



Ünnepi hangulatban – adventi vásár a Hegyvidéken

Igazi karácsonyi hangulat, a kürtös- és mézeskalács édes-fűszeres íze, a forralt bor hívogató melege, a fenyődíszek zizegése, vásári forgatag várta advent első vasárnapján a polgármesteri hivatalt övező utcákba érkezettek. Az ötödik alkalommal megtartott hegyvidéki adventi vásár megnyitóját kulturális programok színesítették.

Miközben a vásártérre alakított Kiss János altábornagy utcában az árusok még javában rendezgették portékáikat, a szomszédos Törpe utca torkolatában felállított nagyszínpadot gyerekek vették birtokukba. Előbb a Prima Primiissima- és Magyar Örökség-díjas Csillagszóra szórakoztatta a szépszájú közönséget, majd a Jókai Mór iskola alsós növendékei elevenítették fel a lucázás hagyományát.

Az Advent a Hegyvidéken rendezvénysorozat megnyitóján hirdették ki a kerület valamennyi óvodáját és iskoláját megmozgató, „Ünnepelünk” című gyer-

mekrajzpályázat eredményét. A Szamos Marcipánnak köszönhetően valamennyi kis művész ajándékot vehetett át Lovas Pál alpolgármestertől, míg intézményenként a legszebb rajzokat készítő három gyermek, valamint

kiállítását láthatják az érdeklődők. A Virányosi Közösségi Házban működő fotóklub tárlatának megnyitóján Fabó László elmondta, az adventi koszorú a napjárásának tárgyiasulása, ami a természeti népek gondolatvilágát

nek egységes szemléletet, sokkal inkább ugyanannak a történetnek az egyéni interpretációi. Látványosnak semmi közülük egymáshoz, mégis elválaszthatatlanok, ahogyan egy konkrét tárgyból fokozatosan átlényegülnek.

árusok, akiknek mindenkivel van egy jó szavuk. Még vásárolni sem kell ahhoz, hogy szóba elegyedjenek a kis bódék között sétálók. Azt mondják, ez természetes, hiszen itt már szinte mindenki ismeri a másikat, az árusok

ményi út közvetlen közelében, az első bódében sül a családi recept alapján készülő kürtöskalács. A nagy hideg ellenére Bálint úr egy szál ingben forgatja a tésztát a parázs felett.

A Bálint-féle kürtöskalács nemcsak finom, hanem Guinness-rekorder is. Igaz, nem a Hegyvidéken megízlelhető, hagyományos méretű edénye, hanem az, amelyet tavaly Kecskeméten sütött. A hatméteres süteményhez külön fenyőhengert és sütőt kellett készíteni de megérte, hiszen hivatalosan is az övé a világ leghosszabb kürtöskalácsa. Ott, Székelyudvarhelyen, a Lehel kürtösházban a vargabélesten a darásfészekig sok hagyományos magyar edényeséget kínálnak, a hegyvidéki vásárból azonban „csak” háromféle kürtöskalácsot és pogácsát készítenek. „Viszik a finomságokat a vásárlók, sokan egész évben arra várnak, hogy végre igazi magyar edényeséget chessenek – osztja meg tapasztalatait Bálint mester –, mert mi szeretettel készítjük a kürtöskalácsot, s ez a szeretet gőzölgik ki belőle, amit megéreznek a hegyvidéki emberek.”

(Folytatás a 3. oldalon)



FOTÓ: HADIVÖZSAR

az adventi naptárt összeállító Arany János iskola elsősei külön díjazásban részesültek. A pályázatra beérkező tablók a színpadot díszítik a vásár végéig.

Bélpve a polgármesteri hivatalba, a földszinten az APS Stúdió Adventi koszorúk című fotó-

idézi. A fenyőünnep pedig közeli rokonságban áll a fényképezéssel, ahogyan a fotós megragadja, hozzáférhetővé teszi és bebalzsamozza a pillanatot. A kiállított munkák különlegessége, hogy nem alkalomra, hanem alkalomból születtek. Éppen ezért nem képvisel-

A vásáron járva szinte visszaköszön a kiállításon látható képek hangulata. Népművészeti tárgyakat, szötteket, kerámiákat, bőrtermékeket és finomabbnál finomabb hagyományos magyar érteket, a szellem éhségét csillapító könyveket kínálnak az

és a vevők többsége is visszatérő vendég.

Itt van mindjárt a kürtöskalácsos Bálint család. Székelyudvarhelyről, Hegyvidék testvérvárosából jönnek minden évben, hogy megédesítsék az emberek mindennapjait. A Böször-

Felkészülés a téli hónapokra

Az elmúlt évekhez képest az idén korábban köszöntött be a hideg idő. A hirtelen lehulló hótól síkos utak és a zord időjárás többletterhet rónak a lakosságra, a társasházak kezelőire. Összeállításunkban a téli hónapok könnyebb átveszéléséhez kínálunk hasznos tanácsokat.

ELLENŐRIZZÜK A GÁZKÉSZÜLÉKEKET

Aki még nem tette meg, ellenőrizze a csapadék elvezetését szolgáló épületrészek állapotát. A sérült vagy elmozdult cserepeket és hófogókat azonnal ki kell cserélni, ugyanis a tetőről lecsúszó cserep vagy fagyott hó veszélyeztetheti a gyalogosok testi épségét. Jó tudni, hogy nem elegendő a házak falára kitenni a „vigyázat, hóomlásveszély” táblát, ugyanis ha baj történik, a felelősséget a figyelmeztetés ellenére a társasháznak kell vállalnia. Saját érdekünkben is érdemes szakemberrel átnézni a héjazatot, hiszen a sérült cserepeken vagy bádogon keresztül becsurgó hólé és esővíz rövid idő alatt kikezdi a tetőszerkezetet.

A bedőlő, omló falú kémények nem csupán balesetveszélyesek, hanem az elégtelen szelelés miatt a fűtőberendezések hatásfokát is csökkentik. Szintén többlet-energiafelhasználást okoznak a rosszul szigetelt nyílászárók és a helytelenül, vagy egyáltalán nem légtelenített fűtési rendszerek. Utólag akár magunk is leszigetelhetjük lakásunk ablakait és a bejárati ajtót, ezzel 2-3 fokkal hőnyereség is elérhető, ahogyan a fűtési rendszert sem késő még légteleníteni. Szereljük rácsokat a pinceablakokra, ami meggátolja a melege vágyó állapotok bekövetését.

