A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

XXXVIII./17.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.EU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2008. SZEPTEMBER 9.

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

„Majd ha iskolába jársz”

Ki mit vár az új tanévtől? – erre az egyszerűnek tűnő kérdésre kértünk választ az iskolai élet néhány szereplőjétől: a nemrég kinevezett igazgatótól, az uniós pályázaton győztes iskola vezetőjétől, a kerületi iskolák problémáival is foglalkozó pedagógustól, a pályakezdő tanártól és persze a diákoktól. Szinte természetes, hogy amíg a felnőttek már „teljes mellszélességgel” a közeljövő feladataira összpontosítanak, addig valamennyi megkérdezett fiatal csak a nyári élményei elmesélése után hozta szóba a rá váró iskolai megpróbáltatásokat… Annyi azonban az egyáltalán nem reprezentatív mintából is kiderül, hogy mindenkinek vannak megfogalmazott céljai, ami nélkül nem is lenne érdemes elkezdeni – sem a tanítást, sem a tanulást.

FOTÓK: KALMÁR LAJOS

Az Arany János Általános Iskola és Gimnázium frissen kinevezett igazgatója, Patkó Lajos új irányt hirdetett meg: „Emelnünk kell a nevelési-oktatási szintet, kialakítani az iskola új arculatát, és jobban kihasználni páratlan földrajzi helyzetünket, adottságainkat. Egyre jobban be kell vonnunk az intézmény vérkeringésébe a szülőket, valamint az iskolával kapcsolatban álló szervezeteket. Diáklap, diákrádió beindítását tervezzük. Nagyobb szerepet kívánunk játszani a diákolimpiai sportágakban. Ezt elősegítheti az új, télen fedett műfüves focipályánk. Az eredmények természetesen hosszabb távon várhatók, ettől a tanévtől a feltételek megteremtését remélem.”

A tavaly uniós pályázaton nyertes Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium igazgatónője, Hajnal Gabriella úgy érzi, a 2008–2009-es tanév nagy kihívás az intézmény számára: „Az uniós pályázat révén sportcsarnokkal és egy új épületrésszel bővülünk. Az építkezés a tanév ideje alatt is folyik majd, ezért az a legfontosabb, hogy biztosítsuk a zökkenőmentes oktatást. Céljaink változatlanok: olyan légkört teremteni, hogy a diákok szívesen tanuljanak iskolánkban, végzőseink pedig az idei évhez hasonló eredményekkel tanuljanak tovább. Szeretnénk tovább erősíteni külföldi partnerkapcsolatainkat. Bízom abban, hogy az idén is valamennyi, az iskolánkban tanult nyelvterületre – német, angol, portugál, olasz, francia – eljutnak a diákok. Bár tornatermünk nincs, a sport változatlanul kiemelt szerepet kap, igyekszünk minden sportrendezvényen sikert elérni. Célunk, hogy mind általános iskolásaink, mind gimnazistáink a korábbi évekhez hasonló szép eredményeket érjenek el a tanulmányi versenyeken. Komoly feladat a második félévtől, hogy méltó módon készüljünk iskolánk alapításának ötvenéves évfordulójára, amelyre egy külön team alakul – már több volt diákunk jelezte segítségét, illetve azt, hogy szívesen szerepelne a rendezvényen.”

Gilicze Zoltán, a Semmelweis Egyetem Gyakorló Iskola tanára, az általános iskolák napközis tevékenységének szakértője szerint a finanszírozás csökkenése és az adminisztrációs terhek növekedése tovább nehezíti majd a pedagógusok munkáját az oktatás-nevelés rovására. Az alapos felkészülés és a nap végi feltöltődés, ami a színvonalas tanítás feltétele, az idén is megnehezül a tanítást követő iskolai csapatmunka miatt, amit a törvényi változások tesznek szükségessé. „A tanévkezdés – mondta Gilicze Zoltán – az állandó törvényi változások jegyében zajlik. A pedagógusokkal szemben támasztott követelmények listáján előkelő helyet foglal el a rugalmas alkalmazkodás. Az iskolák versenye a gyerekekért, a támogatásokért, s gyakran a túlélésért is, nagymértékben függ az alkalmazkodási kapacitásuktól. Egy rendelet szerint az új tanévben az ötödik évfolyamon – felmenő rendszerben – meg kell szervezni a nem szakrendszerű oktatást, vagyis átalakul az iskolarendszer. Természetesen nem minden változás rossz. A nagyobb megbecsülést szolgáló ösztönzési rendszer – az Új Tudás-Műveltség Mindenkinek – például hozzájárulhat ahhoz, hogy vonzóbb legyen a pedagógus hivatás a legtehetségesebb és legalkalmasabb fiatalok számára, s nagyobb megbecsülést kapjanak a kimagasló teljesítményt nyújtó pedagógusok.”

Bujdosné Hricisák Viktória ebben a tanévben kezdi a japán nyelv oktatását a Virányos Általános Iskolában, a 3–8. osztályban. „Hihetetlen sok lehetőséget kínál – mondja –, hogy a szomszédban van a japán iskola. Nem kell Japánba utazni, hogy autentikus szokásokkal találkozzanak a gyerekek. Szeretném még szorosabbra vonni a két intézmény közötti kapcsolatot. A fiataloknak sikerélményekre van szükségük, hogy ne adják fel a tanulást – ezt szolgálhatja a japán gyerekekkel való együttlét, a közös kulturális programok és a különböző versenyek. Novemberben például japán szónokversenyt rendezünk.”

Barbara (8. osztályos) a japánul tanuló gyerekek egyike. Néhány iskolatársával májusban Japánban járt. „Roppant szívélyesen fogadtak bennünket – meséli –, szerepeltünk újságban, televízióban, Tokióban kinéztem egy étterem ajtaján, és a szomszéd házon egy magyar lobogót láttam, amelyet a tiszteletünkre tettek ki. Családoknál helyeztek el bennünket, kettesével. Sok helyre elvittek bennünket. Ajándékokat is kaptunk, én például zongorakottákat. Az új tanévtől tartottam kicsit, mert hallottam, hogy új japán tanárnő jön. Most már nem félek, mert látom, hogy neki sem könnyű. Remélem, az osztálytársaim közül senki sem próbál rendetlenkedni nála.”

Olimpiának, akinek sportsikereiről már többször is szó esett a Hegyvidékben, kitűnően telt a nyara: „Versenyeken vettem részt, táboroztam, és egy kis kikapcsolódásra is maradt időm. Különösen triatlonban voltam eredményes, de nyertem futó-, úszó- és sakkversenyt is. Révfülöp és Balatonboglár között ismét átúsztam a Balatont, a Guiness-rekordom óta immár hatodik alkalommal. A Balatonfüred és Tihany közötti három és fél kilométeres távot ezúttal ötvenöt perc alatt tettem meg, korosztályomban ez a legjobb időeredmény. Augusztus közepétől már számolgattam a napokat, hiányzott a suli. Ebben az évben felső tagozatos lettem, így a tanulás lesz a legfontosabb számomra. Remélem, ismét kitűnő tanuló leszek. Aztán a tanév vége felé bizonyára ismét várom majd a nyarat, és számolni kezdem a napokat.”

Fanni elsős az ELTE Gyakorlóban. Az évnyitó előtt tele volt szorongással: milyen lesz a tanító néni? Az iskolában is adnak ebédet? Aki mellette ül, kedves lesz vele? Gergő szintén elsős, de ő a Semmelweis Gyakorlóban. Alig várta, hogy iskolás legyen, mert hogy néz ki az, hogy a bátyja (ugyanott) már harmadik éve iskolás, ő meg csak ovis. Két héttel a tanévnyitó előtt közölte, hogy most már ő is iskolás. „Majd ha iskolába jársz”, így a bátyja. „Azt mondták, hogy már be vagyok iratkozva”, érvelt a kicsi, mint aki otthonos a paragrafusokban. Az évnyitó után elkeseredetten ment haza: „Még nem tanultunk semmit!”

Az Osztrák–Magyar Iskolában másodikos gimnazistáktól kérdeztük, mit várnak az új tanévtől. Két tanárnő éppen befejezte a testnevelés órát (a lányok tollasoztak, a fiúk röplabdáztak), a lányok többsége talán emiatt is a sporttal, zenéléssel kapcsolatos terveit, reményeit említette. Mona például klasszikus gitározásban jó helyezést szeretne elérni a tavaszi országos versenyen (az elmúlt évben Budapesten első, az országos és a nemzetközi versenyen második lett). Zsófia azt várja, hogy a közelgő érettségi miatt már idén is szigorúbbak lesznek a tanárok.

A Németvölgyi Általános Iskolában Kikinda (1. osztályos) közölte: ő szeretne lenni a legjobb tanuló. Már ismeri a k, a b és az i betűt, és harmincig tud számolni. Az egyiptomi Salama (1. osztályos) azt mondta, jól érzi magát az iskolában, mert itt van Donia, a nővére is a 2.a-ban. Róbert (ötödikes) az olvasási nehézségekkel küzdő gyerekek osztályába jár, ő érthetően azt szeretné, ha nem volna magyaróra. Béla (hatodikos) több testnevelés órát szeretne, mert imád kosarazni, focizni, röplabdázni. Ádám (hatodik osztályos) szerint szórakoztatóbb lesz ez a tanév, „mert új osztálytárs jött, aki nagyon vicces”. Réka (nyolcadikos) jobban örülne, ha kevesebb testnevelés órájuk lenne, mert nem szeret futni. Szerinte minden tárgyból félórás órákat kellene tartani félórás szünetekkel.

K

Adófizetési határidő közeleg

Az önkormányzati adók második félévi részletének befizetési határideje szeptember 15-e. Aki lekési a határidőt, annak a törvényben meghatározott mértékű késedelmi pótlékot kell fizetnie.

Mintegy 35 ezer kerületi adózónak szeptember 15-ig kell a gépjárműadó, a kommunális adó és az építményadó második félévi részletét befizetnie. A hegyvidéki önkormányzat még az év elején elküldte az érintett magánszemélyeknek a postai befizetéshez szükséges készpénz-átutalási megbízásokat, ám akinek azóta elkallódott volna a második félévre kiállított „sárga csekkje”, az a polgármesteri hivatal adóigazgatási irodájánál kérhet újabbat. A cégeknek az önkormányzati adókat banki átutalással kell rendezniük, de a magánszemélyeknek is lehetőségük van arra, hogy átutalással teljesítsék adófizetési kötelezettségüket.

Zólyomi Gáborné, a kerület adóigazgatási irodájának vezetője érdeklődésünkre elmondta: abban az esetben, ha az érintett magánszemélyek vagy cégek elmulasztanák befizetni a rájuk vonatkozó adó második félévi részletét, úgy az önkormányzatnak a hatályos törvény szerint minden egyes mulasztott nap után a jegybanki alapkamat kétszeresének 365-öd részét kell kiszabnia késedelmi pótlékként. A fizetési kötelezettség teljesítésének elmaradása esetén végrehajtási eljárás is indul, illetve a gépjárműadó meg nem fizetése miatt az autó forgalomból történő kivonását is kezdeményezhetik.

A kerület gazdálkodásának, az intézményi ellátások és az infrastruktúra fenntartásának egyik alapvető pillérét jelentő helyi adókból idén mintegy 1,3 milliárd forint bevételt tervez az önkormányzat. Az üzletek, irodák, műhelyek, raktárak tulajdonosai vagy haszonélvezői által fizetendő építményadóból ebben az évben várhatóan 620 millió forint folyik be, míg az autótulajdonosok által fizetett gépjárműadó összértéke előreláthatólag 490 millió forint körül alakul. A magánszemélyek kommunálisadó-befizetéseiből nagyjából 200 millió forint bevétellel kalkulálhat az önkormányzat – ez utóbbi összeget a kerület kizárólag utak és járdák felújítására, fejlesztésére fordítja.

z.

Az adóigazgatási iroda által kezelt, az egyes adónemekre vonatkozó bankszámlák megnevezése és száma:

Építményadó beszedési számla:
12001008-00155660-00100004
Magánszemélyek kommunális adója:
12001008-00145499-00100001
Gépjárműadó beszedési számla:
12001008-00155671-00100000

Saját rendőrei lesznek az iskoláknak

A kerületben is elindult az Országos Rendőr-főkapitányság által meghirdetett, „Az iskola rendőre" elnevezésű program, amelynek egyik legfőbb célja a kisiskolások biztonságos közlekedésre való nevelése. Eddig tizenkét hegyvidéki iskola csatlakozott a kezdeményezéshez.

FOTÓ: PERÉGI ZSOLT

A Kós Károly iskolánál is rendőr óvja a gyerekeket

A balesetek szempontjából a szülői felügyelet nélkül, gyalogosan vagy kerékpárral egyedül közlekedő kiskorú gyerekek a legvédtelenebbek, ők ugyanis életkorukból adódóan gyakran egyáltalán nem, vagy rosszul kezelik a veszélyhelyzeteket. Épp ezért elengedhetetlen, hogy elsajátítsák a helyes közlekedési magatartásformákat: az Országos Rendőrfőkapitányság erre fókuszálva indította el szeptember elsejétől „Az iskola rendőre" elnevezésű, az általános iskolai oktatásra épülő programját.

Dr. Fülöp Valtertől, a XII. kerületi rendőrkapitányság vezetőjétől megtudtuk: az országos programhoz eddig a Jókai Mór, a Németvölgyi, a Zugligeti, a Virányos, a Fekete István, a Kós Károly, az Arany János, a Tamási Áron, a Pannonia Sacra, a Lauder Javne, az ELTE Gyakorló és a Hegyhát úti iskola csatlakozott a Hegyvidéken. Ezeknek az intézményeknek „saját rendőrük" lesz, azaz a kerületi kapitányság egy munkatársa rendszeresen találkozik az adott intézmény vezetésével, a szülőkkel és a tanulókkal. Az „iskola rendőre" alkalmanként részt vesz osztályfőnöki órákon, órát tart a tanulóknak a baleset- és a bűnmegelőzésről, s bekapcsolódik a diákok egyes, tanórákon kívüli szabadidős programjaiba is.

Az iskolákat látogató rendőrök a tanév kezdetétől szeptember végéig egyes intézmények előtt a forgalom irányításában is közreműködnek. Fülöp Valter kapitányságvezető jelezte: a Jókai Mór, a Pannonia Sacra, valamint a Lauder Javne előtt – ahol az autók csúcsidőszakban sűrűn és viszonylag nagy sebességgel haladnak – egy hónapon át mindig ott lesz egy rendőr, míg a többi oktatási intézmény környékén meghatározott időközönként jelennek majd meg kollégái.

A kapitányság a korábbiakhoz képest több iskolánál felügyeli a gyerekek közlekedését, a létszámgondok enyhülésével ugyanis a tavalyi kettő helyett már öt járőrpárt tud egyszerre kiállítani. Sőt, mivel az önkormányzati iskolák biztonságára felügyelő He-Ba Kft. munkatársai is segítik a gyerekek úttesten történő áthaladását, egy-egy járőrpár két tagja más-más helyszínen is dolgozhat.

z.

TÁRSASHÁZI FÓRUM

A következő társasházi fórumot szeptember 15-én 16 órától rendezik a polgármesteri hivatal alagsori nagytanácstermében.

Témái: 1. A társasházak jogi problémái az ügyvédi gyakorlatban. Előadó: dr. Simonfalvi Éva ügyvéd. 2. Tájékoztatás a távleolvasással működő mellékvízórák üzemeltetéséről és elszámolásának tapasztalatairól. Előadó: Gergen István elnök (Angyalföld 101 Lakásfenntartó Szövetkezet).

A résztvevők írásban vagy szóban tehetnek fel kérdéseket az előadóknak. Az írásbeli kérdéseket előzetesen is el lehet juttatni a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálati irodájára.

Fényképezik a gázórákat

FOTÓ: PERÉGI ZSOLT

Szeptember elseje óta nem a Díjbeszedő Holding Zrt., hanem az Elmű-Émász Ügyfélszolgálati Kft. munkatársai végzik a gázmérők leolvasását. A leolvasás technikája is megváltozott, más földgázelosztó társaságokhoz hasonlóan ugyanis a Főgáz is bevezette az aktuális mérőállás digitális fényképezőgéppel történő rögzítését. A digitális fotó nemcsak a pontosabb leolvasást és számlakibocsátást szolgálja, hanem segítséget nyújt az esetleges reklamációs ügyek gyorsabb kivizsgálásában is.

A fényképes mérőleolvasást az éves elszámolás kerületi ütemezésének megfelelően vezetik be, így elsőként a Hegyvidéken, valamint a Terézvárosban élők találkozhatnak ezzel az új módszerrel. A leolvasóknál természetesen változatlanul ott lesz a fényképes igazolvány és a megbízólevél, amelyek bemutatását minden ügyfél kérheti. Ha valakiben mégis kétely merülne fel, a 477-1300-as telefonszámon ellenőriztetheti a leolvasó személyét.

z.

Gondozási központok az idősekért

Hegyvidék önkormányzata ellátórendszerén keresztül évek óta kiemelten támogatja nyugdíjaskorú polgárait. A kerület három gondozási központjában a szociális vagy egészségügyi okokból segítségre szoruló idősek mellett a magányosan élőket is szívesen fogadják.

A gondozási központok legfontosabb feladatai közé tartozik az idős polgárok életminőségének javítása, illetve az elmagányosodás megelőzése érdekében társas kapcsolataik erősítése. A rászorulók elsősorban a házi segítségnyújtást veszik igénybe, amelynek keretében a központok munkatársai a napi háztartási feladatok elvégzésének terhét veszik le a vállukról. Kérésre bevásárolnak, kiváltják az orvosságokat, segítenek az étkezésekkor és a tisztálkodásban. Valamennyi szolgáltatást, így a kedvezményes árú étkeztetés díját is, a jövedelem alapján állapítják meg. Az ebédet a gondozási központok éttermeiben szolgálják fel, illetve kérésre házhoz szállítják. A házi gondozás díját az idei évtől kezdve jelentősen csökkentette az önkormányzat.

Két évvel ezelőtt indult el a 24 órás jelzőrendszeres házi segítségnyújtás a kerületben, ami az egyedül álló, otthonukban nehezen mozgó idősek számára biztosít megbízható távfelügyeletet. A rendszer szerves részét képezik a gondozási központok, a segítségkérés természetétől függően ugyanis az operátor az elsők között az intézmények munkatársait riasztja, akik a nap bármely szakában a helyszínre sietnek, és elvégzik a szükséges teendőket.

A társas programok szervezésében meghatározó szerep hárul az intézményekben működő, bárki által szabadon látogatható klubokra. Népszerűek a tagok számára ingyenes kirándulások és múzeumlátogatások, ahogyan a házon belüli programokra is sokan elmennek. Az igényekhez igazodva heti beosztásban mentálhigiénés szakember, gyógytornász, fodrász és pedikűrös várja az időseket, míg havonta egyszer „házhoz megy" a mozgókönyvtár.

A klubtagok karácsonykor, húsvétkor, a születés- és névnapok alkalmával rendszeresen összegyűlnek, hogy baráti körben töltsék el az ünnep pillanatait, míg október 1-jén a három gondozási központ közös műsorral ünnepli meg az Idősek Világnapját a Csörsz utcai művelődési központban.

Merényi Valéria, a Virányos Gondozási Központ januárban kinevezett megbízott vezetője elmondta: klubjukba az engedélyezett létszámig tudnak felvenni új tagokat, a gondozásra szorulókat azonban létszámkorlátozás nélkül fogadják. Rendezvényeik mindenki számára nyitottak, a legnépszerűbb programok alkalmával rendszeresen telt házzal üzemelnek. A szolgáltatások közül legtöbben az étkeztetést veszik igénybe, de sokan kérnek segítséget a napi feladatok ellátásában is. A jelzőrendszeres házi segítségnyújtás jelenleg kilenc körzetes gondozottat érint.

Öt éve újult meg a Normafa Gondozási Központ épülete – tudtuk meg Konfeld Anette megbízott intézményvezetőtől. A speciális igények figyelembevételével kialakított intézmény pezsgő közösségi életnek ad otthont, a többi között filmvetítésekkel, irodalmi délutánokkal, hetente két alkalommal gyógytornával, havonta egyszer kézműves-foglalkozásokkal várja a környékbelieket. Évente két alkalommal az önkormányzat által biztosított autóbusszal egész napos kiránduláson vesznek részt. Népszerűek a kerti programok, a másik két klub tagjaival megtartott közös szalonnasütések és a sportrendezvények – legutóbb pingpongbajnokságot szerveztek az intenzívebb mozgásra vágyó idősek számára.

Közel kétszáz idős kerületi polgár étkeztetését oldja meg a Németvölgy Gondozási Központ, míg a házi segítségnyújtás keretében nyolcvan főt lát el – tájékoztatta lapunkat Győryné Lung Dorina. Az intézmény feladatai közé tartozik a jelzőrendszeres házi segítségnyújtás és az idősek számára indított „Nem csak a húszéveseké a világháló" elnevezésű internettanfolyamok kerületi szintű koordinálása. Ez utóbbi, immár negyedik éve működő ingyenes program már valamivel több mint 350 kerületi idős polgárnak hozta közelebb a számítógép és az internet világát.

FOTÓ: MAROS MIHÁLY

A Normafa Gondozási Központot öt éve újították fel

Csak a Németvölgy Gondozási Központban érhető el a könyvtárfutár-szolgálat, amely az otthonukat elhagyni képtelen idősek számára házhoz szállítja a kerületi könyvtár választékából kikért olvasnivalót. Egyedi szolgáltatás a gyógyászati segédeszközök kölcsönzése, amivel azokat kívánják segíteni, akik saját erőből képtelenek megvenni a mindennapi életvezetésükhöz elengedhetetlen eszközöket, mint például a tolókocsit, a szobavécét vagy a fürdőszobai kilépőt.

Az intézmény szeptemberben a Kiss János altábornagy utca 33/b alatt újonnan kialakított helyiségkomplexumba költözik.

(mm)

Új zsöllye a művelődési központban

A polgárok kényelmét szolgáló intézményi felújításokat a nyári időszakra időzítette Hegyvidék önkormányzata. A szezonkezdetre befejeződött a burkolatcsere a Virányosi Közösségi Ház nagytermében, modernizálták az udvari világítást, a lépcsőket és a vizesblokkokat, valamint új kerítést építettek a Jókai Klubban. Napellenzőt szereltek a teraszra, az épület bejárata előtt pedig mozgássérülteknek rámpát alakítottak ki a Virányosi Gondozási Központban.

Szintén a könnyebb megközelíthetőség érdekében átépítették a külső lépcsőt, illetve bővítették a bejáró utat a Normafa Gondozási Központban. Megújult a Böszörményi úti gyermekrendelő, hőszigetelő műanyag nyílászárókra cserélték ki a Normafa orvosi rendelő elöregedett ablakait.

FOTÓ: KALMÁR LAJOS

Az idei év egyik leglátványosabb fejlesztése a Csörsz utcai művelődési központ színháztermének rekonstrukciója *(képünkön)*, amelynek keretében modernizálják a világítóberendezéseket, valamint restaurálják a nézőtéri székeket. A karfás fotelek új vázszerkezetet és az eredeti, 1952-es állapotoknak megfelelő borjúbőr huzatot kapnak.

Hamarosan megkezdődik a polgármesteri hivatal nyílászáróinak cseréje, valamint az épület fűtésének környezetbarát átalakítása. A nem fosszilis energiaforrások helyszíni felhasználásával gyakorlatilag megszűnik a fűtés okozta károsanyag-kibocsátás, míg az új ablakoknak köszönhetően negyedével csökken az energiafelhasználás. Az önkormányzat szándékai szerint a beruházás a lakosság számára is követendő példaként szolgál az alternatív energiák hasznosítása terén.

m.

Csúcsminőségű tévézés a kerületben

Üzembe helyezték az Antenna Digital új hármashatár-hegyi adótornyát, amelynek köszönhetően mostantól a kerület eddig lefedetlen részein is fogható a műsorszóró társaság közel 100 válogatott, köztük 50 magyar nyelvű tévécsatornája. Az új adótoronynak köszönhetően mostantól a XII. kerületben is elérhető a gazdag csatornakínálaton túl az Antenna Digital HD minőségű tévéadása, amely a legtöbb szakértő szerint forradalmasítani fogja a televíziózást, hiszen a minőségbeli javulás legalább akkora mértékű, mint amekkora a színes televíziózás megjelenése volt a fekete-fehér korszakban.

A jóval nagyobb képpontszámnak köszönhetően valósághűek a képek, a térhatású, 5.1-es Dolby Digital hang pedig igazi moziélményt varázsol a lakásunkba, legyen szó izgalmas sportközvetítésről, látványos természetfilmről, vagy éppen mozgalmas kalandfilmről. A nagy felbontású tévére jellemző kisebb nézőtávolság és nagyobb látószög együttesen azt eredményezi, hogy a néző az események részesévé válik, a HDTV minden részletet és minden színt a maga valóságában mutat meg.

Az immár 40 ezer előfizetővel rendelkező Antenna Digital a minőségi televíziózás élményén túl olyan kényelmi szolgáltatásokat is biztosít a HDTV-rajongóknak, mint az elektronikus műsorújság, a választható hang és felirat, vagy a 24 órás ügyfélszolgálat.

(s.)

