösségi Ház munkatársai

A Kiss Áron-féle játékpedagógia követői közül Olajosné Agócs Margit és Opre Csabáné tartott előadást, akik a Tiszavasvári Egyesített Óvodai Intézmény Játék Munkaközösségének gyűjteményfejlesztő, kötet- és kiállításkészítő munkáját mutatták be.

A Szentiványi Tibor művészettörténész által 2000-ben alapított Pro Ludo-díjat – amelyet a hazai játékkultúra fejlesztésében kiemelkedő szerepet vállaló személyek vehetnek át minden évben – az idén Demjén Imre kapta meg. A formatervező, iparművész közel másfél évtizede fáradhatatlanul küzd azért, hogy a hazai tervezés és gyártás újraélesztésével széles körben elérhetők legyenek olyan játékok, amelyek igazodnak a magyar pedagógiai igényekhez, s figyelembe veszik az alapvető ergonómiai és pszichológiai szempontokat.

z.

Újból feltűntek a trükkös tolvajok

Többnyire idős, egyedül álló emberek otthonaiból tulajdonítanak el értékeket a Hegyvidéken ismét felbukkanó „trükkös tolvajok”. A rafinált módszerekről és a célravezető védekezési technikákról dr. Fülöp Valter, a kerületi rendőrkapitányság vezetője adott tájékoztatást lapunknak.

A trükkös lopások kiszemelt áldozatai elsősorban egyedül álló nyugdíjasok. Az elkövetők, akik rendszerint párban vagy hármasban tevékenykednek, leggyakrabban az ELMŰ, a Vízművek vagy a Gázművek dolgozóinak adják ki magukat, s azzal csengetnek be az idős emberekhez, hogy a vezetékeket, csapokat jöttek megvizsgálni. Módszerük lényege, hogy amíg egyikük eltereli a sértett figyelmét és „ellenőrzési munkálatokat” végez, addig a másik átkutatja a lakást, készpénzt vagy ékszereket keresve. Az áldozatok általában csak utólag veszik észre a hiányt. Gyakran előfordul az is, hogy a bűnözők álrendőrökként, „hamis pénz” után kutatva csengetnek be a nyugdíjasokhoz, és a pénz vizsgálata közben tulajdonítják el a különböző értékeket.

Fülöp Valter kapitányságvezető tájékoztatása szerint gyanakvásra adhat okot az, ha olyan szerelő érkezik, akit nem hívtunk. Ilyenkor semmiképpen se engedjük be őt a lakásba, és azonnal értesítsük a XII. kerületi rendőrkapitányságot a 457-5650-es vagy a 457-5690-es telefonszámon! Abban az esetben is, ha igazolványt mutat, és azt feltételezzük, hogy valóban szerelőről van szó, hívjunk segítséget (például hozzátartozót vagy szomszédot), hogy szemmel tarthassuk a lakásban folytatott tevékenységét. Ha csak a lakásba beengedve jöttünk rá, hogy a magát szerelőnek kiadó személy nem az, akinek hittük, észrevétlenül próbáljuk felhívni egy másik helyiségből a kapitányság ügyeletét, hogy a járőrök még a helyszínen tetten érhessék őt.

A kerületi kapitányság vezetője arra is felhívta a figyelmet, hogy az igazi rendőrigazolvány egy arcképpel ellátott, kék, fehér, rózsaszínű, hologramos plasztikkártya, felül „Rendőrség”, alul „Police” felirattal. A kereskedelmi forgalomban bárki által megvásárolható rendőrjelvényektől az is megkülönbözteti a valódi rendőrigazolványt, hogy ahhoz egy „Rendőrség” felirattal ellátott, öt számjegyű jelvény is tartozik.

z.

„Hegyvidék Tv – a helyi érték”

A Hegyvidék Tv a hét minden napján új rögzített vagy élő stúdióbeszélgetésekkel jelentkezik fő műsoridőben. Stúdióbeszélgetéseinket színes helyi riportokkal, képes összefoglaló anyagokkal tesszük mozgalmasabbá. Műsorainkkal tájékoztatást és segítséget kívánunk nyújtani a hegyvidéki élet mindennapi örömeivel és problémáival kapcsolatban.

Várjuk önöket a „Hegyvidéki Hírek” és a „Téma” című műsorainkkal, amelyekben részletesen beszámolunk a héten a kerületben történtekről, és ha szükséges, akkor az olyan országos vagy budapesti eseményekről, döntésekről is, amelyek érintik az itt lakókat. A „Kék hírek” segítségével számolunk be heti rendszerességgel a közbiztonságot érintő ügyekről, a kerületi rendőrkapitánysággal együttműködve.

„Segíthetünk?” és „Hasznos” című műsorainkban fogyasztóvédelmi, jogi és ügyintézési gondok megoldásával foglalkozunk. A „Moccanj!” és az „Egészség-őr” a sport, rekreáció, szabadidő és az egészséges életmód, illetve a gyógyítás kérdéseit járják körül. A „Kultúr-pont”, a Hegyvidék kulturális életéről, a „Kurázsi” a civil kezdeményezésekről, az „Iskolatáska” az oktatási ügyekről, a „Domus Dei” a vallásos, lelki életről szól. A „Hegytörténet” a Hegyvidék múltjának értékeit mutatja be, „Profil” című portrésorozatunk pedig a XII. kerületben élő híres, ismert vagy különleges emberek portréját rajzolja meg.

A Hegyvidék Televízió adása jelenleg a Fibernet Zrt. és a UPC kábelszolgáltatók XII. kerületi hálózatain fogható.

Szerkessze velünk műsorunkat! Várjuk észrevételeiket, ötleteiket, videoanyagaikat! Küldjék el érdekesnek, értékesnek tartott fényképeiket vagy mozgóképes, videós anyagaikat – mi bemutatjuk azokat!

„Hegyvidék Tv – a helyi érték”
Telefon/fax: 06-1/201-2204
E-mail: htv@hegyvidektv.hu

Este 19 óra után kezdődő műsoraink közül ajánljuk:

Július 16., szerda: Kurázsi (bemutatjuk a Fauna Állatvédő Alapítványt), Profil (Ferdinándy György író portréfilmje – válogatás Kecskeméti Kálmán filmjei közül).

Július 17., csütörtök: Hasznos (fogyasztóvédelmi tudnivalók a reklámokról), Pesti Mese (Tamási Áron: Csalóka szivárvány színdarab).

Július 18., péntek: Moccanj (hasznos tudnivalók a kerékpározásról I.), Csillagösvényen – film a dévai Szent Ferenc Alapítványról, Böjte atyáról I. rész.

Július 19., szombat: Hegyvidéki Hírek, Kék-Hírek, Kultúr-pont (beszélgetés Kútvölgyi Erzsébet színművésszel).

Július 20., vasárnap: Téma, Domus Dei (bemutatjuk az Opus Deit), Ferencesek – válogatás Komáromy-Poros László filmjeiből).

Július 21., hétfő: Egészségőr – a plasztikai sebészetről (Krasznai Zsolt plasztikai sebész), A határon túli magyarságért, „Összetartozunk” Alapítvány jótékonysági gálaműsora.

Július 22., kedd: Iskolatáska (nyári táborozási tudnivalók II.: balatoni táborozás és határon túli lehetőségek).

Július 23., szerda: Kurázsi (Mi is az a „Közel Egyesület”?), Profil (portréfilm Fót Ernő festőművészről).

Július 24., csütörtök: Hasznos (fogyasztóvédelmi tudnivalók az internetes kereskedelemről), Pesti Mese (W. Shakespeare: Vízkereszt, vagy amit akartok – előadja a budai ciszterci gimnázium).

Július 25., péntek: Moccanj (hasznos tudnivalók a kerékpározásról II.), Csillagösvényen – film a dévai Szent Ferenc Alapítványról, Böjte atyáról II. rész.

Július 26., szombat: Hegyvidéki Hírek, Kék-Hírek, Kultúr-pont (beszélgetés Tokody Ilona operaénekessel).

Július 27., vasárnap: Téma (beszélgetés Veres Lászlóval a határon túli magyarság elfeledett ügyeiről), Domus Dei (beszélgetés Páter Szőke János főposztulátorral a szentté avatások módjáról), Piaristák – válogatás Komáromy-Poros László filmjeiből.

Július 28., hétfő: Egészségőr – a bőrgyógyászatról (beszélgetés Holló Péter bőrgyógyásszal), A Purcell énekkar hangversenye.

PROGRAMAJÁNLÓ

VÁROSMAJORI SZABADTÉRI SZÍNPAD
XII., VÁROSMAJORI PARK

Királyi kaland – a Kőszegi Várszínház előadása július 22-én 20.00. Esőnap: július 23. **Jelenetek egy házasságból** – a budapesti Madách Színház előadása július 26-án és 27-én 20.00. Esőnap: július 29. **Panna, a pöttöm** (zenés mesejáték) – a budapesti Klauzál Gábor Budafok Tétényi Művelődési Központ előadása július 27-én 10.30. **Best uff L'art pour l'art** – a budapesti L'Art Pour L'art Társulat előadása július 30-án 20.00. Esőnap: július 31. **Gulliver** – a budapesti Fogi Színháza előadása augusztus 3-án 10.30. **Flamenco Falatkák („Tapas” De Flamenco)** (táncelőadás) – a budapesti Hagyományok Háza előadása augusztus 3-án 20.00. Esőnap: augusztus 5. **Én és a kisöcsém** (zenés bohózat) – a budapesti Körúti Színház előadása augusztus 6-án 20.00. Esőnap: augusztus 13. **A doktor úr** – a budapesti Körúti Színház előadása augusztus 7-én 20.00. Esőnap: augusztus 14. **Nem fizetünk!** – a budapesti Pataky Művelődési Központ előadása augusztus 8-án 20.00. Esőnap: augusztus 12. **Hajnaltól hajnalig** – a budapesti Vajdahunyad Vár Udvar előadása augusztus 9-én 20.00. Esőnap: szeptember 2. **Varázsfuvola** (zenés mesejáték) – a budapesti Trambulin Színház előadása augusztus 10-én 10.30. Esőnap: augusztus 11. **Az üvegcipő** – a Nagyváradi Állami Színház Szigligeti Társulat előadása augusztus 15-én 20.00. Esőnap: augusztus 17.

Nyári kertmozi a Szamos Marcipán Szépkilátás Cukrászdában csütörtökönként 20 órától. **Augusztus 7.** Herendi Gábor: Magyar vándor. **Augusztus 14.** Koltai Róbert: Szamba. **Augusztus 21.** Török Ferenc: Moszkva tér. **Augusztus 28.** Gyöngyössy Bence: Egy szoknya, egy nadrág (2005). Belépődíj nincs! **Cím: XII., Szépkilátás út 1.**

■

Az Imatrai Egyházközösségi Fúvószenekar ad komolyzenei hangversenyt Kari Haili karmester vezényletével a Budahegyvidéki Evangélikus Templomban augusztus 7-én 18 órától. Cím: XII., Kékgolyó utca 17.

Szentkuthy még mindig nem poszt

Nagy irodalmi különceink közt első helyen szokás említeni a kereken száz éve, 1908. június 2-án született Szentkuthy Miklóst. Különccé vált óriási műveltségével – Szerb Antal, Halász Gábor voltak közeli barátai –, fordulatokban gazdag életével és leginkább műveivel.

Szentkuthy Miklós alkotói pályája a következőképpen tagolható. Kamaszkorában az önmagának tükröt tartó Barokk Róbert című regényében már rengeteg mindent megmutat színes fantáziájából és az ezt megzabolázni tudó katalogizáló hajlamából. Az 1934-ben megjelent Prae élete első felének fő műve, mely elsősorban kísérleti regényként olvasható, címe a latinból ered, ahol a prae jelentése elő-, előtt. Nem könnyű olvasmány, nevezték szörnyszülöttnek, furcsállották, hogy egyetlen magyar többször kínozza súlyos depresszió. Ekkoriban „megrendelésre" kezd el írni életrajzi fantáziákat olyan művészekről, mint Mozart, Haydn, Dürer, Luther, Goethe, Händel. Legalább akkora haszon ez a magyar irodalom kedvelői számára, mint az, hogy mások meséket, gyerekverseket kényszerültek írni.

Feleségével, Dollykával 1946-ban költöztek a XII. kerületi Szilágyi Erzsébet fasor 28. első emeletére, itt is laktak halálukig. A lakás, illetve a ház falához, a bejárati ajtó mellé nemrég emléktábla került, amelyet a helyi önkormányzat kulturális bizottsága nevében Sikota Krisztina elnök, a Szentkuthy Miklós Alapítvány képviseletében Tompa Mária avatott fel. Beszédet mondott Szentkuthy Miklós barátja, Takács Ferenc.

Nem lehet említés nélkül hagyni, hogy a huszadik század

FOTÓ: PERÉGI ZSOLT

Szentkuthy könyvtárát mutatja be Tompa Mária

helységnév sem található benne. Szerb Antal mégis így fogalmaz: „magyar kultúránk egyik nagy dokumentuma lesz, hogy ezt a könyvet magyarul írták".

A Prae után rövidebb, naplószerű könyveket írt: Az egyetlen metafora felé és az Alázat kalendáriuma, valamint az első történelmi tárgyúnak is nevezhető regénye, Fejezet a szerelemről címmel. Alkotói pályájának második nagy, haláláig írt, önálló szakasza a Szent Orpheus Breviáriuma című „műfolyam". Ebben a történelmi alakok és a szentek, valamint a mitológiai figurák egyformán mitologizálódnak.

A szocializmus ideje alatt művei nemigen jelenhetnek meg,

Szentkuthy Miklós legfontosabb díjai: Baumgarten-díj (1948), József Attila-díj (1977), Kossuth-díj (1988).

egyik legmeghatározóbb könyvét, James Joyce Ulyssesét ő fordította magyarra. Több tíz-, sőt százezer oldalasra becsült naplója sem hagyható figyelmen kívül, amelyet teljes egészében a Petőfi Irodalmi Múzeumra hagyományozott. Több regénye posztumusz, azaz a halála után jelent meg, Tompa Mária gondozásában, akivel a Prae új, második kiadását és néhány más mű publikálását együtt készítették elő.

Balogh Endre

Örkény István 1976. december 6-i levelének egy részletét idézzük, amelyet akkor írt, amikor Szentkuthyt József Attila-díjra terjesztették fel. A Baumgarten-díj után ez volt az író első hivatalos elismerése, amit később a Kossuth-díj is követett.

1976. XII. 6.

Kedves Miklós!

Nem tudom a telefonszámodat… Azt sem tudom, mond-e neked valamit egy esetleges József Attila díj. Nekem azonban jól esik elmondanom a körülményeket, hátha egy kis örömet okoz… Az írószövetségi titkárság titkos szavazással választja meg azt a 15 nevet, akit fölterjesztünk. A titkárságon én mondtam ki először a neved, mindenki helyeselt, és a választmány ülésén a jelenlévő 32 író 32 szavazattal hagyta ezt jóvá, amire alig volt még eset. […] Írom ezt azért, nehogy a Nagy Magányosnak véld magadat, hanem érezd mindannyiunk tiszteletét, szeretetét, elsősorban persze e sorok írójáét, aki pályád kezdete óta látja benned a XX. század legnagyobb magyar prózaíróját.

Barátsággal köszönt: Örkény István

Palota a könyvtárban

Mátyás budavári palotáját építhetik fel a gyerekek az Ugocsa utcai könyvtár szünidei programjaiban, keddenként dél és két óra között, a Mátyás mesebatyu és reneszánsz játszóház kézműves-foglalkozásain. Hétről hétre új részlettel gazdagodik a reneszánsz udvar, elkészülnek a szépséges ablakdíszek, az udvarhölgyek fátylas fejdíszei és ékszerei, a pecsétnyomók, dénárok, sisakok és páncélmellények, hogy végül az októberi Reneszánsz Napon felavathassák Mátyás budai rezidenciáját a könyvtárban.

Folytatódnak az év elején meghirdetett, gyerekeknek és idősebb olvasóknak egyaránt kihívást, szellemi tornát jelentő pályázatok is, amelyekről további információkat a könyvtárban adnak. Cím: XII., Ugocsa utca 10.

m.

■ *Nyári nyitva tartás: hétfőn, szerdán, csütörtökön 13–19, kedden, pénteken 10–14 óráig.*

A „titkok háza" a Böszörményi úton

A Hegyvidéken létezik egy objektum, amelyben ha valaki kimondja, „Ezredes", mindenki ugyanarra a személyre gondol. És nem azért, mert ő az egyetlen, aki ezt a rangot viseli a falakon belül. A szóban forgó rendőr élete olyan szervesen összeforrott a létesítményben működő szervezet alapításával és céljával, hogy szinte elválaszthatatlan attól.

Úgy is mondhatnánk, Dr. Boda József rendőrezredesnek missziója van. Képletesen is, és a szó legigazibb értelmében is. Az Igazságügyi és Rendészeti Minisztérium Nemzetközi Oktatási Központ (NOK) igazgatójaként nemcsak a világ minden részébe kiküldött magyar békefenntartó rendőri egységek kiképzéséért, de ottani működésükért is felelős. Ennek megfelelően az Ezredes a Böszörményi úti, a kerületi legenda által „FBI-akadémiának" titulált egykori csendőrlaktanyában a kívülálló számára fölöttébb bonyolult oktatási rendszert irányít.

Az amerikai szövetségi nyomozóirodára, az FBI-ra tett utalás részben jogos, de ennek kifejtése legyen egy későbbi írásunk tárgya. Most maradjunk annál, hogy az ENSZ-békefenntartás május 29-én ünnepelte a hatvanadik születésnapját. Az NOK a nemzetközi napot arra is felhasználta, hogy elbúcsúztatta a hamarosan Koszovóba, az ún. EULEX misszióba kiutazó, Pallagi Imre rendőrezredes által vezetett tizennégy fős állományt. A különítmény minden egyes tagja e zöld rácsos kerítéssel, térmegfigyelő kamerákkal körülvett „titokzatos" létesítményben sajátította el a mesterség csínját-bínját, kezdve az ELTE-szintű nyelvvizsgától a kézitusáig.