A rossz, elhanyagolt kémények és gázkészülékek könnyen szén-monoxid-mérgezést okozhatnak. Figyelni kell arra is, hogy a ventilációs pára- és szagelszívók ne üzemeljenek egy időben a gázkészülékekkel, a ventilátor ugyanis visszashívhatja a kéményből az égéstermékét.

Telekhatáron belül a tulajdonosok felelőssége a gázvezetékek és a fogyasztói berendezé-

zések ellenőrzéséről legkésőbb az év végéig kell gondoskodniuk a tulajdonosoknak. Szivárgás vagy más hiba esetén a Főgáz köteles szüneteltetni a gázszolgáltatást.

SEGÍT AZ ÖNKORMÁNYZAT: OLCSÓBB SÍKOSSÁGMENTESÍTŐ

A köztisztaságról szóló 48/1994. (VIII. 1.) fővárosi rendelet értelmében Budapest Főváros Önk-

nálójának, kezelőjének feladata. Szintén a tulajdonos kötelessége a járda és a kocsitűt között kiépített vagy kiépítetlen terület tisztán tartása.

A síkosságmentesítés elmulasztása miatt bekövetkezett balesetekért, károkkért a társasház közössége felel. A járdák állapotát a Fővárosi Közterület-felügyelet embe-rei ellenőrzik, ha szükséges, először figyelmeztetnek, majd bírságot rónak ki. Amennyiben ez sem vezet eredményre, szabálysértési feljelentést tehetnek.

Hegyvidék önkormányzata az idén is a piaci árnál ötven százalékkal olcsóbban biztosít környezetbarát csúszásgátló homokot a társasházak számára. A lapunkból kivágható igénylőlapot (5. oldal) kitöltve az ügyfélszolgálaton (Böszörményi út 23-25., bejárat a 102-es busz megállója mögött) kihelyezett gyűjtőládába dobhatják be a társasházak közös képviselői. A megrendelt homok várhatóan december első hetétől a HÁGO Kft. Bűrök utcai telephelyén vehető át, a síkosságmentesítő ellenértékét a helyszínen kapott csekkben utólag kell befizetni. További információ az önkormányzat városgazdálkodási irodáján kapható.

A lakosság a síkosságmentesítésre alkalmas anyagokat és a hó eltakarításához szükséges eszközöket az FKF Zrt. lakossági hulladékgyűjtő udvaraiban, valamint a közönségszolgálati irodákban is megvásárolhatja.

m.



A járdák állapotát a Fővárosi Közterület-felügyelet folyamatosan ellenőrzi

sekk karbantartása, a telekhatártól a gázmérőig a társasház, míg a gázmérőtől a kéményig a lakás tulajdonosa, illetve annak használója vagy kezelője felel a vezetékek és készülékek állapotáért. A gázkészülékek kötelező felülvizsgálatáról a 2003. évi XLII. törvény rendelkezik. E szerint a 2004 előtt kiépített csatlakozó-vezetékek és fogyasztói beren-

ni. További információ az önkormányzat városgazdálkodási irodáján kapható.

Könnyítés a kerületi lakásbérlőknek

A képviselő-testület döntése értelmében a nem magántulajdonú lakások bérlői a jövő évtől mentesülnek a kizárólag kerületi utak és járdák felújítására felhasználható kommunális adó fizetése alól – ez az intézkedés főként az önkormányzati bérlakásokban élőket érinti kedvezően. A nem lakás céljára szolgáló helyiségek tulajdonosai, illetve hasznélvezői, valamint a lakásokat birtokló cégek 2009-től az infláció mértékével megegyező építményadó-emelésre számíthatnak.

A hegyvidéki önkormányzat 2007. január elején vezette be a magánszemélyek kommunális adóját, ami kiváltotta az építményadót azon magánszemélyek esetében, akiknek lakásáért megváltást is bejegyezték. A kerületben 1997-től létező építményadó azonban nem szűnt meg, azt – a magántulajdonú lakásokat, műtermeket és a mozgáskorlátozott járművezetők által használt magántulajdonú garázsokat kivéve – továbbra is fizetni kell az ingatlanok (például irodák, műhelyek, raktárak, gépjárműtárolók, céges kézben lévő házak, lakások) után. Ennek éves mértéke 2007 óta 1042 forint négyzetméterenként, 2009. január 1-jétől viszont – az elmúlt két év inflációját

követve – 1169 forintra emelkedik a fizetendő összeg.

Mivel az elmúlt évben többször is előfordult, hogy egy ingatlan birtokló alk a kommunális adó szabályainak alkalmazásával megpróbált kibújni az építményadó-fizetési kötelezettség alól, az önkormányzat képviselő-testülete az építményadóról szóló 23/1996 (XII. 4.), valamint a magánszemélyek kommunális adójáról szóló 20/2006 (XII. 13.) számú rendeleteinek együttes módosításával beírta ezt a kiskaput. A cégek mindezt megtehették, hogy az ingatlanukra bejegyezzék egy magánszemély hasznélvezeti, lakáshasznélvati vagy bérelti jogát, s így ne építményadót, hanem a magánszemélyek kommunális adóját fizessék, amelynek legmagasabb összege 13 900 forint. A rendeletmódosítások értelmében viszont ilyen esetekben jövő évtől már nincs választási lehetőségük a lakástulajdonos cégeknek, rájuk is kizárólag az építményadó-fizetési szabályok vonatkoznak majd.

Azáltal, hogy a kommunális adó fizetése alól mindazok mentesülnek, akik nem magánszemély tulajdonban álló lakást terhelő vagyon érték jog gyakorlására jogosultak, az önkormányzati lakások bérlőinek nem kell majd kommunális adót fizetniük. Ezzel a döntéssel mintegy ezernégyezer lakásbérlő megélhetését könnyítették meg a kerületi képviselők.

z.

ÜNNEPI NYITVA TARTÁS. A két ünnep között a hivatal ügyeleti rendszerben működik, nem lesz ügyfélfogadás. A születés és halálozás anyakönyvezése folyamatosan zajlik, de iratkiadás nincs. Az okmányirodán sincs ügyintézés, kizárólag a már elkészült személyi okmányok vehetők át (útlevelel, személyigazolvány, jogosítvány). Hivatali nyitva tartás a két ünnep között: december 29., hétfő: 8-tól 18 óráig, december 30., kedd: 8-tól 16 óráig, december 31., szerda: 8-tól 14 óráig.

Életünk iskolái – iskoláink élete

A kerületi iskolák történetét mutatja be a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény legújabb kiállítása. Azoknak az intézményeknek az életével és múltjával ismerkedhetnek meg a látogatók, amelyek a legtöbb kerületi lakos életében meghatározó szerepet játszottak.