Nem változik a 156-os vonala

A hegyvidéki önkormányzat segítségével csatát nyert a lakosság azon része, amely nemtetszésének adott hangot a Szarvas Gábor úti és Zalai úti buszközlekedéssel kapcsolatban. Így a 156-os autóbusz változatlanul az eredeti útvonalán közlekedik, míg a korábbi 158-ast egy új járat, a 291-es pótolja majd.

Több más változtatási javaslat mellett erről is döntött augusztus 27-i ülésén a fővárosi önkormányzat városüzemeltetési és környezetgazdálkodási bizottsága. A 155-ös busz a 28-as helyett az eredeti elképzelések szerint jár. Mindkét járatnak (a 155-ösnek és a 156-osnak) lesz fölfelé irányban megállója a Szent János Kórháznál. Lapunk úgy tudja, hogy a fogaskerekűnél viszont nem állnak meg, csak a Városmajornál.

FOTÓ: KALMÁR LAJOS

A közlekedési szakemberek is elismerték, hogy a Szarvas Gábor út egy részén, illetve a Zalai úton a beépített fekvőrendőrök, valamint az útvonal keskenysége komoly akadálya lehet a rendszeres buszközlekedésnek. Ezért a 156-os helyett kénytelenek voltak egy másik buszjárattal pótolni a 158-as egyébként kimaradó vonalszakaszát. Így esett a választás a rózsadombi, tervezett 91A jelzésű busz meghosszabbítására a Libegőig. Mivel a járatnak önálló szakasza is lesz, ezért kapja a 291-es számot, és felváltva közlekedik majd a szintén meghosszabbított 91-essel. (Ez sem volt könnyű döntés, mert a Gábor Áron utcaiak is tiltakoztak a leendő buszjáratok miatt, de itt – ellentétben a XII. kerületi helyszínekkel – az útvonal akadály nélkül járható, és alkalmas is buszközlekedésre.) A 291-es busz menetidejét egész nap – elméletileg – összehangolják a 91-essel. Csúcsidőben 15, napközben és hétvégén 20, este pedig 30 percenként jár majd.

A BKV Zrt. azt tervezi, hogy postai úton minden nyugdíjasnak kiküldi a saját kerülete vonalhálózati térképét a járatok feltüntetésével. A fenti változások miatt a XII. kerületben később érkeznek meg ezek a küldemények. Nemsokára az egész város közlekedési térképét is megvehetjük a BKV-pénztárakban, úgy tudjuk, 500 forintos áron.

Kertész István

Önkormányzati segítség rászorulóknak

Lakhatást segítő támogatások

Lapunk előző számában a szociális ellátásokhoz kapcsolódó jövedelmeket kiegészítő segélyeket vettük sorra az önkormányzat népjóléti irodájának megbízott vezetője segítségével. Müller Csabát ezúttal a szinte minden korosztályt érintő lakhatást segítő ellátásokról kérdeztük.

■ *Milyen támogatásokat igénylhetnek azok, akiknek nehéz jövedelmi helyzetük veszélyezteti a lakhatásukat?*

– Lakásfenntartási támogatás annak a személynek állapítható meg, akinek háztartásában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az öregségi teljes nyugdíj mindenkori legkisebb összegének két és félszeresét, feltéve, hogy a lakásfenntartás elismert havi költsége eléri vagy meghaladja a háztartás havi összjövedelmének húsz százalékát. Tartósan beteg, illetve súlyosan fogyatékos gyermekre tekintettel magasabb összegű családi pótlékban részesülő háztartás esetében a háztartás összjövedelmének tizenöt százalékát. Fontos azonban megjegyezni, hogy a támogatásnál figyelembe vehető lakásnagyságot, illetve a lakásfenntartásra fordított elismerhető költséget nem szabadon állapíthatjuk meg, hanem jogszabályok alapján. Lakásfenntartási támogatás a közüzemi díjak szolgáltató részére történő átutalása formájában is nyújtható. A fiatalabb korosztály, valamint a családosok körében gyakori a lakbértámogatás igénylése. Ennek feltétele, hogy a bérlő és a vele életvitelszerűen együtt lakó családtagok egy főre jutó havi nettó jövedelme nem érheti el az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének háromszorosát, valamint nem rendelkeznek olyan ingatlan- és ingó vagyonnal, amelynek együttes forgalmi értéke meghaladja az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének kétszázszorosát, továbbá a kérelmező tulajdonában, haszonélvezetében, bérletében nincs másik lakás, és a család nettó összjövedelmének tíz százaléka kevesebb, mint a fizetendő lakbér összege. A fenti feltételek fennállása esetén sem illeti meg lakbértámogatás a bérlőt, ha a lakás alapterülete három személyig a hatvan négyzetmétert, négy és ennél több személy esetében személyenként a további tíz négyzetmétert meghaladja. Szintén nem jár támogatás, ha a lakást részben vagy egészben nem lakás céljára használják, vagy használatát másnak átengedték, lakbérhátralékuk, illetve bármely közüzemi szolgáltató felé tartozásuk van, és az igénylő nem működik együtt az önkormányzat adósságkezelési szolgálatával, illetve nem szociális lakbért fizet.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: 355-0973 (NÉPJÓLÉTI IRODA).
INTERNETES ELÉRHETŐSÉG: WWW.HEGYVIDEK.EU/HIVATAL/UGYKERESO.
ÜGYFÉLFOGADÁS: HÉTFŐ 13.00–17.30, SZERDA 8.00–16.00,
PÉNTEK 8.00–12.00.

■ *Említette az adósságkezelő szolgáltatást. Mit jelent ez, és kik vehetik igénybe?*

– Mint természetbeni ellátást 2004 májusától vezettük be. Azoknak a lakhatással összefüggésben eladósodott, szociálisan rászoruló családoknak nyújt segítséget, akik maguk is készek és képesek tartozásuk részbeni rendezésére. Annak a családnak vagy személynek nyújtható, akinek közüzemidíj-, közösköltség- vagy lakbértartozása van.

A CSALÁDSEGÍTŐ ÉS GYERMEKJÓLÉTI KÖZPONT ADÓSSÁGKEZELÉSI TANÁCSADÓJA:
BÍRÓ MÁRIA, XII., JAGELLÓ ÚT 24.

■ *Mekkora tartozás felhalmozása esetén kérhetnek segítséget a rászorulók?*

– Az ötvenezer forintot meghaladó tartozást vonjuk csak bele az adósságkezelési szolgáltatásba, de annak összege – többféle adósság esetén az együttes összeg – nem haladhatja meg az ötszázezer forintot. További feltétel, hogy a fennálló tartozás legalább hat havi, és a kérelem benyújtását megelőző tizennyolc hónapban keletkezett. A háztartásban az egy főre jutó havi jövedelem nem haladhatja meg az öregségi teljes nyugdíj mindenkori legkisebb összegének kétszáz százalékát, egyedül élő vagy gyermekét egyedül nevelő szülő esetén a kétszázötven százalékát. Az elismert lakásnagyság egy-két tagú háztartás esetén hatvan négyzetméter, három és ennél több tagú háztartásnál személyenként további tíz négyzetméter. Fontos tudni, hogy támogatás csak akkor adható, ha a kérelmező vállalja az adósság és a megállapított adósságcsökkentési támogatás különbözetének egy összegben vagy havi részletekben történő megfizetését, valamint az önkormányzat által biztosított adósságkezelési tanácsadáson való részvételt. A szolgáltatás iránti igénnyel – többi ellátásunktól eltérően – a Családsegítő és Gyermekjóléti Központ adósságkezelési tanácsadójához kell fordulni, előzetes időpontegyeztetés alapján. Meg kell említenem, hogy azoknak a szociálisan rászoruló bérlőknek, akik számára a lakbérjellegű, valamint a lakásfenntartási költségek a már meglévő támogatási formák mellett is nehézséget okoznak, ez év májusától lehetőségük van kiegészítő lakbértámogatás igénylésére. Bár a jövedelmi határokban a többi segélytípushoz mért szigorú feltételek lettek meghatározva, az egyéb keretszabályok lehetővé teszik, hogy szélesebb kör kaphassa ezt a támogatást, akár a lakásfenntartási vagy a lakbértámogatás mellett egyidejűleg.

■ *Kik jogosultak közgyógyellátási igazolvány igénybevételére?*

– Közgyógyellátásra alanyi jogon jogosult a bentlakásos gyermek- és ifjúságvédelmi intézményben lakó, az átmeneti gondozott, az átmeneti és tartós nevelésbe vett kiskorú, a rendszeres szociális segélyben részesülő, a pénzellátásban részesülő hadigondozott és a nemzeti gondozott, a központi szociális segélyben részesülő, valamint a rokkantsági járadékos. Jogosult továbbá az is, aki első, második csoportú rokkantsága alapján részesül nyugellátásban, baleseti nyugellátásban, illetve az, aki vagy aki után szülője vagy eltartója magasabb összegű családi pótlékban részesül. Közgyógyellátás méltányosságból annak a szociálisan rászoruló személynek állapítható meg, akinek a családjában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének kétszeresét, egyedül élő esetében két és félszeresét, és rendszeres gyógyító ellátásának költsége meghaladja az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének százhúsz százalékát. Hetvenötödik életévét betöltött személynek akkor is megállapítható, ha a havi jövedelme, valamint a családjában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének a háromszorosát, és rendszeres gyógyító ellátásának költsége meghaladja az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének húsz százalékát. A kérelemhez zárt borítékban csatolni kell a háziorvos igazolását a havi rendszeres gyógyító ellátásokról, valamint a kérelmező saját és családtagjainak a kérelem benyújtását megelőző három havi jövedelmét tanúsító igazolásait, alanyi jogosultság esetén a jogosultság alapját igazoló iratot. Ilyenkor nem szükséges jövedelemigazolás. Nem szükséges a háziorvos igazolása abban az esetben, ha az igénylő nyilatkozik arról, hogy nem tart igényt egyéni gyógyszerkeret megállapítására.

■ *Mit jelent a gyógyszertámogatás?*

– A gyógyszertámogatás a közgyógyellátási igazolványra jogosultak részére a három hónapos tárgyidőszakra megnyitott egyéni gyógyszerkeret összegét meghaladó rendszeres gyógyszerkiadás kifizetéséhez nyújt segítséget.

■ *A mozgáskorlátozottak milyen támogatásra számíthatnak?*

– Súlyos mozgáskorlátozott személynek adható közlekedési kedvezmény, mely a közlekedés többletköltségéhez nyújt részleges támogatást. A kérelem benyújtási határideje a tárgyév április harmincadika. A támogatási igény e határidőn túl is benyújtható abban az esetben, ha a mozgáskorlátozottság ténye a tárgyévben következik be.

MM

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 ✧ **Hirdetésfelvétel:** 328-0316, kovacs.balazs@ypsylonmedia.hu ✧ **APRÓHiRDETŐINKET továbbra is szerkesztőségünkben várjuk!** ✧ Terjeszti a Hegyvidék Futár Bt. 06/30-634-5405 ✧ **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza!** ✧

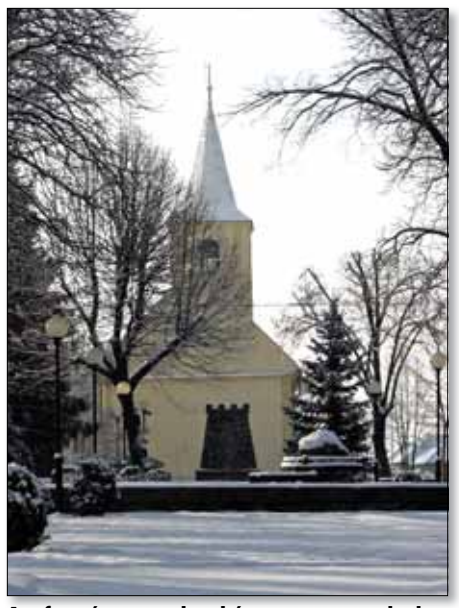
HEGYVIDÉKI UTCÁK – FELVIDÉKI TELEPÜLÉSEK

Nagykapos

Sorozatunkban azokat a felvidéki településeket mutatjuk be, amelyek névadói voltak hegyvidéki utcáknak, utaknak. Történelmi és földrajzi utazásunk következő állomása Nagykapos.

Egy Kassához közeli településről kapta nevét a csillebérci Nagykapos utca. Az 1939-ben elnevezett utca az Irhás árok folytatásaként vezet fel a Konkoly-Thege Miklós útig.

Nagykapos, ez az ősi település az Ung és a Latorca folyó között fekszik, s a leleszi prépostság tulajdona volt a középkor évszázadai alatt. (Leleszről és a Lelesz utcáról már írtunk a Hegyvidék 2007. szeptember 19-i számában.) A település még napjainkban is az Ung vidék kulturális és gazdasági központjának tekinthető.



A református templom háromszor pusztult el

Egyházi tulajdonban állt egészen a XV. század közepéig, amikor a Drugeth család kezelésébe került. Ekkor már mezővárosi ranggal büszkélkedhetett. A lendületes fejlődést a kuruc harcok gátolták, olyannyira, hogy a XVIII. század elejére Nagykapos majdhogynem elnéptelenedett. II. József uralkodását követően (1740–1780) került újra egyházi kezelésbe.

Nevezetességei között a XIV. században alapított templomot szokás megemlíteni, amelynek története meglehetően viszontagságos: háromszor pusztult el, és mindannyiszor újjáépítették, hol katolikus, hol protestáns kézen volt. Mai formáját 1889-ben nyerte el, jelenleg református templom, a katolikusok 1807-ben építettek egy másik templomot.

Nagykapos híres szülötte Erdélyi János (1814) néprajztudós, író, szociológus. Mécs László papköltő 1920 és 1929 között itt tevékenykedett katolikus papként.

A szlovák közigazgatásban a Vel'ké Kapusany nevet kapta a város, amelynek lakossága az elcsatoláskor 1222 fő volt, ebből 1207-en magyarok. Közülük sokakat 1945-ben Magyarországra telepítettek át, helyükre pedig szlovákokat költöztettek. A magyar többség azonban napjainkig megmaradt: 2002-ben 9760 lakosa volt Nagykaposnak, ebből 5561-en vallották magukat magyarnak, 3506-an szlováknak, továbbá 422 cigány és 90 ukrán nemzetiségű ember élt a városban.

A polgároknak lehetőségük van megtartani hagyományaikat, mivel Nagykaposon magyar nyelvű általános iskola is működik, és a gimnáziumban a szlovák mellett magyarul is lehet hallgatni órákat.

B. A.

Telcs Ede-emléktábla

Augusztus 12-i számunkban írtunk Telcs Ede (1872–1948) szobrász- és éremművészről, aki 1924-től 1948-ban bekövetkezett haláláig a XII. kerület lakója volt. Az általa építtetett Alkotás utca 41. alatti házban *(képünkön)* élt, és műterme volt ugyanott az udvarban. Az épületeket néhány évvel ezelőtt lebontották, s helyükre modern irodaházat emeltek. A Magyar Éremgyűjtők Egyesülete, az Éremkedvelők Egylete, a Magyar Numizmatikai Társulat és Baja város önkormányzata az Alkotás utca 41. alatti ház homlokzatán elhelyezett emléktáblával tisztelgett a művész kiemelkedő tevékenysége előtt halálának hatvanadik évfordulóján.

A táblaavatón Tóth Antal művészettörténész, a Magyar Nemzeti Galéria szoborosztályának vezetője röviden ismertette a művésznek a modern magyar éremművészet kialakításában végzett tevékenységét, valamint megemlékezett Telcs Ede pedagógiai munkásságáról, aminek eredményeként műtermében egy korszak éremművészeit nevelte fel, köztük olyanokat, mint Berán Lajos, Murányi Gyula, Reményi József, Vincze Pál és mások. Emlékeztetett legismertebb érméire (gróf Andrássy Gyula, Görgey, Falk Miksa, Anyaság, Boszorkány stb.), valamint szobraira, a Kallós Edével közösen készített Vörösmarty-emlékműre, a Millenniumi Emlékműre, Szent László és Alpári Ignác szobrára, valamint a Városmajorban álló Hüvelyk Matyira.

Az emléktábla-avatáson közel ötvenen vettek részt, s kegyelettel emlékeztek a hatvan éve elhunyt művészre, pedagógusra és humánus européer emberre. A táblát megkoszorúzták az azt készíttető szervezetek, valamint a kerületi önkormányzat képviselője és több magánszemély is.

Tóth János

FOTÓ: KALMÁR LAJOS

Aki Sztravinszkijt tanította

Rácz Aladár, a cimbalom Liszt Ference

Ötven éve, 1958-ban hunyt el Rácz Aladár, a nemzetközi hírű cimbalomművész, akinek emlékét utcanév őrzi a kerületben. Zenei pályafutását világszerte figyelemmel kísérték, újításait azonban sokan értetlenül figyelték.

Rácz Aladár cigányzenész családba született (1886. február 28., Jászapáti), így már kiskorától hallás után tanult zenélni az apjától kapott kis cimbalmon. Még csak nyolcéves volt, amikor már fellépéseken vett részt apja zenekarával. Tizenhat évesen a jobb megélhetés reményében Pestre költözött, és tehetségének köszönhetően hamarosan el is tudott helyezkedni a neves EMKE kávéházban. Ötven évvel későbbi visszaemlékezésében mesélte, mennyire elbűvölték a fényes termek, hiszen ő petróleumlámpás helyiségekhez volt szokva.

Egy vállalkozó meghallotta a játékát, és rávette, hogy menjen Párizsba, ahol nagy érdeklődés mutatkozott a különleges hangzású cigányzene iránt. Huszonnégy évesen egy cigányzenekar tagjaként már megjárta Franciaországot, Spanyolországot, Skóciát, sőt Egyiptomot is. Hamar felfigyeltek rá a kritikusok, és zenei berkekben a cimbalom Liszt Ferencének kiáltották ki.

Az első világháborút Svájcban vészelte át. Itteni szereplésein – amelyeket mint egzotikus hangzású zenét reklámoztak az országban – olyan elismert művészekkel ismerkedett meg, akik a komolyzene felé terelték. Köztük volt Igor Sztravinszkij, aki megkérte, tanítsa őt cimbalmozni. Rácz Aladár autodidakta módon képezte magát, és elsajátította a klasszikus kották olvasását, átiratok készítését. Egy antikváriumban vásárolt egy ládányi kottát, ezeken kezdett el kísérletezni. Tanulmányainak eredménye meglepetéssel szolgált az európai zenekedvelők számára: először hallhatták Bach, Couperin, Scarlatti műveit cimbalmon megszólalni. Ezzel párhuzamosan Rácz a saját alkotásait is elkezdte lejegyezni.

Nemcsak hangzásvilágában hozott újdonságot a zenei életbe, hanem hangszerén, a cimbalmon is végzett átalakításokat, így koncerthangszerré nemesítette azt. Első önálló fellépésére Franciaországban került sor 1926-ban. Ekkor már itt élt huzamosabb ideje, sőt feleséget is innen választott magának: Yvonne Barblan hegedű- és zongoraművészt. Házaspárként több közös koncertet is adtak.

Magyarországra 1935-ben tért vissza, s 1938-tól haláláig a Zeneművészeti Főiskolán tanított. A hazai zenei életben sokan nem értették őt, Cziffra György és Dohnányi Ernő is furcsállva fogadta újításait. A cimbalomjátékot Rácz emelte művészi színvonalra, egyúttal elérte, hogy hangverseny-hangszerként gondoljanak erre az ütős hangszerre.

FOTÓ: INNTERNET

Rácz Aladár és felesége, Yvonne Barblan

Utolsó éveiben, súlyos betegként, farkasréti házában élt, játékát innen is közvetítette a rádió. 1958. március 28-án hunyt el a Kossuth-díjat is kiérdemlő művész. Tanítványai, főként Gerencsér Ferenc és Szalai József, tovább vitték a Rácz Aladár által megkezdett zenei irányvonalat. Ők már zongorakíséret nélkül, két cimbalmon adták elő a barokk zene klasszikusait.

Rácz Aladár emlékét nemcsak a hegyvidéki utcanév, hanem a budapesti Rácz Aladár Zeneiskola is őrzi.

Balázs Attila

Kiállítás a MOM-ról

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és a MOM Emlékalapítvány közös munkájának eredményeképpen szeptember elejétől már látogatható a Maros utca 1. alatt lévő helytörténeti kiállítóhely, ahol a Magyar Optikai Művek történetéről szóló tárlat látható.

A kis helyiség egy ideig könyvkötő műhelyt rejtett magában, aztán hosszú éveken át a kerület helytörténeti gyűjteményének adott otthont, majd sokáig kihasználatlanul, elhanyagoltan állt. Az idén azonban végre újra kulturális funkciót tölt be: a MOM-ról láthatnak ott kiállítást az érdeklődők.

A Magyar Optikai Művek a megalakulásától egészen a bezárásáig és lebontásáig a XII. kerületben működött. A Süss Nándor által alapított vállalat világhírre tett szert, számos nemzetközi kitüntetést nyert el termékeivel. Ezeknek az elismeréseknek egy része is helyet kapott a kiállításon a MOM által gyártott és ismertté vált különböző termékek – ébresztőórák, földmérő eszközök, fényképezőgépek, számítógép-alkatrészek – mellett. A MOM Emlékalapítványt az egykori nagyvállalat dolgozói hozták létre, akik a kiállítás mellett szoborállítást kezdeményeznek, összetartják az egykori MOM-dolgozók közösségét, és a Farkasréti temetőben nyugvó Süss Nándor sírját is gondozzák.

FOTÓ: BALÁZS ATTILA

„Őskori" számítógép-alkatrész - a nyolcvanas évekből

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményt számos helyi és más kerületből érkező látogató felkereste már, közülük sokan érdeklődtek a MOM iránt, ezért döntöttek úgy a munkatársak, hogy kapjon külön figyelmet a nagy múltú cég. És ki tudna többet egy vállalat történetéről, életéről, az ott készült tárgyakról, mint az ott dolgozók…

Az emlékalapítvány tagjai minden szerdán 14 órától várják az érdeklődőket, akár volt kapcsolatuk az egykori MOM-mal, akár csak most szeretnék felfedezni maguknak a „hegyvidéki ipar" egyetlen jelentős szereplőjét.

B. A.

A keresztfa tövében

Harminc éve halt meg Ordass Lajos evangélikus püspök

Az emberi magatartás irányadó mércéjeként a rómaiak Ulpianusnak azt a megfogalmazását fogadták el, hogy: „honeste vivere, alterum non laedere, suum cuique tribuere", azaz: „becsületesen kell élni, mást meg nem sérteni, mindenkinek megadni a magáét". A keresztyén ember számára azonban az evangélium ennél sokkalta magasabb követelményt állít fel: „Legyetek tökéletesek, miként a ti mennyei Atyátok tökéletes!" (Máté 5,48). Az erre igyekvő emberek sorából messze kimagaslik Ordass Lajos püspök, aki sok megpróbáltatás után harminc éve, 1978 augusztusában hunyt el.

Ordass Lajost 1945 szeptemberében iktatták be a Bányai Evangélikus Egyházkerület püspöki székébe. Akkoriban ugyan már nem dörögtek a fegyverek, de az ország romokban hevert. Az evangélikus egyház elleni támadások 1948-ban indultak meg Mihályfi Ernő kabinetirodai főnök részéről, aki kijelentette, hogy az egyházi iskolák államosítása ügyében nem egyezkedésről, hanem hatalmi kérdésről van szó. Ordass az iskolák államosítását körömszakadtáig ellenezte, ám az végül megvalósult.

Ezután előbb Radvánszky Albert egyetemes felügyelőt és Vargha Sándor főtitkárt tartóztatták le, majd hamarosan Ordass Lajosnál is házkutatást tartottak, és őrizetbe vették őt. Koncepciós perben kétévi börtönre és pénzbüntetésre ítélték. Az akkori totalitárius rendszerben fellebbezésnek nem volt helye. Büntetését a szegedi Csillag börtönben kezdte meg (tizenöt katolikus lelkésszel együtt), majd a váci magáncellában fejezte be anélkül, hogy kedvezményt kért volna. Közben törvénytelen eljárás keretében megfosztották püspöki tisztétől.

Szabadulása után rá és családjára nagyon szűkös idők köszöntöttek: harisnyákat, pulóvereket kötöttek, Ordass egy bérelt kertben dolgozott. Az Egyházak Világtanácsa Központi Bizottságának 1956. szeptemberi ülésén a külföldi egyházi vezetők határozott kívánságára sor került a püspök állami és egyházi rehabilitációjára. A forradalom idején átvehette egyháza vezetését, s másfél éves működése alatt jelentősen fellendült az egyházi élet. Az állami szervek 1957 novemberében tizenöt kollaboráns egyházi személy visszahelyezését követelték, amit Ordass megtagadott, ezért az egyház autonómiáját felfüggesztették, és kormánybiztost neveztek ki. Ordasst másodszor is megfosztották püspöki tisztétől, mindenféle törvényes eljárás nélkül.

Ordass Lajos A keresztfa tövében című meditációs könyvében így összegzett: „Életem értelme az lett, hogy Érted és Veled szenvedhettem. Úgy lehet: az emberek életem csődjének és gyalázatának tekintik a rajtam esetteket. Én áldlak, Uram, hogy keresztfád tövébe állítottál. Most már tudom: ezért kellett élnem."

A Márvány utcában, ahol lakott, tábla hirdeti hitvalló életét, de talán méltó lenne, ha emlékét utcanévvel örökítenék meg a kerületben.