■

A csendes hangú, kerek szavú Ezredest az újságíró csakis egy kopó kitartásával képes mikrofonvégre kapni. Ha éppen nem tart foglalkozást a Böszörményi úton, vagy rendészeti és felderítői előadást a Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetemen, esetleg protokollt a minisztériumban, akkor a Magyar Ejtőernyős Bajtársi Szövetség elnökeként tevékenykedik, netán éppen maga is ugrik valamelyik reptéren. Ám ha ezek közül egyik helyszínen sem található, akkor külföldön van. S ez utóbbi esik meg vele a leggyakrabban. Sorolja a „forró" földrajzi pontokat, amelyeket hétköznapi ember csupán a médiából ismer: Afganisztán, Irak, Koszovó, Grúzia, a Sínai-félsziget, Mozambik, Kambodzsa, Angola vagy éppen Nyugat-Szahara. És természetesen az ENSZ-palota New Yorkban, avagy az EU brüsszeli központja. A két utóbbi „az együttműködés, a beszámolás és az irányelvek" színhelye.

– Ez a hegyvidéki objektum felel a rend- és békefenntartó missziók tagjainak kiképzéséért, kiválogatásáért, a kapcsolatok fenntartásáért, a fegyelmi és logisztikai problémák megoldásáért – mondja, amikor leülünk a tárgyalóteremben, a tea mellé. Lassan kibontakozik a szervezet, majd egy kis ösztökélés után az egyén története is. A kettő úgy fonódik egybe, mint egy izgalmas regény szálai.

■

Boda József, a Nemzetközi Oktatási Központ igazgatója

Az ENSZ első hivatalos missziója a fegyverszünetet ellenőrizte Jeruzsálemben, 1948 májusától, UNTSO kódnév alatt. Magyarország másfél évtizeddel később, 1973-ban Dél-Vietnámban vett részt először békefenntartó tevékenységben a Varsói Szerződés katonai kötelezettjeként. A rendszerváltás idején Namíbia következett, majd egy ország, amely meghatározta Boda József további sorsát – Kambodzsa, 1992-ben. Ez volt az első missziója, s mindjárt parancsnokként került a 129 különlegesen kiképzett katonai rendőr alkotta csapat élére. Az emlékre először mosolyodik el, mióta beszélgetünk.

– Tizenöt éves koromban, külön engedéllyel ugrottam ki először egy MHSSZ repülőgépből, 1969-ben. Amikor besoroltak három évvel később, fel sem merült a kérdés, hogy melyik alakulathoz kerüljek. Katonaválogatott ejtőernyős lettem, tizenkilenc évet szolgáltam a Magyar Honvédség

Kommandós kiképzés a központban

felderítőegységénél. Tudja, afféle háttérben ledobandó, deszantos parancsnok lettem.

Őrnagyként szolgált, amikor áthívták a rendőrséghez 1991-ben. Akkoriban harapództak el a robbantásos merényletek Budapesten. Szükségük volt speciálisan képzett tisztekre az újonnan felállított, önálló antiterrorista egységben.

– Alezredesi rangban, parancsnokhelyettesként „vettek át", fizetésemelést, lakást kaptam bővülő családom számára. Egy hónapra kiküldtek Amerikába, antiterrorista kiképzésre. Amikor „bejött" Kambodzsa, engem választottak parancsnoknak, mert volt angol nyelvvizsgám.

Tizenöt hónapot töltött Phnompenben.

– Nagy iskola volt! Ott tanultuk meg a missziós rendfenntartás ábécéjét. Azóta nőttünk egymáshoz, a feladat és én. Tréfásan mondják a kollégáim: ha új kérelem jön egy kontingens felállítására, akkor az Boda…

A Szovjetunió szétesése után a volt szocialista országokban felvirágzott a szervezett bűnözés: gazdasági, politikai és maffiaterror, kábítószer-, emberkereskedelem. Az önálló lábra álló országok az FBI segítségét, helyesebben szakértelmét kérték. Ekkor született az amerikai ötlet, hogy célszerűbb, ha a problémákat a helyszínen kezelik. FBI-küldöttség járta végig Közép-Európát, a választás Magyarországra, pontosabban a Böszörményi út 21. alatti rendőrségi ingatlanra esett. A két fél 1995. április 24-én írta alá a szerződést, ezzel megszületett az FBI első külföldre helyezett bázisa. Az USA 2,5 millió dollárral járult hozzá az ILEA (Nemzetközi Rendészeti Akadémia) felállításához. Még aznap beindult az első, nyolchetes tanfolyam, cseh, lengyel és magyar hallgatókkal.

– Négy évvel később, 1999-ben a belügyminisztérium és a rendőrség vezetői összevonták az addig szerteszét működő kiképzési tanfolyamainkat, és az NOK logója alatt összefogták azokat. Előléptettek ezredessé, én lettem az oktatási központ igazgatója. Az FBI által vezetett ILEA, valamint az FBI Task Force (Beavatkozó Egység) maradt egy oldalszervezet, amely közvetlenül az USA-nagykövetség felügyelete alatt áll, igazgatóját az FBI nevezi ki. Napjainkban aki ide belép, Európában egyedülálló rendészeti kampuszban találja magát. Nem csupán a Közép-európai Rendőr Akadémia (KERA), de maga az Európai Rendőr Akadémia (CEPOL) is ide költözött. Itt képezik ki többek között az MFO (Multi-nemzetségű Erők és Megfigyelők), valamint az EBESZ (Európai Biztonsági és Együttműködési Szervezet) specialistáit is.

Az NOK által szervezett tanfolyamokon a nemzetvédelmi erők mellett rendőrök, határőrök, vámosok, sőt bírák és ügyészek járnak ide elméleti, gyakorlati és taktikai kiképzésre. Az akkreditált angol, francia és német nyelvtanfolyamokon minden időben 300 hallgató tanul és vizsgázik felsőfokig bezárólag. A koordinációs osztály továbbképzést nyújt biztonságpszichológia, lélektaktika, túsztárgyalás, válságkezelés, bűnügyi szakértői vagy éppen helyszínelő tantárgyakban, csupán néhányat említve.

Ma már nyolc ország vesz részt az együttműködésben, ezenfelül hét „nyugati" állam küld előadókat 55 ország hallgatói számára, ez utóbbiak száma már 2006-ban átlépte a 30 ezret! Boda ezredes időközben ledoktorált, hadtudományi értekezése a felderítés szerepéről szólt a békefenntartó kontingensek felkészítésében.

■

Gyors terepszemlét tartunk. Éppen a Heves megyei beavatkozó egység van továbbképzésen. A tantermi foglalkozás után a Taktikai Házban – fekete sísapkában, porszemüvegben, narancsszínű plasztik revolverrel a kezükben – a lakásban történő rajtaütést gyakorolják.

– A kommandós kiképzés egy szelete – tájékoztat az ezredes.

Bekukkantunk a számítástechnikai, majd a bűnügyi laboratóriumba, az egykori csendőrlovardából átalakított fitneszközpontba, a tizenkétezer kötetes könyvtárba. A helyi múzeumban ismét a békefenntartókra terelődik a szó. Mind a huszonhét uniós államban meghirdetik a rendészeti pályázatokat, amelyekre az egyes országok felelős szervei ajánlanak kiképzett személyeket.

Mi a feltétele egy missziós részvételnek? Legalább öt év rendőri munka, tárgyalóképes angoltudás, kétéves jogosítvány, megfelelő egészségi és fizikai állapot – mindezek az NOK bázisán kapott speciális kiképzésen felül. Magyarországon jelenleg százhúsz készenléti rendőr szerepel a Böszörményi úti intézmény adatbázisában. Minden évben továbbképzésen vesznek részt, s mint mondják, „bármikor, bárhová, bármilyen" módon készek útra kelni. Amikor e szavakat idézi Boda ezredes, másodszor látjuk mosolyogni.

Amikor kilépünk a biztonsági kapun az utcára, visszanézek. A térmegfigyelő mintha ránk kacsintana: lám, nem vagyunk mi olyan titokzatosak, mint ahogy elképzeltétek.

(Somogyvári)

FOTÓK: KALMÁR LAJOS

A szervezet és az Ezredes története szorosan összekapcsolódik

Szelíd humanizmus festményeken

Horváth Attila természeti képeit a magány jellemzi

A magát pedagógus-képzőművésznek nevező Horváth Attila munkáiból látható kiállítás a Virányosi Közösségi Házban. Az évadzáró tárlaton bemutatott különböző témájú, olykor a látomásos expresszionizmus határait feszegető, jelképes utalások sorát felvonultató festmények közös jellemzője az érzelmi motivációként jelen lévő szenvedélyt a humánum gondolatiságával párosító látásmód.

A tárlat megnyitóján Medveczky Ádám Liszt-díjas karmester kiemelte: a képek költészetének jelenléte mindig és mindenkor ünnep. Különösen igaz ez akkor, ha olyan alkotó munkáiban gyönyörködhetünk, aki a reneszánsz ember sokoldalúságával kápráztatja el a nézőt. Ilyen művész Horváth Attila, aki egyaránt biztos kézzel bánik a vésővel és az ecsettel, s festményei mellett köztéri munkái, faragványai és szobrai teszik teljessé munkásságát. A sokszínűség a témaválasztásait is átlengi, hiszen a természetképei mellett szívesen nyúl a szakralitáshoz vagy a lélek elvont szféráihoz. De bármit örökítsen is meg, szelíd humanizmusa mindenen felülemelkedik.

Élete szorosan összefonódik Tassal, ezzel a szépséges Duna-parti településsel. A folyó jelenléte Horváth Attila művészetét is meghatározza, a Kis-Duna Canalettójaként nevéhez fűződik a környék Isten teremtette „szent dzsungelének" megörökítése. Talán ennek köszönhető, hogy természeti képeit mindenkor apolitikus magány és befelé fordulás, a környezettel való egybeolvadás jellemzi. Ennek a nyugalomnak mondanak ellent a nemzeti sorskérdéseket megörökítő szimbolikus festményei, amelyeken a drámaiság és a jövőbe vetett hit különös kontrasztja kínál megannyi asszociációt.

Művészi tevékenysége mellett legalább ennyire fontos Horváth pedagógusi munkássága. Pályája elején néptanítóként tartotta életben a magyar kultúrát, Tason nevelte gondolkodásra, hazaszeretetre az ifjúságot. Nevéhez fűződik a kunszentmiklósi gimnáziumban a rajz- és művészetoktatás felvirágoztatása. Munkásságát és nevelőtevékenységét 1997-ben Pilinszky-díjjal ismerték el.

Mm

■ *Horváth Attila kiállítása július 25-ig tekinthető meg a Virányosi Közösségi Házban. Cím: XII., Szarvas Gábor út 8/c.*

Mona Lisa a Volksbankban

Három fiatal festőművésznő alkotásaiból nyílt kiállítás „Mosolygó Mona Lisa II., avagy kép, tér, szín, nő" címmel a Volksbank Istenhegyi úti galériájában. A bonyolult elnevezés abból is fakadhat, hogy hármuk festői habitusa – kiállított műveik alapján – nagyon különböző, talán csak a tudatos és pontos megkomponáltság, ami összeköti képeiket.

A hegyvidéki Papageorgiu Andrea munkái Van Gogh és Gauguin festészetére emlékeztetnek, de csak stílusuk szerint, a frissen diplomázott művész nem másol, még csak nem is variál. Muladi Brigitta művészettörténész a megnyitóbeszédében kiemelte: valamiféle melankolikus retro-érzés fogta el a fiatal művésznő képei láttán.

Papageorgiu Andrea: Vihar előtti csend

Csurka Eszter nemrég még ugyancsak a XII. kerületben lakott, itt járt egyetemre is, az Iparművészetire. Sokoldalú művész, a festészet mellett a filmes és a színházi munka, a performansz, a térinstalláció és az akció is foglalkoztatja. Olajképsorozatán egy performanszra emlékeztető szólótáncot látunk, amely egy állandó, de bizonytalan terű helyiségben játszódik. Az egyetlen szereplő a legkülönfélébb pózokban látható. A szürkés-fekete színek és az egyensúlyi helyzetet folyton kereső, de el nem érő figura miatt a művek hatása drámai és felkavaró, túlmutat a táncon.

Papageorgiu Andrea: Önarckép kabátban

A pécsi Mátis Rita aktképeinek egyediségét és abszurditását az adja, hogy minden szereplőben magát a művészt ismerjük fel. Az alkotó önnön képmásának megtöbbszörözése, a kitárulkozás az ember magányát fejezi ki, persze a szemlélő másra is gondolhat (kivált a férfiak).

(Kérész)

■ *A három festőművész kiállítása augusztus 25-ig tekinthető meg a Volksbank fiókjában. Cím: XII., Istenhegyi út 40/a.*

Reneszánsz ihlet

Immár tíz esztendeje minden évben egy kiállítás erejéig vendégül látja a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem hallgatóit a Hegyvidék Galéria. Ezúttal a reneszánsz év szolgáltatta az apropót, amelynek keretében az intézmény textil és vizuális kommunikáció szakos diákjainak legszebb munkáiból szerveztek tárlatot Pauli Anna és Sárváry Katalin Munkácsy-díjas textilművészek vezetésével. A sokoldalú reneszánsz ember találékonyságára, a természet teljességére, a humánum magasztosságára reflektáló munkák nem csupán kialakításukban és anyagukban különleges kiállítási darabok, hanem egyúttal a jelenkor igényeit és ízlésvilágát kielégítő használati tárgyak is. A díszítésre szolgáló falikárpitok mellett ruhák, táskák, övek teszik teljessé a reneszánsz hangulatot. ***m.***

■ *A kiállítás július 19-ig, kedden, csütörtökön és szombaton 10 és 18 óra között tekinthető meg a Hegyvidék Galériában. Cím: XII., Városmajor utca 16.*

FOTÓK: MAROSVIRÁLY

Csipkés sikerek

Tíz éve működik a kerületben a Csipkeverők Baráti Köre. Kapcsolatban állunk vidéki csipkésekkel, így a balatonendrédiekkel is, akik április 19-én ünnepelték a faluban száz évvel ezelőtt elkezdett csipkeverést.

A győztes pályamű – Maszler Irén: „Sors"

Kájel Endre református lelkész 1908-ban szakembert vitetett Balatonendrédre, aki sok leányt, asszonyt megtanított a csipkeverésre. Kettős célja volt: egyrészt így téli elfoglaltságot talált a mezőgazdasági munkák szünetére, másrészt a közös kézimunkázás óráiban lehetőség nyílt bibliamagyarázatokra, közös éneklésre. Mindez összetartotta a falu asszonynépét, szívesen verték a csipkét, hiszen annak eladásából keresethez is jutottak. Kájel tiszteletes szervezése nyomán harminc faluban, városban alakultak csipkeverőtelepek, nemes elfoglaltsághoz, keresethez juttatva ezzel több száz leányt és asszonyt.

A századik jubileum alkalmából a Balatonendrédi Református Egyházközség és a Kájel Csipkeház pályázatot írt ki a „református és római katolikus kegyesség motívumai" és a „természet ihletése" témákban. Összesen hatvanöt pályamű érkezett; a hegyvidéki baráti körből négyen küldték el munkájukat, közülük ketten értek el helyezést: Maszler Irén első, Góg Gézáné harmadik díjat kapott a balatonendrédi díjkiosztón. Előbbi 2007-ig volt, utóbbi jelenleg is XII. kerületi lakos. Gratulálunk csipketársnőinknek!

Hábel Györgyné

Vadasparki

Ezen a szombaton sokáig aludtak a vadasparki állatok. Tehették, a nagy vállalkozás, a Budakeszi Sivatag készen állt Kamill, a teve fogadására. Álmukat továbbra is a kidülledt szemű vadász őrizte a galambdúc-sorompónál, amelyre, mint emlékeztek, Kisjanó, a gyakornok-állatápoló egy furnérlemezt rögzített a következő felirattal:

„leltár miat zárva. Gyüjjenek visza vásárnap. Akkor nyitva lesz"

A Nap a tetőre hágott, amikor lassan életre keltek a karámok. Még szundítottak volna egyet ebédig, de mindegyikükben motoszkált az a picinyke izgalom, ami akkor történik meg valakivel, amikor ajándékot készül átadni másvalakinek. Vajon miképpen fogadja? Örülni fog-e neki? Vagy talán kineveti az ötletet?

Előző este elhatározták, kórusban, három szólamban megtanulják a *„Van teve egypúpú, van kétpúpú, sőt több!"* című közismert dúdolót Kamill fogadására. Most ezért kezdtek gyülekezni a Kétszáz Literes Hordónál, nem messze a pénztártól. A vadasparkba is beköszöntött a kánikula, kegyetlenül tűzött rájuk a napsugár. Eleinte mit sem törődtek vele. Mindenki buzgón köszörülte a torkát, s próbálgatta a hangját. Rongyos Bölény és családja brummogta elő a baszszust, Vulpi, a róka csaholta fel a tenort, míg Ricsi, a vendég feketerigó adott szárnyakat a szoprán énekeseknek. Mindez még szöveg nélkül ment, csupán hangoltak, akár egy lombalji hangversenyzenekar.

Teltek-múltak a percek. Kisjanó, szokása ellenére, késett. A dél közeli hőség megtette a magáét. A lelkesedés lelohadt, a zenei felhangok fokozatosan elhaltak, s nemsokára csupán lihegés, szuszogás, horkantás, fújtatás, szipogás és sóhajtozás hallatszott a szónoki hordó körül. Aki nem adott ki magából semmiféle hangot, csupán azért tette, mert a nyelvét lógatta ki a szájából.