A hegyvidéki iskolák története a XIX. századba nyúlik vissza, amikor a főváros terjeszkedésével egyre inkább jelentkezett az igény, hogy az ide költözők, vagy a már itt lakók helyi iskolába járathassák gyermekeiket. Érdekes módon a kerület első iskolája nem a sűrűn lakott krisztinavárosi részen, hanem a Svábhegyen

létesült, az itt lakó svábok kezdeményezésére.

Az először még vándoriskolaként működő intézmény családi házakban lett otthonra, a tanító minden héten más-más háznál tartotta óráit. Százötven éve, 1858-ban ebből a vándoriskolából nőtte ki magát a mai Jókai Mór Általános Iskola. Ugyancsak ekkor alapították a Zugligeti Általános Iskolát is. A kerület többi, nagy múlttal rendelkező oktatási intézménye mind a XX. század elején létesült, mint például a Márvány utcai Elemi Iskola (később Kossuth Lajos Szakközépiskola, ma Budai Középiskola), vagy a Városmajor utcai községi Polgári Fiúiskola (ma Kós Károly Általános Iskola).

A kiállítás ezeket, valamint az

időben későbbi alapítású iskolákat hozza közelebb, s a múzeumlátogató végül eljuthat a legújabb alapítású oktatási intézményekig, mint amilyen a Városmajori Gimnázium is. A tárlaton azonban nemcsak az „egyszerű” általános és középiskolák szerepelnek, hanem az egykori egyházi iskolák, az apácák által működtetett leányiskolák, a gyermekotthonok, a kerületi főiskolák, illetve olyan speciális létesítmények, mint a zeneiskola, vagy a kerületi rajziskola. Szembesülhetünk azzal, milyen különbség volt egy százas évekbeli népközpont, illetve egy 1970-es évek környékén használt iskolapad között. Aki fel is akarja eleveníteni fiatalkori élményeit, utóbbiba be is ülhet, miközben a kerületi iskolákról szóló rövidfilmeket úgy nézheti, mint egykor az iskolatáblát.

Természetesen a szertárak tárgyai is „előbújnak” a polcok mélyéről, és a kiállítóterem vitrinjeiben letek ideiglenes otthonra. A fizika, a kémia és a biológia szertár több mint százéves szemléltető eszközei mellett a második világháborút követő korszak tárgyai is megjelennek.

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény látogatása ingyenes, előzetes bejelentkezés alapján tárlatvezetést biztosítanak, gyermekcsoportoknak múzeumpedagógiai foglalkozásokat is szerveznek.

B. A.

■ Az „Életünk iskolái – iskoláink élete” – a Hegyvidék oktatástörténete című kiállítás december 11-től látogatható. A kiállítás megnyitót december 9-én 17 órakor rendezik. Cím: Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény, 1126 Budapest, Beethoven utca 1/b. Telefon: 457-0501.

Adventi koszorúk az Aranyban

Az adventi koszorú akkor igazán szép, ha saját kézzel készítjük. Így érezték az Arany János Általános Iskola és Gimnázium diákjai is, akik fakultatív program keretében saját elképzeléseik szerint állították össze az ünnepi díszet.

tujaágakból, borostyánból, száritott citrom- és narancsszeletekből, aranszínűre festett diószeletekből, vagy éppen színes szalagokból – mindenki egyéni ízlése szerint állíthatta össze az otthonra szánt ünnepi díszet.

A kiegészítőket a Sashegyi Arany Iskolaalapítvány vásárolta az intézmény számára. A kö-

tatásának örömet. Novák hang-súlyozta, a tanulók körében nem lett volna ennyire sikeres a program, ha az iskola tanárai nem állnak mellé őszinte lelkesedéssel. A pedagógusok pozitív hozzáállását mi sem bizonyítja jobban, mint hogy ők is nagy számban részt vettek az alkotómunkában.

A kuratórium elnökétől meg-

Az első adventi koszorút 1860-ban egy hamburgi lelkész, Johann Wichern készítette. Egy óriási fenyőkoszorút függesztett a plafonra, és 24 gyertyát tett rá, utalva ezzel a Szent András napjára (november 30.) karácsonyig, azaz december 25-ig tartó időszak valamennyi napjára, amely a keresztény hagyományok szerint a Jézus Krisztus eljöveteleire való várakozás jegyében telik.

Ma a virágboltokban koszorúkompozíciók sokasága közül választhatjuk ki a nekünk tetszőt, ám a vásárlással megfosztjuk magunkat a karácsonyra való elmélyült készülődés élményétől – és persze az alkotás örömeitől. Ezt felismerve a kerületi Arany János iskolában fakultatív programként adventi koszorút készíthettek a diákok.

Mintegy 250 alsó és a felső tagozatos, valamint középiskolás tanuló szülőikkel, tanárokkal és az intézmény fizikai dolgozóival együtt, illetve az ő segítségével készítette el saját koszorúját. A kapott kellékekből – a koszorúalapra helyezhető fenyő- és

zöld koszorúkészítés ötlete a kuratórium elnökétől, Novák Jánostól származik, aki lapunknak elmondta: a program a hagyományok ápolásán túl több szempontból is hozzájárul az iskola nevelési céljaihoz. Egyrészt a diákok és a felnőttek megtapasztalják a közös, egymást segítő munka élményét, másrészt megadják a gyerekeknek az alkotótevékenység, a kreatív ötletek kibontakoz-

tudtuk, hamarosan újabb közösségi eseményeknek ad otthont az iskola. Az általuk támogatott foglalkozásokon néptáncot tanuló diákok, valamint szülők és a Csillagszemű Táncgyűjtés tagjai részvételével februárban farsangi táncmulatságot rendeznek, míg júniusban a Táncünnep az Aranyban elnevezésű programmal búcsúztatják a tanévet.

z.



FOTÓ: BALAZS ANTILLA



FOTÓ: HÉGYI G. DÓTI



„Hegyvidék Tv
– a helyi érték”

Nézzé Ön is
a Hegyvidék Televízió adását!

A Hegyvidék Tv a hét minden napján új, friss műsorokkal várja nézőit. Műsorainkkal tájékoztatást és segítséget igyekszünk nyújtani a hegyvidéki élet mindennapi örömeivel és problémáival kapcsolatban. Hírműsoraink tudósításai mellett rendszeresen egyedi műsorokat is készítünk a kerületben történő minden fontos és különleges eseményről, rendezvényről.