Dr. Boleratzky Lóránd

„Védeni kell a megmaradt zöldet!”

Kertész szemmel a kerületről

Nemrégiben hírt adtunk arról, hogy egy kocsányos tölgyfát ültettek Zugligetben a műemlékvédő Dercsényi Balázs emlékére. A növényt Kazsuk Béla kertészmérnök adományozta. A fa származási helyén, a Budai Kertcentrumban kerestük fel őt, és a hegyvidék sajátosságairól kérdeztük.

■ *Mi késztette arra, hogy fát adományozzon?*

– A tizenkettedik kerületben születtem, édesanyám, Kazsukné Jakab Irma Zugligetben és Virányosban is tanított. Az egyik ok, amiért felajánlottam a tölgyfát, az volt, hogy szerettem volna, ha egy őshonos fa őrzi a műemlékvédő Dercsényi emlékét, mint ahogy a Normafa is őshonos fa volt, csak nem tölgy, hanem bükk. Túl ezen a műemlékvédelem is szívügyem. Zugligetnek, de a kerület más részeinek, például az Istenhegyi út felső részének és az Eötvös útnak is van valamilyen sajátos hangulata, ami a régi épületeknek is köszönhető. Jó volna ezt megőrizni! Egy harmadik ok: a Budai Kertcentrumban magam is környezeti szemléletformálásra törekszem. Az építkezések sok rombolással és irtással járnak, a menekülő állatoknak új otthont kell teremtenünk, már csak azért is, hogy a gyerekek ne kizárólag állatkertekben, hanem természetes környezetben, saját lakókörnyezetükben is találkozhassanak velük. A Budai Kertcentrumban a növényeken kívül sokféle kerti kiegészítőt is forgalmazunk, hogy minél többen gondoljanak állatbarát kert kialakítására. A kertészetben mi magunk is tartunk állatokat: papagájokat, aranyhalakat, csíkos mókust, degut, nyuszikat, cicákat, és van egy kutyánk is. Bemutatókertünkben növénytársítási és -alkalmazási példákkal szolgálunk lakó- és pihenőkertek kialakításához. Van játszóterünk, és a kerti bútorokon meg is pihenhetnek vásárlóink. Rendezvényeket, iskola- és óvodalátogatásokat szervezünk, illetve most már hagyomány, hogy május utolsó vasárnapján gyermeknapi programokkal várjuk a kicsiket.

■ *A Kis-Sváb-hegyet a török időkben Kestane Bayirnek, vagyis Gesztenyés dombnak hívták. A török szótár szerint a „kestane” szó latin megfelelője: cestanea sativa, vagyis szelídgesztenye. Ez a név hogyan születhetett?*

– A szelídgesztenye nem kedveli a meszes talajt, nem kizárt azonban, hogy kialakult egy mésztűrő fajta a hegyen, ám ennek génállománya a fákkal együtt kipusztult. Csak azokon a helyeken érdemes ilyen talajon szelídgesztenyét ültetni, ahol már vannak idősebb példányok. Ez ugyanis azt jelenti, hogy a talaj foltokban semleges kémhatású. A szelídgesztenye egyébként hiánycikk, nehéz nagyobb fákat szerezni Magyarországon. A növény őshonos nálunk, tehát valószínű, hogy a törökök előtt is Gesztenyés domb volt a hegy neve, talán vannak is levéltári nyomai. Annak idején, ha már átkereszteltek a Kis-Sváb-hegyet, talán nem Martinovics-hegyre kellett volna, hanem Gesztenyés dombra. Persze az sem kizárt, hogy rossz a török fordítás, és vadgesztenyéről van szó. A vadgesztenye a tizenhatodik század második felében, pár évtizeddel a törökök bejövetele után terjedt el Magyarországon. A Gesztenyés kert vadgesztenyés park.

■ *Ilyenkor, nyár végén milyen teendők adódnak egy hegyvidéki díszkertben?*

– A legtöbb növényt április közepén kell elültetni. Nyáron a mediterrán növények iránt nő meg a kereslet. Amikor hazatérünk a tengerpartról, meg akarjuk őrizni a nyaralás hangulatát, és mediterrán növényeket: leandert, bougainvillea-t, kefevirágot, sétányrózsát, enciánfát, fügét ültetünk. A hatalmas hőség idején érzékeljük igazán, mit jelentenek a kertünkben a nagy, árnyas fák, ezek adják a tizenkettedik kerület varázsát is. Általában azt javasoljuk, hogy – még ha drágábbak is – inkább idősebb fákat vegyenek, éveket lehet nyerni árnyék és – gyümölcsfa esetén – termés szempontjából. Nagyobb fák vásárlásakor nemcsak egy növényt, hanem az árnyékban eltöltött pihenés érzését, egy kertben elfogyasztott vasárnapi ebéd hangulatát is megkapjuk.

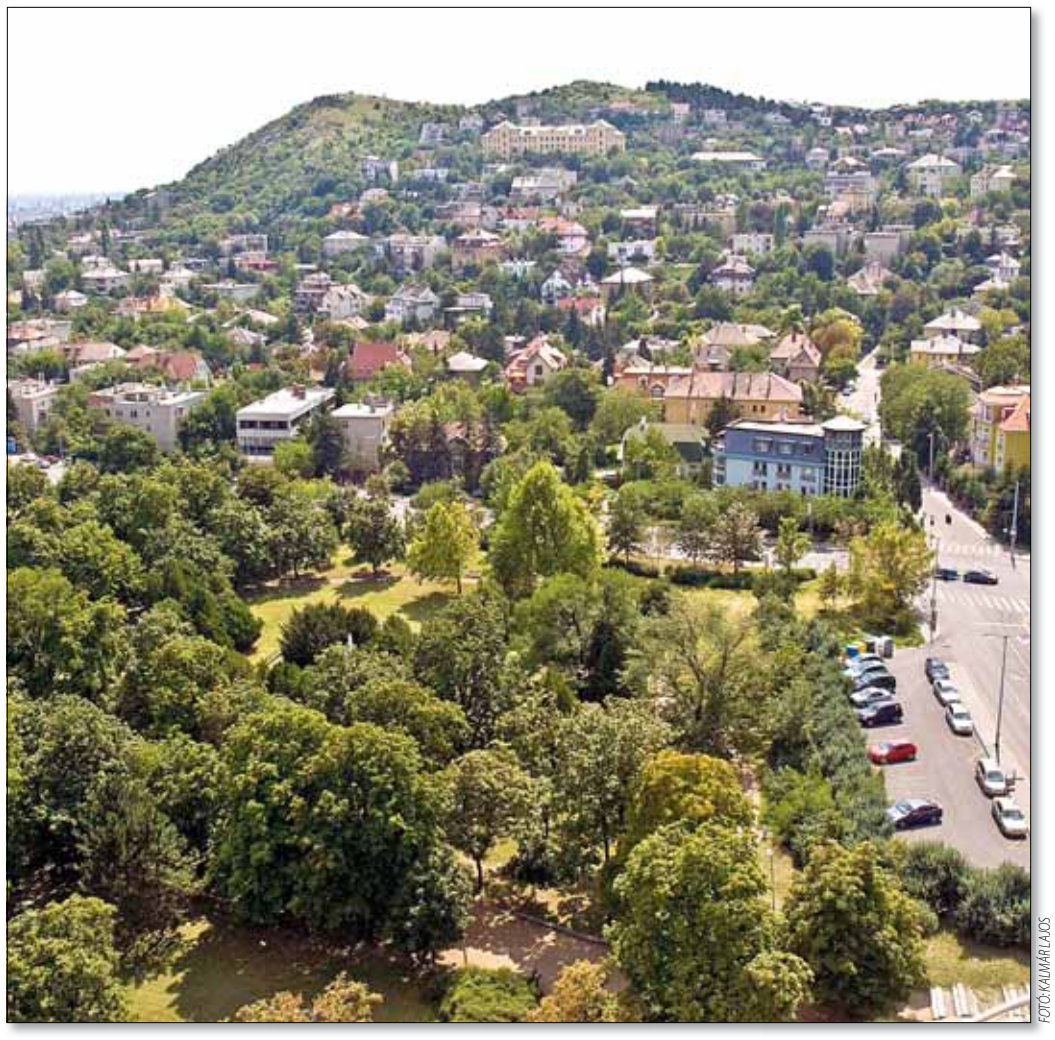
■ *A kertgondozás szempontjából mivel járhat nálunk a klímaváltozás?*

– Az aszályos nyarak és az emelkedő vízdíjak a szárazságtűrő növényeknek kedveznek, ilyenek a sziklakerti évelők. A fáknál, cserjéknél és örökzöldeknél kevésbé érződik még a felmelegedés hatása. Az idén ugyan eleget esett, de a tendencia az, hogy egyre többet kell öntözni, nemcsak a nyári kánikulában, hanem a száraz tavaszokon és ősszel is. Tévhit, hogy erős napsütésben tilos locsolni; ilyenkor ne közvetlenül a levelek, hanem a növény töve kapja a vizet, hogy ne égjenek be a lencseként működő vízcseppek, de a folyamatos szórófejes öntözést is megszokják a növények. A termesztők napi tizenkét órát nappal is öntöznek. A globális felmelegedés miatt egyre több helyen érzi jól magát a füge, a gránátalma, az örökzöld magnólia vagy a télálló kínai kenderpálma.

■ *Kertész szemmel milyen a kerület?*

– A Hegyvidéken is megfogyatkoztak az erdők, elaprózódtak, beépültek a telkek. Ez meglátszik a főváros mikroklímáján, légszennyeződésén is. Mindenáron meg kellene védeni a még megmaradt zöldet. Ebben a kerületi lapoknak és a civil kezdeményezéseknek nagyobb szerepet kellene kapniuk. A régi, szép kertek közül nem ártana néhányat rekonstruálni. Úgy érzem, a kertkultúra kezd letisztulni a kerületben, ami nem annyira a vagyonosodásnak, mint inkább annak köszönhető, hogy az építési engedélyhez kerttervet is be kell adni, ezáltal szakemberek alakíthatják az új házak környezetét. Fontosnak tartom a nagy ősfák védelmét, a kiirtott cserjék pótlását. Kevesebb kékes és sárgás árnyalatú dísznövény illene az itteni kertekbe. Ahol takarni kell a szomszéd felé, nagyobb hangsúlyt fektetnék a lomblevelű örökzöldekre – babérmeggyre, bangitákra, japán kecskerágókra, tűztövisekre, nagyra növő madárbirsekre, buxusra, fagyalokra. Kevesebb tű- és pikkelylevelű fenyő- és tujafélét ültetnék, ezek túlsúlyba kerültek az előző évtizedekben. Reméljük, a tuja- és leylandi sövények ideje is lejár, s inkább árnyéktűrő tiszafák, gyertyán, bükk és vérbükk, som és mogyoró kerül a takarás szempontjából kevésbé fontos kerítések mellé. Így megmaradhatna a budai környék patinás, különleges hangulata.

Kérész Gyula



FOTÓ: KALMÁR LAJOS

thomas mann gymnasium
Deutsche Schule Budapest

Thomas-Mann-Gymnasium, Deutsche Schule Budapest, Budapesti Német Általános Iskola és Gimnázium

Ha pedig már megvan a célod, **gyere el 2008. szeptember 13-án 10 és 13 óra közötti nyílt napunkra** és megmutatjuk az utat a nagyság felé!
Címünk: 1121 Budapest, Cinege u. 8/c.

Előzetesben még annyit, hogy mi egy 8 osztályos gimnázium vagyunk, és ha nálunk tanulsz a német, az angol, a francia és a spanyol nyelvek közül választhatod ki azokat, amiket el szeretnél sajátítani. Ezen kivül kétnyelvű érettségit, kiváló felszereltséget, modern környezetet és németországi továbbtanulási lehetőséget biztosítunk, hogy csak a legfontosabbakat említsük.

4. osztályos gyerekek jelentkezését nyelvi előkészítő tanfolyamra 2008. szeptember 15-től 19-ig várjuk.

Kéttannyelvű, 8 osztályos gimnázium ideális feltételekkel.
(Régi nevünk: Deutsche Schule Budapest – Budapesti Német Iskola)

További információk: **Márton Emese**
Telefon: +36 1 391 9100, Fax: +36 1 391 9110

Nézze Ön is a Hegyvidék Televízió adását!

„Hegyvidék Tv – a helyi érték”

Várjuk önöket a „Hegyvidéki Hírek” (szombat 19.00) és a „Téma” (vasárnap 19.00) 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” (szombat 19.30) segítségével számolunk be heti rendszerességgel a közbiztonságot érintő ügyekről, a kerületi rendőrkapitánysággal együttműködve. „Hasznos” (csütörtök 19.00) című műsorunkban fogyasztóvédelmi, jogi gondok megoldásával foglalkozunk. A „Moccanj!” (péntek 20.00) és az „Egészség-őr” (hétfő 19.00) a sport, rekreáció, szabadidő és az egészséges életmód, illetve a gyógyítás kérdéseit járják körül. A „Kultúr-pont” (szombat 20.00) a Hegyvidék kulturális életéről, a „Kurázsi” (szerda 19.00) a civil kezdeményezésekről, az „Iskolatáska” (kedd 19.00) az oktatási ügyekről, a „Domus Dei” (vasárnap 11.00 és 20.00) a vallásos, lelki életről szól. A „Hegymenet” különleges ügyekkel, témákkal és személyekkel foglalkozik. A „Hegytörténet” a Hegyvidék múltjának értékeit mutatja be, „Profil” című portrésorozatunk pedig a XII. kerületben élő híres, ismert vagy különleges emberek portréját rajzolja meg.

Új műsorokkal is várjuk szeptember közepétől nézőinket: „Parnasszus” címmel irodalmi műsort indítunk a kortárs magyar irodalom alkotóinak bemutatása érdekében. „A Vers mindenkié” címmel pedig minden héten egy-egy új verset mutatunk be nézőinknek este 7 órakor.

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

Szerkessze velünk műsorunkat! Várjuk észrevételeiket, ötleteiket, videó anyagaikat! 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:

❑ **Szeptember 9.** Téma – Tisztújítás a Budapesti Kereskedelmi és Iparkamarában. Iskolatáska – Iskolakezdési tudnivalók.

❑ **Szeptember 10.** Kurázsi – Iskolakezdés és az ebben érintett alapítványok, amelyek segítséget nyújthatnak a gyerekeknek és a szülőknek (tanulási nehézségek, beilleszkedés, diszlexia, hiperaktivitás, hova forduljanak a szülők) – HETA (Hatékony és Eredményes Tanulásért Alapítvány) – Felismerés Alapítvány. Profil – Portré: Fót Ernő. Profil – Portré: Pátkai Ervin.

❑ **Szeptember 11.** Hasznos (fogyasztóvédelmi tudnivalók). Recski rabok a kövek árnyékában I. Pesti Mese – Tamási Áron: Csalóka szivárvány (színdarab).

❑ **Szeptember 12.** Moccanj – Bemutatjuk a Hegyvidék SE új vezetőjét, Orbán Imrét. Bús düledékeiden – Kárpátalja legendás várai és kastélyai (a Dextramedia Stúdió filmje).

❑ **Szeptember 13.** Napközben egymást követően ismételjük: Recski rabok a kövek árnyékában I–IV. Este: Hegyvidéki Hírek, Kék-Hírek, Kultúr-pont – A könyvünnepről a budai Várban. Az aranykor öröksége: Marosillye (a Dextramedia Stúdió filmje).

❑ **Szeptember 14.** Napközben: A határon túli magyarságért, „Összetartozunk” Alapítvány jótékonysági gálaműsora, Este: Domus Dei, Téma – Hegyvidéki Művésztelep 2008. Fatima, a hit birodalma. Wass Albert-szoboravatás Budakeszin – válogatás Komáromy-Poros László filmjeiből.

❑ **Szeptember 15.** Egészségőr – Szezonális betegségek és a lehetséges gyógymódok, válaszok dr. Szolnoki Lajos háziorvostól. A Solti György Zeneiskola gálaműsora.

❑ **Szeptember 16.** Iskolatáska – Válaszok a gyermekpszichológustól. A pokol bugyraiban (dokumentumfilm). A „Minden magyarok zászlaja” építésének története és az avatás.

❑ **Szeptember 17.** Kurázsi – Hogyan készülnek a tanárok az évkezdésre, milyen értékes és érdekes programokat és szakköröket ajánlanak a gyerekeknek – OFOE (Osztályfőnökök Országos Szakmai Egyesülete) – Örökség Gyermek Népművészeti Egyesület. Profil – Portré: Szőnyi Erzsébet, a Hegyvidék díszpolgára. Profil – Portré: Takáts Márton festőművész. Pikáns zsoltár – Mezei Mária válogatott válaszai a Budakeszi Romkert Teátrumban.

❑ **Szeptember 18.** Hasznos (fogyasztóvédelmi tudnivalók). A Huron misszió (jezsuita színdarab).

❑ **Szeptember 19.** Moccanj – Hamarosan nyit a Sportmax. Wass Albert: Ember az országút szélén (a Dextramedia Stúdió filmje). Profil – Portré: Szabolcs Péter Munkácsy-díjas szobrászművész.

❑ **Szeptember 20.** Napközben ismétlésben: Csillagösvényen – a dévai Szent Ferenc Alapítványról, Böjte atyáról I–II. rész. Este: Hegyvidéki Hírek, Kék-Hírek, Kultúr-pont – Véget ér a reneszánsz éve; ferencesek, Fekete Méz (történelmi játék Lóránttffy Zsuzsanna életéről a Budakeszi Romkert Teátrumban).

❑ **Szeptember 21.** Téma – Mi lesz a fogaskerekűvel?. Domus Dei – Piaristák, bencések, ferencesek.

❑ **Szeptember 22.** Egészségőr – Alternatív gyógymódok. A Purcell énekkar hangversenye. Szoborsorsok (film és beszélgetés a Kárpát-medence hányatott sorsú magyar emlékhelyeiről, síremlékeiről).

❑ **Szeptember 23.** Iskolatáska. Filmfesztivál-idény (filmek és elemzések az őszi filmfesztiválokról). Lombos fám tövében – Ferdinandy György író portréfilmje. Fiatal filmesek klubja (amatőr filmek a kerületből)..

PROGRAMAJÁNLÓ

XII. művelődési központ

Nyugdíjas Filmklub és Teaház. Válogatás népszerű magyar és külföldi filmekből. A mozi után egy csésze tea és aprósütemény mellett érdekes előadások, kézműves-foglalkozások és egy kis közösségi élet várják a klubtagokat, a XII. kerületben élő nyugdíjasokat. Szeptember 10. 14.00 Nick Cassavetes: Szerelmünk lapjai (2004, 123’). Szeptember 24. 14.00 Peter Webber: Lány gyöngy fülbevalóval (2003, 95’). A belépés díjtalan.

csörszFilmklub. A vetítések után kötetlen beszélgetés Fábián László vezetésével. Szeptember 10. 18.00. Paczolay Béla: Kalandorok (2007, 108’). Szeptember 24. 18.00 Török Ferenc: Moszkva tér (2001, 88’). Belépő: felnőtteknek 350 Ft/alkalom, diákoknak 300 Ft/alkalom, nyugdíjasoknak ingyenes.

Előadások a Hegyvidéki Trianon Társaság és a Nemzet Emlékezés Harangja Alapítvány szervezésében szeptember 11-én 18.00. Friedrich Klára, Szakács Gábor: Rovásjelek Tatárlakától a bosnyák piramisokig. Dr. Murányi László médiaszakértő: A tömeg és tájékoztatása az ún. rendszerváltozás után.

Zurgó-Dió gyerektáncház szeptember 12-én és 26-án 20.00. Táncot tanít: Navratil Andrea. Betáncoló: 300 Ft/alkalom.

Zurgó táncház szeptember 12-én és 26-án 20.00. Moldvai csángó népzene, tánctanítás, daltanítás. Zenél: Zurgó együttes. Táncot tanít: Fülöp Attila. Éneket tanít: Navratil Andrea. Betáncoló: 500 Ft/alkalom, diákjegy: 300 Ft/alkalom. Jegyek a helyszínen kaphatók. www.zurgo.hu.

Magyar városok – magyar művészek. A képzőművészeti kiállítás megnyitója: szeptember 12-én 17.00. Megtekinthető: október 7-ig. A belépés díjtalan.

Babaruhabörze szeptember 13-án délelőtt. További információ és asztalfoglalás: 06-70-944-7714.

…in memoriam Zenthe Ferenc. Szeptember 15. 19.00 Révész György: 2x2 néha 5 (magyar vígjáték, 110’).

Fecsegések, firkák, fehérben. Nemes Attila önéletrajzi regényének bemutatója szeptember 17-én 17.00. A belépés díjtalan.

Filmvetítés színházi előadásokról szeptember 19-én vagy 29-én 18.00.

Mesematiné. Szeptember 20. 10.00 A kisvakond és az autó (67’). A belépés díjtalan.

Társasjáték-találkozó szeptember 21-én 11.00. A belépés díjtalan.

Az összefogás napja. Közéleti-kulturális rendezvény gróf Széchenyi István születésének évfordulóján, az Astra Hungária Szövetség szervezésében szeptember 21-én. 14.00 „A nép hangja” – nyilvános televízió-felvétel. 15.30 „Elviselni vagy részt venni” – nyilvános közéleti fórum a társadalmi felelősségről és szerepvállalásról meghívott vendégek közreműködésével. 17.00 „A társadalmi megrendelés” – nyilvános közéleti fórum a demokratikus folyamatok társadalmi befolyásolásának lehetőségeiről meghívott vendégek közreműködésével. 19.00 „Ti kérditek?” – Hunyadkürti György színművész előadói estje, a kaposvári Csiky Gergely Színház produkciója. A programokra a belépés ingyenes.

Ősbuda – Fehéregyház – Siccambria helyének rögzítése. Árpád sírja kutatásának történeti áttekintése (II. rész). Dr. Lánszki Imre ökológus, Pilis-kutató, a Fehérvár Fehér-Folt Alapítvány kuratórium elnökének előadása a László Gyula Egyesület szervezésében szeptember 23-án 19.00. A belépés ingyenes. További információ: www.lgye.hu.

Ősztánc szeptember 24-én 16.00. Táncmulatság nyugdíjasoknak, felnőtteknek. Mindenkit várnak, aki szeret táncolni, zenét hallgatni. Istenes Emília vezetésével körtáncokat, karikázókat, vonaltáncokat tanulhatnak az érdeklődők. A belépés díjtalan.

Lelki Egészség Klub szeptember 24-én 18.00. A szeptemberi előadás témája: Hipnózis és relaxáció. Előadó: Pápay Nikolett pszichológus. Az est moderátora: Iring Zoltán pszichológus, családterapeuta. A belépés díjtalan.

A Solti György Zeneiskola 40 éves jubileumi hangversenye a Zenei Világnap előtt, szeptember 28-án 18.00. Közreműködnek a zeneiskola volt és jelenlegi növendékei, művésztanárai, együttesei és zenekarai. A műsorban megemlékeznek egyebek között az iskola névadójáról, valamint a kerületben élt neves zeneszerzőről, Sugár Rezsőről halálának huszadik évfordulója alkalmából. A hangverseny védnöke: Pokorni Zoltán polgármester. A belépés díjtalan.

Családépítő Klub szeptember 29-én 18.30. A klub vezetői: Komáromi János tanár, festőművész és Komáromi Mária, a Sapientia Családpedagógiai Intézet munkatársa.

„Erdélyi örmények” – festménykiállítás könyv- és lemezbemutatóval. Megnyitó: szeptember 30-án 18.00. Megtekinthető: október 3-ig. A kiállítás ünnepélyes megnyitását zenés irodalmi esttel, könyvbemutatóval kötik össze. A nemrég megjelent Örmények című antológiából Várady Mária színművésznő ad elő részleteket, Szilvay Ingrid zongoraművésznő pedig saját CD-jéről válogatott műveket mutat be. A kiállítás fővédnöke: Lovas Pál alpolgármester. A belépés díjtalan.

Rögv-est. A Momentán Társulat improvizációs színháza szeptember 30-án 19.30. Az előadással az angol és amerikai improvizációs színház hagyományait szeretnék Magyarországon népszerűsíteni. A középiskolai és főiskolai-egyetemi korosztálynak kiemelten ajánlott. Jegyek elővételben is kaphatók. Belépő: 1300 Ft. Információ: www.momentantarsulat.hu.

Álomvíz és csillagpor – Istenes Emília „vízen festett” képei. Bővebb információ: istenes.emilia@chello.hu, 319-6145, 06-20-579-5035. www.festomuvesz.hu/istenes, www.dorgicse.hu/istenes. A kiállítás megtekinthető a Klub 2-es teremben, a belépés díjtalan.

JÓKAI KLUB
1121 Budapest
HOLLÓS ÚT 5.
t/f.: 395-8284
www.jokaiklub.hu

Tranzit Man-koncert szeptember 12-én 20.00.

Tánciskolások versenye szeptember 13-án 10.00. Szervező: a B.V.S.C. Jókai Táncklub. Várják a tánciskolába járó, vagy már végzett táncosok jelentkezését! A versenyre nevezni lehet kezdő, haladó és verseny-előkészítő kategóriákban, gyerek, ifjúsági és felnőtt korcsoportban. Információ: Juhászné Vágvölgyi Györgyi, 06-20-213-0604. Belépőjegy: 800 Ft. www.jokaitk.uw.hu.