– Mindenki itt van? – bukkant fel végre Kisjanó az állatbizottság tagjaival a nyomában.

Pillanatra mindenkinek elakadt a lélegzete. Alig ismerték fel barátjukat széles karimájú szalmakalapban, sötét szemüveggel az orrán. Az arcát, a füleit, a kezeslábasból kicsüngő kezeit vastag naptejréteg fedte. Donga, a zöld erdei kígyó nem állta szeszszentés nélkül.

– Úgy néz ki, mint egy bohóhó-hóc – vihogott Vulpi fülébe. A róka sürgősen rálépett a hüllő fejére.

– Hallgass! – vinnyantott barátjára. – Ha Kisjanó meghallja, mehetünk vissza az állatóvodába sakálkölyköket dajkálni.

– Hm. Szóval mindenki…? – hallatszott a gyakornok hangja a szalmakalap árnyéka alól.

Az állatok felocsúdtak, a sorok megbolydultak. A park lakói egymást méregették.

– Valóban… Mindenki?

Rongyos bölény köszörülte a torkát.

– Aham-aham. Úgy tűnik, mintha Sünit nem hallottam volna korábban hangolni… aham.

Igazi Nyuszi felágaskodott a Kétszáz Literes Hordó tetején.

– Senki se mozduljon! Mindenki nézzen körül jól a lábainál! Hátha visszaaludt a fűben.

Az állatok illegtek-billegtek, s a kert talaját vizsgálgatták maguk körül. Nehogy véletlenül is rálépjenek a sündisznóra. Ám Süni nem volt sehol!

Micike, a mezei egér, mint hasonló helyzetben mindig, most is elemében találta magát.

– Rohanok, megkeresem! – ciccentett fontoskodva. Azzal leugrott Dirr-dúr Kandúr fejbúbjáról, és eliramodott a kisállatok házikói felé.

– Addig is vegyük át a dal első sorát, barátaim – vette vissza a kezdeményezést Kisjanó. – Énekeljétek utánam: „Van teve egypúpú, van kétpúpú, sőt több!"

Az állatok oly odaadással vetették magukat a nótába, hogy jóformán senki sem vette észre az időközben visszatért mezei egér kétségbeesett ugrabugrálását a macska kobakján.

– Figyeleeeem! – cincogta, de a dal hangzavara elnyelte hangocskáját. Dirr-dúr kandúr a fejéhez kapott, megragadta az egér farkát, s kéjes mosollyal úgy rázogatta Micike testét a tömeg fölött, mint sekrestyés a misecsengőt. A hangpróba azonnal megszakadt.

– Süni lábnyomai a sivatagba vesztek! – visította a mezei egér hangszálai tetején, majd egy akrobata ügyességével a kandúr orrába mélyesztette a fogait.

– Hányszoly mondtam, hogy addig tekelygeted a falykam, amíg el nem tölyik! – közölte különös, selypítő torokhangon, ajkai közt a macska fintorgó orrával. Dirr-dúr Kandúrnak egy pillanatra az a képtelen ötlete támadt, hogy mancsának egyetlen legyintésével a szájába söpörje az izgága egeret. Aztán a jobbik esze győzött. Micikét óvatosan visszahelyezte a fejbúbjára. A mezei egér kezeivel tölcsért formálva onnét ismételte villámgyors kutatómunkájának eredményét:

– Süni lábnyomai a sivatagba vesztek!

Kisjanó arca, ha lehet, még sápadtabbá vált a naptej rétege alatt.

A SIVATAG! Hirtelen eszébe

„A fényképezés varázsa magával ragadott”

Előttem egy régi, fekete-fehér fotó. Nyurga, tüzes szemű srác ül rövidnadrágban egy szénfekete lovon. Fején magyar honvédsapka. A ló (Sátán a neve) szemében várakozás, csak a füle állása árulkodik a feszülő figyelemről. Ő és a fiú szemmel láthatóan egyek. A kép a második világháború első éveiből való. A srác – született pestiként, talán azért, mert a nyarakat vidéki rokonoknál töltötte – már kisgyermekkorától vonzódott a lovakhoz. Végzetesen. Azóta is.

A „srác”, Hemző Károly most itt ül velem szemben. Az idén ünnepli kerek számra végződő születésnapját, amiről ma azt mondjuk: tiszteletre méltó. Szinte kérdezés nélkül kikerekedik mondandójából nyolcvan év története.

„Háromszor érintett”

…az Ikrek jegyében születtem, ezért örökös vitában állok önmagammal. Az én generációmhoz tartozók tényleg félszavakból értik egymást, egy levegőt veszünk, vettünk. 1943 és 1948 között háromszor érintett meg a halál. Először Sátánnal. Egy magam tákolta nyeregben ülve vágtára fogtam, és egy óvatlan pillanatban lecsúsztam a hátáról. De az egyik lábam a kengyelbe szorult. A ló vágtatott. A fülem mellett dübörgött a patája, ma is hallom. Azt hittem itt a vég. De Sátán egy tapasztalt, kivénhedt csataló volt, hirtelen megállt. Feltápászkodtam, láttam ziháló horpaszát. Ma is hálával gondolok rá, egyetlen karcolás nélkül megúsztam. Talán ennek köszönhetem életre szóló kapcsolatomat a lovakkal.

…másodszor 1945-ben voltam életveszélyben, amikor bejöttek az oroszok. Többedmagammal kiparancsoltak az óvóhelyről ágyúkat tologatni, a Baross utcából az akkori Mária Terézia (most Horváth Mihály) térre. Az egyik háztetőről német géppuskatűz zúdult ránk, volt, akit el is találtak. A falhoz lapulva iszkoltunk visszafelé, én egyenesen az óvóhelyre, ahol anyám elbújtatott. Tizenhat éves voltam…

…harmadszor 1948-ban kerültem a halál közelébe. A háborút követően, mint sokan mások, én is tbc-s lettem. Többször feküdtem kórházban, a javulás mindig csak átmeneti volt, végül éppen a huszadik születésnapomon súlyos állapotban vittek be a János kórházba, mindkét tüdőmet elborította a kór. Az orvos szerint csak a jó Isten és a sztreptomicin segíthetett rajtam. A húgom mindent elkövetett, hogy megkapjam az életmentő 60 gramm sztreptomicint, az anyám áldozatos gondoskodása és kosztja pedig felerősített, a többi Isten akarata volt. És milyen különös, drága anyám kilencvenkét évesen ugyanabban a kórházi épületben halt meg, amelyikben én visszakaptam az életem…

„Ne csak nézzen!”

…bár kiskamaszként igen vonzott a mezőgazdasági pálya, különös tekintettel a lovakra, az életem másképpen alakult. 1942-ben Budapesten megszűnt a mezőgazdasági szakiskola, viszont a rokoni kapcsolatok miatt kívánatos orosházi tanulmányaimat helyszűke miatt csak ‘44-ben kezdhettem volna el. Két üres évem volt addig. Így lettem fotólaboráns-gyakornok a Hunnia Filmgyárban. Belecsöppentem egy izgalmas-mozgalmas világba, a fényképezés varázsa magával ragadott, ez el is döntötte a további sorsom. Ugyan 1949-ben gyógyultnak nyilvánítottak, de a betegségből maradt egy súlyos tüdőtágulásom. Megtanultam ezzel élni és dolgozni. Felmérni, mikor, mire, mennyire telik az erőmből. Engem a munka éltet.

…először az Atheneum Nyomdában dolgoztam, nyomdai fotósként és retusőrként. Itt készült a Magyar Nap, a Képes Figyelő, a Nők Lapja, a Néphadsereg és a Szabad Nép képes melléklete. Megcsapott a nyomda illata. Egyre jobban érdekelt, izgatott a fotóriporteri munka. Itt ismerkedtem meg a híres fotóművésszel, Escher Károllyal. Egyszer megkérdeztem tőle: mi kell ahhoz, hogy valakiből jó fotóriporter legyen? „Két jó szem – válaszolta –, de ne csak nézzen vele, hanem lásson is!”

…1952-ben a Nők Lapjában jelentek meg az első képeim: húgom a maga varrta tavaszi kosztümben. Még ebben az évben megnyertem a Honvéd SE fotoriporteri állásra kiírt pályázatát. Az indulásnál sok segítséget kaptam Komlós Tibortól, az MTI fotósától és a szakmai körökben nagy tiszteletben álló Szécsényi bácsitól. Igyekeztem minden jelentős sporteseményen jelen lenni, minden fontos pillanatot megörökíteni.

…elérkezett 1956 októbere. A huszonharmadikát megelőző hétvégén tartották a finn–magyar atlétikai versenyt, egyidejűleg a Honvéd–Vasas meccset. Mindkettőn kint voltam. Vasárnap este telefonáltak a Képes Sporttól, ahová többször is hívtak munkatársnak, s azt kérdezték, vannak-e képeim. Voltak. A címlapra Krasznai gerelyvetőbravúrja, a hátsó borítóra Kocsis fejes gólja került. A lap október 23-án, kedden jelent meg…

„Kitárulkozott a világ”

…1957 tavaszán ismét megkeresett a Képes Sport. Ezúttal igent mondtam. A sportfotózás a legjobb iskolák egyike, remekül fejleszti a reflexeket. Idővel rájöttem, számomra elsősorban nem az akciók fontosak, hanem azok főszereplője, az ember. Az ő küzdelme, győzni akarása, kudarca, diadala, öröme, bánata, csalódása – ezeket a momentumokat igyekeztem megragadni, hiszen sajtófotósként is elsősorban az ember érdekelt. Egyszer csak szűknek éreztem a „pályát”. Annyi minden más érdekelt még a sporton kívül.

…1967-ben kapóra jött a Külügyminisztérium öt nyelven megjelenő lapjának, a Magyar Szemlének az ajánlata: menjek hozzájuk képszerkesztőnek. Örömmel elfogadtam, hiszen már évek óta külsőztem ott – 1989-ig, nyugdíjazásomig voltam a lap munkatársa. Lehetőségem nyílt arra, hogy pótolhassam mindazt, amire addig nem jutott időm. Kitárulkozott előttem a világ. Ezek az évek nyújtották azt a szabadságot, amire mindig vágytam. Jutott idő és energia sok mindenre, elsősorban a lovakra, régi szerelmeimre.

…legemlékezetesebb kiállításaim ez időből valók: 1972-ben a Fészekben, majd ’76-ban a Műcsarnokban, ’83-ban a Vígadóban, három teremben láthatták a képeimet, amelyekből kiderült, hogy a sporton és a lovakon kívül más témák is foglalkoztatnak. Aztán jöttek újabb kiállítások, hazaiak, majd külföldiek, és három önálló fotóalbum, rangos kitüntetések – hogy a több mint két tucat szakácskönyvről ne is beszéljünk… Illetve, beszéljünk!

„Marisom”

…még 1969 végén ismertem meg Lajos Marit. Fiatal özvegy volt, hároméves Zsófi lányával. Hasonló korú kislányommal – akit később tragikus balesete miatt nagyon korán elvesztettem – jól összebarátkoztak. *(A „palacsintán vett feleség” történetét már ismerhetik a Hegyvidék olvasói egy korábbi lapszámunkból – a szerk.)* A közös munkánk 1975-ben kezdődött. A Mavadnak fényképeztem trófeákat és vadhúsokat egy katalógushoz, de ételeket is szerettek volna. Így aztán Marisom megfőzte, tálalta, én meg lefotóztam. Majd jött egy másik felkérés egy másik katalógushoz, a Globus Konzerv számára, és így a többi munka, egyenes folytatása az első kettőnek: prospektusok, naptárak, plakátok. Így lettem alkalmazott fotográfus – ez volt a hőskor. A szakácskönyvekkel új fejezet kezdődött az életünkben.

…több mint húsz éve, 1985-ben költöztem anyámmal együtt ide, a Hegyvidékre, ebbe a kalandos történetű, de közös életünk és tevékenységünk színterét nyújtó házba, ahol karnyújtásnyira illatoznak a kertben a fűszernövények – értékes fotómodelljeink. Minden új szakácskönyvünkre úgy tekintünk, mint közös gyermekünkre, akként szeretjük, örülünk neki. Mivel a munkának magunk szabjuk a ritmusát és a (nem csekély) mennyiségét, ez sokkal inkább megfelel az egészségi állapotomnak és a koromnak.

…mostanság, mint napi fő tevékenység, a gasztronómia mellett a főszerep Nórika unokámé, s ha marad még egy kis időm, közel százezres archívumom anyagát – erős válogatás után – digitalizálom. Kertünk naponta adja tudtomra, milyen jó itt a levegő, kivált fűnyírás és eső után; ha lehunyom a szemem, egy illatos réten képzelhetem magam kedvenc lovaim között…

Hemző Károly az idén 80 éves. „Heuréka!” felkiáltással küldött lapunknak egy fotót. Széles mosollyal áll a terasz sarkában. A kezében, egy másik képen, Lajos Mari, a felesége éppen egy csikót becéz. A lábainál Nóri unokájuk. Így teljes az élete.

Járay Mari

mesék

jutott minden, amit az iskolában tanult a sivatag veszélyeiről. A hatalmas távolságok, a mindent beborító homok, a nehéz tájékozódás, az útvesztés, a forróság, a szárazság, a kiszáradás, majd a szomjhalál! A fejéhez kapott. Lehet, hogy az ötlet megvalósítása túl jól sikerült? És Süni ott kóvályog étlen-szomjan a homokdűnék között? Menten a segítségére kell sietniük!

Azon nyomban, a Kétszáz Literes Hordó tetejéről, megszervezte a mentőexpedíciót. Tudós, a szamár az istállóba ügetett a kordéjáért, Igazi Nyuszi és Dirr-dúr Kandúr az öreg erdész irodájába loholt hordágyért, Kiskáró, a varjú a közeli vendéglő konyhájába tartott egy szivacsért, maga Kisjanó egy vödör vízért indult az erdészház felé. Vulpi mint kutyaféle rendelkezett a legjobb szaglással. Az ő feladata volt, és csakis az övé, hogy behatoljon a sivatagba, s kövesse Süni lábnyomait. A róka könnyű állat, kicsiny mancsokkal, így nem történhet nagy baj, ha véletlenül rálép a sündisznóra, ha történetesen befújta egy éjszakai homokvihar.

– Mi van akkor, ha Süni elalélt, összegömbölyödött, és nem tudjuk kézbe venni a tüskéi miatt? – vetette közbe Mafla muflon. Igaza volt. Erre senki sem gondolt. Sasszem, a parlagi sas vállalkozott, hogy elrepül a szertárba bőrkesztyűért.

TITKÓ LDIKÓ GRAFIKAI

Az állatok izgatott csevegés közepette Elk kifutója felé özönlöttek, és a kerítés mentén körbevették az újonnan született Budakeszi Sivatagot. A Nap éppen delelt, a hőség már-már kibírhatatlannak tűnt. Aki tehette, a környező lombok árnyékába húzódott, s nyakát nyújtogatva figyelte az eseményeket. A sivatag kihaltnak, elhagyottnak, amolyan reménytelen helynek látszott. A forró levegő rezgett a sárga homok fölött, az erdő felőli sarkában Kisjanó délibábot vélt felfedezni. Mintha csúfolkodó kismanók incselkednének vele a távolból…

– Borzasztó lehet sivatagban élni – gondolták a többiek. – Kemény legény lehet a talpán az, aki bírja az effélét.

Vulpi közben a harminchetedik körét futotta a sivatag közepén, orrával szántva a homokot.

– Süni itt körözött az éjszaka – csaholta földig lógó nyelvvel Kisjanó irányába. Pillanatra behunyta a szemeit, majd kinyitotta, de hiába. Minden összefolyt előtte. Még egy félkörre futotta az ereje, aztán felbukott. Lassan a hátára fordult, lábait a levegőbe meresztve. Mint akiből kiszállt a lélek. Az állatok megrettenve szemlélték a jelenetet a kerítés biztonságos oldaláról. Sejtették, hogy a sivatag veszélyes hely. De hogy ennyire?!

Szerencsére Kiskáró idejében érkezett a szivaccsal. Késlekedés nélkül Vulpi arcába nyomta. A róka akkora szaltót ugrott, mint egy vásári mutatványos. Prüszkölt, az orrát csavargatta, a szemeit dörzsölgette, miközben a saját farkát kergetve igyekezett elkapni a „sivatagi gyilkost”… Tehetett arról a szerencsétlen varjú, hogy előző este ecetes szivaccsal mosták le a vendéglő bárpultját?

Micike volt az egyetlen, aki sündisznóul is tudott gondolkodni. Hisz Süni képes messziről kiszimatolni a vizet! Se szó, se beszéd, átbújt a drótháló alatt, és a tábla alá iramodott, melyen ez a szó állt: ÓÁZIS. És egy nyíl mutatta az irányt. Azonnal rátalált Süni lábnyomaira.

S lám, néhány méter után milyen látvány tárult elébe! Süni a deszkából, hullott gallyakból és zöldre pingált lepedődarabokból összetákolt „pálmafa” árnyékában áztatta lábait az oázis gyermekpancsoló méretű „tavában”. Elégedett mosollyal simogatta gömbölyű pocakját.

– Ez a *mivatag* nevű csemege csodálatos… – fordult a száját tátó mezei egér felé, amikor észrevette őt. – Mondhattátok volna, hogy egyszerű hernyógubókról van szó. Tele van velük a homok. Gyere, kóstold meg te is – intett a hatalmas halom gubó felé.

Micike, hátra-hátra nézegetve, tétován megindult az oázis felé.

Ebben a pillanatban zsivaj hallatszott a főkapu felől, majd méltatlankodó hörgés, torok mélyéről jövő ordítás következett… Megérkezett váratlanul Kamill, a teve!