Ha van olyan hírük, értesülésük, ami közérdeklődésre tarthat számot, akkor lehetőségeinkhez mérten igyekszünk foglalkozni a nézőink által hozott témákkal is. Kérjük, írják meg, vagy mondják el, mik azok a témák, amelyek a leginkább foglalkoztatják önöket.

Továbbra is várjuk a versszerető és verset szívesen mondó kerületi lakosok jelentkezését. Nagy örömeinkre már eddig is szép számmal jelentkeztek az érdeklődők, így feltehetően már nemcsak egy-egy versmondót mutathatunk be, de az év végén már akár egy DVD-t is készíthetünk az irodalom iránt így elkötelezettekről.

A Hegyvidék Televízió Hegyvidéki Híreinek adásait a kerület önkormányzatának honlapján továbbra is nyomon követhetik az érdeklődők: a www.hegyvidek.eu oldalra kattintva megnyílnak azok a kapcsolódó internetes oldalak, amelyeken műsorunk videoanyagai megnézhetők.

A Hegyvidék Televízió adása jelenleg a Fibernet Zrt. és a UPC kábelszolgáltatók XII. kerületi kábelhálózatain fogható. Azok a kerületi lakosok, akik valamilyen műholdas televíziós előfizetési csomagban keresztül televízióznak, egyelőre nem tudják fogni adásunkat, mivel az országos sugárzási körű műholdas adáscsomagokba a szolgáltatók – a médiatörvényre hivatkozva – nem adnak csatornát az olyan helyi közszolgálati médiumoknak, mint amilyen a Hegyvidék Tv is.

Szerkessze velünk műsorunkat! Várjuk észrevételeiket, ötleteiket, videoanyagait! 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

3 ok, amiért érdemes ADSL-ről váltani



Az Ön üzletkötője: OrientXpress Kft.: 20/581-4737
Ügyfélszolgálat: Budapest, Promontor Udvar Üzletház, Kossuth Lajos utca 25-29.

1280 www.fibernet.hu

FiberNet
Kommunikációs Zrt.
Jó szórakozást kínálunk.

A feltüntetett sebességek a max. és min. letöltési sebességeket mutatják. A minimumként megjelölt sebesség az esetek 80%-ban garantált. Feltöltési sebességek: Fitt: max. 1 Mbit/s, min. 0,25 Mbit/s, Sprint: max. 2 Mbit/s, min. 0,5 Mbit/s, Dinamit: max. 3 Mbit/s, min. 0,75 Mbit/s. A feltüntetett árak kábel TV előfizetés mellé igényelhető internet szolgáltatás havidíját jelentik, 2009.12.31-ig tartó hűségnyilatkozat vállalás mellett. A kedvezményes ajánlat 2008.11.21. és 2008.12.31. között érvényes a FiberNet Zrt. szolgáltatási területén, Budapest XII. kerület csillagpontos hálózatán. Jelen tájékoztatás nem teljes körű, bővebb információt a www.fibernet.hu weboldalon, vagy a 1280-as telefonszámon kaphat.

Egy színész arca

Lóte Enikő és Lóte Attila közös előadójestje

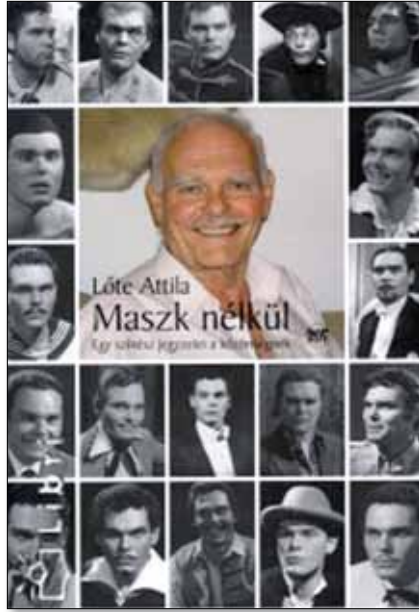
Advent első hetében, december 3-án olyan irodalmi előadójestnek lehetünk hallgatói és élvezői, amely megteremt, megidéz a várakozás, a készülődés idejében szükséges harmóniát. Álljunk meg egy pillanatra, üljünk le, és figyeljünk Lóte Enikő zongoraművészre és bátyjára, Lóte Attila színművészre! Régi hiányt pótolnak.

Nem ez az első alkalom, hogy így „segíti” egymást a két testvér a világot jelentő deszkákon, hiszen Lóte Enikő számtalanszor kísérte bátyja előadásait. Ezúttal az apropót Lóte Attila Maszk nélkül – Egy színész jegyzetei a közönségnek című kötete adja. Az est folyamán várhatóan még többet tudhatunk meg a zene, az irodalom és az előadó-művészet szimbiózisáról.

Korunk divatos műfaja a memoár. A színész a legnagyobb mágus, aki a művészet leghálátlanabb ágában a visszahozhatatlan pillanat megőrkítőjeként igyekszik tökéleteset nyújtani, s nekünk el kell hinnünk, hogy amit játszik, az a valóság. Arról, milyen ember is, aki Thália papjának szegődik, Lóte Attila Shakespeare Othellojából Jágó szavait idézi: „...én más vagyok, mint ami”, ezzel szemben azt válaszolja: „Azt hiszem, én az va-

gyok, ami vagyok. Csak szerepeimben igyekeztem mindig egy kicsit más és más is lenni, mint ami vagyok.”

A színész-szerző könyve személyes hangú emlékezés „az igéretes kezdetekről, a színészi pálya felíveléséről és beteljesedéséről. Történetek a nagy játékról, melyet életnek nevezünk. Emlékek Várpalotáról, Debrecenről, Budapestről, de felvillannak képek Oroszországból és Németországból.



ból is. Egy színész szubjektív története egy színésztől, aki most ösztönt feltárulkozik az olvasó előtt. Akit eddig különböző szerepekben ismerhettünk, az most megmutatkozik: lehull Thália álarc, s kirajzolódik mögötte az ember. Egyetlen arc, Lóte Attila arca. Az emberé, aki nemcsak önmagáról vall, hanem a mesterségről, a nehézségekről, a sikerekről és az életre szóló barátságokról. Arról, hogy játszani csak a megfelelő alázattal és kitartással lehet. És élni is...” – tudjuk meg a könyv fülszövegéből.

Lóte Attila kétszáz szerep „bőrébe bújt bele” színpadon, filmen, tévében, s ebből száz főszerep volt. A hatvanas évek nagy generációjának utolsó mohikánjai közül való. Zongoraművész testvérének habitusa, játéka minden bizonnyal finom poézissal veszi körül a pillanat megőrkítőjét.