Rituális transztánc-élményestek szeptember 13-án és október 25-én 17.00. Az esteket Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett Trance Dance-facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Elérhetőség: saman.trance.dance@gmail.com. Telefon: 06-20-333-5588 (Mondok Árpád).

A préstől a palackig: a bor varázslatos arcai szeptember 18-tól október 16-ig, csütörtökönként 18.00–20.00. Alapfokú borismereti kurzus. Tematika: 1. A szőlőtől a borig: a bor készítésének technológiai alapismeretei. Szüret, feldolgozás, erjesztés, érlelés, tárolás. 2. Kóstolási technika: mitől jó a bor? 3. Magyarország főbb borvidékei. I. Balaton és környéke, Somló, Etyek. 4. Magyarország főbb borvidékei. II. Villány, Szekszárd, Eger. 5. Bor és gasztronómia: bor és étel harmóniája. Ízek és érzetek. Öt bor kóstolása vegyes falatkákkal párosítva. Minden alkalommal ötfajta bort kóstolnak a résztvevők. www.tranzitman.extra.hu. A tanfolyam díja: 40 000 Ft.

Jazzation-koncert szeptember 19-én 19.30. A Jazzation 2005-ben alakult öttagú a cappella-együttes. Belépődíj: 1200 Ft, klubtagságival: 800 Ft. www.jazzation.hu.

Péter Alpár erdélyi grafikus kiállítása megtekinthető szeptember 30-ig.

Pszichológiáról közérthetően minden hónap első csütörtökén 19.00. Október 2.: A magzat és a gyermek első éve. Belépődíj: 500 Ft.

GYEREKEKNEK

„Adagio” klasszikus balett hétfőn és szerdán: kezdőknek és haladóknak 16.00–17.00, haladóknak 17.00–18.00, csütörtökönként klasszikusbalett-előkészítő (5 éves kortól) 15.45–16.30. Vezeti: Kiss Stefánia balettművész. Részvételi díj: 14 000 Ft/16 alkalom.

„Apraja ropja”: néptánc és népi játék óvodásoknak és kisiskolásoknak hétfőnként 17.00–18.00, péntekenként 16.00–17.00. Vezeti: Harkai Viktória néptáncoktató. A gyerekek játékosan sajátítják el az autentikus magyar népdal és néptánc alapelemeit. Részvételi díj: 7600 Ft/8 alkalom.

Akrobatikus rock and roll péntekenként 15.30–17.00. Vezeti: Fekete Kinga tánctanár. Bemutatóóra és beiratkozás: szeptember 19. 16.00. Első alkalom: október 3. Részvételi díj: 3800 Ft/hó.

Angolnyelv-oktatás – keddenként 16.00–17.00 korai fejlesztés angolul és óvodás angol; csütörtökönként 15.30–16.30 haladó, 16.30–17.30 kezdő óvodás angol; csütörtökönként 9.30–10.30 korai fejlesztés angolul 1 éves kortól, 10.30–11.00 csecsemőknek 1 éves korig. Vezeti: Endre Judit (06-30-313-6822). Első alkalom: szeptember 16. Részvételi díj: 8940 Ft/hó. www.helendoron.hu.

Csiri-biri torna péntekenként 9.30–10.15 és 10.15–10.55. Vezeti: Országczky Ildikó (06-30-389-5500). A babatornán 3 éves korig várják a már járni tudó, izgő-mozgó kis tornászokat. Testvérkedvezmény: 50%! Első alkalom: szeptember 19. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 9800 Ft/10 alkalom (a bérlet három hónapig érvényes). www.csiri-biri.hu.

Hétvégi játékos németfoglalkozások óvodáskorú gyerekeknek szombatonként 9.00–13.00. Vezeti: Jordán Éva.

Jazzbalett csütörtökönként 16.30–17.30. Vezeti: Kiss Stefánia balettművész. Iskoláskorú gyerekeknek ajánlott. Részvételi díj: 12 000 Ft/12 alkalom.

Jiu-jitsu szerdánként 16.30–18.00. Vezeti: Derkényi László. Részvételi díj: 5100 Ft/hó.

Kicsik kincsesháza péntekenként 10.00–13.00. Vezeti: Molnárné Boronyai Kati játszóházvezető, népi mesterségek oktatója. Népi hagyományokat, kézművességet, meséket, játékokat, népdalokat, mondókákat feleleventő játszóház 2–90 éves korig. Részvételi díj: 10 000 Ft/4 alkalom, 3000 Ft/alkalom (1 gyerek és 1 felnőtt). Testvéreknek kedvezmény!

Kiskakukk Játszóház és Tehetséggondozó Alapítvány. Vezeti: Kakuk Andrea. A foglalkozások integráltak, egészséges gyerekek várják sérült játszótársaikat. A játszóházi programok ingyenesek. kakuk2@t-online.hu, www.centralnet.hu/kiskakukk.

Népi hagyományőrző és kézműves műhely hétfőn és szerdán 15.30–18.30. Vezeti: Molnárné Boronyai Kati, népi kismesterségek oktatója. Belépődíj nincs, anyagköltség: 500 Ft/alkalom, testvérkedvezmény: 400 Ft/alkalom.

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) hétfőn és szerdán 9.00–12.00 bölcsődéseknek, keddenként 9.00–15.00 óvodásoknak. Holland tanmenet szerint, flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Információ: Bori Martina – lesbories@t-online.hu, telefon: 06-30-241-2546.

Szivárvány Táncszínház: hiphopoktatás keddenként 17.00–18.00, csütörtökönként

PROGRAMAJÁNLÓ

Hegyvidéki Zenés Péntek Délutánok
16–19 óráig
a XII. kerületi polgármesteri hivatal melletti kis téren

Népzenei koncertekkel, táncbemutatókkal és táncházzal várják ismét a kerület lakóit!
A gyerekek kézműves-foglalkozásokon ismerkedhetnek meg a népi iparművészet technikáival, kéthetente pedig a marcipángyurmázás fortélyaival. Minden alkalommal vendégül látják a nyugdíjasokat egy csésze kávéra, amely a Szamos Marcipán Budai Cukrászda ajándéka!

A fellépő együttesek:
Szeptember 12. Tündök zenekar (magyar népzene)
Szeptember 19. Zurgó együttes (moldvai csángó népzene)
Szeptember 26. Csürrentő együttes (moldvai csángó népzene)

Támogatók: Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat és a Szamos Marcipán Budai Cukrászda
Szervező: Virányosi Közösségi Ház.
Információ: Orvos Gabriella, 200-8713, 275-1394, www.viranyos.hu.

A műsorváltoztatás jogát a szervező fenntartja!

17.30–18.30. Vezeti: Balázs Márta táncpedagógus. Táncolni szerető fiúk, lányok jelentkezését várják 7 éves kortól. Részvételi díj: 9000 Ft/hó.

Tücsök-zene hétfőnként 9.00–9.30 és 9.40–10.10. Információ: Gál Gabriella, 06-30-999-4945. Testvéreknek kedvezmény, szülőknek, kísérőknek ingyenes. Az első foglalkozás térítésmentes! Első alkalom: szeptember 22. www.tucsok-zene.hu. Részvételi díj: 7000 Ft/10 alkalom.

FELNŐTTEKNEK

Bridzsklub szerdánként 13.00–18.00. A játékot már ismerők jelentkezését várják. Klubvezető: dr. Kis Géza. Tagsági díj: 500 Ft/félév.

Bujutsu-Kai Kenshin-ryu szerdánként 18.30–20.30. Vezeti: Horváth Attila. Jelentkezni személyesen edzésnapokon lehet. Az edzéseken 14 éves kor alatt nem lehet részt venni! Első alkalom: október 1.

B.V.S.C. Jókai Táncklub hétfőn és kedden 18.00–21.00. Klubvezető: Juhászné Vágvölgyi Györgyi. Standard és latin, valamint formációs táncok. bvscjokaitk@freemail.hu, www.jokaitk.uw.hu.

Etka-jóga kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Vezeti: Nyerges Margit rekreációs sportoktató. Az Etka-jóga a velünk született természetes légzés, gerinctartás és mozgás visszaszerzésére és megtartására törekvő módszer, amely a természet, önmagunk és egymás megértésére épül. Első alkalom: szeptember 16. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 4500 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes).

Gömbös torna/gyógytorna kedden 7.30–8.30, szerdán 9.00–10.00 és pénteken 8.00–9.00. Vezeti: Jaczó Zsuzsa gyógytornász. Ízületmobilizáló, alakformáló torna gyógytornaelemekkel. Részvételi díj: 600 Ft/alkalom, 5000 Ft/10 alkalom.

Hatha-jóga csütörtökönként 19.00–20.30. Vezeti: Turzó Andrea jógatanár, rekreációs sportoktató. A test és szellem harmonizálására, a mindennapi stressz és az ülőmunka negatív hatásainak ellensúlyozására kiválóan alkalmas minden korosztály számára. Első alkalom: szeptember 18. Részvételi díj: 1100 Ft/alkalom, 4900 Ft/5 alkalom.

Kriston intimtorna-tréning. Vezeti: Tóth Andrea. A tréningek folyamatosan indulnak. Információ: 06-70-563-4051, www.intimtorna.eu, tothandrea@intimtorna.eu. Részvételi díj: 18 000 Ft.

Latintánc-aerobik keddenként 17.00–18.00. Vezeti: Juhászné Vágvölgyi Györgyi oktató (06-20-213-0604). Temperamentumos latin zenékre összeállított „tornaóra" hölgyek részére, amelyen kortól és kilóktól függetlenül bárki részt vehet. Várják azokat az érdeklődőket is, akik a latin táncokkal is szívesen ismerkednének! Első alkalom: szeptember 16. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom.

Nyugdíjasklub csütörtökönként 14.00. Klubvezető: Begyik Gábor. Tagsági díj: 100 Ft/félév.

Orientális tánc szerdánként 19.00–20.30. Vezeti: Hódiné Fodor Mária. Az orientális tánc (hastánc) a tánc ősi gyökereihez nyúl vissza, az élet és a női lét elvontabb kérdéseit fejezi ki művészi formában. Minden korosztály jelentkezését várják! Részvételi díj: 1900 Ft/alkalom, 8800 Ft/5 alkalom.

Tai chi csütörtökönként 19.00–20.30. Vezeti: Edelényi Gyula oktató. A tai chi az ún. lágy harcművészetekhez tartozik, mivel elsősorban nem az izomerő fejlesztésén van a hangsúly, hanem a belső erőn. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 4000 Ft/5 alkalom.

Terhestorna szerdán 10.00–11.00 és pénteken 9.00–10.00. Vezeti: Jaczó Zsuzsa szülésznő, gyógytornász. Szülésre való felkészítés és légzéstechnika kismamák részére. Részvételi díj: 700 Ft/alkalom, 6000 Ft/10 alkalom.

Filmklub a Svábhegyen minden hónap második csütörtökjén 14.00. Szeptember 11.: Koltai Róbert: Sose halunk meg (95'). Október 9.: Tímár Péter: Csinibaba (100').

A fák jelleme – festmények. Uesseler Judit kiállításának megnyitója szeptember 13-án 16.00. Megnyitja: dr. Feledy Balázs művészeti író. A kiállítás október 20-ig tekinthető meg, előzetes egyeztetés után (275-1394).

Ringató. Zenei nevelés a születéstől a kodályi elvek alapján szerdán 9.30–10.00 és 10.15–10.45. Vezeti: Dr. Hajdúné Hazay Annamária. Énekes, mondókás, játékos foglalkozások várandós mamáknak, három év alatti gyerekeknek és szüleiknek. További információ: www.hazay.hu, www.ringato.hu. Első alkalom: szeptember 10.

Gyermek Művészeti Stúdió Galambos Erzsi Kossuth-díjas művész, Léner Péterné (Csicsó) drámapedagógus és Jándi Zsuzsa festőművész vezetésével. 5–9 éves fiúk és lányok jelentkezését várják. Foglalkozások: szombatonként 9.00–11.30. Felvételi: szeptember 20-án és 27-én 10.00–12.00. Bővebb információ: Léner Csicsó, 06-20-476-9657.

Fabrika. Bábozás, éneklés, kézműves-foglalkozás 2 éves kortól hétfőnként 9.30 és 10.30. Vezeti: Németh Luca és Fráter Anna. Részvételi díj: 5000 Ft/5 alkalom, bérlettel. Alkalmi belépő: 1200 Ft. További információ: 06-20-929-7904. Első alkalom: szeptember 15.

Számmisztika. Bevezetés a numerológiába – pithagoraszi számmisztika-tanfolyam minden második hétfőn 18.00–20.00 (12 alkalom). Előadó: Egri Judit numerológus. Első előadás: szeptember 15. A tanfolyam ára: 24 000 Ft (két részletben is fizethető). Előzetes jelentkezés: 06-20-553-2609. A tanfolyam legalább 10 fő beiratkozása esetén indul.

Művészi torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében, Berczik-módszerrel, iskolarendszerűen egymásra épülő korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. A foglalkozásokat vezeti: Mády Krisztina testnevelő tanár, ritmikusgimnasztika-edző. Foglalkozások: keddenként 17.00–20.00. Információ: 06-20-946-0848, iroda@omisk.hu, www.omisk.hu.

Harmónia Táncklub szeptember 20-án 19.00–22.00. Hölgyválasz, keringő, bossanova! Cha-cha-chát, madisont, rockyt is lehet táncolni jó hangulatú, fiatal társaságban, hangulatos táncteremben. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 800 Ft.

A Virányosi Közösségi Ház
BÉRLETI ELŐADÁSAI (2008–2009-es évad).
GYERMEKSZÍNHÁZI ELŐADÁSOK
óvodásoknak, kisiskolásoknak, családoknak keddenként 10 órától.

November 11. Gryllus Vilmos koncertje: „Gágogó"
December 9. Az Alma együttes koncertje: „Jászol felett fényes csillag"
Február 10. Gryllus Vilmos koncertje: „Maszkabál"
Március 10. Vuk – zenés bábjáték, a Fabula Bábszínház előadása

Az előadásokra bérletet, illetve alkalmanként jegyet is lehet venni. A bérlet ára: 2800 Ft/4 alkalom (óvodai, iskolai csoportok két részletben fizethetik). Alkalmi belépő: 800 Ft.
Bérletek, jegyek csak elővételben válthatók!
Előzetes jelentkezés: Orvos Gabriella, 200-8713.

GYEREKEKNEK

Pikler Játéktér. Játszócsoport csecsemők és kisgyerekek számára csütörtökön és pénteken 9.00–10.15 és 10.30–11.45. A csoportba 5-6 hónapos kortól várják a háton, hason fekvő, guruló, kúszó, mászó, tipegő gyerekeket és szüleiket. A részvételi szándékot a kis csoportlétszám miatt előre kell jelezni! Érdeklődés, jelentkezés: Szőke Andrea, 06-30-439-9313. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Első alkalom: szeptember 11.

Mozdulatművészet Berczik Sára módszere alapján kedden és csütörtökön 16.00–16.50. Esztétikus táncgimnasztika és akrobatika óvodások és kisiskolások részére. Művészeti vezető: Szöllősi Ágnes balettmester. Beiratkozás: szeptember 11-én 16.00. Első alkalom: szeptember 18.

Társastánc. Kezdő: szombaton 14.00–15.00, haladó: szombaton 15.00–16.00. Részvételi díj: 11 000 Ft/10 alkalom. Versenytánc-előkészítő: vasárnap 13.00–14.00, összevont standard: szombaton 16.00–18.00, kezdő: vasárnap 14.00–15.30, haladó: vasárnap 15.30–17.00. Első alkalom: szeptember 13.

Angolnyelv-oktatás babáknak, Helen Doron módszerével, keddenként 10.00–11.00. Ajánlott 22 hónapostól 3 éves korig, a jelentkezés folyamatos. Részvételi díj: 8940 Ft. Információ: Endre Judit, 06-30-313-6822. Első alkalom: szeptember 16.

English teaching for 7 to 10 year old children – with a specially trained Helen Doron teacher. Communication based teaching in groups of 6-8. Please contact, before coming: Endre Judit, 06-30-313-6822.

Angolnyelv-oktatás iskolásoknak, speciálisan képzett Helen Doron tanárokkal, hétfőnként 15.15–16.00. Beszédcentrikus oktatás 4-8 fős csoportokban, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal. A jelentkezés folyamatos. Részvételi díj: 8940 Ft. Információ: Endre Judit (06-30-313-6822), a XII. kerületi Helen Doron nyelviskola vezetője. Első alkalom: szeptember 15.

Angolnyelv-oktatás óvodásoknak hétfőnként 16.15–17.00. Vezeti: Kollárné Csoma Cecília. Első alkalom: szeptember 15.

Tücsök-zene keddenként 16.25–16.55 és 17.00–17.30. Személyiségfejlesztő foglalkozás zenetanár vezetésével a legfogékonyabb időszakban, 6 hónapostól 4 éves korig. Folyamatos csatlakozási lehetőség, előzetes jelentkezéssel! Gál Gabriella, 06-30-999-4945. Testvéreknek kedvezmény, kísérőknek ingyenes. Részvételi díj: 7000 Ft/10 alkalom Az első alkalom, szeptember 16-án, térítésmentes!

Héthang-varázs csütörtökönként 16.30–17.30. Zenehallgatás, ritmusérzék-, hallásfejlesztés, zenés játékok 4–7 éves gyerekeknek. Badi Mária óvónő, zenetanár, tehetséggondozó szakértő által kifejlesztett egyéni módszer. Részvételi díj: 7000 Ft/10 alkalom. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezés alapján (06-20-244-3245).

A Csillagszemű gyermektáncegyüttes óvodáskortól a professzionális szintig várja a gyerekeket. Foglalkozások szerdán és pénteken: 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.00–17.00 kisiskolásoknak (kezdő csoport), 17.00–18.00 kisiskolásoknak (haladó csoport), 18.00–20.00 haladó nagycsoportok. Művészeti vezetők: Timár Sándor és Timár Böske táncművészek. www.csillagszemu.hu.

Latin-amerikai tánctanfolyam szerdán 20.00–21.00. Részvételi díj: 1250 Ft/alkalom. Klubvezető: Székely Attila. Első alkalom: szeptember 17. www.harmoniatancklub.hu.

Ifjúsági sakkszakkör általános iskolások részére szerdánként 16.30–18.00. Vezeti: Rollinger Károly. Első alkalom: október 1.

FELNŐTTEKNEK

Jóga hétfőnként 16.30–18.00 kezdőknek, 18.15–19.45 haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség és harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. Részvételi díj: 1100 Ft/alkalom, 3600 Ft/4 alkalom, nyugdíjasoknak: 800 Ft/alkalom, 2400 Ft/4 alkalom. Klubvezető: Bucher Katalin.

Sportjóga pénteken 18.00–19.30. Bármikor elkezdhető. Vezeti: Ruff Annamari. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom.

Felnőtt társastánc. Kezdő csoport indul szombaton és vasárnap 18.00–19.00, haladó csoport vasárnap 17.00–18.00. Klubvezető: Székely Attila. Részvételi díj: 1250 Ft/alkalom. Első alkalom: kezdő csoportnak szeptember 13., szeptember 14., haladó csoportnak szeptember 14.

Felnőtt művészi torna hétfő, szerda, péntek 8.00–9.00 és 9.00–10.00. Vezeti: Tass Olga mesteredző. Kezdő csoport indul megfelelő létszám esetén október 1-jén, szerdánként 10.00–11.00.

Angol társalgás felnőtteknek minden páratlan hétfőn 17.30–19.00. Beszédértés és beszédkészség fejlesztése angol nyelvű filmek, irodalom, média segítségével, kulturális és országismereti tartalmakon keresztül. Vezeti: Hudák Ilona nyelvtanár (06-20-931-4605). Részvételi díj: 8000 Ft/8 alkalom.

Téry Ödön Turista Baráti Társaság keddenként 18.00–22.00. Vezeti: Mészáros János. Rajztanoda csütörtökönként 18.30–20.30. Felvételi előkészítés, festészeti technikák (portré, csendélet, mozdulatvázlatok), rajz oktatása. Vezeti: Z. Szabó Zoltán festőművész. Beiratkozás: szeptember 11. Első alkalom: szeptember 18.

Karbantartó torna kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása, hogy mindennap frissen ébredhessünk (gerinc-, csípő-, vénás torna, légzőgyakorlatok). Klubvezető: Krizsánné Bucsú Andrea gyógytornász. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, bérlettel 800 Ft/alkalom.

Kismamatorna kedden és pénteken 12.00–13.00. Felkészülés a szülésre tornával és információval. Klubvezető: Krizsánné Bucsú Andrea gyógytornász. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 4000 Ft/fél hónap, 6000 Ft/hónap.

Hastáncklub szombaton 11.00–12.30. Minden korosztálynak (nyugdíjasoknak kedvezmény)! Vezeti: Hódiné Fodor Mária. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom.

Szülői klub minden pénteken 17.00–18.00. Ingyenes tanácsadás nevelési kérdésekben. Vezeti: dr. Jeager Péter. Előzetes bejelentkezés mindig az adott hét keddjéig telefonon: 06-70-331-6367. Internet: szuloklub.xlphp.hu. E-mail: jeager@freestart.hu.

Baba-mama klub kedden és csütörtökön 9.30–11.30 (kivétel minden hónap második keddje). Minden kisgyermekes édesanyát várnak, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Az edzés után teázás, beszélgetés – kicsik és nagyok együtt. Vezeti: Borbély Enikő fitneszoktató. A bérlet ára: 7000 Ft/10 alkalom, alkalmi belépő: 800 Ft.

„Namasté" Asperger Kortárs Klub. Az autizmussal élő fiatalok klubja minden hónap második és negyedik vasárnapján 16.00–18.00-ig tartja összejöveteleit. Klubvezető: Vadasné Tóth Mária (06-30-280-3779).

APS Stúdió minden hónap utolsó péntekjén 19.00.

Ruhavásár – Jani turi minden szombaton 9.00–12.00.

„Örök-zöld" – kiállítás. Nyitva tartás: kedd, csütörtök, péntek 10.00–18.00. Cím: XII., Beethoven utca 1/b.

HEGYVIDÉK GALÉRIA
(XII., Városmajor utca 16.)

Kincsek – keletről és nagymamáink fiókjából. Válogatás Móró Lajos és Sajdik Ildikó gyűjteményének legszebb darabjaiból. A kiállítás október 4-ig látogatható kedden, csütörtökön, pénteken és szombaton 10–18 óráig.

Keresztyén Értelmiségi Fórum a Budahegyvidéki Evangélikus Templomban szeptember 22-én 18.30. Jásdi Béla újságíró: Mire vevők a női lapok olvasói? – előadás és fórumbeszélgetés. Cím: XII., Kékgolyó utca 17.

Katekumenátus-sorozat kezdődik csütörtökönként 19.00-kor a városmajori templom szervezésében azok számára, akik szeretnének megismerkedni a keresztény hittel és élettel. Első alkalom: október 2. Jelentkezés, további felvilágosítás: 212-4656. Cím: XII., Csaba utca 5.

Kiállítás régi térképekből. Az Antikkonyv.hu portál és a Lauder iskola „Magyarország régi térképeken" címmel kiállítást rendez az iskola galériáján. A tárlat a magyarországi térképábrázolások fejlődését mutatja be a 16. századtól a 19. századig. A rendkívül látványos térképek szeptember 15–26-ig láthatók a Lauder iskolában (XII., Budakeszi út 48.). Az intézmény várja a környék iskoláit akár kihelyezett történelem- vagy földrajzóra megtartására. A kiállítás megtekintése díjtalan. Időpontot egyeztetni a 275-2240-es telefonszámon lehet.

Tenisztanfolyamok

A Hegyvidék SE tenisztanfolyamokat hirdet a TF-en tanító tanárok vezetésével, különböző korosztályú gyermekek számára, szeptemberi kezdéssel.
Tanfolyamok:
1. Mini-tenisz (6–8 évesek számára).
2. Haladó kezdő (10–14 évesek számára).
Érdeklődni a 06-20-396-26-12-es telefonszámon lehet.
A tanfolyamon részt vevő gyerekek számára felszerelést biztosítanak!

Fuvolázik és fél lábon áll

A Városmajori Szabadtéri Színpadon lépett fel a nyári szezon vége felé Péter János, az ifjabb generáció talán legizgalmasabb magyar popzenésze. A Shannon.hu „kelta-ír rockzenekar" fuvolása szuggesztív egyéniség, vérbeli showman. A pódiumon hangszerével bűvöli a közönséget, s ha olykor transzba esik saját muzsikájától, az egyik lábát maga alá hajtogatja. Mintha a Földtől készülne elszakadni a felső hangok szárnyain.

A sajtóban valaki egyszer azt írta, Péter János egy valódi „ír úr". Tiltakozik ellene.

– Tősgyökeres erdélyi vagyok, Székelyudvarhelyen születtem, Kolozsvárott jártam iskolába és klasszikus zenekonzervatóriumba, s csupán zenei jövőmet keresve vetődtem Debrecenbe, majd Budapestre. A megtisztelő „úr" jelzőre pedig csupán annyit mondanék: a tradíciókat csak a zenében szeretem…

Az újságírói szójátéknak a zenekar különleges, sűrű muzsikája adott táptalajt, ami sok dobbal és váratlan „tekerésekkel" sajátos, kelta-balkáni alapokon nyugszik. A Shannon.hu – melynek Péter János ötödik éve művészeti vezetője – a hagyományos skót és ír zene egyik legismertebb művelője Magyarországon. És itt most nem a géppuskalábú Michael Flatley sztepptánc-tornádójára gondolunk, annál inkább a hangulatos, kocsmákból koncerttermekbe átmentett, kelta gyökerű zenekultúrára, a ma élő tradicionális skót–ír pentatónia alapjára.