S hogy mit szólt „a sivatag hajója” a történtekhez, azt a legközelebbi hűvös napon mesélem el nektek.

Somogyvári D. György

Rajzfilmes rejtvényjáték

Kedves Szülők! Szeretnénk szélesíteni a Hegyvidék olvasótáborát, és nagyobb terjedelmet biztosítani olyan témáknak, eseményeknek, amelyek a gyerekeket, fiatalokat is érdekelhetik. Játékunk is a leginkább nekik szól: minden lapszámunkban egy rajzfilmmel kapcsolatos kérdést teszünk fel, mindig ugyanezen a helyen, a Vadasparki mesék mellett. A helyes választ e-mailben vagy levélben küldjék el szerkesztőségünkbe.

E heti kérdésünk: *Melyik rajzfilmből való a kép?*
A megfejtéseket a hegyvid@mail.datanet.hu e-mail címre vagy a 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a levélcímre várjuk **2008. augusztus 11**-ig. A sorsolás útján kiválasztott nyertes egy rajzfilmes DVD-t kap. Kérjük, a megfejtés mellett tüntessék fel a beküldő nevét, illetve címét, ahová a nyereményt postázhatjuk.
A június 17-i kérdésünkre a helyes válasz: *Vili, a veréb.*
Nyerteseink: *Horányi Ferkó és Franciska (Bürök utca).* Gratulálunk!

Animációsfilm-rajzoló képzés

A Vuk, Macskafogó alkotói is így kezdték!

Animációsfilm-rajzoló OKJ-s tanfolyamunkra várjuk a műfaj iránt érdeklődőket. Megtanulhatják az **animációs szakma** alapfogásait, amit a későbbiekben hasznosíthatnak mind a rajzfilmes, mind a számítógépes munkáiknál.

Felvételizőknek is ajánljuk. **Nyílt nap!** Beiratkozás előtt betekinthet a most folyó képzésbe. Telefon: 250-1355, 250-0432.

Rajzfilmes tábor egész nyáron

Rajzfilmes tábort tartunk 6–17 évesek részére júniustól szeptemberig. Hetente indítjuk. A gyerekeknek részük lehet abban a varázslatban, hogy rajzaik „életre kelnek”. **Elkészíthetik első rajzfilmjüket, és hazavihetik.** A programban szerepel rajzfilmvetítés és stúdiólátogatás is. Jelentkezés: MA-RA Magyar Rajzfilm Kft. Talent Animációs Iskola, 250-1355, 250-0432.

„Új” növények a kerületben

A növények, amelyekről ezúttal szó lesz, természetesen egyáltalán nem újak, csak mostanában váltak népszerűvé, és szaporodtak el a közterületeken, parkokban, utak mentén.

A kertészetekben is érezhető a nyomás, hogy rendre újabb fajokkal, fajtákkal lepjék meg a vásárlókat. A katalógusok minden évben megjelölik a korábban nem elérhető változatokat, és az árudákban is előkelő helyet foglalnak el az új növények, színek, formák. A közterületek kiültetési „divatja” többé-kevésbé követi a változásokat, persze néhány év lemaradással, hogy az új növények bizonyíthassák ellenállóságukat, esztétikai értékeiket. Az első években viszonylagos ritkaságuk miatt drágábbak is ezek a növények, de ahogyan a szaporításuk általánossá válik, nagy tömegben és olcsón hozzáférhetők.

Ha azt mondjuk, pálmaliliom, valószínűleg csak a legképzettebb kertbarátok szeme előtt jelenne meg a növény virágzata, a latinból magyarosított jukka név ugyanis sokkal elterjedtebb. Már nagyszüleink kertjeinek napsütötte részein is helyet kapott, mégis csak néhány évvel ezelőtt jelentek meg a közterületre kiültetett foltjai.

Virágzó jukkák a fővárosi állatkertben

Kékeszöld (néha keskeny, sárgás csíkkal szegélyezett), merev, lándzsás levelei jól viselik a közlekedés okozta szennyezést és a rossz minőségű talajokat. Még a szárazsággal szemben is ellenálló növény. Leveles állapotában nem különösebben látványos, de július elején, virágzáskor nincs az a közömbös sofőr, aki a dugóban állva ne venné szemügyre a pálmaliliomokat. Az akár másfél méter magasságúra megnövő virágzati tengelyen gazdagon nyílnak a halványsárga vagy fehér virágok.

A kertekben ugyanilyen szépen nevelhető a jukka. Az árnyékos, nedves élőhely kivételével évente számíthatunk virágzására, és ahogy a tő gyarapszik, egyre több virágszár jelenik meg rajta. A kisebb, oldalsó levélrózsák leválasztásával könnyen szaporítható is. Trópusi származása ellenére sem jellemző, hogy kifagy, csak a rossz élőhelyre ültetett tövek sínylik meg a téli hideget.

Kevés olyan kerti virág van, amelynek közvetlen rokonai a szobában élnek. A jukkának azonban van olyan változata, amelyik az ablak belső oldalán, cserépben növekszik. A korábbi években a cserépből kiálló vastag törzs és a tetején kihajtó élénkzöld hajtások népszerűvé tették a növényt. Aztán mintha alábbhagyott volna az iránta táplált lelkesedés. Mára azonban a nagyméretű tövek megint a figyelem középpontjába kerültek a modern lakások puritán berendezéséhez nagyon jól illeszkedő, bizarr megjelenésükkel.

A SZERZŐ FELVÉTELE
Tollas celózia

A növény a trópusokon fává növő anyatövek levágott szárai útján szaporítható. A szárdarabok alsó, földbe temetett vége gyökereket hajt, felső részén pedig több hajtás indul fejlődésnek. A szár szabadon maradó felszínét a kórokozók ellen védő zöld viaszréteggel szokták lezárni. Ha az otthon tartott egyed nagyon megnyúlt, és levél nélküli szárai már nem dekoratívak, akkor házilag is vissza lehet metszeni, illetve a levágott szárdarabokból új egyedeket nevelni. Vannak, akik egyszerűen vízbe teszik a felül leveles hajtást, mások a hagyományos cserépbe ültetést részesítik előnyben. A siker a módszertől függetlenül szinte mindig garantált.

A kertészek körében a kakastaréj sokáig csak egy furcsán csavarodó virágzatú növényt jelentett. Mostanában azonban a parkok kedvelt virága lett a felfelé álló bugát nevelő forma – gyakran tollas celóziának is nevezik ezeket a változatokat.

Maga az alig arasznyi növény önmagában nem különösebben szép, de nagy tömegben az egymáshoz közeli árnyalatok kombinációja különleges látványt nyújt. A hajtás végén fejlődő seprűszerű virágzat teljesen eltakarja a lombot, így a sok virág színes szőnyeget alkot. A nyári meleget kifejezetten szereti, virágai tartósak, egészen őszig folyamatosan díszlenek. Meleg árnyalatú színkeverékei hosszú évekre meghódíthatják a közterületeket.

Barta István

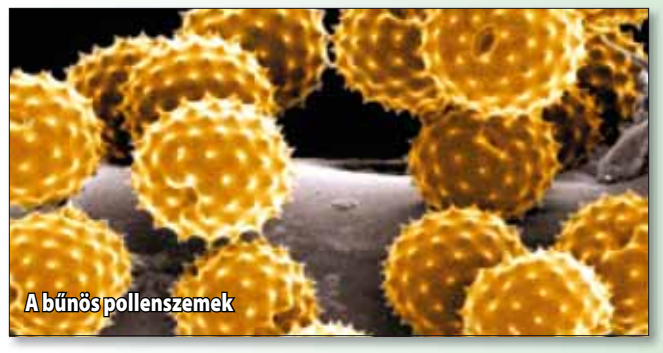
Sikeres a parlagfű elleni védekezés a kerületben

(Folytatás az 1. oldalról)

Péter Mihály jelezte: amennyiben az egyes ingatlanok parlagfű-fertőzöttségére június 30-ig derül fény, az önkormányzat – a korábbi gyakorlathoz hasonlóan – felszólítja a tulajdonost a parlagfű-mentesítésre; július elseje után azonban már a felszólítás mellőzésével rendelhetik el a kényszerkaszálást, aminek költségeit utólag ráterhelik az ingatlan tulajdonosára. Emellett jogszabályban meghatározott mértékű növényvédelmi bírságot is kiszabnak, melynek összege 20 ezertől 5 millió forintig terjedhet. Ez év szeptemberében várhatóan új növényvédelmi törvény lép hatályba, amely változatlanul tartalmazza majd a parlagfű elleni védekezéssel kapcsolatos eddigi kötelezettségeket, azonban a bírság maximumaként még magasabb összeget határoznak meg.

A hegyvidéki önkormányzat az ingyenesen hívható 06-80-200-907-es zöldszámán várja mindazok bejelentését, akik a kerületben parlagfű megjelenését észlelik. A közterületekkel kapcsolatos parlagfű-információkkal Kocsisné Kamocsa Mariannt is kereshetik (telefon: 909-1523), a magánterületekről szóló bejelentéseket pedig Péter Mihály fogadja (telefon: 224 5961).

z.


A bűnös pollenszemek

Az elmúlt években országszerte csökkent a levegőben a parlagfű pollenkoncentrációja, de évente még mindig legalább harminc napon magas vagy igen magas a koncentráció szintje – derült ki az Országos Környezet-egészségügyi Intézet tavalyi felméréséből. A magas pollenkoncentráció harminc, az igen magas száz virágporszemet jelent légköbméterenként. Az alacsony – tíz pollenszem alatti – koncentráció még nem okoz tüneteket, tíz és harminc pollenszem közötti szennyezettség esetén az érzékeny emberek már tüsszögnek, folyik a könnyük, a magas pollenkoncentráció pedig már minden betegből allergiás reakciókat vált ki. A szél a parlagfűpollent akár száz kilométerre is elsodorja, így egy nagyobb gondozatlan területről elkerülő pollenek is kellemtelenséget okozhatnak az allergiás betegeknek.

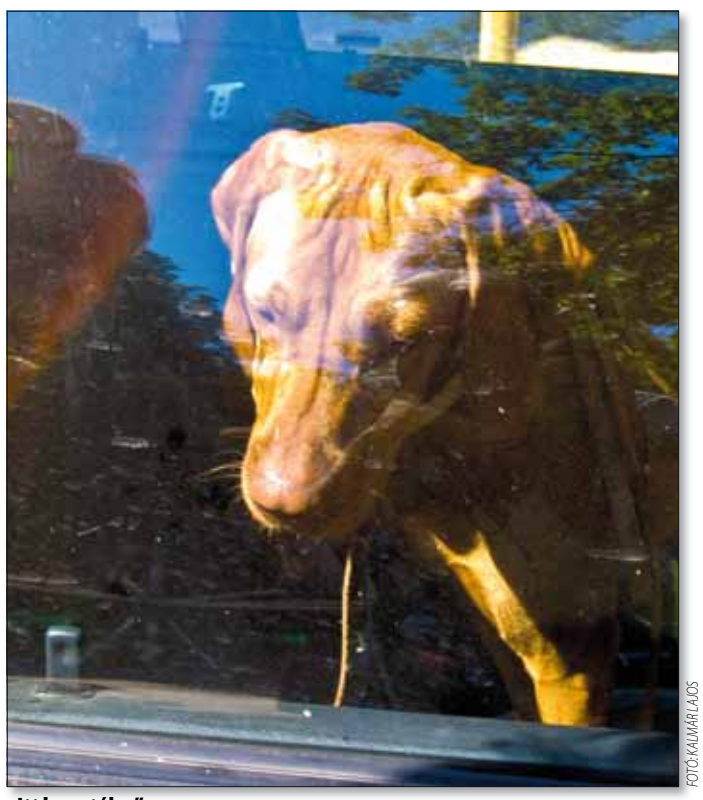
Kutya meleg nyár van

Jó tanácsok állattulajdonosoknak

Eddig sem kímélt minket, de a meteorológusok előrejelzései szerint az idei nyár további része is igen forrónak ígérkezik, ami az embereknek mellett az állatok számára is komoly kihívást jelent. Különösen a négy fal között élő kedvencek sínylik meg a gyakran betegségeket is okozó nagy meleget.

Közvetlenül a forróság okolható az egyik legveszélyesebb, akár halálhoz is vezető állapot, a hőguta *(hyperthermia)* kialakulásáért. A hőguta az agyvelőben bővérűséget, ödémát okozhat, ami az agyvelő lágyulásához és az állat halálához vezet.

A legnagyobb veszélyben a zárt, napsütötte, meleg térben hagyott állatok vannak, ennek ellenére sajnos még mindig előfordul, hogy felelőtlen gazdik az autóban felejtik kutyájukat, mondván, csak néhány percre ugrottak be a boltba, és egyébként is résnyire lehúzták az ablakot. A pillanatok alatt túlzottan felmelegedő utastér azonban már rövid idő alatt a kutya vesztét okozhatja. A hőguta tulajdonképpen az állat hőháztartásának felborulásával jár együtt, ilyenkor a normális 38-39 fokról 42 fokra is felemelkedhet a testhőmérséklet. A tünetek: gyors, felületes légzés, később levertség és elesettség. A végső stádiumot megelőzően az állat sokkos állapotba kerül, izomrendszeri tünetek és/vagy görcsök, illetve ájulás is kialakulhatnak. Ha ezek bármelyikét észleljük, azonnal meg kell kezdeni a testhőmérséklet normalizálását. Ennek legegyszerűbb módja, ha a szerencsétlenül járt állatot hűvös, árnyékos helyre visszük, és hideg vízpermettel megkezdjük a test fokozatos lehűtését.


FOTÓ: KÁLMÁN LAJOS
„Itt hagytál…”

A hatás fokozása érdekében érdemes az állat homlokát vagy akár egész testét hideg, nedves ruhába csavarni, ügyelve arra, hogy biztosítva legyen a megfelelő oxigénellátás. Ha a test hőmérséklete rövid időn belül nem éri el a normális szintet, esetleg ájulás lép fel, a hűtést folytatva haladéktalanul állatorvoshoz kell fordulni.

A hőguta megelőzése érdekében soha ne hagyjuk állatainkat a felforrósodott, vagy közvetlen erős napfénynek kitett gépkocsiba zárva! Kirándulás, sétáltatás alkalmával igyekezzünk a hűvösebb, árnyékos helyek felé terelni kutyánkat, s állandóan biztosítsunk a számára friss, de nem jéghideg vizet.

A felhevült kutyánál a túlságosan hideg víz (vagy fagylalt) könnyen torok- és mandulagyulladást (*pharyngitis*t és *tonsillitis*t) okozhat. Ennek tünetei kezdetben a krahácsolás (ami a hiedelmekkel ellentétben nem köhögés) és a jellegzetes fehér habos váladék felöklendezése. Hogy kizárhatóak legyenek az egyéb légzőszervi és szívbetegségek, már az első tüneteknél tanácsos felkeresni egy állatorvost. A betegség ugyanakkor megelőzhető, ha a kutya mindig normál hőmérsékletű, a csapvíznél langyosabb folyadékot, fagylaltból pedig csak kis adagokat kap.

m.

Értékes sárgabarackmag

Mit mond a dietetikus?

A gyümöcs méregtelenít, a magjából kivont olaj a bőr ápolását szolgálja

A sárgabarack tápértékének jelentős részét szénhidrátok adják. Minimális mennyiségben tartalmaz fehérjéket, nincsenek benne zsírsavak, jelen van viszont az A-vitamin, a B-karotin (az A-vitamin elővitaminja), a folsav, a C-vitamin, valamint a magjában a B17-vitamin – tudtuk meg Feigl Edit dietetikustól. Ásványianyag-tartalmából kiemelendő a foszfor, a kálium, a nátrium, a mangán és a kén.

Az A-vitamin és a B-karotin segít a bőr szépségének megőrzésében, a nyári, napsütötte barna szín elérésében, megtartásában. Elengedhetetlen a szem ideális működéséhez, és rendszeres fogyasztása a szembetegségek gyógyításakor kiegészítésként vehető számításba. A B-karotin erősíti az immunrendszert, és antioxidánsként viselkedve csökkenti a rákbetegség egyes típusainak kockázatát.

A sárgabarack tartalmaz még likopint és flavonoidokat, amelyek gyulladáscsökkentő hatásúak, és közömbösítik a szervezetben felszabaduló veszedelmes szabadgyököket. A gyümölcs jótékony hatása, hogy optimalizálja az anyagcserét, méregteleníti a szervezetet. Segít a máj és az emésztőszervek leterhelése esetén, az érrendszeri problémákon, fokozza a vérképzést, csökkenti a magas vérnyomást és az asztmatikus panaszokat. Magas víz- és rosttartalmának, alacsony energiatartalmának köszönhetően jól beilleszthető az egészséges és testsúlycsökkentő étrendbe, illetve a méregtelenítő diétákba. Kiváló vízhajtó hatással rendelkezik.

Az alternatív gyógyászat nagy jelentőséget tulajdonít a magban található B17-vitaminnak, amely a rákos folyamatok kialakulását gátolja oly módon, hogy a rákos sejtekben található bétaglukozidáz enzimmel kapcsolatba lépve lebontja azt. Tegyük hozzá: a tudományos vizsgálatok mindezt még nem bizonyították.

Ami azonban bizonyos, hogy a sárgabarack magjából értékes olajt vonnak ki, amely a száraz és a normál bőr ápolására szolgál. A kivonat telítetlen zsírsavakban gazdag, természetes módon regenerálja a kötőszöveteket. Sárgabarackmag-olaj található számos hidratáló készítményben és kozmetikai termékben. Bőrradírkészítéshez az olajon kívül felhasználják a darált barackmagot is. Mivel E-vitaminban és kénben rendkívül gazdag, a hajápoló termékek fontos összetevője, úgy, hogy közben nem zsírosítja a hajat.