–járay–

Japánul szónokoltak

Kitűnően szerepeltek a Városmajori Gimnázium diákjai a tizenhatodik alkalommal megrendezett Japán Nyelvi Szónokversenyen: performance kategóriában az első helyet szerezték meg.

A Japán Nyelvi Szónokverseny elsődleges célja, hogy alkalmat kínáljon a keleti kultúra és nyelv iránt érdeklődőknek egymás kölcsönös megismerésére, valamint személyes kapcsolatok kiépítésére. Az idei viadal, amelyen megjelent Nabekura Shinichi japán nagykövet is, három csoportban zajlott. A középszintű kategóriájában nyertessé Japánban szóló retúrjeggyel, a dobogós helyezettek a legújabb kiadású kétnyelvű szótárakkal és egyéb értékes nyereményekkel jutalmazták.

mm.

Japán és Magyarország először éppen 140 évvel ezelőtt vette fel a diplomáciai kapcsolatot, amit néhány éves szünetet követően fél évszázaddal ezelőtt újítottak fel. A rendszerváltás után új lendületet kaptak a gazdasági és kulturális kapcsolatok, Magyarországon megindult az intézményes japán nyelv-oktatás. A XII. kerületben a Városmajori Gimnáziumban és a Virányos Általános Iskolában tanulhatnak japánul a gyerekek.

Varázsszőnyegen a versek birodalmába

Nem mindennapi vendégek gondoskodtak a Virányos Általános Iskolában megrendezett hagyományos szavalóversenyen a diákok szórakoztatásáról. A népszerű színészpáros, Détár Enikő és Rékasi Károly a versmondás öröme és szeretetére hívta fel a gyerekek figyelmét.

A Vakok Batthyány Lajos Általános Iskolájából is érkeztek gyerekek az alsó tagozatos kerületi iskolások számára kiírt szavalóversenyre, amelyet a Virányos Általános Iskolában rendeztek. Bár az idén még csak versenyen kívül szavaltak, jövőre a tervek szerint már ők is összemérik tehetségüket a többiekkel.

A szervező Commitment Budai Módszertani Központ igazgatóhelyettese, Gilicze Zoltán elmondta: míg tavaly a költemények témáját adták meg – akkor a víz mint öselem volt a feladat – ezúttal a szerzők szerepel-



A szavalóverseny győztesei

tek a versenyfelhívásban. A gyerekek kortárs magyar költők műveiből választhatták ki a számukra legkedvesebb verset.

A kilenc kerületi iskolából az intézmények házi versenyein legjobban szavaló elsős és másodosztályosok jutottak a döntőbe. Az utolsó megmérettetés előtt Détár Enikő és Rékasi Károly

EREDMÉNYEK

Első osztályosok: 1. Szanthoffer Sára (Tamási Áron), 2. Meszleny Cecília (Pannonia Sacra), 3. Papp Luca (Arany János). Második osztályosok: 1. Major Fanni (Kós Károly), 2. Kunnert Mandula (Jókai Mór), 3. Szabó Bálint (Németvölgyi).

mutatta be, hogyan lehet a versmondás a felhívók számára is játék. Arra is felhívták a diákok figyelmét, hogy szavalni a versmondás örömeért kell, nem pedig egy jobb osztályzat reményében.

Nehéz dolga volt a zsűrinek: Sikota Krisztina, Rák Kati és Eördögh Judit csak hosszas megbeszélés után egyezett meg a végső sorrendben, hiszen a színpad szerepét átvevő „varázsszőnyegen” remek előadások születtek, a kis versmondók mindenkinek feledhetetlen perceket szereztek a közönségnek. Ahogy Sikota Krisztina, az önkormányzat oktatási bizottságának elnöke fogalmazott: bebizonyították, hogy a mai gyerekek is tudnak szépen, a magyar nyelv értékeit visszaadva szavalni, így a helyezésektől függetlenül valamennyien győztesnek érezhetik magukat. (m)

Kultúrák találkozása

A magyar és bolgár képzőművészeti hagyományokból táplálkozó, különböző utakon járó, mégis egy irányba mutató alkotások kaptak helyet a polgármesteri hivatal folyosógalériájának legújabb kiállításán.

Doncev Toso az „Össz” című tárlat megnyitóján arra emlékeztetett, hogy a folyosógalérián ezúttal négy olyan művész mutatkozik be, akikre egyaránt hatott a magyar és a bolgár kultúra. Gendova Mira, Bozokova Zsenja, Tavasz Patrícia

és Vladimirova Milena munkáit e kettősség ihlette. Műveik rávilágítanak arra, hogyan erősíti és egészíti ki egymást a két eltérő világ, miképpen születik meg azok egyesüléséből valami ismerős, ám teljességgel új. Bár a művészek képeinek témájában és kivitelezésük technikájában első pillanatra nem találunk sok hasonlóságot, mégis érezzük, hogy közös értékek mentén munkálkodnak. Ezek a kettősségből adódó identitás keresése, a származás kutatása és a felemelő megújulás létrehozása.

Ahogy Doncev Toso megjegyezte, „elég néhány percig elidőzni a képek előtt, és lelkünk

közelebb kerül a magasabb égi dimenziókhoz”. Véleménye szerint azért megfelelő hely a tárlat számára a folyosógaléria, mert itt olyanok is találkozhatnak az alkotásokkal, akikhez másképp nem jutna el a művészek üzenete. Ha a hivatalban ügyeiket intézők csak egy percig is elidőznek a képek előtt, ha sikerül őket kizökkenteni néhány pillanatra a mindennapi monotonitásból, a művészeknek máris sikerül megvalósítani céljukat: elhozni a szépet, a harmóniát és a meglepetést életünkbe, akár a legváratlanabb helyeken és pillanatokban is.



M Gendova Mira: Szerelém

Vadsparki

kálásomat – ásitott hatalmasat Süni, s már a gondolatra is összegömbölyödött.

– Na, lássuk csak, a makkocskáját, hol is vagyunk... – dühnyögte.

Hirtelen felkiáltott.

– Dirr-dúr, pont a lámpa előtt nyújtózkodsz! Nem látok az árnyéktól. Ha fel akarod púposítani a hátadat, a padlón tegyed!

Dirr-dúr Kandúr megszeppenve húzta össze magát. Egy pillanatra azonban felborzolódtott a szőre, mert észrevette, amint Micike, a mezei egér kajánul Sünire kacsint, aki egyetértése jeléül eszemint vihogásba kezdett. A macska szeméi tüzet lövelltek, már-már felemelte a mancsát, ahogy szétüssön köztük, amikor észbe jutottak a sündiszó tüskéi, s még idejében meggondolta magát.