– A bor, a dal, a tánc a vidámság és mulatozás maszkjával takarja el az elkerülhetetlen elmúlás gondolatát – mondja a zenészkörökben „Péterjános"-ként ismert muzsikus.

S bizonyítandó, hogy mindez milyen egyszerű, és nem az ördöngös fuvolatechnika szüleménye, előkap egy penny-whistle-t, kisiskoláskorunk filléres, kilenclyukú bádogfurulyáját, s éppoly gyönyörűen, duhajkodón és szívszaggatóan játssza a Hetedik nap írtánc-melódiáját, mint korábban fenn a pódiumon ezüst fuvolájával. „Péterjános" ösztönös harmóniaérzéke annyira nyilvánvaló, az előadásmódja olyan magával ragadó, hogy valóságos energiaáramlás indul meg a művész és a befogadó között. A színpadon zsigerekből játszik. Amikor nem zenél, akkor is együtt él a melódiával, a ritmussal, a szöveggel, s ami a legfontosabb – a közönséggel.

Mégis hajszálon múlott, hogy nem fordított hátat végleg a zenének. Habár a felvételi vizsgájának eredménye a legjobbak között volt a kilencvenes évek elején, bizonytalan állampolgársági státusza miatt nem vették fel a Budapesti Zeneakadémia fuvola szakára.

– Megharagudtam a zenére, és az irodalomhoz fordultam. Jelentkeztem a Pázmány Péter egyetemre, és a magyar szakon gőzerővel nekiláttam a tanulásnak. Kis idő múltán felkeresett a világ egyik „top tízes" fuvolaművésze, Bálint János, aki annak idején a zeneakadémiai zsűri egyik tagja volt. Felajánlotta, hogy ingyen elvállalja a hangszeroktatásomat! Nem akartam hinni a fülemnek… Két évig jártam hozzá; mindent, amit ma tudok, tőle tanultam.

1994-ben a M.É.Z. (Meg nem Értett Zenekar) küldött számára meghívót. Szükségük volt egy fuvolásra, aki egy személyben zeneszerző, producer, művészeti vezető, és ráadásul elvállalja, hogy az együttes arca legyen. Elvállalta. Otthagyott csapot-papot, egyetemet.

A többi már hazai pop-rock történelem. Szólistaként számtalan neves előadóművész és zenekar meghívott vendégeként szerepelt azóta, így Zorán nagysikerű sportarénás koncertjén három számban is közreműködött. 2003-ban a M.É.Z. együttes magjából alakult a Shannon.hu, a „kelta energikusok" zenészbandája, amely jórészt Péter János hatására stílusába olvasztotta a balkáni folklórt is, miáltal közelebb került az utóbbi évtizedben létjogosultságot nyert világzenéhez. Három évvel ezelőtt a cégérük alatt megszületett a Tihanyi Andrea vezette Shannon World Dance Company is, így a show kibővült valódi, ropogós ír sztepptánccal, jiggel és reellel, leszorított karokkal s karcsú lábakkal egyetemben.

Tavaly a Vajdahunyad várának kertjében mutatták be első, önálló produkciójukat, Hajnaltól hajnalig címmel. E műsor egyszerűsített változatát láthattuk-hallhattuk a Városmajori Szabadtéri Színpadon. Nem kellett csalódnunk. A bevallottan is Loreena McKennitt ihlette, balkáni és magyar népzenébe ágyazott saját szerzemények komolyságát módszeresen ellensúlyozta a fuvolás „Péterjános" magánperformansza – még akkor is, ha olykor túlságosan is féllábasra sikerült…

(Somogyvári)

FOTÓK: SOMOGYVÁRI D. GYÖRGY

Rajzfilmes rejtvényjáték

Kedves szülők, gyerekek! Az új tanév ideje alatt is folytatjuk játékunkat, és 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: ***Hogy hívják a képen látható figurát?***
A megfejtéseket a hegyvid@mail.datanet.hu e-mail címre vagy a 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a levélcímre várjuk **2008. szeptember 22-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.

Augusztus 12-i kérdésünkre a helyes válasz: Hófehér.
Nyertesünk: Kukovecz Irén (VI., Bajza utca). Gratulálunk!

Animációsfilm-rajzoló képzés

A Magyar Rajzfilm Kht. animációsfilm-rajzoló OKJ-s tanfolyamot indít a szakma iránt érdeklődőknek. A 8 hónapos képzés heti két alkalommal történik, választani lehet a délelőtti vagy a délutáni csoport között. Rajzfilmrendezők oktatnak! Beiratkozás előtt **nyílt nap** keretében betekinthet a most folyó képzésbe. Tudását rajzfilmstúdiókban és számítógépes munkáknál hasznosíthatja. Felvételizőknek is ajánlott!
Telefon: 250-1355, 250-0432.
Internet: www.magyarrajzfilm.hu.

Rajzfilmes szakkör

Rajzfilmes szakkör indul az Óbudai Talent Iskolában 6–17 éveseknek. A gyerekek megtanulhatják a rajzfilmkészítés csínjátbínját, a számítógépen rögzített jeleneteket CD-n hazavihetik. A foglalkozás heti egy alkalommal 16.00–19.00 óráig tart. Gyermekszerető, gyakorlott animátor egyénileg foglalkozik a résztvevőkkel.
További információ: 250-1355, 250-0432.
Internet: www.magyarrajzfilm.hu.

Vadasparki

Majd mi megmutatjuk a világnak! – dörmögte maga elé Kisjanó, amint a karámok közti földúton ballagott a völgyben lévő erdészlak felé. – Meg ám! – kiáltott fel félhangosan, s karját behajlítva megugráltatta a muszkliját. Kiskáró, a varjú, aki az út menti kerítésen tollászkodott, ijedtében majd' leesett a fűbe. Rebbenő szárnyakkal billegett a tüskés drót tetején, megrökönyödésében tátva felejtette pletykafészek csőrét.

– Megmutatjuk a világnak? – tűnődött egy pillanatra. – De mit? Kisjanó muszkliját? Ugyan már… Kár, kár, kár, hogy nem kottyantotta ki a gyakornok-ápoló, miben töri a fejét. Hm… Biztos, ami biztos, azonnal el kell mondanom a többieknek, hogy a vadasparkban izgalmas dolgok vannak készülőben!

Azzal felröppent, és sorra mindenkinek elújságolta, hogy valamit meg kell mutatnunk a világnak, de kár, kár, kár, még fogalma sincs, mit. Amikor Tudóshoz, a szamárhoz ért, és elmondta neki a hírt, bizalmasan közel hajolt, s úgy suttogta a nagy, szőrös fülekbe:

– Lehetséges, hogy Kisjanó benevezett egy testépítő versenyre?

A szamár iázott hármat, aztán kitört belőle a hahota. Lelki szemei előtt megjelent a fiatal gondozó, akinek a lábai úgy lötyögtek a gumicsizmában, mint limonádés pohárban a szívószál. Részletesen elmagyaráztatta magának Kiskáróval, mit látott és hallott. Végül a homlokára csapott.

– Hát persze! Ez azt jelenti, hogy ki fogjuk hívni a világot valamire.

– Mire?

– Valamiféle vetélkedésre. Megmérettetésre.

„Húha", gondolta magában Kiskáró, csak el ne felejtsem ezt a szót. Biztosan valami fontosat jelent, ha egyenesen Tudós szájából hangzott el. Elvégre egy szamár többet forog emberi körökben, mint egy dolmányos varjú. Udvariasan megköszönte a felvilágosítást, s azon nyomban újra kezdte pletykaköreit a parkban. „Míg el nem felejtem ezt a 'megmérettetés' valamit" – suhant át az agyán.

Egy órával később az Oázis mentén lődörgő Süni észrevette a sivatagkarám fölött áthúzó varjút.

– Segítség! – kiáltotta fejtetőt repesztő hangon – Eltévedtem!

Kiskáró félkörívben leereszkedett hozzá.

– Megmérettetés lesz! – károgta még a levegőből. – Kihívjuk az egész világot…

– Nagyszerű, kedves Kiskáró – sipította a sündisznó. – Örülök a hírnek, de arra kérlek, hogy vigyél haza a hátadon!

– Kár, nagy kár, de most nem érek rá. Roppant sok dolgom van – tette hozzá fontoskodva, s azzal felkapott a levegőbe.

– Értesítem Kamillt, a tevét, hogy szükséged van rá! – kiáltott vissza a magasból, s azzal eltűnt Süni látóköréből.

Kiskáró az erdészlak felé húzott. Puha szárnycsapásokkal a felső szellőzőnyílás fölé siklott. Szerencséjére az ablaktábla nyitva volt. Nesztelenül a párkányra vitorlázott. Arra az esetre, ha mégis észrevennék, úgy tett, mint akit teljesen leköt tollruhájának rendberakása.

TITKÓ ILDIKÓ GRAFIKÁI

A valóságban azonban minden szóra figyelt, ami odalent elhangzott. Hiszen jól sejtette, amit előre is sejtett. A vadaspark állatbizottsága már ülésezett Gyula bá' tölgyfaasztala körül. A varjú élt-halt a hírekért, és azért, hogy elsőként értesítse a park népét mindenről, ami a tudomására jutott.

Szokása szerint Kisjanó, a gyakornok-ápoló az öreg erdész karosszékében himbálódzott. Előtte, az asztal lapján ücsörgött Igazi Nyuszi, Dirr-dúr kandúr és Micike, a mezei egér.

– Nos, kedves barátaim, olimpiára készülünk – kezdte Kisjanó kertelés nélkül.

Dirr-dúr kandúr elhúzta a száját.

– Miárr megint? – nyávogta. – Oulyan uunalmas…

Odafönt, a szellőzőablak párkányán Kiskáró oly lendülettel kapta fel a fejét, hogy kitépett egy tollat a melléből. Észre sem vette. A pihe lágyan himbálódzott a csőre sarkában.

– Ezt az olimpiát *mi* rendezzük, a vadasparkban! – emelte fel hangját a gyakornok-ápoló.

– Megmérettetünk! – kiáltott le önkéntelenül Kiskáró a párkányról. Kisjanó egy pillanatra elámult ekkora tudomány hallatán (mégiscsak egy varjúról volt szó!), aztán felderült az arca.

– Ez az! Megvan a jelszavunk: „Megmérettetünk!" Gratulálok, okos ötlet, Kiskáró!

A varjú szaporán pislogva,

„A Föld nem spicc-cipő alakú”

Az idei Budapesti Nyári Fesztivál három hónapja alatt közel ötven előadást mutattak be a Városmajori Szabadtéri Színpadon. E kétségtelenül sikeres évad mögött az Operaház egykori csillaga, a prímabalerina Bán Teodóra áll. Operakedvelők nosztalgiával emlékeznek vissza a hetvenes-nyolcvanas évekre, amikor a szólótáncosnő aktív részese volt a modern balettáramlatok megteremtésének.

Lewis Caroll mesejátéka, az Alice Csodaországban kétrészes zenés „felfordulása” tett pontot a Városmajori Szabadtéri Színpad nyári kulturális programjára augusztus utolsó vasárnapján.

Szembeszökő volt a merítés változatossága: drámától vígjátékig, operettől musicalig, írzene-koncerttől a Carmina Burana balettszvitjéig. Shakespeare, Molnár Ferenc, Kálmán Imre, Ingmar Bergman és hasonló patinás nevek fémjelezték a szerzői listát. Sziszifuszi feladat, gondolnánk. Amit a szervező halomba rakott nappal, azt elvitte az esti előadás. Másnap kezdhette újra, hónapokon át... S amikor az ember megtudja, mindez egy „törékeny” balerina műve, felmerül benne a kíváncsiság – ki ez az asszony?

A színész utolsó leheletéig színpadon maradhat, saját életfázisain keresztül hűen tükrözheti az emberi sors drámáját a tudat ébredésétől az élet végszaváig. Mit tesz a táncművész pályafutásának alkonyán? Az agy még friss, tettre kész, ám a test már tiltakozik a hosszú próbák, az előadások terhelése ellen. „Sétáló” szerepet vállal a tánckar mögött? Koreográfus lesz? Balett-tanár?

■

Bán Teodóra, az Állami Operaház szólótáncosa karrierjének csúcspontján mondott búcsút a színpadnak. Ahelyett, hogy egy balettiskola tükörtermében kamatoztatná az évek során beidegződött mozdulatokat, fejest ugrott az üzleti életbe. Keveházi Gábor balett-táncossal – aki nemcsak a pódiumon, de az életben is párja volt akkor – 1992-ben megalapították a V.I.P. Arts Managementet, amely „hiánycikkeket”, azaz operát, klasszikus zenét és táncművészetet kínált a nyári szezonra. E vállalkozás gyümölcse napjaink népszerű, nyár közepi fesztiválsorozata, a Budafeszt.

Bán Teodóra balett-táncosból lett ügyvezető igazgató

„Eleinte csak az érdekelt, hogy van valami, ami a sajátunk, amit kedvem, ízlésem szerint alakíthatok” – nyilatkozta Bán Teodóra annak idején. – „Az a fontos, hogy ez a fesztivál a mi produktumunk. Alkottunk valamit.”

Rövid időn belül azonban különváltak útjaik.

– Már az első szezon terhe is az én vállaimra hullott – mondja lapunknak a művésznő. – A Budafeszt komplexitása hatalmas falatnak bizonyult. Voltak buktatók, sokszor találtam magam a padlón. De egyet megtanultam. Amit elrontok, azt én rontom el, nem kenem másra, hanem vállalom. Felállok, leporolom magam, és újra kezdem.

És tette, tizenkét éven át. Ezalatt lánya, a Covent Garden balettintézet és a Kijevi Opera ösztöndíjasa, Keveházi Krisztina a saját jogán is átvette édesanyja hajdani szerepkörét, s az Operaház ünnepelt szólótáncosa lett. Megszületett a gyönyörű unoka, Jázmin, „akinek jó esélye van arra, hogy szintén balettcipőt húzzon…”

Budapest Főváros Önkormányzata 2004-ben ügyvezető igazgatót keresett a tulajdonában lévő Szabad Tér Színház Kht. élére. Az intézmény felelős a budai, a városmajori és a margitszigeti szabadtéri színpadok üzemeltetéséért. Bán Teodóra megpályázta a posztot. Amikor elnyerte, gondolkodás nélkül „átadta” a Budafeszt rendezési jogait.

■

Bán Teodóra ötödik éve felelős a Városmajori Szabadtéri Színpad vezetéséért. A Hegyvidék északkeleti lankáin él, szíve csücske a városmajori létesítmény, így nem meglepő, hogy annak irodaépületében rendezte be főhadiszállását.

Vendégeként, a konferenciaasztal mellől figyelem, amint határidőnaplójával a kezében sürög-forog, Gounod operája, a Rómeó és Júlia margitszigeti bemutatójáról intézkedik. Sudár, karcsú, mégis lebegő léptű, vibrál körülötte a levegő. Szó sincs törékeny alkatról, amit megelőlegeztem számára találkozásunk előtt. Húsz éven át tapsolhatta őt az operalátogató közönség, ezalatt eltáncolta a balett világirodalmának számos jelentős szerepét.

A kedvenceiről kérdezem.

– A Csodálatos mandarinban a Lány, a Spartacus Júliája és Capuletné a Rómeóban – sorolja csillogó szemekkel. – A Mandarin női főszerepét Seregi László felkérésére tanultam be, közvetlenül a diplomaosztás után. A sors szeszélye folytán Rómában debütáltam vele. Mégis, legkedvesebb emlékem a legendás francia koreográfus, Maurice Béjart estje, amelyen először táncoltam a Kiválasztott Lány szerepét a Sztravinszkij Tavaszi Áldozatának zenéjére koreografált művében. E modern verzió a francia művész legzsenialisabb darabja, budapesti bemutatója kultúrtörténeti jelentőségű volt. Az est után érdeklődésem a „keményebb”, modernebb balett szerepek felé fordult.

Szívesen és artikuláltan beszél. Ha nem ismerném a hátterét, azt mondanám, született üzletasszony, néhány közgáz-diplomával a zsebében. A szervezés, a mozaiklapok összerakása a vérében van. Szereti a nyüzsgést, a feladatok kiszámíthatatlanságát, a problémamegoldások sokrétűségét. Óránként kell döntenie, s csak a bemutatók után tudja meg, vajon a helyes utat választotta-e. A munka néha elkeserítő, máskor bosszantó, dühítő vagy őrjítő. Legtöbbször keserédes. Mint minden, amit megalkotunk, ünnepelünk, s aztán a sarokba kerül. De jön a következő feladat, és vele a fellángolás, a tűz, az alkotás – vagy tűzoltás...

– Akár balerinakoromban. Minden előadás után porig égtem. Amikor a függöny lehullott, a siker holtan hevert a deszkákon. Abban a pillanatban el kellett kezdenem a következő siker felépítését. A közönség hazatér a földalattin, és már el is felejtette, mi történt…

Mint üzletasszonynak, sok barátja van. De igazi, mély barátság kevesekhez fűzi. Pályafutása során „iszonyúan” csalódott emberekben, akik közel álltak hozzá, akikről hitte, hogy szükség esetén támaszai lehetnek.

– E-mailen, telefonon kommunikálunk. Órák hosszat fecsegünk a mobilon, arc nélkül. Olyan személytelen az egész. Megértés, fenntartás nélküli bizalom és őszinteség csak érintési távolságon belül születhet. Igaz barátság a szemben, a tekintetben él. Ott kell keresnünk.

■

Bán Teodórának saját bevallása szerint küldetése van.

– Shakespeare-től a L'art pour l'artig! – mondja, s szemének kékje feloldódik. A terveiről beszél, melyek immáron csak a Margitszigetre és a Városmajorra vonatkoznak. A Feneketlen-tó menti Budai Szabadtéri Színpadra lakatot tett.

– Katasztrofális az állapota. A három közül a városmajori van a legelfogadhatóbb kondícióban, habár milliókat kellene költeni öltözőkre, mosdókra, audiovizuális felszerelésre, hogy a körülmények komfortosabbak, kedvezőbbek legyenek a közreműködő művészek és a közönség számára egyaránt.

Jó időben közel telt ház van, csapadékos időben, bár a színpad fedett, de a nézőtéren 200-300 boldogtalan ember kuporog. Égető szükség lenne fedett területre, amely megvédené a közönséget egy-egy futó eső alkalmával.

A Városmajori Szabadtéri Színpad nyári programja kellő változatossággal és folyamattal kiváltja a bezárt kőszínházakat. A létesítmény játszóhelyét Bán Teodóra szeretné kiegészíteni egy, a stúdió-előadások számára intimebb környezetet nyújtó, ideiglenes helyszínnel. Egy 150 főt befogadó színházi sátor felállításával sok izgalmas interaktív programot lehet tervezni. A fák alatt napközben gasztronómia, népi mesterségek, tánc és zene uralkodnának. „Vásáribb hangulattal” fonná körbe a fesztivál művészeti tevékenységét.

■

Keveházi Gáborral álompár voltak. Együtt bejárták, betáncolták a fél világot. Balettművészek, saját vállalkozással.

– Gábornak különleges adottsága, tehetsége és szerencséje volt az életben. A közösen megélt sikerek és az ő sikerei számomra is önzetlen örömet és élményt jelentettek. Azonban eljött az idő, amikor már nem tudtunk egymásból építkezni.

Napjainkban Bán Teodóra élete kiegyensúlyozott, melyben jelentős helyet foglal el a munkája. Mégis, amire a legbüszkébb, a lánya, Keveházi Krisztina és unokája, Jázmin. Négy generáció él együtt a hegyvidéki, kétszintes családi házban.

– Szerencsés embernek vallom magam, büszke vagyok a családomra, a lányom sikereire. Valóban kerek és kiegyensúlyozott a világ körülöttem. Jól érzem magam a munkámban, körülöttem vannak azok, akiket a legjobban szeretek… Azt gondolom, van rá képességem, hogy boldognak érezzem magam.

Amint mosolyog, mintha hallanám id. Harangozó Gyula, az Operaház felejthetetlen koreográfusának és balettigazgatójának válaszát egy korábbi prímabalerinának, amikor amaz elárulta neki, hogy gyereket vár: „Ez volt életed legjobb döntése. A Föld nem spicc-cipő alakú!”

Somogyvári D. György

Amikor még a balett volt az első - Mária Magdolna szerepében

mesék

szerényen széttárta szárnyait. A bizottság tagjait is elfogta az izgalom. Így már más! Ha ők rendezik, akkor ennek a kis parknak a lakói is bővelkedni fognak aranyérmekben, a*kár-kár* a kínaiak Pekingben.

– Majd mi megmutatjuk a világnak! – állt fel a karosszékből Kisjanó, és megtáncoltatta jobb karja muszklijját.

– Majd mi megmutatjuk a világnak! – doboltak farkincájukkal az asztal tetején az állatbizottság tagjai.

– Ezennel ünnepélyesen kinevezem magam a VOB, vagyis a Vadasparki Olimpiai Bizottság elnökévé – tette csípőre pipaszár karjait Kisjanó. A bizottság némi habozás után kórusban válaszolt.

– Éljen Kisjanó állatgondozó, a VOB elnöke!

A „gyakornok” kifejezést valamiért nem merték hozzátenni…

– Akkor ma este, zárás után a Kétszáz Literes Hordónál lehet kvótát szerezni – jelentette ki ünnepélyesen az újdonsült VOB-elnök, és berekesztette a tanácskozást. A három küldött tanácstalanul nézett össze. Kvótát? Mire felocsúdtak, Kisjanó már kiviharzott az erdészlakból.

– Ti tudjátok, mi az a kvóta? – suttogta Micike kifelé menet.

Igazi Nyuszi inkább érezte, mint látta a rá szegeződő, kérdő tekinteteket. Kihúzta magát, megköszörülte a torkát.

– Hm. A kvóta… a kvóta az olyan, mint a… – kezdte az ujjait pattintgatva. – Tudjátok, pontosan úgy néz ki, mint egy…, óh, ha eszembe jutna a neve…

– Asszem, az egy kottafajta, amellyel nótát lehet szerezni – vetette közbe Micike.

– Hát persze, minden olimpiának van egy slágere, erre célzott Kisjanó! – derült fel a macska ábrázata. – Kvóta, kotta, nóta, roppant hasonlóan hangzanak…

Mialatt a bizottság tagjai ekképpen elmélkedtek, Kiskáró, a varjú már messzi járt a hírrel: saját olimpiát rendezünk! Megbolydult a park, lakói izgatottan dugták össze fejeiket a kifutókban, ki milyen sportot válasszon. Voltak, akik nem vesztegették az idejüket. Az utolsóként távozó látogatók megtorpantak a kapufélfa alatt a szerteszét rohangáló, ugráló, vágtázó, szökdelő állatok láttán. Egy ősz bajuszú nagypapa meg is jegyezte az unokájának:

– Olyan érzésem van, mintha edzőtáborban lennék…

Nem tudta, milyen közel jár a valósághoz. A nap még le sem nyugodott, az állatok már a Kétszáz Literes Hordó körül szorongtak. Még Süni is megjelent, akit nem sokkal korábban Kamill teve mentett ki a sivatagkarámból. Kisjanó két kézzel tört utat a tömegben. Mire sikerült felállnia a hordó tetejére, nem tudott szóhoz jutni. Az olimpiai aranyéremmel járó tízszeres napi adag jutalom türelmetlenné tette az állatokat. Mindenki egyszerre kiabált.

– Faltörő kos számban indulok! – bégetett Mafla muflon.

– Rendezzünk sakkolimpiát! – huhogott Lexi bagoly.

– Engem a kerítésugrás érdekel! – bőgött Agancs, a gémszarvas.

– Engem az egér-derbi – nyivákolt Dirr-durr Kandúr (amire Micike hátán végigfutott a hideg).

– Benevezek az ezerötszáz méteres nyúlhajszára! – vakkantotta Vulpi róka (ekkor Igazi Nyuszi bajsza kezdett remegni).

– A kétszáz méteres síkturkáló mellé teszem a nevem! – röfögte Vackor, a vaddisznó.

– Legyen az ötszáz méteres fűsiklás az én számom! – szisszegte Donga, a zöld erdei kígyó.

És így tovább. Képzelhetitek a káoszt a hordó körül! Kisjanó feltette mindkét kezét.

– Mindenekelőtt kvótát kell szereznünk! – kiáltotta túl a zsivajt. – Így szól az olimpiai szabályzat!

A beállott csendben egy vékonyka hang hallatszott fűmagasságból.

– Mi az a kvóta?

Többen felismerték Sünit az ártatlan kérdezőben. Kisjanóval megfordult a világ. Elfelejtette megnézni a szabálykönyvet! Helyesebben, előző este a kvótát magyarázó oldalon aludt el…

– A kvóta, kedves barátaim, a kvóta az egyfajta… lutri! Tudjátok, amolyan szerencsehúzás!

Kisjanó fellélegzett, hogy sikerült kivágnia magát a csávából. Most már maga is elhitte, amit mondott.