A sárgabarack aszalt formában is számottevő vitamin- és ásványianyag-forrás, emellett kitűnő csemege, amikor a friss gyümölcs már elérhetetlen, így jótékony hatását télen is élvezhetjük.

JM

A HUNZÁK TITKA

A Himalája hegyeiben, India és Kína között él egy piciny népcsoport, a hunza. Tagjai híresek felettébb magas korukról és kicsattanó egészségükről. Völgyükhöz máig sem jutott el a civilizáció romboló hatása. A minket sújtó civilizációs betegségek, mint a szív- és daganatos problémák, mind elkerülik őket. A titkuk a hegyoldalon bőven termő sárgabarackban rejlik. A világszerte nagyra becsült brit sebész és orvos, Robert McCarrison még 1922-ben a következőket írta az amerikai orvosszövetség lapjában: „A hunzáknál nincs ismert rákos eset. Ennél a népnél hatalmas sárgabarackligetek vannak. A sárgabarackot napon szárítják, és igen bőséges mennyiségben fogyasztják.”

A hunzáknak nincsenek orvosaik és kórházaik, fiaik mégis 100 évig élnek tökéletes életerőben és jó egészségi állapotban. A nők bőre szembetűnően sima még idősebb korukban is, tizenöt-húsz évvel fiatalabbnak tűnnek, mint a korukbeli asszonyok. A sárgabarackot és az annak magjából készített olajt használják gyakorlatilag mindenre.

A magas hegyvidéken kemények az életkörülmények. A munka, az örökös mozgás mellett a mértékletes koszt és a rendszeres sárgabarackevés – főleg a benne lévő A-vitamin és kén – segíti egészségük megőrzését. Megtanulták értékelni és szerteágazóan felhasználni egyetlen gyümölcsüket. Édesítésre is aszalt kajszit használnak. Megtörtént, hogy egy 109 éves férfi nyolcvannégy éve élt együtt 95 éves feleségével. Reggeli után együtt mentek fel a földekre elvégezni a napi feladatokat. „A csontok reggelenként kissé rozsdásak még, de a munka és a nap rendbe teszi őket.” *(j.)*

MIT (V)EGYÜNK?

Grillen, nyárson, parázson

A szabadban sütés egyidős az emberiséggel. Természetesen mindig új sütőalkalmatosságok jöttek, jönnek divatba, meganynyi használati útmutatóval, s azt is ki kell tapasztalni, melyik étel, alapanyag hogyan viselkedik a tűz hatására. A táplálkozási szakemberek a szabadban sütést, a grillezést már csak azért is jónak tartják, mert a friss levegőn zajlik, friss alapanyagokból.

Mind a füstölés, mind a pácolás az ártalmatlanabb tartósítási módok közül való. Az egyetlen gond a pörzsanyagképződés, ami a szakemberek szerint növelheti bizonyos daganatos betegségek kelletkezésének az esélyét. A különféle húsok grillezésekor policiklikus aromás hidrogénkarbonátok (PAH-k) keletkeznek, ezek a szervezetünkbe jutva a bélrendszerből felszívódnak és a vizelettel távoznak. Nagyobb mennyiség – példának okáért naponta mintegy 170 gramm grillezett húsféle elfogyasztása után – egy DNS-vizsgálattal a vizeletből is kimutatható e policiklikus aromás vegyületek jelenléte a szervezetünkben.

Még sincs okunk teljeséggel lemondani a grillezés élvezetéről, mivel az ún. mutagén heterociklikus vegyületek előjelzői a természetes (nem pácolt, nem grillezett) húsokban is előfordulhatnak: például kreatinin, egyes aminosavak és cukrok. A tűz hőfoka és az elkészítés idejének függvényében a húsok sütése során létrejönnek a heterociklikus aminok és a PAH-k. Ez a tény – amint azt a kutatások igazolják – egyes tumorok rizikóját növeli.

A Minnesota Egyetemen Anderson-kutatócsoportja által lefolytatott vizsgálatok szerint a grillezett vörös húsok nagymértékben fokozzák a hasnyálmirigyrák kifejlődését. Ugyancsak az USA-ban, Marylandben egy kutatócsoport ötvenezernél több ember étkezési szokásait vizsgálta. Az eredmény? A megfelelően elkészített vörös húsok közül a kolbász és a bacon mintegy 14-20 százalékkal növelte a vastag- és végbéldaganatok előfordulását. Az ok az elkészítésük módjában keresendő: a kolbász és a bacon gyártásakor heterociklikus aminvegyületek keletkeznek. Az, hogy a vörös húsok grillezésekor milyen mértékben alakulnak ki pörzsanyagok, a hőmérséklettől és a grillezési időtől függ. A jól megsütött sertés- vagy marhahúsból napi 10 gramm közel 30 százalékkal növeli a vastag- és végbéldaganatok veszélyét. De figyelem! Ez csakis rendszeres napi grillezett húsfogyasztásra érvényes – mi, magyarok nem erről ismerszünk meg.

Észtországban négy évig vizsgálták a húskészítményekben a heterociklikus aminvegyületek tartalmát. A megfigyelt húsok három-négy százalékában találtak a megengedett 5 mikrogrammnál nagyobb értéket (a legmagasabbat a házilag grillezett sertésben). Következésképpen: csak a jó minőségű, legális kereskedelmi forgalomból származó húskészítményeket vásároljuk meg, és az élelmiszer-biztonsági kockázatokat szem előtt tartva készítsük elő a grillezésre szántakat! Az egyszer használatos grillen sült húsnak kb. másfélszer akkora a PAH-koncentrációja, mint a hagyományos fatüzelésű grillen sütöttnek.

A húsok sütése-főzése következtében létrejövő karcinogén anyagok – amelyek száma 200 Celsius-fok felett hirtelen megnő, 30 perc felett ugrásszerűen emelkedik – befolyásolhatók a hús felületének kezelésével, például marinálással is. Ilyenkor a nyers húst, zöldséget vagy halat fűszeres lébe, fokhagymás olajba, citromba, szójaszószba pácoljuk akár egy éjszakán át. Nemcsak egészségesebb, de ízesebb is lesz.

Mivel a grillezés szabadtéren hazánkban még új keletű, legjobb, ha az egészséges táplálkozás idevonatkozó szempontjaival együtt sajátítjuk el. Az antioxidánsok a kondíciónk megtartásában, az öregedés hátráltatásában és bizonyos betegségek megelőzésében fontos szerepet játszanak. Serkentik a vér áramlását, enyhítik a hajszálerek törékenységét, kisebb az esély szívroham bekövetkeztére. A korszerű táplálkozási elvekre figyelve a grillezett étkek mellé együnk az idénynek megfelelő nyers gyümölcsöket, zöldségeket és ezekből készült salátákat. Csak az arányok illusztrálására: egy szelet grillezett hús pörzsanyagának hatékony ellensúlyozására két közepes paradicsom vagy egy zöldpaprika és egy paradicsom dukál.

J. M.

Csak jó minőségű húst süssünk grillen!

A GRILLEZÉS 6 PARANCSOLATA:

1. Körültekintő előkészítéssel és felhasználással a grillezés veszélyei elkerülhetők.
2. Ne fogyasszunk napi rendszerességgel grillételt, inkább kevesebbszer, de jó minőségűt.
3. Csak megbízható helyről vásároljunk grillezésre szánt húsokat. Előre, készen pácoltakat csak abban az esetben vegyünk, ha ellenőrizhetjük, hol s miként készültek.
4. Mindig a sütés előtti napon pácoljuk, marináljuk a grillezendőket.
5. Bőséges zöldség-, gyümölcs- és salátaevéssel kössük össze a grillezést.
6. A grillpartin élvezzük a pompás ízeket, és ne gondoljunk se az ártalmakra, se a fogyókúrára.

Nyakig a pácban!

A korszerű táplálkozással foglalkozó tudorok szerint szabad tűzön sütni-főzni több okból is ajánlott. Elsősorban egészséges, mivel sütéskor a húsok és a zöldségek megőrzik eredeti vitamin-, nyomelem- és ásványisó-tartalmukat, másrészt kimondottan élvezetes szórakozás, harmadsorban pedig a húsok mellé ehető saláták segítik a könnyebb emésztést. Nem hizlalnak, kalóriaszegények és valódi vitaminbombák.

A grillezést megelőzi az időigényesebb pácolás, ami megéri a vesződséget, hiszen a leendő pecsenye sokkal jobb ízűvé válik. A pác, más néven marinád, elsősorban hús- és halételek tartósítására és ízesítésére szolgál. Ősi, bevált módszer, a sózás és füstölés mellett már az ókoriak is így tartósították a különféle húsokat, elejtett vadakat, halakat. Sütés előtt ideig-óráig különféle friss zöldfűszerrel vagy szárított őrleménnyel bedörzsölték, hidegen préselt olajjal, máskor savanyított tejfélékkel, joghurttal megkenték, trópusi, óceániai vidékeken pálmalevélbe bugyolálták. Később a levelet felváltotta a fólia, majd parázson, grillrácson vagy alufóliába göngyölve megsütötték.

Ismerünk nedves és száraz pácokat. Az idősebb állatok húsát sokkal jobb nedves pácban, több napig is eltartani, mivel rostjai így porhanyósabbá válnak, íze még élvezetesebb lesz. A hagyományos, száraz pácot leggyakrabban a majdan füstölésre szánt húsnál használják, de a grillezni kívánt hússzeleteket is tarthatjuk benne rövidebb-hosszabb ideig. Az alappác: sóval, őrölt fekete borssal bedörzsölt hús, megkenve olajjal, s fóliában érlelve. Ám szabadjára engedhetjük a fantáziánkat: adjunk egy kevés citromlevet az olívaolajhoz, szórjunk bele frissen vágott zöldfűszereket (origanót, rozmaringot, bazsalikomot), az eddigieket keverhetjük szárított őrölt fűszerekkel, köménnyel, zellerrel, esetleg metélőhagymával. Majd adjunk hozzá 2-3 zúzott fokhagymagerezdet, esetleg 1-2 fej karikára vágott vörös- vagy lilahagymát.

FOTÓ: KALMÁR LAJOS

Pác barbecue oldalashoz

Ehhez a fogáshoz az oldalast előbb sós, borsos, fokhagymás vízben addig főzzük, amíg úgy megpuhul, hogy a csontot megfordíthatjuk benne és kihúzhatjuk belőle. Saját levében hagyjuk kihűlni, addig elkészítjük a pácot. Keverjünk össze 8 deci ketchupot 6 evőkanál mézzel, 1 mokkáskanál őrölt fehér borssal, 1-1 kiskanál őrölt rozmaringgal és origanóval, 4 zúzott fokhagymagerezddel, 1 evőkanál Worcester-mártással és 1 kiskanál sóval. Ebbe mártjuk bele a kicsontozott oldalast sütés előtt, és grillrácson, parázsló szén felett pirítjuk, míg sötétbarnára sül.

Citromos pác marhahúshoz

A legjobb, ha 1 kiló marhahátszínt pácolunk be, fölszeletelve. Karikázzunk fel 1 nagyobb citromot, vágjunk el vékony szeletkékre 3 gerezd fokhagymát, 10 szem fekete borsot, és mindhármat dobjuk bele egy akkora tálba, amelyben majd a húsok is elférnek egymásra fektetve. Adjuk még hozzá 1 citrom lereszelt héját, fél deci citromlevet, 1,5 deci olajt, 1 fej apróra vágott vöröshagymát, 1 evőkanál ketchupot és 1 kiskanál mustárt. Valamennyi hozzávalót keverjük össze, majd fektessük bele a marhahátszín-szeleteket, ügyelve arra, hogy mindenütt fedje a pác. Legalább egy éjszakán át álljon így hűtőszekrényben.

Halpác

Egy angol receptet ajánlunk, elsősorban halak grillezés előtti pácolására: 2 kiskanál szójaszószból (ez eleve sós!), 1 kiskanál 10 százalékos ecetből, 3 kiskanál napraforgóolajból, egy kb. 5 centis darab gyömbérből, amelyet beleaprítunk a pácba (kb. 1 kiskanálnyi lesz belőle). Adunk még hozzá 1 gerezd zúzott fokhagymát, 2 kiskanál cukrot. Az angolok elmésen az egészet egy jól záródó műanyag zacskóba töltik, jól összerázzák, ebbe csúsztatják bele a halszeleteket. Betesszük a hűtőszekrénybe, hermetikusan lezárva. Legkevesebb 30 percre, de 2 óra hosszánál tovább ne maradjon a pácban, mivel a hal lazább húsú, könnyebben átveszi a pác ízeit. Ezután kiemeljük, lecsurgatjuk, őrölt fekete borssal meghintjük. Rácsra fektetve óvatosan megsütjük, nehogy megégjen.

Joghurtos pác halakhoz, szárnyasokhoz

Legalább 1,5-2 deci joghurthoz adjunk 4 nagyobb gerezd zúzott fokhagymát, 1 mokkáskanál ételízesítő port. Vágjunk apróra 2 csokor friss kaprot, ezt 2 evőkanál szárított, őrölt korianderrel elkeverve adjuk hozzá a joghurtos alaphoz. Ebben az ízes pácban a halszeletek legalább 2 óra hosszat, a szárnyasok egy éjszakán át álljanak, letakarva, a hűtőben várjanak a grillezésre.

Mustáros pác csirkékhez

Úgy 8-10 szelet csirkemellhez elegendő ez a pác. Összekeverünk 3-3 evőkanál dijoni mustárt magos dijonival és csemegemustárral. Kissé meghígítjuk 3 evőkanál fehérborecettel. Gazdagítjuk 4 evőkanál olívaolajjal és 5 evőkanál 100 százalékos almalével. Belefacsarjuk még egy fél citromnak a levét, 1 dundi újhagymát belekarikázunk, végül alaposan megszórjuk kb. 1 kiskanál őrölt fekete borssal. A húsokat belefektetjük, hideg helyen, lefedve, egy éjszakán át érleljük.

Fűszeres pác bárányhoz, borjúhoz

Ha a hús 1 kilónyi, akkor a páchoz 3 gerezd jókora fokhagymát vékonyan fölszelünk, fél deci száraz fehérborral, 2 evőkanál olajjal elkeverünk. Beleszórunk 1 nagy csokor friss, de finomra aprított bazsalikomot, 3 szál tárkonyt, egy maréknyi kakukkfüvet. Ha nincs friss zöldfűszerünk, a szárított, őrölt változat is megfelel, csakhogy akkor 1-1 kiskanálnyi kell mindegyikből. Végül 1 csapott kiskanál őrölt fekete borssal adjuk meg a pác erejét. Szobahőmérsékleten, lefedve, 3-4 órán át érleljük a hússzeleteket.

(jam)

Sültek salátával elkísérve

Íme, a grillezett húsok mellé néhány salátaötlet!

Görög paradicsomsaláta

Mossunk meg 60 deka paradicsomot, majd vágjuk ki a szárcsonkját, s vágjuk cikkekre. Dobjuk bele egy mélyebb tálba, és karikázzunk rá 2 kisebb fej megtisztított lilahagymát. Mindkettőt enyhén besózzuk, 1 csokor finomra metélt petrezselyemzölddel meghintjük és félretesszük, amíg az öntetet elkészítjük a következő módon: 1 evőkanál olívaolajt, 1-1 csipetnyi sót, cukrot, fehér borsot hozzákeverünk, és 1 fél citrom levével fellazítjuk. Ha kevésnek találnánk, fél deci vizet öntsünk hozzá, és keverjük össze a salátával. Végül 15 deka feta sajtot morzsoljunk a tetejére, és tálalásig tartsuk a hűtőszekrényben.

Lengyel uborka

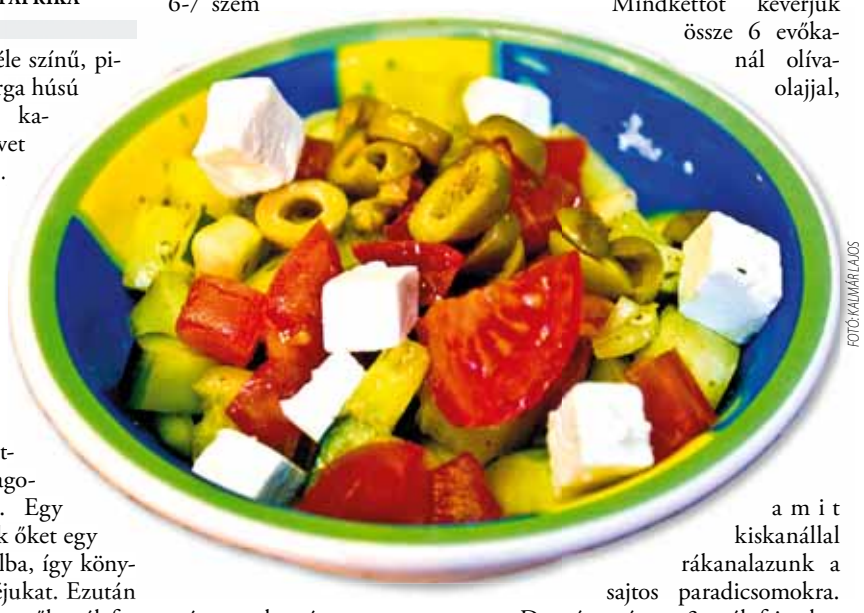
Leszeljük a végeit 1 kiló kígyóuborkának, és hámozatlanul fél centis kockákra vágjuk. Hozzáadunk 2 nagyobb, megtisztított, felkockázott vöröshagymát, kissé megsózzuk, és egy óra hosszat állni hagyjuk. Közben 1 kisebb (60 dekás, kilós) kínai kelt leveleire szedve csíkokra vágunk, s azt is belekeverjük a hagymás, uborkás alapba. Az öntethez kikeverünk 2 deci kefirt 1 mokkáskanál ételízesítő porral, 1 csapott evőkanál mustárral, 1 evőkanálnyi olívaolajjal és 1 mokkáskanál őrölt borssal. Rákanalazzuk a zöldségekre, jól összeforgatjuk, és máris tálalhatjuk.