Az erdőszlak asztalán kuporogtak, s mint csintalan gyerekek, akiknek elmentek a szülei otthonról, Gyula bá' szerte-szert hagyott papírjai és jegyzetei között kotorászta. Maguknak sem merték bevallani, de fölöttebb unakoztak. Péntek délután volt, december ötödike, a hideg, borús idő beálltával alig akadt látogató, s ráadásul az öreg erdőszlak petesalmi vidraparkba utazott az ikekkel, hogy megnézzék, az ott élő vidrapárnak, Olivérnek és Viktóriának született-e már kisvidrája.

– Semmi izgalmas nem történt ezen a hétvégén, hiába nézgeted a naptárt, Igazi Nyuszi – nyalogatta a talpát Dirr-dúr Kandúr. A macskát már az asztalon heverő, egerekről készült felvételek sem érdekelték.

– Azt hiszem, jó alkalom lesz, hogy megkezdjem téli szundi-

– Meséld tovább! – nógatták. Micike óvatosan körülnézett, s a szájára tette az ujját.

– Pst!

Tekintetével gondosan átvizsgálta a szoba sötét sarkait, a koromfekete tárolóhelyiség félig nyitott ajtaját. A többiek most már minden idegszálukkal őt figyelték. Micike suttogóra fogta a hangját.

– A történetnek van egy másik szereplője is... – mondta alig hallhatóan, és megborzongott. – Ki... ki az? – kérdezte Süni megrémülve.

– A Krampusz... – válaszolta a mezei egér fogvacogva.

– Krampusz? – nyávogta a macska halkán. – Sohasem hallottam, pedig én...

– Hogy... hogy néz ki? – makkogta Igazi Nyuszi. Magában hálat adott, amiért a félhomályban nem látják a barátai, miként remeg a bajsza.

– Amolyan emberforma. Azonban vörös a bőre, patái vannak, kecskeszakálla meg szarvai. A rossz gyerekeknek ő osztja ki a virgácsot. Amivel...

– Amivel? – ismételték a többiek riadt kórusban.

– Amivel a szülők elfeneklik őket...

A beállott csendet Dirr-dúr Kandúr törte meg.

– Akkor ez történik ma éjjel?

– Igen, vagyis inkább holnap reggel – mondta Micike, aztán hozzátette –, csak egyet nem értek...

– Csak egyet? – szusszantott



Szívügyeink – az infarktus megelőzhető

Hazánkban minden második ember valamilyen keringési betegségben hal meg, hirtelen szív-megállás következtében évente 50-60 ezren veszítik el életüket. A kardiovaszkuláris kórképek kialakulásának okairól, a jelentkező tünetekről és gyógyításukról, valamint a megelőzés fontosságáról tartott előadást dr. Szolnoki Lajos háziorvos a Hegyvidéki Egészségklub rendezvényén.

A szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában az öröklött hajlam és a szerzett betegségek mellett a helytelen életmód játszik kulcsszerepet. A leggyakoribb kiváltó okok: a dohányzás, a mozgásszegény életmód, a csekély zöldség- és gyümölcsbevitel, a mozgásszegény életmód, illetve az ezzel járó elhízás, a magas vérnyomás és koleszterinszint, a cukor- és vesebetegség, valamint a mindennapi stressz. Különösen veszélyes a cigaretta, hiszen a szív-koszorút is elérő érszűkítő hatása mellett eredője lehet az agyvérzésnek, gátolja a vitaminfelszívódást, a beszívott kátrány elősegíti a gége- és szájrák kialakulását. Mindez ráadásul a passzív dohányosok számára is szinte hasonló kockázatot jelent.

Riasztó adat, hogy a magyar lakosság húsz százaléka, a hatvan éven felülieknek pedig több mint fele szenved valamilyen vérnyomásbetegségben. Ennek tudható

be a stroke, vagyis az agyi katasztrófa, ami nyolcvanöt százalékban agylágyulás, a többi esetben a szétrobbanó ér hatására létrejövő agyvérzés. Különleges tünetekkel jár az arteria meningea media szakadása vagy szűkülete, aminek hatására a beteg irracionálisan kezd viselkedni.

A koszorúér elzáródása úgynevezett ballon beültetésével orvosolható, ezzel egyúttal megelőzhető az angina és a szívinfarktus. Az angina pectorisz az infarktushoz hasonló, rohamszerűen jelentkező, szorító és szorongó ér-

trombózis. A pangó vér hatására a vénák gyulladásba jönnek, ami felszínen futó erek esetében erős fájdalommal jár, azonban nem jelent komolyabb veszélyforrást. A mélyvénás trombózis kevésbé érzékeny, azonban sokkal súlyosabb következményekkel jár. A lakosság 20 százalékát érinti a visszerekesedés, a legveszélyesebbek a 30 év feletti nők. Érdekes fel-fedezés, hogy az érlemezésért a nanobaktériumok felelősek, amelyek az erek belső falán megtapadva szűrős méztsüskéket növesztenek. A szervezet ezt a mézspáncélt a vörösvérsejtek védelmében koleszterinplakkal vonja be, így az erek beszűkülnek. Biorezonancia alkalmazásával a nanobaktériumok elpusztíthatók.

A szív- és érrendszeri betegségek többsége sok mozgással és egészséges táplálkozással megelőzhető. Főleg az állati eredetű rejtett zsírok, illetve a lefőlőzetlen tejtermékek jelentenek veszélyt, jótékonyan hat ugyanakkor a teljes kiőrlésű gabonafélék, a gyümölcsök, a dió, a párolt zöldségek fogyasztása. Az oliva és a magas likopintartalmú paradicsom a trombózis és infarktus esélyét csökkenti, míg napi ezer milligramm C-vitamin bevétele a nanobaktériumok ellen bizonyul hatásos fegyvernek. Igazi vitaminbomba a három repából, két almából, egy fél céklából, valamint egy citrom levéből összeállított turmix, amelyet éhgyomorra, a nyelv alatt átvezetve, lassú kortyokban kell meginni.

MM.