– Papírdarabkákra felírjuk az olimpiai sportokat, betesszük azokat egy kalapba, majd mindenki húz egyet, és abban a sportágban fog szerepelni, amelyik a papíron áll. Ez így igazságos.

A hold is feljött, mire kiböngészték a szabálykönyvből azokat a sportokat, amelyek alkalmazhatók a vadasparki környezetben. Senki sem akart elsőként húzni Gyula bá' kölcsönvett, nyúzott erdészkalapjából. Végül is Micike, a mezei egér furakodott előre.

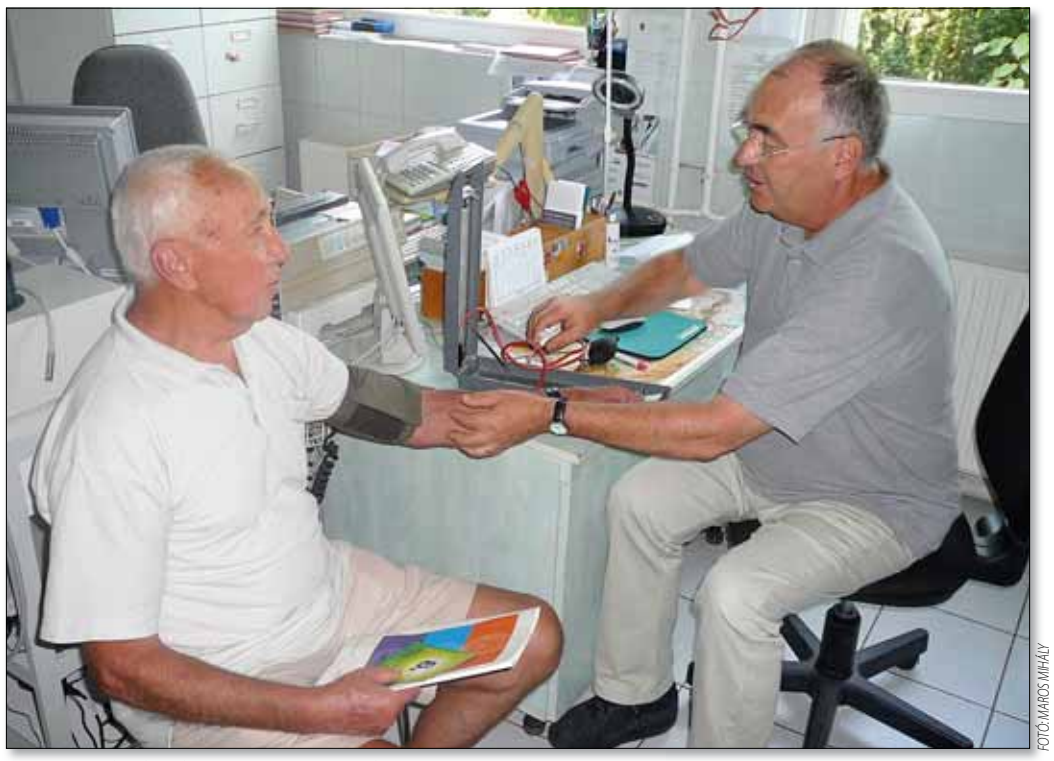
– Majd én elkezdem – cincogta, és parányi mancsával a kalapba nyúlt. Amikor kibontotta a papírt, először elkerekedtek a szemei, majd olyan cincaj-kacajba tört ki, hogy úgy kellett leemelni a Kétszáz Literes Hordóról.

Hogy mi állt a papíron? Legközelebb elárulom, kedves gyerekek…

(Somo)

Közérthetően a betegségekről – sikeres a Hegyvidéki Egészségklub

Négy éve működik a Hegyvidéki Egészségklub. Az önkormányzat támogatásával a Csörsz utcai művelődési központban megrendezett program a leggyakrabban előforduló betegségekről, valamint a hagyományos és alternatív gyógykezelésekről nyújt ismereteket. Dr. Szolnoki Lajossal, a klub „lelkével" beszélgettünk.



FOTÓ: MAROS MIHÁLY

Dr. Szolnoki Lajos (jobbra) gyakorló háziorvosként vezeti a klubot

■ *Milyen céllal jött létre a Hegyvidéki Egészségklub?*

– Idestova negyven esztendeje nincs egészségtan-oktatás Magyarországon, aminek meg is van az eredménye, az emberek szinte semmit nem tudnak a betegségekről. Felületesen, a különböző médiumokból, tévéből, magazinokból vagy ellenőrizetlen internetes portálokról tájékozódnak. Nem volt ez másként itt a tizenkettedik kerületben sem, ezért számít országos viszonylatban is példamutató kezdeményezésnek a Hegyvidéki Egészségklub elindítása, amelynek keretében nem csupán hasznos, hanem egyúttal ellenőrzött ismeretekhez juthatnak az érdeklődők. Az akkori polgármester javaslatára, az önkormányzat támogatásával 2005-ben a „MOM" kupolatermében szerveztük meg az első előadást. A cél az volt, hogy fórumot teremtsünk az egészségtudatos életmód propagálására. A mindennapi praxisban az orvos – idő hiányában – a betegségekről kénytelen beszélni a pácienssel, az előadásokon viszont lehetőség van egy-egy betegségtípus részletes elemzésére, az okok, tünetek, a kezelések és a megelőzés bemutatására. Szerencsére a hegyvidékiek vevők voltak a kezdeményezésre, így már néhány előadás után telt házzal működött az egészségklub, ami azóta sem változott.

■ *Ön szerint miben rejlik az egészségklub sikere?*

– Közérthető nyelven, egyszerűen beszélhetek a betegségekről az előadásokon. Sokat segít a számítógép használata, hiszen a vetített képeknek köszönhetően a résztvevők közvetlenül is szembesülnek az elmondottakkal. Ennek azért van jelentősége, mert az olvasást mára a vizuális gondolkodás váltotta fel, a jobb megértés érdekében szükséges az információk képi megjelenítése. Ennél is fontosabb azonban, hogy megvalósul a kétirányú információáramlás, azaz a jelenlévők is feltehetik kérdéseiket és megoszthatják tapasztalataikat a többiekkel. Azt szoktam mondani, hogy a klubban nem az orvos és a beteg, hanem emberek és gondolatok találkoznak. Ezt a sajátos, baráti hangulatot erősíti az előadásokat követő vacsora, ahol koleszterinmentes egytáleteleket szolgálunk fel. A vacsora kiváló alkalmat szolgáltat a kötetlen beszélgetésre, az emberi kapcsolatok, ezáltal a lelki egészség ápolására. Sűrűn előfordul, hogy elhozom a kislányomat, Olíviát is, aki szívesen mond verset, vagy éppen zongorázik az előadások alkalmával.

■ *Milyen rendszerességgel követik egymást az előadások?*

– A nyári szünet kivételével minden hónapban tartok előadást, ami az elmúlt közel három év alatt harminc alkalmat jelentett. Tulajdonképpen egy belgyógyászati kórképet igyekszem felállítani, amikor a belgyógyászat tankönyve szerint haladok a betegségek ismertetésében. Van is miről beszélni, hiszen jelenleg mintegy kilencszáz betegséget ismer az orvostudomány. Köszönhetően az önkormányzat szerepvállalásának, a kerületben biztosított az egészségklub jövője. Szeretném ugyanakkor elérni, hogy idővel kilépjünk a Hegyvidék határain túlra, és minél több helyen legyen elérhető a program. Mivel az előadások anyagát magam készítem, elvileg nincs akadálya, hogy megfelelő szponzorok segítségével más budapesti kerületekben is elindulhassanak a hegyvidékihez hasonló előadás-sorozatok.

■ *Említette, hogy a betegségek kapcsán a terápiákról is szó esik. Jut idő ilyenkor az alternatív gyógymódok megbeszélésére is?*

– Már a kezdetektől hangsúlyt helyeztem arra, hogy teret adjak a természetgyógyászat vívmányainak. Annál is inkább, mert azt látom, hogy egyre többen csalódnak a hagyományos egészségügyi ellátásban és az alternatív medicinák felé fordulnak. Az előadások során mindig megemlítem a gyógyszeres kezelések mellett vagy azok helyett alkalmazható egyéb terápiás lehetőségeket, azok hatásmechanizmusát és esetleges mellékhatásait. Fontos tudni, és erre fel is hívom a hallgatóság figyelmét, hogy az alternatív medicinák esetében sem hanyagolható el az orvosi felügyelet, nem mindegy ugyanis, mikor és melyik készítményt alkalmazzuk.

■ *Ön nem csupán a Hegyvidéki Egészségklub vezetője, hanem gyakorló háziorvos is. Összeegyeztethető a két feladat?*

– Nem panaszképpen mondom, de egy-egy előadásra sokszor hetekig készülök, hogy aztán közérthetően adhassam át az ismereteket. Magam készítem el a szöveghez kapcsolódó prezentációt, válogatom össze a képeket, ábrákat és grafikonokat vagy éppen videókat. Hangsúlyt helyezek arra, hogy csak olyan dolgokról beszéljek, amiben valóban elmélyedtem. Az előadások felépítésekor természetesen óriási segítséget jelent a diagnosztika és gyógyítás terén szerzett több évtizedes háziorvosi tapasztalatom. Különösen érdekelnek a belgyógyászati panaszokat is okozó gombás megbetegedések, valamint az ezekhez kapcsolódó Candida-diagnosztika és -terápia. Kidolgoztam egy olyan előszűrő módszert, amelynek segítségével a páciens panaszai alapján nagy biztonsággal lehet következtetni a betegségre. Az elmúlt nyolc év alatt a Fodor utcai háziorvosi rendelőmben mintegy háromezer ilyen szűrést végeztem el, ezeket dokumentáltam, az eredményeket pedig publikáltam.

■ *Ez azt jelenti, hogy háziorvosként a napi gyakorlatban is felhasználja a természetgyógyászat eredményeit?*

– Azt vallom, hogy a gyógyítás érdekében minden rendelkezésre álló, ellenőrzött eszközt fel kell használni. Természetgyógyász vizsgát is azért tettem, mert így a hagyományos terápiák mellett az alternatív kezeléseket is ajánlhatom a betegeimnek. Nem vagyok híve a gyógyszerek túlzott alkalmazásának, már csak azért sem, mert jelenleg mindössze tíz-tizenöt olyan molekula létezik, amiről pontosan tudjuk, mire jó és hogyan működik. A rendszerváltás előtt hatszáthetvenféle gyógyszerkészítmény állt a háziorvos rendelkezésére, ma több mint hatezer. A betegek ennek ellenére nem lettek tízszer egészségesebbek. A társadalmi betegségekre nem gyógyszer az orvosság, ugyanakkor a sok stressz betegséget okoz. Ezek feltárásában nagy segítséget jelent az egyelőre szintén alternatív megoldásnak számító íriszdiagnosztika ismerete. A módszer előnye, hogy jelentősen lerövidíti a vizsgálat idejét, ráadásul olyan, még tünetmentes betegségeket is kimutat, amelyeket egyébként csak célzottan és hosszadalmas eljárásokkal, nagy költséggel lehetne felderíteni. Saját betegeim az elmondhatói, mennyire hatékony az eszköz. Legutóbb egy lappangó térdproblémát sikerült kiszűrni a segítségével, pedig a páciens egészen más panasszal érkezett a rendelőbe.

mm.

■ *A Hegyvidéki Egészségklub legközelebbi előadásán, szeptember 25-én a mozgásszervi betegségekről lesz szó.*

Minden vasárnap 12.00–16.00
Gyereksarok
képzett óvónővel!
Nyitva: 10.00 – 24.00
TÖBB MINT 100 éve ETTEREM
JARDINETTE
KERTVENDÉGLŐ
Gyerekzsúrok!
Hétköznapokon –
DÉLI MENÜ 1190,-
www.jardinette.hu
1112 Budapest, Németvölgyi út 136.
Tel./fax: 248-1652, 248-1653 • info@jardinette.hu

A TFSE RITMIKUSGIMNASZTIKA-SZAKOSZTÁLYA TANFOLYAMOT INDÍT
gyermekek részére!
Kik jelentkezzenek? Óvodás (4–6 év között) és alsó tagozatos lányok (7–11 év között) • A tanfolyam helye: Testnevelési Egyetem, Alkotás utca 44. • A tanfolyam ideje: hétfő és szerda 15.30–16.45-ig, korosztályos bontásban
Jelentkezni lehet az edzőknél!
Guttmayer Krisztina: 06/30-365-9306 (volt ritmikus gimnasztika I. osztályú versenyző, diplomás szakedző)
Virger Ágnes: 06/30-414-3911 (volt válogatott ritmikusgimnasztika-versenyző, táncpedagógus)

Értesítjük kedves pácienseinket: a felújított, bővített fogászati rendelőnkben az esztétikai fogászat, garanciális fogpótlások, szájsebészet mellett amerikai módszerrel prizmás fogfehérítés, nagynyomású fogtisztítás, ultrahangos fogkő-eltávolítás, fogszabályozás.
Szombaton kedvezménnyel!
15 éve működő Fogas-Dental
Szilágyi Erzsébet fasor 45/b
213-57-35; 06-20-971-71-40

Prof. Dr. Yu Funian PhD.
Jó Hír!
Gyógyulás mellékhatások nélkül!
Prof. Dr. Yu Funian kínai orvosprofesszor megnyitja hagyományos kínai orvosi rendelőjét 2008. augusztus 8-án, Budán, a II. kerületben!
A professzor és munkatársai akupunktúrával, akupresszúrás gyógymasszázzsal, köpöly- és moxaterápiával gyógyítanak.
Belgyógyászati-, idegrendszeri-, légzőszervi betegségek, nőgyógyászati panaszok, hangulatzavarok, gyermekbetegségek, immunrendszeri problémák, mozgásszervi problémák, reumatológiai betegségek, fájdalomcsillapítás, fogyókúra.
Cím: 1025 Bp. Pasaréti út. 1. I. em. 1. (17-es csengő)
Tel.: 201-1116, 06/30-933-7858
Kedves vendégeinknek az első két hónapban 30% kedvezményt biztosítunk!

Sahaja Jóga – Vishwa Nirmala Dharma
Meghívja Önt meditációs jógaprogramra, melynek témája az Önmegvalósulás tapasztalatának átélése.
„Engedje, hogy megérintse a Szeretet Intelligenciája."
2008. szeptember 13. (szombat) 16–18 óráig, továbbiakban szerdánként 18.30–20.30-ig
MOM Művelődési Ház
XII., Budapest, Csörsz u. 18.
A részvétel ingyenes!
www.sahajajoga.hu

Halász
OPTIKA
30 éve az önök szolgálatában
Essilor és egyéb márkás szemüveglencsék, márkás szemüvegkeretek
➢ Javítás
➢ Szemvizsgálat
➢ Kontaktlencsék
XII. ker., Böszörményi út 3/d.
Nyitva: 10–18-ig
Tel.: 214-5626

MIT (V)EGYÜNK?

Olcsó húsnak híg a leve…

…tartja a mondás, és egyre inkább tudatosul bennünk, vásárlókban, hogy ez így igaz. Attól az évtől kezdve, hogy beléptünk az EU-ba, hazánkban is előtérbe került az élelmiszer-előállítás és -forgalmazás biztonsága. Bizonyára sokan emlékeznek a 2005-ös kergemarhakórra, ami később nem kevesek hezitálását váltotta ki a marhahús megvásárlásával, fogyasztásával kapcsolatban. Aligha hogy elült a botrány, máris megérkezett az új betegség, az MAP baktérium, amely a tejben fertőz. 2006-ban pedig már a madárinfluenza foglalkoztatta a közvéleményt. Egyenes a következmény: a globalizáció terjedése magával hozza a növekvő importot, így az élelmiszerimportot is, lassan fogalmunk sem lesz arról, mi kerül a kosarunkba, asztalunkra, ami nem gyanús valamiért.

FOTÓ: KALMÁR LAJOS

A kerületben sok húsboltban ügyelnek az áruk higiénikus tárolására

Süth Miklós országos főállatorvos a különféle élelmiszer-ellenőrzési akciók tanulságaként azt nyilatkozta, ötször kevesebb kifogásolható hazai élelmiszert, köztük húsárut találtak a boltokban, mint az import áruk esetében. Jó, ha tudjuk: a honi termékek biztonságosabbak, mint a külföldiek! Ugyanakkor a szakember azt is elmondta, hogy az üzletek nagysága alapján nem lehet következtetni az élelmiszerek biztonságára, mivel kis és nagy üzlet közt és ugyanazon üzletláncon belül is nagy eltérések lehetnek. Mi több, ugyanezt tapasztalták az előállító egységekben végzett vizsgálatok során is.

Mit tehetünk? Mindinkább tudatos vásárlókká kell válnunk! Bármennyire is árérzékenyek vagyunk, s hajlunk arra, hogy mindig a legolcsóbbat válasszuk, ne dőljünk be a hipermarketek egymást túllicitáló versenyének. Hiába állítják a kereskedők, hogy a pár száz forintos virslivel, párizsival nem csapják be a vásárlót, tény, hogy ennyi pénzért nyilvánvalóan gyenge minőségű szójalisztből és baromfipépből „feltuningolt" utánzatot adnak el. Az olló szára e téren hatalmasra nyílt, alig van elfogadható minőségű, közepes árfekvésű termék, minthogy a következő virslifajta a valódi húsból készült, juhbeles, amelynek ára 1500 és 1900 forint között mozog.

A Magyar Élelmiszerkönyv ugyan előírja a hasonló áruk többféle minőségének jelölését, nevükben, csomagolásukban s nem utolsósorban árukban való megkülönböztetését, de ezek a termékek rendszerint egymás mellett helyezkednek el a pulton, és a fogyasztó dolga eldönteni, melyikre van szüksége, melyiket képes megfizetni. Mindazonáltal azok a virslik és párizsik megfelelő minőségűek, amelyeknek legalább nyolcvan százaléka izomfehérje (ezeket prémiumterméknek vagy különlegességnek nevezik) – aki ilyet választ, nem csalódik a drágábban vásárolt áruban. Kívánatos volna a gyártó cég nevének feltüntetése is, mert a tudatos vásárló számára ez is információt tartalmaz.

Sajnos, az akciós áruk is életben tartják a gyenge minőséget, sokszor nem tudunk ellenállni a nagy tételben kínált, kétes eredetű mérgekkel szennyezett élelmiszer-utánzatoknak. Holott ezek fogyasztása jóval veszélyesebb, mint gondolnánk. A mikrobiológiailag nem megfelelő étel káros az egészségre, szalmonellózis, bélférgesség, allergiák léphetnek fel, nem beszélve a csekély fehérje-, de magas zsírtartalmú húskészítményekről, amelyek a népbetegségnek számító elhízás kockázatát jelentik. A jogi szankciók szigorítása csak részben segít a problémán, sokkal lényegesebb, hogy folyamatosan bővítsük az élelmiszerekre vonatkozó ismereteinket, s ennek függvényében döntsük el: hosszú távon a drágább az olcsóbb.

járay

A nagy úr

A történeti kötődésen kívül az oly sokat bizonyított népi megfigyelések is szinte egész éven át kapcsolódnak a szőlőhöz. Ha csak az év őszi időszakát nézzük, épp elmúlt a szeptember 8-i Kisasszony napja, más néven Kisboldogasszony napja, amikor: „Szeptemberi meleg éjszakák finom bort érlelnek. Ha hidegre fordulnak Máriák, savanyúak lesznek." Rövidesen követi ezt 21-e, Máté napja: „Ha Máté napján tiszta idő vagyon, a bornak esztendőre nagy bőségét várják."

Szent Mihály napjára, szeptember 29-re leforr a déli szőlőhegyek – az évi átlagnál korábban szüretelt – szőlőinek bora. Ezért hívták ezt a napot a dél-magyarországi területeken Borszűrő Szent Mihály napjának. Ekkortól lehetett szűrni a bort, ekkortól kezdődhettek a lakodalmak. Sok helyen – elsősorban az Alföldön és Eger környékén – Szent Mihály napja a szüret megkezdésének időpontja. Ennek mindent alárendeltek Eger városában, szünetelt a bíráskodás, a diákok szabadságot kaptak – igaz, szüreti munkájukat mindig elvárták. Teréz napja, október 15-e a hagyományos szüretkezdő nap, főként az erdélyi magyar borvidékeken, de Somló hegyén is.

Akárhogy legyen is, így vagy úgy, a szőlő végigkíséri életünket. Ha csak fogyasztói vagyunk, élvezetet nyújt, ha termeszteni, megművelni akarjuk, akkor azonban ne feledjük Jókai szavait: „A szőlő nem engedelmes jobbágy, mint a krumpli, a ki tudja már a kötelességét: – a szőlő a szolgabíró, a ki munkára hajt s halasztást nem enged. A ki szőlőt ültet, nagy urat vesz magának."

Antal Ildikó

A szőlő mint gyógyszer

A szőlő táplálkozástani szempontból a legértékesebb gyümölcseink közé tartozik. Szénhidráttartalma 10 dekában 18 és 22 gramm között változik. Élelmirost-tartalma elsősorban cellulóz és pektin, amelyek igen kedvezően hatnak a tápcsatorna működésére. A vitaminok közül a B1- és a B2-vitamin fordul elő nagyobb mennyiségben, de jó C-vitamin-, folsav- és biotinforrás is.

Gazdag foszforban és káliumban, jelentős mennyiségben van jelen benne kalcium, nátrium, magnézium, kevés növényi vas és cink, valamint fontos a flavonoidtartalma. A szőlőmag bélrésze megközelítőleg 50%-ban olajt tartalmaz, amely jellemzően többszörösen telítetlen zsírsavakból áll.

Szénhidráttartalmának nagy részét szőlő- és gyümölcscukor alkotja, mely gyorsan felszívódó, egyszerű cukor. Intenzív szellemi vagy fizikai munka esetén természetes és gyors energiaforrás. Magas szénhidráttartalma és annak gyors felszívódása miatt a vércukorszintet is hirtelen megemeli, ezért cukorbetegség esetén nem ajánlott a fogyasztása.

Ásványi anyagai révén jó vízhajtó, kedvező a hatása idegrendszerünk működésére, erősíti fogainkat és csontrendszerünket. A szőlő és frissen préselt leve átmossa bélrendszerünket, fogyasztásával megelőzhető a székrekedés és a bélben kialakuló divertikulózis, vagyis a vastagbél nyálkahártyájának zsákszerű kiöblösödése. A fentiek ismeretében méregtelenítő kúrában és gyümölcsnapra egyaránt ajánlott a fogyasztása.

A gyümölcs és préselt leve segíti emésztésünket és anyagcserénk bomlástermékeinek kiürülését a vizelettel. Tisztítja vizeletkiválasztó szerveinket, a veséket, a húgyhólyagot. Csökkenti a vizelet savas kémhatását, lúgosítja szervezetünket, így reumás eredetű gyulladásos betegségekben csökkenti a gyulladást, enyhíti a fájdalmakat. Napi 1-2 deci vörösbor fogyasztása a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében játszik fontos szerepet.

A szőlőmagból készült olajt hidegen préselik, így tápanyagtartalma nem károsodik. Az olaj nem tartalmaz koleszterint, telítetlen zsírsavtartalma jelentős mennyiségben linolsavból áll. A szőlőmagolaj kellemes illatú, színe zöldessárga, íze pedig az olívaolajra emlékeztet, felhasználásának legelőnyösebb módja, ha salátákat, pácleveket ízesítünk vele.

Szépségápolásban is használhatjuk a szőlő levét. Pár csepp citromlével, hintőporral és olajjal összekeverve kitűnő szer az arc frissítésére.

j.

A gyümölcsök királynője

Ha a jégkorszak idején nem fagyott volna el, a szőlő akár 100 millió éves is lehetne. Szerencsére a szívósabb őshonos fajták azért életben maradtak, így ízével és jótékony hatásaival a mai napig boldogít minket a „gyümölcsök királynője".

Őseink még az igénytelenebb, apró, kék, savanyú bogyójú szőlőszemeket eszegették szomjúság ellen, de később, amikor letelepedtek, úgy vélték: érdemes jobban foglalkozni a gyümölcscsel. Hosszas kísérletező, metsző munkájuknak köszönhetően a satnya vadszőlőből édesebb, nagyobb szeműt neveltek, mint a földművelést már ismerő gazdálkodók.

Papirusztekercs adja hírül, hogy III. Ramszesz fáraó uralkodása idején Egyiptomban már ismerték a szőlőaszalás módját, a mazsolát. Innen terjedt el a leveses, bogyós gyümölcs a messzi görög szigetvilágban. Homérosz Iliászában és Odüsszeiájában olvashatjuk, hogy mind Akhilleusznak, mind pedig Láertésznek volt szőlőskertje, sőt az Iliászban még egy szüretről is beszámol a költő. A görögök a szőlőt isten ajándékának tartották, náluk Dionüszosz volt a bor és mámor megtestesítője, míg a rómaiaknál Bacchus. Plinius feljegyezte, hogy Tiberius császár még a szőlő üvegházi termesztésével is megpróbálkozott.

Európában a rómaiak érdeme az elterjesztése, elsősorban a provinciákon, Francia- és Németországban, a Kr. u. IV. században. A franciáktól – a kelták és a rómaiak segítségével – jutott el Angliába. A csatornán túliak csak a IX–X. században kezdtek hozzá termesztéséhez. Úgy 1550 táján ért el a földteke másik oldalára, Dél-Amerikába, előbb Peruba, majd Chilébe. Az ötödik földrészen, Ausztráliában a XIX. században honosodott meg, az ottani borok ma mégis komoly vetélytársai az európaiaknak.