Marinált sültpaprikasaláta

A legjobb, ha kétféle színű, piros és zöld vagy sárga húsú paprikából (lehet kaliforniai is) 8 csövet összeválogatunk. Grillsütőben vagy a tűzhely lapján nagy lánggal kb. 35 percig sütjük, időnként meg-megfordítva. Amikor a paprikák kissé odakaptak, megbarnultak, imitt-amott fölhólyagosodtak, akkor jó. Egy pillanatra átszedjük őket egy hideg vízzel telt tálba, így könnyebb lehúzni a héjukat. Ezután 5 evőkanál olajt 2 evőkanál fehérborecettel összekeverünk, 1-1 mokkáskanál sóval és cukorral ízesítjük. Hozzáadunk 1 gerezd zúzott fokhagymát. Ízlés szerint egy kevés vízzel hígítjuk, és a sült paprikákra öntjük.

Paradicsomos mozzarella

Vásároljunk 3 csomag salátának való mozzarella sajtot, öntsük le a levét, ez kb. 38 deka. Karikázzuk fel kb. 3 milliméteres karikákra. Válasszunk ki 6-7 szem szép, kemény húsú, nagyjából egyforma paradicsomot. Mossuk meg őket, metsszük ki a szárkocsányukat, majd fél centis szeletekre vágjuk fel mindegyiket. Ez a saláta nagy, lapos tányéron mutat jól, mivel a sajtokat és a paradicsomokat váltakozva, egymást félig fedve, körben rakjuk fel. Sózzuk, borsőrlővel borsozzuk is meg. Ezután 1 dundi fokhagymagerezdet nyomjunk át a présen, 1 csokor petrezselyemzöldet aprítsunk fel. Mindkettőt keverjük össze 6 evőkanál olívaolajjal, amit kiskanállal rákanalazunk a sajtos paradicsomokra. Durvára vágott 3 szál friss bazsalikomlevelet rászórunk a salátánkra, és máris tálaljuk.



FOTÓ: KALMÁR LAJOS

-járay –

SZOLGÁLTATÁS

MOSÓGÉPSZERELÉS minden típusra, ingyenes kiszállás. Hívja bizalommal Andris szervizt. Tel.: 06/20-936-3879.

FAKIVÁGÁS, gallyazás hegymászótechnikával, szállítással, 1983 óta, vidéken is. Gond Ferenc, 06/30-977-1745.

LAKÁSSZERVIZ BUDÁN, AZNAP!
Gázkészülék-javítás, vízszerelés, villanyszerelés, villanybojler-javítás, vízóra-kiépítés, klímaszerelés, fűtésszerelés. Díjtalan felmérés. Javítás garanciával!
2-150-250
www.lakasszerviz.hu

TV-JAVÍTÁS a helyszínen is, garanciával! Távirányító-javítás. Tv-videó szerviz. Telefon: 249-3678.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, csatornaszerviz! XII. kerületi gyorsszolgálat! Lefolyók, csatornák korszerű gépi tisztítása azonnal, falbontás nélkül, garanciával. Csatornák, lefolyórendszerek javítása, cseréje. 228-6193, 06/30-921-0948.

HŰTŐGÉPSZERVIZ a kerületben! Lehel, Zanussi, külföldi hűtőgépek javítása 35 éves gyakorlattal, garanciával, kiszállási díj nélkül. Várhidi, tel.: 250-0921, 06/20-972-5032.

FÉG-SZERVIZ, cirkók, gázbojlerek, konvektorok javítása, villanybojler vízkőtelenítés, csapok, WC-k javítása azonnal. 359-5033, 06/30-924-8010.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! XII. kerületi gyorsszolgálat! Minden típusú csatornák, fürdőszobai lefolyók, mosogatók falbontás nélküli, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétvégén is! 228-6193, 06/30-921-0948.

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

LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS, -javítás, -csere, kapcsolódó munkák, fényvédés, egyéb szigetelések. Tel.: 388-9920, 06/30-942-6500.

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatorna-tisztítás hegymászótechnikával, reális áron, referenciamunkákkal. 388-9920, 06/30-942-6500.

HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL: műkövezés, vakolás, festés, tető-, csatornajavítás, -szigetelés, ereszcsatorna-tisztítás. 388-9920, 06/30-942-6500.

VÍZ-, CSATORNASZERELÉS azonnal: 388-9920, 06/30-942-6500.

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

ZÁRSZERELŐ-LAKATOS-ALPINISTA, kőműves-, kaputelefonos, bádogos-, üvegesmunkák. www.durnipal.hu. Tel.: 394-52-94, 06/30-900-4238.

VÍZSZERELÉS. Csapok javításától a teljes felújításig. Beázások, csőtörések elhárítása garanciával. Tel.: 378-4649, 06/30-933-2115.

KÖLTÖZTETÉS olcsón, szakszerűen! Ingyenes dobozok! 06/30-944-3717, www.bauerteher.hu.

MINŐSÍTETT villanyszerelő mester vállalja: cserépkályha, hőtárolós kályha, villanytűzhely, villanybojler javítását, fogyasztás-mérőhely kiépítését. Gáz, EPH érintés-, tűz- és villámvédelmi felülvizsgálat. 06/20-530-0344.

TV-, kamera-, LCD-, plazma-, TFT-monitor-, laptop-, hifi-gyorsszerviz. 06/70-246-5049. Mindennap.

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

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Szobafestést, parkettázást, mázolást, tapétázást, csempézést ingyenes takarítással vállal kisiparos. 202-2505, 06/30-251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLAT! Zárnyitás, zárszerelés, hevederzár-szerelés, rácskészítés, lakatosmunkák. 06/30-961-3794.

RESTAURÁTOR régi bútorok felújítását, faragások pótlását, aranyozását, ebédlőasztalok készítését, képkeretek, tükrök javítását vállalja. Pálos: 06/20-357-7397.

KŐMŰVESMUNKÁT, szobafestést, mázolást vállalok, kisebbet is, anyagbeszerzéssel, szállítással is, elérhető áron! 06/20-941-4200.

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

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

ANTENNASZERVIZ, digitális műhold, UPC Direct, Antenna Mikro, átvezetések javítása, szerelése. 383-5679, 06/30-933-1433.

VÍZ-fűtésszerelés, duguláselhárítás A–Z-ig. 402-0627, 06/20-433-1628.

ÜVEGEZÉS! Kiszállással, takarítással, garanciával, kötetlen munkaidőben. 06/70-259-4642, 203-6549.

FELÚJÍTÁS, ÁTALAKÍTÁS. Gépészet, szárazépítés, kőművesmunkák, villanyszerelés, burkolatok, IKEA konyhák. Kedvezményes készülékek, szerelvények, minden szállítással. Teljes körű garanciával, garantált áron. 06/20-990-9309.

REDŐNY (fém, műanyag, alumínium), reluxa (alu, fa), szalagfüggöny, szúnyogháló, harmonikaajtó, roletta készítése, javítása garanciával. 06/30-964-8876, 06/20-292-4380.

BURKOLÁS, javítás, kőművesmunkák készítése szakmunkással. Tel.: 06/30-328-2871, 200-88-97.

VILLANYSZERELÉS, bojlerek, villámhárítók szerelése, javítása. Anyagbeszerzéssel, garanciával. 310-4018, 06/20-915-2678.

ANTENNASZERELÉS, -javítás, -csere, -karbantartás beszereléssel: UPC Direct kábeltévéleosztások garanciával. Átállás digitális vételre. 201-5368, 06/20-537-6281.

TAKARÍTÁS, nagytakarítás: lakások, irodák, társasházak részére. 201-2489, 06/70-245-7388.

FESTÉS, mázolás, tapétázás, takarítás, külön is. 06/70-245-7388, 201-2489.

VILLANYSZERELÉS. Villamos tervezés. Érintésvédelmi, tűzvédelmi, villámvédelmi felülvizsgálatok. EPH-készítés. Riasztóberendezések. Számítógép-hálózatok. Herbst, XII., Szendrő u. 48. Tel./fax.: 275-4692, 06/20-929-2227.

TÉVÉJAVÍTÁS azonnal, helyszínen, garanciával! (Orion, Videoton, ITT-Nokia, Nordmende, Vestel, Schneider.) 06/20-471-8871.

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

PINCÉTŐL a tetőig, lakás, ház, iroda részleges és teljes felújítása minden szakmában, magyar szakemberekkel, XI., XII. kerületi referenciákkal. Felmérő iroda és militáriabolt: Gazdagrét, Regős u. 8., 787-4882, 226-4539, 06/20-946-7557.

FESTŐMESTER vállal szobafestést, mázolást, tapétázást, hosszú távú garanciával. Tel.: 06/30-251-5872, 285-2882.

VILLANYSZERELŐ, kisebb munkákat is vállalok. 246-99-53, 06/30-947-6036.

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

DR. GÁZ GÁZKÉSZÜLÉKSZERVIZ!
vállaljuk: – cirkók, – vízmelegítők, – konvektorok, – tűzhelyek javítását. Valamint ÚJ fűtésrendszerek szerelését **rézcsöves** technológiával. **Munkafelvétel** 8–10 óráig telefonon: **246-4769, (személyesen a szerelővel még aznapra:) 06-30-944-6513.**

PARKETTÁZÁST, csiszolást, javítást, festést, tapétázást, garanciával. 06/20-599-6598.

SZŐNYEGRESTAURÁTOR keleti szőnyegeket vásárol. Kézi csomózású szőnyegét kézzel kitisztítja, szakszerűen megjavítja. Régi, új szőnyegek vásárlásához, eladásához tanácsot ad. Kiszállás díjtalan. II., Keleti Károly u. 20/b. 06/20-246-5394, 315-2159.

HORVÁTH Ákos ajtó-, ablakdoktor. Mindenféle ajtók, ablakok illesztését, javítását, átalakítását (bukóról nyílóra), szigetelését, zárak cseréjét vállalom garanciával. Felmérés díjtalan! Tel.: 368-3604, 06/70-550-0269.

VÍZ-FŰTÉSSZERELÉS gyorsszolgálat. Csőrepedés javítása, kamerás csatornavizsgálat, duguláselhárítás, műszeres csőrepedés-keresés. Hétvégén is. 06/30-914-3588.

DÉLBUDA Gyorsszerviz. Minden típusú háztartási gép javítása garanciával! 285-3488, 06/30-950-1717, www.megoldasszerviz.hu.

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

LAPOS tetők csapadékvíz elleni szigetelésének felújítása, javítása. Homlokzatok, tetők, pincefödémek utólagos hőszigetelése, kőműves-, bádogos-, tetőfedő munkák garanciával, referenciákkal. 204-67-93, 06/20-934-6993.

TETŐ víz- és hőszigetelését, épületfelújítást hőszigeteléssel vállal a 18 éve működő VIA-ÉPSZAKKER Kft. 1022 Budapest, Törökvész út 16/b. Tel.: 326-5312.

VILLANYSZERELÉSSEL kapcsolatos hibák gyors, szakszerű elhárítása, elosztótáblák cseréje. Hőtárolós kályhák javítása. Villanybojlerek karbantartása, javítása, cseréje. Lépcsőházi világítás javítása. 284-6143, 06/20-374-3768.

ZÁRSZERELÉS, Tóth és Társa Kft. Zárak szerelése, javítása 0–24-ig. 06/30-863-7680, 06/70-294-9611.

ASZTALOS-, lakatosmunkák készítéstől a legkisebb munkáig. 06/20-411-4349, 789-3958.

ANTIALKOHOLISTA brigád szobafestést, mázolást, tapétázást, gipszkartonozást, szőnyegpadlózást, csempézést, vízszerelést, villanyszerelést, kőművesmunkákat vállalunk. 365-2662, 06/20-998-2369.

ASZTALOS vállal: zárszerelést, ajtó-, ablakilleszést, szigetelést, küszöbkészítést, bútorjavítást, pántok, zsanérok cseréjét, falfúrást, bútor-összeszerelést. 251-9483, 06/20-381-6703.

FESTÉST–mázolást, kisebb kőművesmunkákat mérsékelt áron vállalunk. Tel.: 06/70-504-0326.

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás, tisztasági tól a díszítőfestésig, anyagbeszerzéssel, bútormozgatással, fóliatakarítással, garanciával, számlaképesen. Tel.: 06/70-505-5855, www.mesterfesto.hu.

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

REDŐNY, reluxa, szúnyoghálók, szalagfüggöny, napellenző szerelése, javítása, garancia, részlet. 261-3380, 06/30-973-4378, 06/20-424-2618.

FESTŐMESTER (kerületi) mindennemű festést vállal! 06/20-265-6824, 06/30-924-9781.

VIZES házak, pincék utólagos szigetelése a legkorszerűbb anyagokkal, garanciával. 286-0835, 06/20-934-8715.

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

KERTGONDOZÁS rendszeresen, szakmai végzettséggel. 06/20-580-9207, numero@freemail.hu.

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

KERETEK, díszburkolatok, öntözőrendszerek, dísztavak, sziklakertek, aszfaltburkolatok, mediterrán teraszok, tetőkertek tervezése, kivitelezése kertészmérnöktől. 06/20-330-2082.

AJTÓ-, ablakcsere falbontás nélkül. Ingyenes felmérés. Többgenerációs hegyvidéki vállalkozása. 06/30-922-2262, 355-6366.

KONTÉNERES sitt- és szemétszállítás. Termőföldrendelés. 4–10 m3-es konténerek. Erdei Konténer: 409-0933, 06/30-944-1106.

KÖLTÖZTETÉS ingyenes munkafelméréssel. Csomagolás, bútorszerelés, hangszerszállítás. www.diokoltoztetes.hu, 417-1975.

LOMTALANÍTÁST vállalunk a hét minden napján. www.lomtalanitas.com, 419-33-41.

PARKETTÁZÁS, CSISZOLÁS-LAKKOZÁS, PARAFAFEKTETÉS.
Szakszerű kivitelezés kompletten, egyszerűtől luxusig.
VÁLASZTÉKUNK: hagyományos faparketták, antikolt, tömörfa, pácolt svédpadlók, intarziák, parafaparketták.
Hívjon most! **06/20-975-6543**
www.parkettavarazs.hu

SZÁMÍTÓGÉP-JAVÍTÁS otthonában. Tel.: 06/20-988-5147, www.benyosoft.hu.

VÍZVEZETÉK-SZERELÉS, fürdőszoba-felújítás, javítások. 06/20-391-5982, 291-9239.

BÁDOGOSMUNKÁK, felújítások, tetőjavítások. 06/20-391-5982, 291-9239.

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

FAKIVÁGÁS. Bármilyen nagyságú veszélyes fák ágankénti lebontással való kivágása. 06/20-485-6547.

TÁVIRÁNYÍTÓ-SZERVIZ. Kapukhoz, garázsokhoz. 06/20-941-6222. www.radiocontrol.hu.

KERTÉPÍTÉST, fenntartást, öntözőrendszerek telepítését és egyéb kertészeti munkák szakszerű elvégzését vállalja a Viridarium Kertészeti Bt. 06/30-481-5067.

VÍZVEZETÉK-SZERELÉS nonstop! Mosógépek, mosogatógépek bekötése, mosdók, csapok, cseréje. Javítások, felújítások! Garanciával! 06/30-954-9554.

FÜRDŐSZOBÁK, konyhák felújítása, átalakítása! Csempeburkolás, kőművesmunkák, vízszerelés! Anyagbeszerzéssel, garanciával! 06/20-961-6153.

KLÍMASZERELÉS, -javítás. 06/70-297-1415.

FESTÉS, mázolás, tapétázás, gipszkartonozás. Profi munka, garanciával. www.felujit-lak.hu, 06/70-235-1608.

KÖLTÖZTETÉS, nehézgép-szállítás, lomtalanítás, nemzetközi fuvarozás 7,5 t-ig, zongora, páncélszekrény. Tel.: 06/30-948-2206.

KÉMÉNYBÉLELÉS, szerelt kémény készítése tervezéssel, légbeömlő-szereléssel, kéményseprő-ügyintézéssel. METAL-VILL Kft. Tel.: 06/30-688-3683.

MŰKŐKÉSZÍTÉS helyszínen és előregyártva. Lépcsők, fedkövek, ablakpárkányok, járdák készítése, felújítása rövid határidővel, garanciával. 06/30-387-2894.

KŐMŰVES-, BURKOLÓMUNKÁKAT, teljes körű lakásfelújítást, átépítést referenciákkal, rövid határidőre vállal építőipari cég. 06/30-280-7257.

TETŐFEDŐ, bádogos-, ácsmunkák kivitelezése, lapostető-szigetelés. Szenczi Attila, 06/30-986-5888.

Gázkészülék szak, mester szerviz ajánlata:
Gázkészülékcserék teljes szakhatósági ügyintézéssel, akciós készülékárakkal
Komplett fűtéskivitelezés, -korszerűsítés, melegvízellátás napenergiával is!
Kazánházi korszerűsítés
JUNKERS Vaillant készülékjavítás, beüzemelés, akciós karbantartása
CIRKO-Plusz Kft.
Budapest II. kerület, Verseghy Ferenc u. 9.
Tel.: 239-6161 www.cirko-plusz.hu

BÍZZA szakemberre! Szobafestést – mázolást – tapétázást vállalok. Garanciával. Tel.: 362-1011, 06/30-913-8245.

LAMINÁLT padlózás, parkettázás, csiszolás, lakkozás. Nyikorog, mozog, bontás nélkül megoldom. Tel.: 06/30-398-5782.