Igazi vitaminbomba

zést keltő, a karok zsidadásával járó mellkasi fájdalom, a szív-ellátásának ideiglenes gyengülésekor lép fel. Szívelégtelenség esetén kevesebb vér jut a billentyűkbe, ezek torzulása a vér egyirányú áramlásának zavarához vezet. Ilyenkor a betegek gyengeségre, fáradékonyságra, lábi ödémára panaszkodnak. A pacemaker beültetésével vagy gyógyszeres kezeléssel orvosolható ritmuszavar következtében a szív hamarabb kifárad, miközben képtelen kipumpálni a vért a kamrákból. Sűrűn kialakuló kórkép a

A RákÁSZ – Rákellenes Általános Szolgálat

DECEMBERI PROGRAMJAI

Kézműves klub. Téma: karácsonyi díszek készítése. Időpont: december 12. 15.00. Helyszín: RákÁSZ – Rákellenes Általános Szolgálat (1123 Budapest, Greguss utca 2.).

Fakanál klub. Táplálkozási ötletek, receptek, egy étel közös elkészítése. Időpont: december 17. 15.00. Helyszín: RákÁSZ – Rákellenes Általános Szolgálat.

Límfóma klub. Téma: az ünnepek szerepe gyógyulásunkban. Időpont: december 18. 15.00. Helyszín: Országos Onkológiai Intézet, tükkörterem (1122 Budapest, Ráth György utca 7-9.).

Férfi klub – nem csak férfiaknak. Téma: az ünnep szerepe gyógyulásunkban. Időpont: december 30. 15.00. Helyszín: Országos Onkológiai Intézet, tükkörterem.

Egyéni lelki beszélgetések, lehetőség nehézségeink megosztására. Helyszín: RákÁSZ – Rákellenes Általános Szolgálat. A beszélgetést vezeti: Bajor Bea. (Telefonos időpont-egyeztetés szükséges!)

Betegjogi tanácsadás inter-neten. Dr. Bánki Endre válaszol az érintettek leveleire.

A betegek kérdéseit a rakasz@rakliga.hu internetes címre várják.

A programokon való részvétel ingyenes. Jelentkezni lehet Bajor Beánál a 321-74-45 vagy a 06-20-337-46-37-es telefonszámokon, illetve a rakasz@rakliga.hu e-mail címen.

Mozgásszervi megbetegedések

Az utóbbi évek egyik legfontosabb változása az egészségügyben, hogy egyre nagyobb hangsúlyt kap az öndiagnosztika és az ehhez kapcsolódó öngyógyítás – derült ki dr. Szolnoki Lajos előadásából a Hegyvidéki Egészségklub rendezvényén. A klubvezető kiemelte: különösen a testek rezgését kihasználó módszerek térnyerése szembevetendő. A diagnosztikában már évtizedek óta alkalmazzák a mágneses rezonanciát (MR), amelyet eredetileg a mezőgazdaság számára fejlesztettek ki. Arra használták, hogy az áru szétválogatása nélkül ki lehessen mutatni, vannak-e romlott gyümölcsök a ládáknak.

A rezonanciakutatásban Robert Brown hozott áttörést, aki a XIX. században bebizonyította, hogy a létező összes molekula rezeg. Ez a mozgás műszerekkel detektálható. Egy magyar kutató később az összes ismert kórokozó, vírus és baktérium rezgését megmérte és rendszerbe foglalta. Elkészült az a text-book, amely a kórokozók rezgésének frekvenciáját tartalmazza. A megfelelő eszköz segítségével és a hertz-szám ismeretében a kórokozók akár otthoni körülmények között is elpusztíthatók. Középtávú cél – mondta Szolnoki Lajos –, hogy mindenki rendelkezzen olyan rezonanciagéppel, amelyet orvosi felügyelet mellett öngyógyításra használ. Kezeléskor figyelembe kell venni a szervórá, hiszen a szervek csak bizonyos időpontban gyógyíthatók hatékonyan.

Az előadásban a mozgásszervi megbetegedésekről is szó esett, amelyek közül leggyakrabban az ízületi porc korrall súlyosbodó leépülése (artrózis) és a porc rugal-

matlanságából adódó, gyulladással járó ízületi bántalomként jelentkező artritisz fordul elő. Míg az artrózis degeneratív betegség, az arthritisz oka az immunrendszer gyengesége mellett sokszor valamilyen gócban keresendő. Sokszor nem gondolnak rá, de ilyen góc lehet egy túl mélyen, netán rosszul betömött foggyökér is. Ízületi gyulladás eredménye a rheumatoid arthritisz, ilyenkor túl sok folyadék termelődik az ízületek között, ami fájdalmas duzzanatot, tokosodást okoz. A csontok szerves és szervetlen alkotmányának egyidejű megfosztása az oszteoporózis. Kialakulásának egyik oka, hogy a szervezet a kalciumhiányt túlzott mértékben pótolja a csontokból.

A csonttömeg harmincévesen a legnagyobb, a változó korban a csontépítés és -lebontás egyensúlya felborul, a csontozat törekeny nyé válik. A csonttritkulás megelőzhető a foszforbevitel csökkentésével, mivel a szervezet a foszfor hatástalanításához kalciumot használ. Időskorban ezért legfeljebb napi öt gramm hús fogyasztása javallott. A megfelelő csonttömeg eléréséhez gyermekkorban napi ezer milligramm kalcium bevitelére van szükség. Ezt a mennyiséget körülbelül 1,2 liter tej tartalmazza. Óvakodni kell ugyanakkor a cukros, édesített üdítők fogyasztásától.

Az oszteoporózis a gyógytorna mellett gyógyszeres és hormontérápiával, diétával, illetve az A-, K-, C-vitamin, a mangán, valamint a réz bevitelének növelésével, a túlzott só- és fehérjefogyasztás kerülésével karbantartható.

(em)



Prof. Dr. Yu Funian PhD.

Jó Hír!

Gyógyulás mellékhatások nélkül!

Prof. Dr. Yu Funian kínai orvosprofesszor megnyitotta hagyományos kínai orvosi rendelőjét Budán, a II. kerületben!

A professzor és munkatársai akupunktúrával, akupresszúrával, akupresszúrával, 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.
(a Körszálló mellett)
Telefon: 201-1116, 06/30-933-7858

Takarítónőt keresünk!

NYEREMÉNYJÁTÉK A GYÓGYSZERTÁRBAN!

Ha 2008. december 1-je és 20-a között legalább háromezer forint értékben vásárol kozmetikumot, étrendkiegészítőt, babaápolási cikket, gyógyvizet a

Királyhágó Gyógyszertárban

1126 Budapest,
Böszörményi út 13-15.,
telefon: 225 35 96
vagy a

Várnegyed Gyógyszertárban

1122 Budapest, Maros utca 16/B.
telefon: 225 16 70

(Az I. kerületi szakrendelő alagsorában.)
sorsoláson vehet részt.