A szőlő betegségei közül a legveszélyesebb és egyben a legelhíresültebb a filoxéra, amelyet Amerikától „kaptunk", 1860 körül ütötte fel a fejét Európában. A filoxérajárvány Magyarországra érkezése felért egy pestissel, szőlőskertjeink, ültevényeink több mint háromnegyedét tönkretette. Ettől kezdve számíthatjuk a hazai szőlőtermelés újjászületését, hiszen csaknem teljes egészében újból kellett ültetni, telepíteni a tőkéket. A történtek dacára a Kárpát-medence éghajlata, vulkánikus talaja, homokos dűnéi kiváló feltételei a szőlő termesztésének.

A népi gyógyászat a gyümölcs számtalan jó tulajdonsága közül kihangsúlyozza kitűnő vértisztító és vizelethajtó hatását. A rendszeres szőlőfogyasztás bevált gyógyszer máj-, epebajok és székrekedés esetén. Ugyanilyen jól hat az idegrendszer védelmére, erősítésére, s magas szőlőcukor- és rosttartalma miatt a legjobb izomerőpótló.

Régebben a nyerszőlő-kúra elterjedt gyógymódja volt a különböző rákbetegségeknek. A néphitnek van igazsága: laboratóriumi körülmények között a szőlő héjából és belsejéből készült kivonat a többi közt a gyermekbénulást és a herpeszt okozó vírust is eredményesen inaktiválja. További kísérletek igazolják, hogy jelentős a szerepe a vírusfertőzés megakadályozásában, és csökkenti a rák kialakulásának esélyét.

Járay Mari

BORKRÉMTORTA

Először a tésztát állítjuk össze: 4 tojássárgáját 15 deka cukorral együtt egy lábasba vagy tűzálló edénybe töltünk, és egy vízzel félig telt fazék fölé állítjuk. A gőzölgő víz fölött kevergetve főzzük kb. 5 percig, ennyi idő alatt a cukor felolvad, és a massza fölhabosodik. Folyamatosan keverve hozzáadunk 5 deka vajat, amint fölolvadt, levesszük a gőzről, belekeverünk 15 deka finomlisztet és 3 deka keserű kakaóport.

Kivajazunk, liszttel behintünk egy 24 centis átmérőjű tortaformát, és az előzőekben kikevert tésztát vizes kézzel elegyengetjük. Előmelegített sütőben, a közepesnél valamivel kisebb lángon kb. 15-20 percig sütjük.

A krémhez 3 deci félédes fehérbort 1 kis darabka fahéjjal és néhány szem szegfűszeggel fölforralunk, majd a fűszereket kivesszük a forralt borból. Ezután 4 tojássárgáját 1 csomag főzni való vaníliás pudingporral (kb. 4 deka), 1 deci tejjel, 6 evőkanál kristálycukorral és fél csomag (1,25 deka) zselatinnal simára keverünk. Hozzáöntjük a borhoz, folytonos keverés közben sűrű krémmé főzzük, majd lehűtjük. Mielőtt megkötne, még beleforgatjuk a 4 deci tejszínből vert kemény habot. Mindezt egyenletesen a tésztára kenjük, és legalább 2 óra hosszáig a hűtőszekrényben tartjuk.

A szőlőzseléhez 2 deci félédes fehérbort felforralunk, beleszórunk 1-1 púpozott evőkanál porcukrot és zselatinport, megkevergetjük, hogy felolvadjanak. Negyven deka mag nélküli, megmosott, piros-zöld szőlőszemmel megrakjuk a torta tetejét, egy kissé belenyomkodva a krémbe. Nyakon öntjük a langyos boros-zselés lével, visszatesszük a hűtőszekrénybe, és egy éjszakán át hagyjuk, hadd dermedjen meg.

Tálaláskor forró vízbe mártott késsel szeljük meg a tortát, és halmozzunk a tetejére még egy kis tejszínhabot. Jégbe hűtött borral kínálhatjuk (14 Celsius-fokos, édes tokaji szamorodni illik hozzá).

Fény és árnyék határán táncoló

„Az egyik szeme zöld, a másik kék; bal kézzel ír, de jobb kézzel exponál; magyarul beszél, de szerbül álmodik; délelőtt öltönybe bújt magazinszerkesztő, délután gumicsizmás-kötöttsapkás természetfotós…" Így jellemzik közelmúltban megjelent albumában Radisics Milánt, akivel Táltos utcai irodájában beszélgettünk.

Radisics Milán

■ *Egy vajdasági településen, Szenttamáson született 1968-ban…*

– Édesanyám óvónő, apukám villanyszerelő. A természet közelében nőttem fel, ez meghatározó élmény számomra. Mindig érdekeltek a művészetek, így alkalmazott grafikát tanultam. De szüleim „komolyabb" szakmát szántak nekem, így elektronikai végzettségem is van. Húszévesen aztán mégiscsak reklámgrafikai céget alapítottam, amely szerencsére elég hamar beindult. Az ország jelentős vállalatait tudhattuk ügyfeleink között.

■ *Ilyen előzmények után miért települt át Magyarországra?*

– Abban az időben a reklámgrafika még jórészt manuális tevékenység volt. Később, amikor a számítógép ebben a szakmában is nélkülözhetetlenné vált, az akkori Jugoszláviában a háború előtti években az ehhez szükséges eszközök hiánycikké váltak. Hetente ingáztam Vajdaság és Budapest között. Először csak egy napot maradtam, aztán kettőt; magyarországi cégeknek is elkezdtünk dolgozni. Itt ragadtam.

■ *Vállalkozása nagyon sikeres, a szakma is ismeri, elismeri tevékenységüket. A cégük kiadásában megjelenő fotómagazin kivitelezése kétszer is elnyerte az Arany Pro-Typographia díjat.*

– Így igaz. Számos nagy cég – köztük több gyógyszergyár – arculatát terveztük meg az emblémától a prospektuson át a plakátig.

■ *Hogy kanyarodott a fényképezéshez?*

– Fotózással régóta foglalkozom, hiszen az is a vizuális kultúra része. Még a családi felvételeket is igyekeztem kicsit másképpen készíteni. Egészen komolyan azonban 1999. augusztus tizenegyedike óta fotografálok. Ekkor volt Magyarországon a teljes napfogyatkozás, ami oly sok embert lázba hozott. Én tudatosan készültem az eseményre. Megnéztem mások korábbi fotóit, és a lehetséges helyszínekre is többször kimentem előtte. Bár a képek nem lettek igazán jók, mégis inspirált a folytatásra. Úgy éreztem, mintha a Nap, Hold, Föld együttállása azt üzente volna, nekem ezt kell csinálnom.

■ *Több jelentős nemzetközi pályázaton díjat nyert. Legelismertebb alkotásai pirkadatkor vagy alkonyatkor, tehát igen nehezen leképezhető fényviszonyok között készültek. Ahogy kollégája, Eifert János mondta egy előadáson: „Radisics Milán akkor veszi elő a fényképezőgépét, amikor más elrakja."*

– Valóban kedvelem ezeket az időszakokat. Úgy érzem, ilyenkor a fény és az árnyék határán táncolhatok. Azért sok más témát is megörökítek. Szeretek madarakat fotózni, évről évre figyelemmel kísérem a tiszavirágzást; Velencében, Kínában, Indiában, Balin és Thaiföldön számos városfotót készítettem, dokumentáltam a cunami pusztítását is. Számomra a kép üzenete a legfontosabb. Sokkal lényegesebb az alkalmazott technikánál, hiszen a néző csak a végeredményt látja.

■ *Nemrégiben, eddigi pályája megkoronázásaként, Magyar szürke címmel a National Geographic gondozásában impozáns albuma jelent meg.*

– Mindig kedveltem a fotográfiának azt az irányzatát, amikor több képpel, esszészerűen mondhatok el egy történetet. A magyar szürke marhával először a napfogyatkozásos felvételekre készülve találkoztam. Ott álltam a pusztán gyönyörű alkonyati fények közepette, és a gémeskúthoz közeledve előtűntek e fenséges állatok. Csodálatos látvány volt! Később is készítettem róluk fotókat, egyre jobban megismerve életmódjukat és a velük foglalkozókat. Amikor 2006-ban a National Geographic világpályázatát megnyerve eljutottam a kiadó washingtoni központjába, megmutattam nekik a képeket. Ők nagyon egyedinek tartották a témát, hiszen addig nem ismerték a szürke marhát. Érdekelte őket. A legfőbb igényük az volt, hogy az anyag minden aspektusra kitérően mutassa be természet és ember kölcsönhatását. E tárgyalástól számítva egy év intenzív munka következett. Tanfolyamokra jártam, rengeteg szakirodalmat olvastam. A szöveget író Horváth Árpád barátommal kikutattunk mindent, ami a témáról fellelhető, végigjártuk a legfontosabb helyszíneket. Megörökítettem az elléstől a húsfeldolgozásig valamennyi életszakaszt, bemutatva a gulyások mindennapjait és a tradicionális pásztorünnepeket. Laikusként fedeztük fel ezt a világot, a kötetben is igyekeztük ennek megfelelően tálalni rácsodálkozásainkat.

■ *Mi volt az ön számára a legnagyobb meglepetés?*

– Nem tudnék egy dolgot kiemelni. A magyar szürke marha „megfejtésének" minden fázisa nagyon izgalmas volt. Gondolta volna például, hogy 1542-ben a nürnbergi piacon árusított vágómarha kilencvenhárom százaléka hazánkból származott?! Képzelje el, hogy a több ezres állományt gyalogosan, mintegy három hónap alatt napi tizenkét-tizennégy kilométeres szakaszokban terelték oda! A pihenőhelyeken pedig egyre nagyobb központok alakultak ki, fogadókkal, csárdákkal. E vonal kereskedelmi, gazdaságélénkítő hatása kísértetiesen hasonlított a kínai selyemúthoz. Ma itt húzódik az M1-es autópálya… A jelen is érdekes. A gulyások világa ugyanis napjainkban is szinte változatlan. Őszinte, nyílt, egyenes emberek, akik rengeteget dolgoznak. Míg másoknak csupán egy turistalátványosság például a májusi kihajtási ünnep a Hortobágyon, addig nekik ez a munka az életük.

■ *Manapság miért nem üzlet szürke marhát tartani?*

– Sajnos, úgy negyven esztendővel ezelőtt szinte kiirtották ezt a gyönyörű állatot. Nem volt gazdaságos foglalkozni vele, mert kevesebb tejet adott, és a vágósúlyt is később érte el, mint az idők folyamán kitenyésztett szarvasmarhafajták. Mostanában kezd rájönni a szakemberek jó része, hogy a magyar szürkét bio módon lehet tartani, az immunrendszere pedig nagyon erős.

A szerencsére egyre növekvő állomány például teljesen mentes a szivacsos agyvelősorvadástól. Éppen az említett szempontok miatt szeretnénk minél szélesebb nyilvánosság előtt népszerűsíteni a magyar szürke marhát.

■ *Újabb tervek?*

– Több támogató segítségével egy nemzetközi program indult Európa természeti csodáinak feldolgozására. Ötvenöt fotóst negyvennégy ország hetven helyszínére küldenek el azzal a céllal, hogy a következő két esztendőben saját stílusukban megörökítsék, amit ott látnak. E rangos mezőnybe négy magyart hívtak meg. Én a görögországi Meteora hegyeket, valamint Montenegró természeti csodáit kaptam. Utóbbin régóta dolgozom, így elképzelhető, hogy az év végére odakint már egy turistáknak szánt könyv is megjelenhet az anyagból.

■ *Fotóművész, üzletember, elnöke a Magyar Természetfotósok Szövetségének (naturArt), s nem utolsósorban kétgyermekes édesapa. Összeegyeztethető mindez?*

– Nem mindig könnyű feladat, de valamennyi munkámat szívesen végzem. Szerencsére a szövetségnél nagyon aktív az elnökség, sokat segítenek nekem. A legtöbb feladat az „Év természetfotósa" kiállítások előkészítésénél hárul rám. Számomra az igazi kikapcsolódás a fényképezés, ami nálunk sokszor családi kirándulással egybekötve zajlik. A szabadban mindig feltöltődöm.

Janzsó Tamás

Egy fotó a nemrég megjelent albumból

A fájdalmak orvosa

A fájdalom a leggyakoribb tünet, mellyel orvoshoz fordulunk

Dr. Tószegi Attila reumatológus főorvos egyedi módszerrel, az aktív reumatológia segítségével szünteti meg a fájdalmat, és állítja vissza az eredeti funkciókat.

■ *Főorvos úr! Mit jelent az aktív reumatológia fogalma?*

– Az aktív reumatológia mozgásszervi-reumatológiai fájdalmak, mozgáskorlátzottságok, ízületi akadályozottságok, mozgásbeszűkülések, lágyrész-gyulladások gyors, hatékony és tartós megszüntetése, gyógyítása, funkció-helyreállítása speciális, egyedi injekciós-infiltratív eljárásokkal.

■ *Milyen fájdalmaknál eredményes az aktív reumatológia?*

– A leggyakoribb mozgásszervi reumatológiai fájdalmaknál – az izom-, ínszalag-, ínhüvely-, ízületi tömlőgyulladásoknál, a kis- és nagyízületi fájdalmaknál, mozgáskorlátozottságoknál, funkcóbeszűkülés eknél. Külön fejezetet érdemelnek a leggyakoribbnak mondható hát- és derékfájdalmak, amelyek során sokszor előfordul hajolási nehezítettség, mozgáskötöttség, a végtagokba sugárzó fájdalom és sántítás. Az akut és krónikus lumbágó jellegű esetektől a bordaközi idegbecsípődésig hihetetlen nagy a beavatkozási és gyógyítási lehetőségem. Weblapomat megtekintve csaknem a teljes szakmai gyógyítási tevékenységi kört megismerheti az érdeklődő beteg, a banálisnak mondható, egyszerű, de annál fájdalmasabb izom- vagy ízületi rándulástól az idegbecsípődések és ízületi porckopások kezeléséig, nem beszélve a műtétek utáni rehabilitációs terápiákról.

Fájdalomorvos

Dr. Tószegi Attila

Reumatológus szakorvos

Fájdalma csökkenését már az első kezelésnél érezni fogja!

Derékfájdalom	Porckopás
Vállfájdalom	Idegbecsípődés
Csípőfájdalom	Ínhüvelygyulladás
Térdfájdalom	Rándulások
Gerincfájdalom	Izom-/ízületi fájdalmak

Egyedi, speciális eljárásommal
BIZTOSRA MEGYEK!

Jelentkezzen be most!

Hogy fájdalma már holnap a múlté legyen…

■ *Milyen eredmény várható?*

– Az aktív reumatológia körébe tartozó fájdalmak, mozgáskorlátozottságok megszüntetéséhez általában három-négy-öt alkalom szükséges (a megbetegedés jellegétől, a panasz kezdetétől eltelt időig, a folyamat kiterjedéséig sok minden meghatározó a szakember beavatkozásánál, ami az esetek többségében már az első vizsgálattal meghatározható és véleményezhető), utána a fájdalommentesség sok esetben évekig, évtizedekig megmarad.

■ *Az aktív reumatológia egyedi, különleges eljárásnak számít?*

– Igen. Az ízületek felépítésének és működésének alapos ismerete mellett az aktív reumatológia a nagyon finom, pontos anatómiai és mozgásszervi funkciók ismeretét igényli, és az így precízen elvégzett injekciózási technika birtokában vezet eredményre. Ennek oka, hogy a legnagyobb fájdalmat sokszor egy kis szövetdarab gyulladása, vagy például egy ideg egy körülírt helyen való nyomatása okozza. Ezt a pontos helyet kell tévedés nélkül megtalálni, a gyulladást vagy egyéb mechanikus fájdalmat így lehet megszüntetni.

■ *Ha egy mondattal kellene összefoglalni, mit ad az aktív reumatológia a betegnek?*

– A fájdalomtól és mozgáskorlátozottságtól való gyors megszabadulást, a teljes funkcióhelyreállítást és a jó ízületi vagy lágyrész-terhelhetőséget – magyarul a teljes, hiánytalan funkciót, valamint a tünet és fájdalom nélküli panaszmentességet.

(x.)

Rendelés:
1023 Budapest
II. kerület,
Török utca 5.
Bejelentkezés:
a 06/30/267-04-04-es
telefonszámon.

Termékeny volt a művésztelep

Bőséges termést hozott az idei, Szántódon rendezett Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelep: a tizenhárom résztvevő több mint száz művet készített augusztus utolsó hetében. Bár az alkotók más-más stílust képviselnek, alapvetően közös bennük, hogy nem az élet depresszív oldalát hangsúlyozzák képeiken.

Minden bizonnyal a Balatonparti, ragyogó napsütés is hozzájárult ahhoz, hogy derűs munkák születtek a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepen eltöltött egy hét során – a plain air képviselői, azaz a szabad ég alatt festők különösen értékelték, hogy kegyes volt hozzájuk az időjárás. A vízpart a fürdőzőkkel, a csónakokkal és a rejtelmes nádasokkal sokakat megihletett, többen izgalmas sorozatokat festettek e témában.

Persze nemcsak a balatoni táj, hanem a kerület arcai is megjelentek a képeken, az idei művésztelep központi témáját ugyanis a hegyvidéki legendák adták. A művészek közös alkotása is ehhez igazodva készült: az együtt készített festmény *(képünkön)* alapja a Normafa, amely Füzes Gergely munkája – e háttér előtt pedig anzikszszerűen a Hegyvidék legendás helyszínei sorakoznak. A Mátyás királyhoz kötődő Szépjuhászné-históriát Medveczky Ágnes festette meg, a Disznófő-forrást pedig, amely ugyancsak Mátyás királyhoz, illetve az ő vadkanvadászataihoz kötődik, Zsáki István mutatta be. Erzsébet királynéról, aki állítólag a Hegyvidéken tanult meg magyarul, Gendova Miraljuba bolgár festő készített portrét, míg az Erzsébet-kilátót a Nagybányáról érkező Győri Kinga mintázta meg.

Készült festmény a Normafa-lejtőről is (Kovács Leheltől), a Libegőről (az aradi Siska Szabó Hajnalkától), valamint a zugligeti lóvasútról (Kopriva Attila, Jurij Selevicki és Igor Lucenko együttes munkája). A művészek, hűen a hagyományokhoz, az idén is a kerületnek ajándékozták csoportos alkotásukat.

z.

FiberNet Kommunikációs Zrt.

AZ 1. HÓNAPBAN 0 Ft !*

Digitális TV:
3 990 Ft/hó-tól

Internet:
2 900 Ft/hó-tól

*a weboldalon, vagy a 1280-as telefonszámon történő megrendelés esetén
Áraink 2009.09.30-ig, illetve 2010.09.30-ig tartó hűségnyilatkozat vállalásával értendőek.

☎1280 www.fibernet.hu

Részvételi feltételek: A kedvezményes ajánlat 2008.08.01. és 2008.10.31. között érvényes a FiberNet Zrt. szolgáltatási területein, csillagpontos hálózaton, amennyiben a kívánt szolgáltatás külön beruházás nélkül biztosítható. Az ajánlatban szereplő kedvezmény a kívánt szolgáltatásra vonatkozó 2009.09.30-ig illetve 2010.09.30-ig tartó szerződés kiegészítés (hűségnyilatkozat) vállalása esetén érvényes, kivéve, ha a telepítési címen az akcióban érintett szolgáltatásra vonatkozó szerződés 2008.07.15. után szűnt meg, vagy a szerződéskötés időpontjában díjtartozás áll fenn. Az akciós ajánlatok az akció ideje alatt csak egyszer vehetők igénybe és egymással össze nem vonhatóak. Jelen tájékoztatás nem teljes körű, további részletekről és feltételekről bővebb információt a FiberNet honlapján (www.fibernet.hu), valamint a területileg illetékes ügyfélszolgálati iroda munkatársaitól kaphat.

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT: 1221 Bp. Promontor Udvar Üzletház., Kossuth L. u. 25-29

terraház BUDAÖRS | otthon Budaörsön

Új építésű lakások
310.000,- Ft/m²-től
2008. IV. negyedévi átadással

70% értékesítve

+36 23 804 804
Értékesítési iroda: 2040 Budaörs, Puskás Tivadar u. 4.

www.terrahaz.hu

KÉSZLET KISÖPRÉS
Ön se hagyja ki az év ajánlatát!

DISCOVER OPEL

Maxabo autó
www.maxabo.hu

III. Bécsi út 254. tel.: (1) 250 7373, (20) 250 7373
II. Hűvösvölgyi út 32. tel.: (1) 200 7200, (20) 200 7200

Ajánlatunk a készlet erejéig érvényes. Konkrét ajánlatokért és részletekért forduljon értékesítő munkatársainkhoz. A feltüntetett modellek átlagfogyasztása: (vegyes) 6,1-9,6 l /100 km; CO2 kibocsátása: (vegyes) 146-278 g/km. Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk. A tájékoztatás nem teljeskörű. A képen látható autók illusztrációk. A GMSE és az Opel Maxabo fenntartja a jogot, hogy a kampányt leállítsa vagy módosítsa.

Legyen ön is klubtagunk!
www.okklub.hu

SZOLGÁLTATÁS

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.

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.

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

TELEVÍZIÓ-, MOSÓGÉPJAVÍTÁS, Sony, Samsung, Panasonic, Orion és minden egyéb tv, valamint mosógépek javítása garanciával, korrekt áron. 275-6211, 06/30-982-4666.

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

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.

IKEA típusú könyvszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretre gyártása legolcsóbban. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm 13 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. Tel.: 376-8485 vagy 06/30-368-1354.

TETŐTŐL a pincéig! Részleges és teljes lakás-, ház-, iroda felújítás minden szakmában, magyar, megbízható szakemberekkel, ingyenes árajánlattal, gyors kezdéssel. Tétény-Épszer Kft. Tel.: 226-4539, 787-4882, 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 szigetelésének javítását, felújítását a csatlakozó bádogos-, kőművesmunkákkal együtt garanciával vállalja magánvállalkozó, 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.

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-, ablakillesztést, szigetelést, küszöbkészítést, bútorjavítást, pántok, zsanérok cseréjét, falfúrást, bútor-összeszerelést. 251-9483, 06/20-381-6703.

VILLANYSZERELÉS azonnal! Hibaelhárításról a teljes felújításig. Petrás József villanyszerelő-mester, 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.

VARRÓGÉPJAVÍTÁS, eladás, bérbeadás, alkatrész árusítás. 1126, Ugocsa utca 5. 213-8927.

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

KERTGONDOZÁST, fűnyírást, sövényvágást, fakivágást, növénytelepítést vállalok szakértelemmel, lélekkel. 06/30-418-6663, gold333@freemail.hu.

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

TÁRSASHÁZAK közös képviseletét, ingatlanok értékbecslését, szakképesítéssel, gyakorlattal, referenciákkal vállalunk. KERKUSKA 2000 Kft. 06/30-977-6612.

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.

MINDENFÉLE gépi és kézi kerti munkát vállalok, vidéken is. Tel.: 06/30-682-4431.

HEGYVIDÉK TH Bt. közös képviseletet vállal. Tel.: 06/20-460-1585.

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.

KOVI költöztetés, szállítás, iroda, lakás, vidékre is. Munkafelméréssel, ingyen dobozokkal. 376-5119, 0630-9718215.

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.

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

KERTÉSZETI munkák: kertápolás, fűkaszálás, kertépítés, térburkolás, öntözőrendszerek telepítése, fakivágás. 06/70-526-9535.

KERTÉPÍTÉS – fenntartás. Öntözőrendszer telepítés, járdák, kerti utak, kerítések építése és kisebb lakásfelújítási munkák, hétvégi munkavégzéssel is. 06/20-805-1859, 06/30-245-2020.

REDŐNY, RELUXA, SZÚNYOGHÁLÓ GARANTÁLTAN A LEGOLCSÓBBAN!
INGYENES FELMÉRÉS!
TEL.: 06/20-341-0043

GÁZKÉSZÜLÉKET kitisztítom, megjavítom, kicserélem. Tel.: reggel–este 7–9 között, 4666-113, 06/30-212-4693.

NONSTOP villanyszerelő gyorsszolgálat. www.vill-computer.eu. Hibabejelentés: 06/30-951-3828.

NONSTOP számítógépszerviz. www.vill-computer.eu. Ügyelet: 06/30-524-0572.

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 készpénzes ügyfeleim részére I–II–XI–XII. kerületekben eladó ingatlanokat 10 éves gyakorlattal, kedvező jutalékkal. 06/20-362-2906, 395-2894.

XII., KIKELET utcában 80 nm-es, nappali + 2 hálós, napfényes, félemeleti, közvetlen kertkapcsolatos, nagy teraszos lakás + tetőtéri, panorámás garzon garázzsal, tárolóval eladó. 06/20-362-2906.

XII. SUSOGÓ utcában 55 nm-es, 2 szobás, jó állapotú, városra, erdőre panorámás lakás 21,9 millióért eladó. 06/20-362-2906.

XII., KOROMPAI utcában, 64 nm-es, 1 + 2 félszobás, panorámás, tetőtéri lakás kocsibeállóval eladó. 06/20-362-2906.

KERESEK eladó 1,5–3 szobás, zöldövezeti, társasházi, vagy belbudai, emeleti polgári lakást. 395-2894, 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.