GUMISZERVIZ-, autómosó és javítóműhelyünk várja ügyfeleit. Folyamatos akciók. 1012 Budapest, Márvány utca 16. 06/20-565-2105, 06/70-573-7973.

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

KERESÜNK-KÍNÁLUNK ELADÁSRA-BÉRLETRE
budai, zöldövezeti lakásokat, házakat.
UNITERRA Bt.
Telefon: 246-43-47,
06-30-311-8950, 06-20-982-8055,
Fax: 247-0686.
E-mail: csonka-j@hu.inter.net

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

IMMOTÉKA Ingatlaniroda, 10 éve a nívós ingatlanok specialistája. Szakszerűség, diszkréció, referenciák. Rövid időre szóló, kizárólagos megbízásnál jutalékkedvezmény. XII., Nagyenyed u. 9., tel.: 201-1821, 06/30-202-1892, 06/30-229-3345. Mindenkori aktuális ajánlatok: www.immoteka.hu.

KERESEK készpénzért budai zöldövezetben 2-3 szobás, erkélyes, napfényes társasházi öröklakást, vagy jó közlekedésnél bel-budai polgári lakást. 06/20-362-2906, 395-2894.

XII., ORMÓDI utcában 82 nm-es, 3 szobás, földszintes, kertkapcsolatos, nagy teraszos, jó állapotú lakás 36,9 millióért eladó. Közel a buszmegálló, egyenes utca, időseknek is kiváló. 06/20-362-2906.

KERESEK Budán kisméretű, 1-1,5 szobás, emeleti lakást. 06/20-362-2906.

FIATALOKNAK való, tetőtéri lakás XII., Korompai utcában eladó. 64 nm, II. emelet, 1 + 2 félszobás, cirkós, hatalmas kert játszótérrel, fullpanoráma, kerti gépkocsibeálló. Irányár: 31,5 M Ft. 06/20-362-2906.

XII., ORMÓDI utcában 58 nm-es, 2 szobás, erkélyes, cirkós, felújított lakás csendes, kertes társasházban eladó. 06/20-362-2906.

CSENDES, világos, emeleti eladó lakást keresek a kerületben. 06/70-237-9030, 201-9475.

RÉGI villában lévő eladó, csendes, világos, emeleti lakást keresek. 201-94-75, 06/70-237-9030.

XII., TUSNÁDI utcában 61 nm, II. emeleti, 1 + 2 félszobás délnyugati, konvektoros, légkondis, erkélyes lakás 26,9 M + 3,5 M garázs eladó. 201-94-75, 06/70-237-9030.

XII., KÚTVÖLGYI úti, 55 nm, II. emeleti, kétszobás, jó elosztású, csendes, világos lakás 15 nm garázzsal eladó. Irányár: 25,9 M Ft. 201-9475, 06/70-237-9030.

XII., PETHÉNYI úti, 57 nm-es, I. emeleti, kétszobás, K-D-Ny fekvésű, világos, jó elosztású lakás 8 nm pincével, kocsibeállóval eladó. Irányár: 25,3 M Ft. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

RÓZSADOMBON városra teljes panorámás ikerház egyben eladó. 06/30-944-9335.

TÖRÖKBÁLINTI úton 80 nm-es, 2 szintes, tetőtéri lakás garázzsal eladó. 06/30-944-9335.

XI., TÉTÉNYI úton 67 nm-es, garázsos polgári lakás 20,6 millióért eladó. 06/20-414-2342.

XI., MUSKOTÁLY utcánál 138 nm-es, polgári, nagy teraszos lakás eladó. 06/30-944-9335.

Királyhágó Orvosi Rendelő
Fül-orr- gégészet • Allergológia • Audiológia
(OEP szerződött hallókészülék ellátás)
Cím: 1126 Budapest, Királyhágó u. 16.
Bejelentkezés:
Dr. Medveczki Zoltán
Tel.: 06303145967 • E-mail: drmedveczki@gmail.com
www.drmedveczki.hu

AZ APRÓHIRDETÉSEK ÁRAI:
Normál: 70 Ft + áfa (84 Ft)/szó.
Keretes: 90 Ft + áfa (108 Ft)/szó.
Kiemelt keretes (42x25 mm):
6300 Ft + áfa (7560 Ft)/megjelenés.
Emblémás, keretes (42x35 mm):
7900 Ft + áfa (9480 Ft)/megjelenés.

XI., VILLÁNYI úti, emeleti, felújítandó, erkélyes, 2,5 szoba-hallos lakás eladó. 06/30-944-9335.

V., VÁROSHÁZ utcai, IV. emeleti, 52 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

II., TÁROGATÓ úti, 78 és 54 nm-es, 3 és 2 szobás, garázsos lakások eladók. 06/30-944-9335.

II., LIPTHAY utcai, 124 nm-es polgári lakás eladó. 06/20-414-2342.

KELENVÖLGYBEN 140 nm-es, 2 szintes, 1991-ben átalakított ház eladó. 06/30-944-9335.

XI., CSERESZNYE utcában 236 nm-es, felújítandó vagy bontandó ház 93 milliós irányáron eladó. 06/30-944-9335.

APOR Vilmos téren 61 nm-es, polgári, erkélyes, kertre nézõ lakás eladó. 06/30-944-9335.

BARTÓK Béla úti, 70 nm-es, liftes, udvari, cirkós lakás eladó. 06/30-944-9335.

ORMÓDI utcai, 103 nm-es sorház 52 milliós irányáron eladó. 06/30-944-9335.

BELVÁROSI, 100 nm-es lakások kiadók. 06/20-414-2342.

VÉRCSE utcai, 76 nm-es, kertkapcsolatos, felújított lakás eladó. 06/30-944-9335.

XII., ÁGNES úti, 200 nm-es, 5 szobás sorház eladó. 06/30-944-9335.

APOR Vilmos térhez közeli utcában 140 nm-es, garázsos, teraszos polgári lakás eladó. 06/30-944-9335.

II., SZERB Antal utcai, 75 nm-es, földszinti, erkélyes lakás 29,9 M eladó. 06/20-414-2342.

117 NM-ES, Bartók Béla úti polgári lakás eladó. 06/20-414-2342.

II., VÁROSMAJOR utcai, 64 nm-es, kertre nézõ, 2,5 szobás lakás 24,5 M. 06/20-414-2342.

14 ÉVE FOLYAMATOSAN működő INGATLANIRODA keres-kínál eladó-kiadó ingatlanokat. Teljes körű, gyors, korrekt ügyintézés. Telefon: 315-0031, 06/30-944-0088. www.amadex.hu; amadex@axelero.hu.

BUDAI New York Ingatlaniroda keres eladó és kiadó lakásokat, villákat, üzleti ingatlanokat pontos szolgáltatással, korrekt jutalékkal. Tel.: 215-7336.

KERESÜNK-kínálunk eladásra budai zöldövezeti lakásokat, házakat. 1994 óta működő Partingfon Bt. Dezső bácsi: 214-5473, 06/30-973-0113, 06/70-259-4932.

TRAUTMANN és Pitroff Kft. Eladó/kiadó ingatlanokat keres magyar és külföldi ügyfelei részére. 387-8796; 06/20-220-0200.
www.tp-ingatlan.hu

ÜGYFELEIM részére keresek eladó/kiadó házakat, lakásokat a kerületben. 06/30-406-1836, 239-0461, emma@vivatop.hu.

TÖRÖKBÁLINT-Tükörhegyen összkomfortos, tetőtéri lakás irodának kiadó. 06/23-334-775.

XI., SASAD felső részén, új építésű, liftes teraszházban, 100 nm + 60 nm terasz, II. emeleti lakás, csodás panorámával, 2 autós garázzsal. Ár: 78 millió. 06/20-368-1744.

XI., SASADI út felső részénél 2 lakásos ház földszinti, 74 nm lakása + 30 nm pince és 500 nm kerttel eladó. Irányár: 37 millió. 06/20-368-1744.

XI., SASADON, természetvédelmi terület mellett, új építésű házban lakások leköthetők. Lakások méretei: 76 nm, 150 nm és 114 nm. Érdeklődni: 06/20-368-1744.

XII., FARKASVÖLGYBEN 135 nm, kétszintes, 5,5 szobás lakás eladó. Irányár: 56 millió. Érdeklődni: 06/20-960-5354.

AMERIKAI házaspárnak 1,5 szobás, budapesti és 4 szobás, budai eladó/kiadó ingatlant keresek. EUROHOMES Ingatlaniroda, 06/30-667-6455, 319-1449.

STARTOLJON ránk! Referenciánk több száz elégedett ügyfél. Eladó/kiadó luxusingatlanokat keresünk külföldi/belföldi cégek felsővezetői részére. *Minden kedves ügyfelünknek kellemes nyaralást kívánunk!* 316-9408, 06/20-950-6165.

LEÁNYFALU határán (Tahiban), 1400 nm-es telken, hegyoldalban, szuperpanorámás, újszerű, 200 nm-es családi ház eladó. 06/20-971-8696, www.sasadconsult.hu.

XII., IRHÁS ÁROKNÁL 10 szobás villa (cégközpontnak is kiváló) bérbe adó. 06/20-971-8696, www.sasadconsult.hu.

XII., UGOCSA utcára nézõ ablakokkal 105 nm-es, Márvány utcai, cirkós lakás belülről felújított házban, 31 M Ft-os irányáron eladó. 202-1585.

XII., ALKONY úton reprezentatív, felújított, 116 nm-es villalakás nagy kerttel, autóbeállókkal eladó. Irányár: 75 M Ft. Tel.: 06/30-533-9998.

XII., HOLLÓSY Simon tér, azonnal beköltözhető, 63 nm, franciaerkélyes, igényesen felújított, csendes lakás tulajdonostól eladó. III. emelet, lift nincs. Közvetítők ne hívjanak! 06/20-331-6909.

TULAJDONOSTÓL eladó a Böszörményi út csendes, egyirányú mellékutcájában 86 nm-es, teljesen felújított, világos, I. emeleti öröklakás beépített konyhával, jó állapotú, kertes társasházban. Irányár: 42,9 M Ft. Tel.: 06/30-494-9557.

KÖLTŐ utcában panorámás, 72 nm-es, erkélyes, garázsos ikerház kiadó havi 95 000 HUF áron. Tel.: 06/20-972-9072.

XII., BEETHOVEN utcában eladó egy 38 nm-es, 3. emeleti, másfél szobás, jó állapotú lakás. Irányár: 16,8 M Ft. 06/70-776-6712.

SZÁNTÓDON nyaraló kiadó. 06/20-543-6595, pe@t-online.hu.

ELADÓ–KIADÓ lakásokat keresünk/kínálunk az I.–II.–XII. kerületben. Alacsony közvetítői jutalékkal. 06/1-769-0938.

VÁROSMAJOR utcában, uszodával szemben, 75 nm, amerikai konyhás, nappali + 2 szobás lakás tulajdonostól eladó. 320 ezer/nm, felújított, világos. 06/30-670-4590.

KÜLFÖLDI turistáknak bel-Budán, a MOM Parknál apartman kiadó. 201-3252, este.

3-2 SZEMÉLYES szálláslehetőség, albérlet egyedül állóknak kiadó, ugyanott zártkerti gépkocsibeálló is. 213-8991.

KERESEK 40 nm körüli lakást jó közlekedéssel. Tel.: 319-3731.

KÉTSZINTES lakás a Thomán István utca 14.-ben 40 M-ért eladó. Tel.: 06/24-655-225.

I., KRISZTINA körúton, a Horváth kertnél, Várra panorámás, VI. emeleti, 3,5 szobás, 83 nm-es lakás 35 M Ft-ért, tulajdonostól eladó. 06/30-930-4843.

GARÁZS

XII., SZENDRŐ utca 48/c-ben 15 nm garázs kiadó. 201-9475, 06/70-237-9030.

ORBÁN térhez közel garázs eladó. 06/20-446-3494.

XII., ISTENHEGYI út elején 14 nm-es garázs hosszú távra kiadó. Érd.: 06/70-238-1299.

KISS Áron utcában garázs kiadó. Irányár: 20 000 Ft. 200-47-64, 06/20-488-8895.

OKTATÁS

HEGYVIDÉK NYELVISKOLA
XII., Tartsay Vilmos u. 26.
NYÁRI, INTENZÍV, KEDVEZMÉNYES
ANGOL, NÉMET, SPANYOL, FRANCIA, OLASZ, OROSZ NYELVTANFOLYAMOK!
Külföldieknek MAGYAR nyelvoktatás.
Tanfolyamaink egész nyáron folyamatosan indulnak.
Csoportlétszám: MAX. 3 FŐ.
Cégeknek kihelyezett tanfolyamok!
Tel.: 375-1639.

MATEMATIKATANÍTÁS háznál. Tel.: 201-7028.

JOGOSÍTVÁNYT a Szilágyi Autósiskolától. www.autosiskolaszilagyi.hu, 355-9274, 06/20-966-4341.

MATEMATIKATANÍTÁST vállal tapasztalt pedagógus általános iskolások, középiskolába felvételizők, pótvizsgára készülők számára, nyáron is, intenzíven is. 394-5341, 06/20-571-7554.

FRANCIATANÍTÁST vállal tapasztalt pedagógus kezdők, haladók, érettségizők, nyelvvizsgázók számára, nyáron is, intenzíven is. 394-5341, 06/20-571-7554.

KUNGFU, CSIKUNG – magánoktatás, hatékony önvédelem. 06/20-920-3624.

ANGOL-, NÉMETTANÍTÁS, nyelvvizsgára készítés, korrepetálás diplomás nyelvtanárnál. 06/70-932-3362.

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

MATEMATIKA-, FIZIKATANÍTÁS, pótvizsgára, osztályvizsgára, pótérettségire felkészítés, több mint húszéves gyakorlat. Telefon: 213-77-47, 06/20-518-2808.

MATEMATIKÁBÓL, fizikából (pót-)vizsgafelkészítés minden szinten. 06/20-934-4456, 250-2003.

KORREPETÁLÁS matematikából, fizikából, kémiából. Tel.: 06/70-202-4610.

MATEMATIKA-, fizika-, számítástechnika-, kémiatanítás általánostól felsőfokig. 06/20-946-7553.

HUMANIÓRÁK. Latint, történelmet, irodalmat, helyesírást tanítok. 202-4651.

VEGYES

BÉLYEGGYŰJTEMÉNYEKET, régi pénzérmeket, régi képeslapokat és levélborítékokat vásárolunk. VI., Andrássy út 16., 06/1-317-4757.

DÍJTALAN lakáskiürítéssel vásárolok mindenféle bútort, cserépedényt, porcelánt, festményt, csillárt, ezüstöt, mindenféle porcelánmadarat, játékot és hangszert. 291-3101, 06/30-347-7713, Szellő János.

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

KÉSZPÉNZÉRT vásárolok régi könyveket, szőnyeget (hibásat is), órákat, bútorokat, hagyatékot, lomtalanítással is. Tel.: 06/30-413-5986.

BIZALOM, biztonság, referencia! Évtizedek óta működő üzleteink részére vásárolunk: festményeket, ezüstöket, régi szőnyegeket, bútorokat, arany és briliáns ékszereket stb. 06/20-941-6574, 362-3910.

RÉGISÉGEK VÉTELE KÉSZPÉNZÉRT! Szécsi Anita műgyűjtőnő vásárol bútorokat, festményeket, porcelánokat, órákat, szőnyegeket, ezüstöket, zongorát, varrógépet, könyveket, kerámiákat, csillárokat, dísz- és lakberendezési tárgyakat, hagyatékot. Díjtalan kiszállással. Tel.: 281-3558, 06/20-986-2239.

PRIVILEG 220 literes fagyasztó 10 ezer Ft-ért eladó. 06/30-384-8364.

EGÉSZSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyasztás, szénanátha, gerincferdülés, csonttritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájáscsillapítás, lumbágóügyelet, üzemorvosi vizsgálatok. Tel.: 368-6349, 06/20-968-6886.

FOGSOROK, hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérítő. Mozgáskorlátozottakhoz házhoz megyünk! Egészségügyeseknek és tanároknak kedvezmény! Fogászati háttér biztosított. Tóthné Hűvös Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06-30222-3016.

TALPMASSZÁZS, talpdiagnosztika, fülgyertyázás, SPA (aqua) méregtelenítés, hajdiagnosztika, testmasszázs, számítógépes lúdtalpbetét-készítés, reiki. „Vivien talpai" orvos-természetgyógyász rendelő, II., Fillér u. 10/a-b. Tel.: 316-2596, www.vivientalpai.hu.

FÁJDALOMMENTES allergia és gombák vizsgálata. Biorezonanciás terápiával: allergia és candida kioldása, bőrbetegségek, szenvedélybetegségek, légúti, emésztési, mozgásszervi problémák, fejfájások kezelése, stresszoldás. „Vivien talpai" orvos-természetgyógyász rendelő. 316-25-96, www.vivientalpai.hu.

OTTHONÁPOLÁST, házi betegápolást szakképzett ápolónőkkel, akár napi 24 órában is vállalunk. www.embellish.webzona.hu.

VÉRZIK az ínye? A fogínysorvadás ma már megelőzhető, jól gyógyítható. Rendelőnk várja Önt a Nyugatinál. 332-37-82.

PSZICHOTERÁPIA, hipnoterápia, pár- és családterápia. 06/30-234-8506.

GERINCTORNA és Pilates indul a Napcentrumban. Tel.: 212-9995, XII., Orbán tér 6., Nyári bérletakció –20%.

FOGÁGYBETEGSÉGÉVEL, ínysorvadásával forduljon Dr. Szilágyi Katalin parodontológushoz. Tel.: 06/20-928-9964, 322-5707. Rendelő: Bp., Teréz krt. 7. fszt. 5.