ISTENHEGYI úton 44 nm, I. emeleti, kétszobás, délkeleti tájolású, jó elosztású, cirkós lakás 20 M-ért eladó. 201-9475, 06/70-237-9030.

XII. ZEKE utcai, félemeleti, 55 nm-es, 2 szoba + étkezős, erkélyes, csendes, világos lakás tárolóval, kocsibeállóval, 25,5 millióért eladó. 201-9475, 06/70-237-9030.

BUDAI Várban 76, 78 és 182 nm-es luxus öröklakások eladók. 201-9475, 06/70-237-9030.

XII., KISS János altábornagy utcában 106 nm-es, III. emeleti (lift nincs), háromszobás, déli fekvésű, étkezőkonyhás, jó elosztású öröklakás 30,8 millióért eladó. 201-9475, 06/70-237-9030.

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.

KERESÜNK, kínálunk kizárólag XII. és II. kerületi eladó és bérbeadó házakat, lakásokat, elsősorban európai ügyfélkörünk számára. Apartman M Ingatlaniroda, 398-1501, www.ingatlan.com/berles.

XII., LEJTŐ út, 1928-ban épült villa, 230 000 000 Ft. Apartman M Ingatlaniroda, 398-1501.

XII., DIÓS árok 86 nm, 3 szoba, terasz, kertkapcsolat, garázs, 42 000 000 Ft. Apartman M Ingatlaniroda. 398-1501.

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, 217-1353, emma@vivatop.hu.

VILLA-LUX Ingatlaniroda 19 éve a budai ingatlanpiacon, lakások, házak adásvétele, bérlete! Hegyvidék Üzletközpont, XII., Apor Vilmos tér I. lépcsőház, I. emelet, 466-2482, 06/30-945-8278, www.villalux.hu, villalux@villalux.hu.

SÜRGŐSEN (szept. 15-ig) vennék készpénzért ikerházfelet XII. kerületi, hegyvidéki, csöndes mellékutcában. Kisebb, bővíthető, felújítandó is érdekel. 274-55-66.

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

XI., SASAD felső részén 150 nm, sorházi lakás saját kerttel, garázzsal, tárolóval. Irányár: 51,5 millió. 06/20-368-1744.

XI., SASAD felső részén 840 nm kertben, bruttó 307 nm, panorámás családi ház eladó. Irányár: 115 millió. 06/20-368-1744, www.sasadingatlan.hu.

XI., SASAD kedvelt részén 10 éves, bruttó 300 nm családi ház 900 nm kerttel eladó. Irányár 129 millió. 06/20-368-1744.

XI., SASAD felső részén, új építésű teraszházban 75 nm és 114 nm lakások leköthetők. 06/20-368-1744, www.sasadingatlan.hu.

XI., SASADON, természetvédelmi terület mellett, 540 nm telken bruttó 290 nm, új építésű családi ház eladó. Ár: 120 millió. 06/20-368-1744, www.sasadingatlan.hu.

XI., SASADON 527 nm, összközműves építési telek eladó. Ár: 41 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.

LAKÁSOK eladását vállaljuk a kerületben, többéves tapasztalattal. www.budaihegyek.hu, 06/70-523-1969, Schmidt Péter, info@budaihegyek.hu.

STARTOLJON ránk! Referenciánk több száz elégedett ügyfél. Eladó/kiadó luxusingatlanokat keresünk külföldi/belföldi cégek felsővezetői részére. 316-9408, 06/20-950-6165.

XI., BEREGSZÁSZ úton 1985-ben épült, 150 nm-es, nappali + 4 hálós sorház sürgősen eladó, 51,8 M Ft. 06/20-932-5005, 316-9408.

II., HEGYOLDAL utcában 2000-ben épült, 1. emeleti, nappali + 4 hálós, panorámás, tetőteraszos lakás garázsokkal eladó. Irányár: 145 M Ft. Tel.: 06/30-960-8862, 316-9408.

ZÁRKIRÁLY® BT.
ZÁR, LAKAT, VASALAT
1027 Bp., Margit krt. 54. T./F.: 201-3928
1117 Bp., Fehérvári út 24. T./F.: 466-5654
Nyitva: H–P: 9–18 Sz: 9–14
+ SZOLGÁLTATÁSAINK:
• KULCSMÁSOLÁS: lakás-, autó-, speciális és mágneskulcs
• ZÁRBETÉTEK ÁTKÓDOLÁSA
• EGYFORMA ZÁRLATÚ, FŐ- ÉS VEZÉRKULCSOS RENDSZEREK
• HEVEDERZÁRAK SZERELÉSE: Mo. teljes kínálata egyedi méretben is
• FÉNYMÁSOLÁS
SZOMBATONKÉNT –10% !
RÉZ- ÉS KRÓMÁRUK POSTALADÁK SZÉFEK -20%

Jelentkezzen az Élővércsepp - ANALÍZISRE és tegyen valamit az egészségéért!
06-70-364-46-06
~~8000 Ft~~ 6000 Ft

ELADÓ! Új építésű családi ház!
DUNA HOUSE®
Jöjjön és nézze meg álmai házát!
Egy igazi mediterrán hangulató telek és ház, panorámával, teraszokkal, épített kerttel, csendes nyugodt környéken, mégis kiváló közlekedésnél. Regisztráljon előre!
NYITOTT HÁZ!
2008. szeptember 19 péntek 14-19 óráig, szeptember 20 szombat 10-16 óráig.
Cím: XI. Törcsvár utca 33.
Ház: 160 nm Telek: 650 nm
Ár: 159 M Ft Átadás: 2008. év vége
Kérjen további információt e-mail-ben, vagy telefonon!
Info: Leelőssy Tamás: +36-30/295-8288
Regisztráció: marvany@dh.hu

Budai Látkép
A HetiVválasz havi melléklete
Keresse a szeptember 18-i számban!
HetiVválasz
Az összefogás lapja
Óbudától Nagytétényig,
...mert Buda csak egy van.

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

ITT AZ IDEJE GONDOLNI AZ ŐSZRE
• Író- és számítógépasztalok nagy szín- és méretválasztékban
• Előszobabútorok és gardróbszekrények egyedi összeállításban
• Konyhabútorcsere-lehetőség változatlan feltételekkel
– ingyenes felmérés, tervezés, szállítás
– egyéb bútorterveit is megvalósítjuk
– AGF tolóajtórendszer-térelválasztó- és szekrénybe építhető kivitel
– hatalmas alapanyag, szín- és formaválaszték
... A MÉRETRE KÉSZÜLŐ BÚTOROK BOLTJA ...
ÉBEN BÚTORSZALON
Nyitva: H–P: 10–18 Szo.: 9–13
1123 Budapest, Alkotás u. 27. • Tel./fax: 202-70-57
Honlap: www.ebenbutor.hu • E-mail: info@ebenbutor.hu

II., MURAKÖZI utcában 1983-ban épült, háromszintes, panorámás, 236 nm-es ikerház 480 nm kertben, garázzsal, 129 M FT-ért eladó. Tel.: 06/30-960-8862, 316-9408.

XII., ORBÁN térnél eladó panorámás, sorházi lakás, 4 szoba, étkezős konyha, 3 terasz, nagy garázzsal, közös kerttel. Ára: 65,5 M Ft. Tel.: 06/20-955-5951, 316-9408.

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

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.

SVÁBHEGYEN Normafához közel 2,5 szobás, magasföldszinti lakás garázzsal eladó 34 millióért. 06/70-332-4599.

XII., SZILASSY úton 43 nm, cirkofűtéses, hőszigetelt lakás loggiával + tárolóval, tulajdonostól eladó. Irányár: 19,5 millió. Garázs megoldható. 06/30-564-0222.

XII., KERÜLETI, régi villában magánszemély kisméretű lakást vásárolna. 06/70-527-9532.

ELADÓ XII. kerületben, frekventált helyen, Gaál József úton csendes, zöldövezeti, kertkapcsolatos, téglaépítésű, erkélyes öröklakás, 58 nm (cirkó-riasztó-pince-tároló). Irányár: 23,5 millió. Tulajdonos: 06/30-577-8864.

ARATÓ utcában, erdei környezetben 280 nm-es, többszintes, fűtött úszómedencés ház áron alul eladó. Tel.: 06/20-771-4883.

RŐZSE úton örökpanorámás, 109 nm-es, garázsos lakás nagy terasszal, erkéllyel eladó. Tel.: 06/20-771-4883.

GARÁZS

GARÁZS zárt udvarban bérelhető,ár 15 000 Ft számlával. Cím: Zalatnai utca 6. (Tusnádi utca). 06/20-254-2905.

GARÁZS – 13 nm – kiadó. 202-3643.

OKTATÁS

HEGYVIDÉK NYELVISKOLA
XII., Tartsay Vilmos u. 26.
ANGOL, NÉMET, SPANYOL, FRANCIA, OLASZ, OROSZ.
Külföldieknek MAGYAR nyelvoktatás.
Felkészítünk: érettségire, felvételire, nyelvvizsgára.
Kihelyezett céges és egyéni tanfolyamok.
Tanfolyamaink egész évben folyamatosan indulnak.
Csoportlétszám: MAX. 3 FŐ.
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 számára, intenzíven is. 394-5341, 06/20-571-7554.

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

NÉMET – nyelvtanártól, az Osztrák Iskolához közel, tematikájának ismeretével, háznál is. 214-2420, 06/20-244-6565.

KIADVÁNYSZERKESZTŐ akkreditált OKJ-s szakképzés érettségizetteknek munka mellett is! Órák hétfő-szerda délután, vagy hétvégén. Schola Europa 489-0080.

ECDL tanfolyamok
vizsgaközpontban,
profi tanárokkal, kedvező áron,
a Böszörményi útnál!
Diák-, pedagóguskedvezmény!
Schola Europa,
489-0080,
https://schola.esa.hu.

ANGOL nyelvoktatás, korrepetálás, felzárkóztatás, nyelvvizsgákra készítés, vasárnapi társalgás gyakorlott tanárnőnél, a Csörsz utcánál. 06/20-954-2356.

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

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

NÉMETÉRETTSÉGIZTETÉSBEN, nyelvvizsgáztatásban jártas nyelvtanárnő vállal felkészítést. 06/30-226-4165.

SZÁMÍTÁSTECHNIKAI oktatás. Személyesen csak Önnel foglalkozom. Kérésére felkeresem, és saját gépén tanulhat. ECDL vizsgafelkészítést is vállalok. Csoportos oktatást is munkahelyeken. Hívjon, segítek. Tel.: 214-4917, 06/30-347-9479.

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

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

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

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

ZONGORATANÍTÁST vállal zeneiskolai tanár húszéves gyakorlattal. Tel.: 06/20-957-6979.

TUDOR DÉLUTÁN. Napközi játszóház Zugligetben, angol, német fejlesztő foglalkozások, leckeírás, tanulás, kézműveskedés, mozgás. Tel.: 06/20-974-7030, www.tudordu.hu, info@tudordu.hu.

NÉMETOKTATÁS – beszédcentrikus, vizsgafelkészítés. 06/30-914-7003, 319-8146.

NÉMET beszédcentrikus nyelvtanítás, nyelvvizsga-előkészítés. 06/30-314-8097.

MATEMATIKA-, kémia-, fizikaoktatás. 359-3368.

MATEMATIKA-, fizikatanítás, középszintű és emelt szintű érettségire, főiskolára, egyetemre felkészítés több mint 20 éves gyakorlat. Telefon: 213-7747, 06/20-518-2808.

ANGOLTANÍTÁS, beszélgetés minden szinten, bármikor. 356-4209.

GITÁROKTATÁST vállal háznál fiatal, művészdiplomászenetanár.www.budaigitariskola.hu/maganora.html, 06/20-823-0770.

SZÍNVONALAS német nyelvoktatás általános és középiskolásoknak, fiatal, diplomás tanárnőnél, az önkormányzat közelében. 06/70-235-2960.

KEZDŐ és haladó bridzstanfolyamok a belvárosban. Indulás: 2008. szeptember 22-vel kezdődő hét. www.bridzsakadémia.hu, bridzs@bridzsakadémia.hu, 06/30-9000-400, 06-1-209-5243.

VEGYES

BÉLYEG, régi képeslap, régi használt levélboríték, papírrégiség vétel-eladás. Marnitz bélyegüzlet. Bp. XII., Nagyenyed u. 9. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

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

DÍJTALAN lakáskiürítéssel vásárolok mindenféle bútort, cserepédényt, porcelánt, festményt, csillárt, ezüstöt, mindenféle régi újságot, 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.

2003-AS RENAULT TWINGO (fekete) első tulajdonostól eladó. Benzines, 55 kW, 1.2 16V, központi zár, napfénytető, klíma, téli gumik. Irányár: 1 250 000. 06/30-990-8481.

ASZTROLÓGUS, grafológus tanácsadást vállal. Aláírásteszt. Asztrojóga. 06/30-586-2936, 06/1-785-9605.

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.

ÖREG vaskályhát vagy cserépkályhát vennék. 201-3711.

7 HETES kiscicák gazdikat keresnek. 06/20-598-1414.

ARANY ÉS EZÜST felvásárlása! Margit krt. 51–53. Tel.: 316-3651. Tekintse meg az interneten a google keresőben, Louis Galéria honlapján, lakatos@mconet.hu.

EGÉSZSÉG

KÉZ- ÉS LÁBÁPOLÁS! Gyógypedikűr, gyógyító talp- és testmasszázs, otthonában is. Telefon: 06/70-215-2598.

GERINCFÁJDALMAK, nyaki, háti, derékpanaszok, gerincsérv, kar- és lábfájdalom, zsibbadás, fejfájás, migrén gyógyítása a Pro Vitalitás orvosi-természetgyógyász rendelőben. XII., Kékgolyó u. 15/b. Bejelentkezés: 06/20-464-1145, 212-2078, üzenetrögzítő is. www.gerincorvos.hu.

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" orvosi-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.

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

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

TELJES KÖRŰ nőgyógyászati szakrendelés, nőgyógyászati műtétek kórházi háttérrel. Dr. Juhász Sándor, 06/20-512-7035, 1132 Budapest, Visegrádi u. 15., www.privatnogyogyasz.hu.

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

ÓVODÁS GYERMEKTORNA. Szeretettel várjuk az ügyesedni vágyó kislányokat, kisfiúkat Vera néni ovistornájára. Jelentkezni lehet hétfőn és csütörtökön a Tanítóképző Főiskola tornatermében, XII., Kiss J. altábornagy u. 40.

ÁLLÁS

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

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

VÍG KEDÉLYŰ, középkorú, érettségizett, okleveles bébiszitter pótmama időgondozást, illetve házvezetőnői állást vállal többéves gyakorlattal. Takarításon túlmenően vasalás, bevásárlás, főzés nem akadály. Tel.: 06/20-801-4439.

NAGY tapasztalattal rendelkező fiatal tanítónő gyermekfelügyeletet vagy kisiskolás korrepetálást vállal. 06/30-609-6969.

HÁZTARTÁSVEZETÉST (főzés, mosás, takarítás stb.), gyermekfelügyeletet, időgondozást vállal 50-es, fiatalos hölgy, jogosítványnyal, többéves gyakorlattal, referenciával, hétvégén is! 06/20-551-2135.

XII. KERÜLETBEN nyíló hitelirodába korrekt munkatársat, partnert keresek. Móricz István, 06/20-946-0678. istvaningatlan@ t-online.hu.

TÁRSKERESŐ

EGYEDÜL telt a nyár? Gondoljon a Szilveszterre! Azt már ne töltse egyedül! Kánya Kata Társközvetítő Iroda. 214-94-41, www.kanyakata.hu.

ERDEI sétatársaságot (10 km) szervezünk ötven feletti értelmiségiek számára, leni58@freemail.hu.

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.

RÉGI könyveket, könyvgyűjteményeket azonnali és díjtalan kiszállással vásárolunk. 06/30-922-0436, 787-9282.

A Hegyvidék Bevásárlóközpont

továbbra is szeretettel várja kedves Vásárlóit!

TOYOTA SAKURA KFT.
1033 Budapest, Szőlőkert utca 1. Telefon: (1) 250-8900 Fax: (1) 436-7545 **www.sakura.hu**

*Az ajánlat 2008. július 1-től visszavonásig, a készletről megrendelt új Corolla és/vagy Auris modellekre érvényes, a Toyota márkakereskedők hozzájárulásával. A hitel svájci frank alapú, változó kamatozású konstrukció. A THM meghatározása az aktuális feltételek, illetve hatályos jogszabályok figyelembevételével történt, a feltételek változása esetén mértéke módosulhat. A THM mutató nem tükrözi a hitel árfolyam és kamatkockázatát. A THM meghatározása forint fizetések alapján történt a tárgynegyedévet megelőző hónap első munkanapján érvényes devizaárfolyam figyelembevételével. A közölt THM értéke megegyezik az 500 000 Ft tőkeösszegű, 3 éves futamidejű valamint az 1 000 000 Ft tőkeösszegű és 5 éves futamidejű kölcsönök THM-jével. A kedvezményes ajánlat pontos feltételei megtalálhatóak a Toyota márkakereskedésekben és a www.toyota.hu oldalon. A Corolla modellek kombinált üzemanyag-fogyasztása (l/100 km): 4,9 – 6,9. CO_2-kibocsátása (g/km): 127 – 162. Az Auris modellek kombinált üzemanyag-fogyasztása (l/100 km): 5,0 – 7,1. CO_2-kibocsátása (g/km): 131 - 166. A képen látható autók illusztrációk. ** Részletek a www.toyota.hu oldalon.

SPORTOS, EDZETT HEGYVIDÉK

SZEPTEMBERI PROGRAMOK

TESTÉPÍTÉS, ÁTMOZGATÓ EDZŐTERMI, SÚLYZÓS, ILLETVE KARDIOGÉPES EDZÉS

Kellemes körülmények között, új kardiogépeken, edzői segítséggel, tanácsadással.

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

ÚSZÁS

• **Vasárnaponként** 9.00–13.00. **Első alkalom:** szeptember 14.
Helyszín: a Testnevelési Egyetem uszodája (Alkotás utca 44.). Belépés csak 4 éves kortól, XII. kerületi lakcímkártyával, legkésőbb 12.30-ig.

AEROBIK

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem.

• **Hétfő** Tamási Áron Általános Iskola (Mártonhegyi út 34.).
• **Szerda** 18.30–19.30 Tamási Áron Általános Iskola (Mártonhegyi út 34.). 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór Általános Iskola (Diana utca 4.).
• **Péntek** 17.00–18.00 Arany János Általános Iskola (Meredek út 1.)

KÍMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem.

• **Hétfő** 17.30–18.30 Tamási Áron Általános Iskola (Mártonhegyi út 34.).
• **Kedd** 17.30–18.30 Zugligeti Általános Iskola (Zugligeti út 113.).
• **Szerda** 17.30–18.30 Tamási Áron Általános Iskola (Mártonhegyi út 34.).
• **Péntek** 16.00–17.00 Arany János Általános Iskola (Meredek út 1.).

NORDIC WALKING, SÍOKTATÁS

• Kezdés: október elején.

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Szeptember 20. Mátra.

• **Túravezető:** Arday Lajosné. **Találkozó:** 7.15 Stadionok buszpályaudvar. **Indulás**: 7.45 Galyatetőre (jegyelővétel egyénileg). **Érkezés:** 19.45 körül a Stadionok buszpályaudvarra. **Útvonal:** Mátraháza, Vörösmarty th.–Pisztrángos tavak–Gabi halála–Rózsaszállás–Macskalyuk–Parádfürdő. **Távszint:** 17 km, +200 m, – 650 m. **Költség:** kb. 3200 Ft.

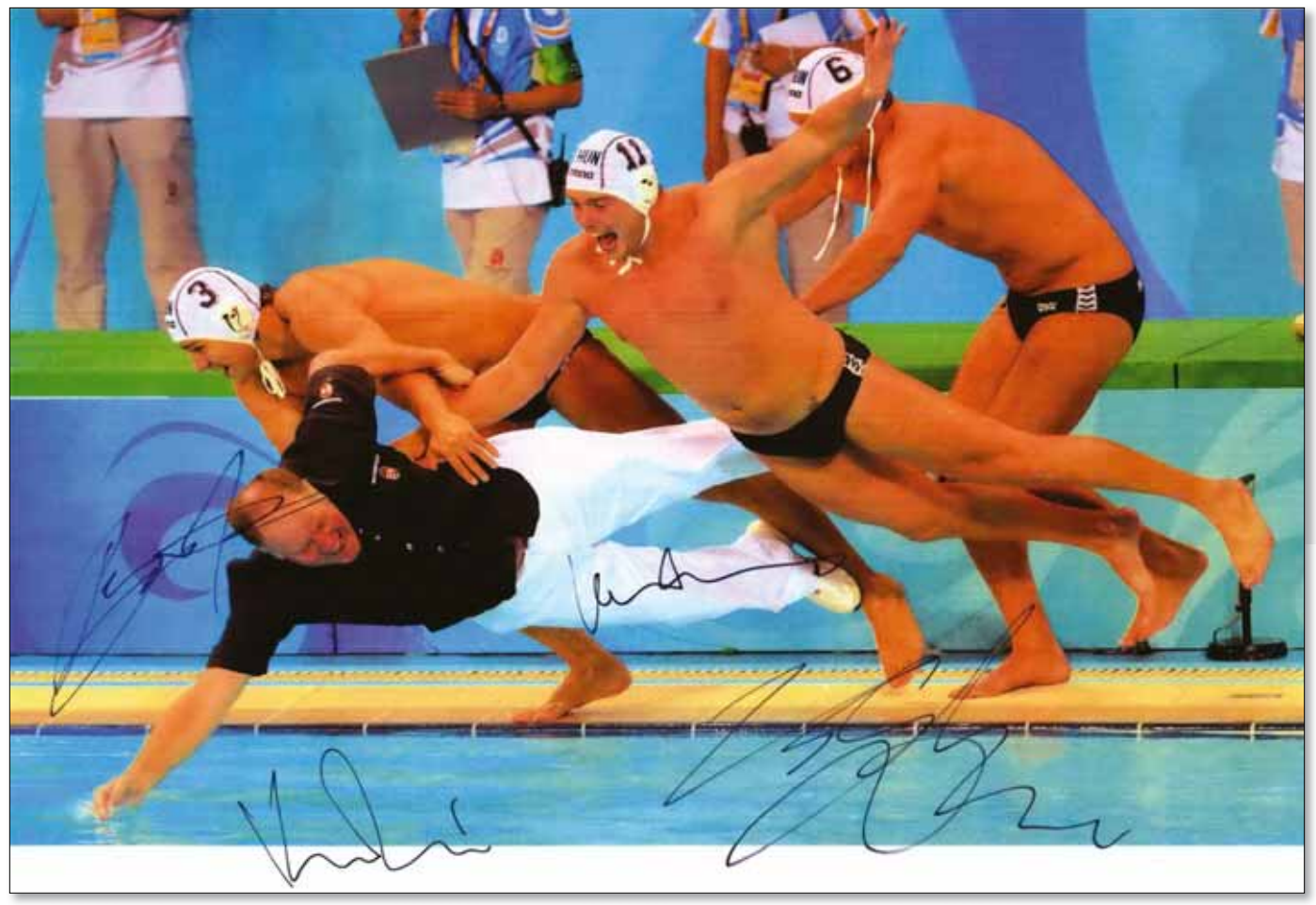
KERÉKPÁROS TÚRÁK

A pontos útvonalról és időpontról Pál László ad felvilágosítást. Az adott hétvégére vonatkozóan csütörtöktől érdemes érdeklődni. 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 Hegyvidék XII. kerület 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: 319-92-92, e-mail: sportcenter12@freemail.hu, Lődy Katalin sportszervező.

Ők nyertek – nyerjen ön is!

A Mozgássérültek Pető András Nevelőképző és Nevelőintézetének jótékonysági aukciója



A magyar olimpiai vízilabda-válogatott egy aláírt labdát ajándékozott a Mozgássérültek Pető András Nevelőképző és Nevelőintézetének. A vízilabdára a www.teszvesz.hu oldalon lehet licitálni szeptember 12-től szeptember 26-ig. A sikeres aukción a labdáért kapott pénzből a Pető intézet a mozgássérült gyerekek sportolási lehetőségeit szeretné bővíteni, támogatni.

Dr. Pető András az 1940-es években hozta létre a központi idegrendszeri károsodás következtében mozgássérült gyermekek és felnőttek helyreállítását célzó konduktív pedagógiai rendszert, amelyet az általa vezetett intézet alkalmazott először. A nevelési rendszer a személyiséget komplexen fejlesztő módszer, lehetővé teszi a társakkal való együttműködést, előkészít a valódi integrációra. A konduktív pedagógia holisztikus szemléletű, egészként kezeli az embert, a személyiség minden oldalú fejlesztését tűzte ki célul, és a kognitív nevelés, a testi nevelés, illetve a járulékos tünetek, mint például a beszéd-, hallásproblémák fejlesztése is beletartozik. A képzésen túl a mindennapi életminőséget is javítja.

Az aukción nyertes licitáló személyesen veheti át az aláírt labdát október 1-jén, amikor közös ünnepséget szerveznek az olimpikonoknak és a mozgássérült gyerekeknek, akik így lehetőséget kapnak arra, hogy találkozzanak a bajnokcsapat tagjaival.