ÁLLÁS

CSALÁDOKHOZ meghízható, lelkiismeretes idősgondozókat, babysittereket, takarítónőket díjmentesen közvetítünk. „Empátia", 06/1-336-1094, 06/20-465-8458, 06/70-380-5620.

DÍJMENTESEN közvetítünk családokhoz leinformálható bébiszittereket, idősgondozókat, házvezetőket. Micimackó. Tel.: 243-8280, 205-8700, 06/20-359-5918.

DIPLOMÁS egészségügyis, ápolás, gondozás otthonában is. 06/20-378-1858.

VÉGRE a Moszkva téren is megnyílik új KFC gyorséttermünk. Azonnali kezdés, előrelépési lehetőség, jó kaja, fiatalos csapat, pörgős munka! Kell ennél több? Jelentkezz hozzánk konyhai dolgozónak vagy kasszásnak. Telefon: 06/30-380-5050 (Nyv.: 3693-5/2008-5100).

10 ÉVES gyakorlattal, lakóingatlan kezelői jogosítvánnyal, teljeskörű társasházi ügyintézést vállalok. Tel.: 274-5433, mobil: 06/20-575-3822.

KERÜLETI ISKOLA keres megbízható személyt karbantartó/gondnoki munkakörbe (kazánfűtői vizsga előny), napi 3 órás esti elfoglaltságra. Tel.: 355-0341.

IDŐSGONDOZÓI, gyógymasszőri, házvezetőnői munkát vállal többéves gyakorlattal 52 éves, fiatalos, független nő, bentlakással. Jogosítvánnyal rendelkezem, káros szenvedélyektől mentesen élek. Hosszú távú, minőségi munkát, lelkiismeretes hozzáállást kapnak tőlem, korrekt díjazásért és megbecsülésért cserébe. Mária, 06/20-336-7382.

TÁRSKERESŐ

EGYEDÜL akar nyaralni?! Nem? Kánya Kata Társközvetítő Iroda. 214-94-41, www.kanyakata.hu.

RANDIGURU tréning, szingliség felszámolása, párkapcsolat építése, testi-lelki megszépülés, önbizalom-növelés. 06/20-942-9709, www.korneliaprod.hu/randiguru.html

KÖNYV

OPERA ANTIKVÁRIUM (VI., Hajós u. 7.) vásárol könyveket, könyvtárakat, képeslapokat, kéziratokat, régi fényképeket, térképeket, CD-ket, DVD-ket, plakátokat, festményeket, bármilyen régi reklámtárgyakat. Ingyenes kiszállás, készpénzfizetés. Telefon: 332-0243, 06/20-922-0001.

SZABADIDŐ

HAJDÚSZOBOSZLÓI üdülés, fürdő mellett, új panzióban, félpanzióval, 19 900 Ft-tól/hét. 06/20-367-0199.

SZIVÁRVÁNY TÁBOR A NORMAFÁNÁL! Június 16.–július 25., kirándulások, kézműves programok, úszás, lovaglás, magyar–angol nyelvű foglalkozások, napi négyszeri étkezés. Tel.: 214-4257, 06/20-546-6137, 06/20-927-8449. E-mail: pingvinovi@tvnetwork.hu.

YPSYLON | MÉDIA
Hirdetési akció a Hegyvidék újságban!
A nyári nyerő páros
10% újhirdetői kedvezmény + 10% nyári kedvezmény
Ingyen megjelenés a www.hegyvidekujsag.eu oldalon a hirdetési időszak alatt.
A választás az Öné, a megoldás a miénk!
Akció ideje: 2008. június 17. - 2008. augusztus 26.
Tel: 06-1-328-0316
Fax: 06-1-328-0317
Mobil: 06-30-337-9962
E-mail: kovacs.balazs@ypsylonmedia.hu
www.ypsylonmedia.hu

Diametrus
Diametrus Kutató, Fejlesztő, Szolgáltató Kft.
Kéménybélelés FuranFlex technológiával, bontás nélkül, elhúzásos kéményekben is. Gyűjtőkémények bélelésére is a legalkalmasabb. Turbós készülékek kéménye is! Ingyenes helyszíni felmérés.
www.diametrus.hu
tel: 464 5881
464 5812
fax: 464 5882

St. George Residence
★★★★★
All Suite Hotel de Luxe
Sorkos Csütörtök
MINDEN HÉTEN

Csütörtökönként ételeink árából
50 %
engedményt adunk.
Restaurant – Café
H-1014 Budapest, Fortuna utca 4.
Phone +361 393 5700 • Fax +361 393 5705
e-mail restaurant@stgeorgehotel.hu
www.stgeorgehotel.hu

Budai Látkép
A HetiVálasz havi melléklete
Keresse a július 24-i számban!

HetiVálasz
Az összefogás lapja
Óbudától Nagytéténygig,
...mert Buda csak egy van.

SPORTOS, EDZETT HEGYVIDÉK

Jelenleg a következő programok szünetelnek: aerobik, kímélő torna, túra, úszás!

NYÁRI PROGRAMOK

TESTÉPÍTÉS, ÁTMOZGATÓ EDZŐTERMI SÚLYZÓS EDZÉS
(edzői segítséggel, tanácsadással)

• **Vasárnap** 17.00–19.00.
Helyszín: T2 Fitneszterem, Jókai iskola (Diana utca 4.), kis épület (bejárat a Felhő utca felől). Szükséges felszerelés: váltócipő, sportruházat.

TENISZOKTATÁS
(július végéig)
Fogarasi Síiskola: Piarista sporttelep, XII., Költő utca 38.

• **Szerda** 15.00–16.00. Előzetes bejelentkezés szükséges: Fogarasi Orsolya, 06-30-931-0615.

NORDIC WALKING
(július végéig)
Gyaloglás speciális nordic walking botokkal, szakképzett edző segítségével.
Fogarasi Síiskola: Piarista sporttelep, XII., Költő utca 38.

• **Hétfő** 17.00–18.00. Előzetes bejelentkezés szükséges: Fogarasi Orsolya, 06-30-931-0615.

KERÉKPÁROS TÚRÁK
Jelentkezés, további információ: 06-70-212-5555 vagy pallaszlo@freemail.hu.

*A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a résztvevők számára **ingyenesek**, a költségeket a Budapest XII. kerület Hegyvidék Önkormányzata viseli. A részletes programot keressék a www.budapesthegyvidek.hu honlapon és a hirdetőkön. További információ: XII. kerületi Szabadidősport Központ, 1123 Budapest, Csörsz utca 2–4. Telefon/fax: 319-9292. E-mail: sportcenter12@freemail.hu.*

Sportos hetek a Fülemile úti nyári táborban

A szakemberek szerint nem mozognak eleget a gyerekek. Rengeteg időt töltenek a számítógép és a televízió előtt, kevés a tornaóra, a sportolás drága mulatság, és a pályák eltűnésével hovatovább nincs is hol sportolniuk. Így aztán a vakáció alatt kell, illetve kellene regenerálódniuk. A tanárok tisztában vannak ezzel, amit az is jelez, hogy több kerületi iskolában is szerveznek nyári sporttábort. Emellett az önkormányzat svábhegyi és szántódi táborában is van lehetőség mozogni.

FOTÓ: KALMÁR LAJOS

Akik meg bírják fizetni, privát táborokba is küldhetik gyermeküket. (Egy csillebérci sporttáborban például úszás, tenisz, íjászat és labdajátékok szerepelnek a programban, mindez ebéddel, uzsonnával 25 ezer forint egy hétre.) A Németvölgyi Általános Iskolában idén ingyenes sporttábort szerveztek a tanévzárást követő héten. Ezt úgy lehetett megoldani, hogy a gyerekek hideg élelmet vittek magukkal. Ahhoz, hogy nagyobb szabású legyen a dolog, e sorok írója felhívott öthat kerületi iskolát, hogy legyen ellenfél, de mindenütt saját tábor szervezésével voltak elfoglalva, így aztán egy tucatnyi angyalföldi diák táborozott együtt a németvölgyisekkel.

Az iskolában Berczelly Adrienn testnevelő vállalta a szervezést. (A tanárnő édesapja Berczelly Tibor háromszoros kardvívó olimpiai bajnok, s mint megtudtuk, Adrienn is vívott tíz évig.) A sporttáborról a következőket mondta:

– A tanévzárást követő héten amúgy is benn kellett lenniük a tanároknak, így aztán szívesen, térítés nélkül foglalkoztam a gyerekekkel. Főként kosárlabda- és röplabdamérkőzéseket vezettem nekik. Asztaliteniszezni magam is beszálltam. Az angyalföldi és a helyi gyerekek úgy összebarátkoztak, hogy egy idő után már kevert csapatok játszottak egymással. Röplabdázni a tanárok is kiálltak ellenük. Az udvaron focimérkőzések zajlottak, aki akart, tollaslabdázhatott is. A meglehetősen ismeretlen petanque kevésbé vonzotta a gyerekeket, a sütemény- és a cukorkadíjak azonban meghozták a kedvüket. A tábor tagjai néhány iskolán kívüli sportversenyen is részt vettek, teniszeztek a TF-en, ellátogattak a Fülemile úti napközis táborba.

A svábhegyi napközis tábor egyik felét jelenleg II. kerületi iskolák veszik igénybe, míg a másik, a XII. kerületiek által használt részen szabadtéri kosárlabda-, röplabda- és kiskapus focipálya található. Valaha kültéri medence is tartozott a táborhoz, de az előírások szigorodásával nem lehetett használni többé.

A tábor vadregényes helyen fekszik, és a nevelők mindent megtesznek, hogy változatos, érdekes programokat biztosítsanak a gyerekeknek. Némi fejlesztés azonban talán ráférne a helyre, a pályák betonját például nem ártana legalább műtéglára cserélni.

(Összehasonlításképpen: a több kerület által közösen használt kamaraerdei napközis táborban műfüves sportpálya, medence és egy nagy sátor szolgálja az igényeket.) Természetesen nem elvárható, hogy az önkormányzat az erején felül költekezzék, esetleg civil segítséggel lehetne megoldani a fejlesztések egy részét.

Nem szeretnénk, ha azt mondaná bárki is, hogy könnyű másokat adakozásra biztatni, ezért a Hegyvidék újság részéről magunk is tettünk néhány lépést a jó ügy érdekében. Először is megszerveztük, hogy a németvölgyi sporttábor résztvevői kosárlabdameccset és kispályás labdarúgó-mérkőzést vívjanak a Fülemile úti tábor válogatottjával. A focimeccs döntetlenül zárult, a kosárlabda-összecsapást – magassági fölényük folytán – a vendégek nyerték, de hogy senkinek ne legyen rossz szájíze, a legmagasabb vendégjátékos átment a „hazaiakhoz”, s az újabb mérkőzés már ugyancsak döntetlen lett.

Megkértük továbbá néhány kerületi üzlet tulajdonosát, hogy valami jelképes adománnyal támogassa a tábor működését, hátha megmozdítunk ezzel valamit. Az első adományok átadására a „táborolimpia” alkalmából került sor. A Böszörményi út 5.-ben nemrég nyílt vitaminbolt tulajdonosai egy focilabdát és egy labdatartót ajánlottak fel. Egyikük személyesen adta át az ajándékot a tábor vezetőjének, s részt vett egy bemutató tollaslabdapálya felállításában, valamint a petanque-versenyek megszervezésében. A Böszörményi út 7.-ben működő kisállat-kereskedés tengeri malacot, hörcsögöt, degut ajánlott fel. Tekintettel arra, hogy a táborban nem tarthatók állatok, díj gyanánt öt lány kapott lehetőséget arra, hogy rágcsálót válasszon magának a boltban.

„Hogy érzitek magatokat a táborban?” – kérdeztem a lányoktól, mire azonnal érkezett az egybehangzó válasz: „Jól!” „Mi tetszik a leginkább?” – faggatóztam tovább, amire már külön-külön feleltek. Farkas Petra (Jókai, 7. a): „Nagy a tábor, és nem kötelezőek a foglalkozások, így aztán saját programokat is tervezhetünk a barátnőimmel. Ma az tetszett leginkább, hogy kisállatot is lehetett nyerni.” Hidli Tímea (Jókai, 6. a): „Nekem a sokféle program tetszik; a túrázást szeretem a legjobban.” Tóth Rita (Kós, 6. b): „Nekem is az teszik, hogy többféle foglalkozás közül lehet választani. Én is túrázni szeretek leginkább, de a kézműves programokat is kedvelem.” Takács Anna (SOTE, 3. b): „Nekem a kosárlabda a kedvencem, de túrázni is szeretek. Az a jó, hogy a saját iskolámból is vannak diákok és tanárok, akiket ismerek és kedvelek.” Vujosevics Eszter (SOTE, 3. b): „Nekem is a kosárlabdázás a kedvenc sportom.”

Később beszéltünk Takács Anna édesanyjával is. Neki is jó a véleménye a táborról. „Eredetileg két hetet terveztünk – mondta –, de négy hét lett belőle. Ebben persze az is közrejátszik, hogy az idén a SOTÉ-ból ugyanannyiért jöhetnek a gyerekeink, mint a XII. kerületi önkormányzat iskoláiból. De hát én itt is lakom. Csupán az okoz gondot, hogy fél órával tovább tart a munkaidőm, mint a tábor, így nehéz elhoznom a gyereket. Úgy tervezzük, hogy elküldjük a kislányt egy kosárlabdatáborba is.”

Feltíziné Magyar Erzsébet pedagógus elmondta, minden hétre más programot kell összeállítaniuk, mert a gyerekeknek csak a fele cserélődik. Előfordul, hogy a II. kerületi táborral együtt szervezneknek programot (például az ürömi kutyaiskola bemutatóján), rossz idő esetén azonban sajnos kevés a mozgási lehetőség, ilyenkor múzeumba, könyvtárba mennek.

Pakányi Pálné, a Fülemile úti tábor vezetője (a SOTE Gyakorló Iskola igazgatóhelyettese) elmondta: az idén a reneszánsz évéhez és a közelgő olimpiához kapcsolódva szervezik a programokat, például a kézműves-foglalkozásokat (papírmerítést, papírmetszést, gipszöntést) vagy a reneszánsz hangszerek bemutatását. Emellett a táborlakók betanulnak egy Mátyás királyról szóló darabot, illetve meseíró-, mesemondó- és rajzverseny is színesíti a programot. A gyerekek megismerkedhetnek néhány középkori játékkal, egyebek között a karikafonással és a karikahajítással is.

Pakányi Pálné, a Fülemile úti tábor vezetője (a SOTE Gyakorló Iskola igazgatóhelyettese) elmondta: az idén a reneszánsz évéhez és a közelgő olimpiához kapcsolódva szervezik a programokat, például a kézműves-foglalkozásokat (papírmerítést, papírmetszést, gipszöntést) vagy a reneszánsz hangszerek bemutatását. Emellett a táborlakók betanulnak egy Mátyás királyról szóló darabot, illetve meseíró-, mesemondó- és rajzverseny is színesíti a programot. A gyerekek megismerkedhetnek néhány középkori játékkal, egyebek között a karikafonással és a karikahajítással is.

A pekingi olimpia jegyében táborolimpia zajlott olyan számokkal, amelyekben a kisebbek is részt tudtak venni: helyből távolugrás, dekázás, ugrókötélverseny. A győztesek borostyánkoszorút és nyakba akasztható Fülemile-érmet kaptak.

Kérész Gyula

Buborék, a Hegyvidék úszósulija

A Buborék (eredeti nevén Ficánka) Úszóiskola 1999 szeptemberében kezdte meg működését a Városmajor utcai uszodában. Azóta 3500 gyerek fordult meg ott, azaz – hála a kiváló oktatóknak – ennyi növendék sajátította el az úszás tudományát. Közülük nem egy az úszásban, vízilabdában és egyéb vízi sportokban jelentős eredményeket elért szülők gyermeke, így elmondható, hogy az iskolát a legigényesebbek is nagy becsben tartják.

A Buborékban az oktatási metódust mindig a jelentkezők igényéhez igazítják, tíz-tizenkét oktató közt elosztva a speciális feladatcsomagokat. Az alapoktatás hat szintre tagolódik, négyhetes turnusbeosztás szerint, negyvenöt perces órákkal: vízhez szoktató, kezdő, mélyvízhez szoktató, félhaladó, haladó és végül a szintfenntartást beidegző edzésekkel. A gyermekek számára úszóversenyeket is rendeznek, valamint felnőttek oktatásával is foglalkoznak este héttől nyolc óráig – egyszóval vidáman, szorgalmasan és igazán bensőségesen, mondhatni családi légkörben dolgoznak a Buborékban.

A városmajori munkát a nyári szünidőben is folytatják, igaz, kint a szabadban, különböző táborok megszervezésével. Az úszás mellett foci- és kalandtábort is indítottak már, sőt az idén kosárlabdatáborral is szélesítik a palettát.

■ *A tábor időpontjai: július 21–25., július 28.–augusztus 1. Iskolakezdés előtti tábor: augusztus 25–29-ig.*

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

Kiadja: Budapest XII. kerület Hegyvidék Önkormányzata megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó ✧
Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ✧ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ✧ Szerkesztőségi titkárnő: MOLDOVÁN KRISZTINA ✧ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. **Internet: http://www.hegyvidekujsag.eu. E-mail: hegyvid@mail.datanet.hu.** ✧ Eng. szám: 84-5965 ✧ Nyomdai előkészítés: COMP-Press Nyomdaipari és Számítástechnikai Kft. http://www.comp-press.hu Felelős vezető: IBOS FERENC ügyvezető igazgató. Tördelőszerkesztő: SZABÓ KÁROLY ✧ Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft. Lajosmizsei Nyomdája. Felelős vezető: BURJÁN NORBERT igazgató ✧ www.hknyomda.hu ✧
Terjeszti a Hegyvidék Futár Bt. 06/30-634-5405 ✧ **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza!** ✧