Fődíj:

1 db 82 cm-es képátlójú
Panasonic TX-32LE8S LCD televízió

1. díj:

1 db Canon PowerShot A470 7,3 megapixeles digitális fényképezőgép

2. díj:

1 db Accu-Chek Active vércukorszintmérő készülék

3. díj:

5 x 1 db Clinians ajándécsomag

Sorsolás 2008. december 22-én, közjegyző jelenlétében. Részletek a gyógyszertárakban.

NYEREMÉNYJÁTÉK A GYÓGYSZERTÁRBAN!



Örökzöld árvácscsa

Bár az árvácscsa botanikai értelemben nem örökzöld, mégis, mintha sosem menne ki a divatból. Már nagyszüleink idejében is kedvelt kerti virág volt, és ha manapság végigsétálunk kerületünk parkjaiban, nem egy helyen találkozhatunk ezzel a kedves kis növényvel.

Az árvácscsa néven ismert növény nem egyetlen konkrét faj, sokkal inkább a violafélék csoportjának több fajtát és rengeteg nemesített változatát magában foglaló gyűjtőnév. Ebből következnek sokszínűsége, változatossága és sokoldalúsága is, amit népi nevei is jól szemléltetnek. Hívják császár-szakállnak és isten szakállának a nagy virágok mintájában felismerhető arc- és szakáll- miatt. A császárvirág név pofaszakállas uralkodóknak, Ferenc Józsefnek állít emléket. A növény gyakori, háromszínű mintázata ihlette a szentháromságvirág, vagy szentháromság violája és a háromszínű ibolya neveket.

Egyedül a közismert és elter-

jedt árvácscsa név eredete nem tisztázott. Egyesek a virágon megjelenő szomorú gyerekarcnak tulajdonítják az elnevezést, amely aztán elterjedt és általánossá vált az egyszínű, kétszínű, arc nélküli változatok között is.

Az árvácscsa egyik felmenőjének az Európa nagy részén vadon is elterjedt *Viola tricolor* tartják. A törékeny virág felépítése tökéletes-

második esztendőben bomlanak ki. A nemesített változatok között több már az első év végén kibontja szirmait – ezeket használják előszeretettel az őszi kiültetések-nél. Vannak azonban olyan gyors fejlődésű hibridek is, amelyek a magvetéstől számított második hónapban már virágoznak.

Az arasznyinál ritkán magasabb, elágazó hajtásrendszerű



A vad árvácscsa teája vértisztító hatású

sen megfelel a nemesített változatoknak: öt szirmból áll, amelyek közül – a szintén rokon tavasz-hírnök ibolyához hasonlóan – kettő felfelé, kettő oldalra, egy pedig lefelé áll. A vad változat három színét a kék, a fehér és a sárga adja. Díszítőértéke mellett a vad árvácscsát gyógynövényként is használták, teája vértisztító hatású, de bőrbajok kezelésére is alkalmas.

Sok ibolyafélére a kétéves fejlődés jellemző; az első évben csak a növény zöld lombozata gyarapszik, a virágok a

árvacscsa virágainak átmérője megközelítheti a nyolc-tíz centimétert. Színe a fehértől a sárga árnyalatain át a bordóig, illetve a sötétliláig terjed. A kétszínű változatok közepén általában négyágú, sugaras, sötétebb foltot viselnek. A színkombinációk száma leírhatatlan. A háromszínűek közepén kétszínű mintázat, úgynevezett arcocscsa rajzolódik ki. Egyes változatokon a virágszirmok teljes körre zárulnak, másokon hangsúlyozottan elkülönülnek. Léteznek illatos fajták is.

Az árvácscsa szereti a tápanyagban gazdag talajt. Virágzási időszakban érdemes a folyamatos virágzásához szükséges tápanyagmennyiséget kétévente

tápoldatozással is biztosítani. Az őszi esők gyakoriságától és vízhozamától függően hetente akkor is érdemes megöntözni, ha a kert – az árvácscsával ellentétben nem növekvő és virágzó – más részei már nem igénylik a vízpótlást. Napos és félárnyékos helyen is szépen fejlődik. Kórokozók ritkán támadják meg, lombja azonban szinte vonzza a csigákat, amelyek meleg, párás időben tetemes károkat okozhatnak.

Gazdag virágzása mellett az árvácscsa elterjedését igénytelen-sége is segítette. Kifejezetten hidegtűrő, gyakran a virágzó tövek is elviselik a hajnali talaj menti fagyokat, az átmeneti hótakarást. Védett, fagymentes zugokban, meleg, déli falak előterében nem ritka, hogy egész télen folyamatosan virágzik, és tavasztól évelő növényként folytatja életét.

Gondozást nem igényel, de ha az elvirágzó virágokat a kiültetés után szárazul eltávolítjuk, akkor gazdagabban és hosszabb ideig nevel újabb bimbókat. Szaporításával nem érdemes vesződni, mert bár magvetése általában problémamentes, a piacokon és kertészetekben a változatok széles választéka beszerezhető kedvező áron, különösen az őszi időszakban. Gyakran megvásárolható a temető környékén is, mivel tulajdonságai tökéletesen alkalmasak teszik sírok díszítésére.

Az európai violának is nevezett növény az árvácscsa alacsony, kis virágú rokona. Gazdagon virágzó szőnyeget alkot, amely elszórja magvait, és a következő években folyamatosan csírázik, virágzik. Igénytelensége, újdonságértéke és télállósága miatt egyre népszerűbb.

Barta István

Felvirágoztatják a kerületet

Termelői áron kínál szebbnél szebb virágokat a János Kert kerteszet. A János kórház tözsomszédságában működő kisvállalkozás helyben nevelt növényekkel és környezetvédelmi akciókkal várja a kerületi polgárokat.

Kovács Tamás, a János Kert vezetője a Hegyvidéknek elmondta, lehetőségeikhez mérten igyekeznek minél több, a környezet védelmét célzó programot elindítani. Évek óta több száz cserjét adományoznak a kerületi óvodáknak és iskoláknak; a gyerekek a madarak és fák napján ültetik el a növényeket. Az idén harmadik alkalommal szervezték meg a Föld napi „akkumulátorért virágot” akciót. Több száz akkumulátort gyűjtenek így össze, a veszélyes anyagokat tartalmazó áramforrásokat egy erre szakoso-

dott cég szállítja el és ártalmatlanítja.

Jövőre új programot indítanak: két használt, kidobásra ítélt autógumiért egy nyári palántát ajánlanak. A polgároktól kapott gumikért a feldolgozó játszószerkeket és ütésálló gumiszőnyeget ad, amelyeket, ha megvalósul, a János kórház területére tervezett játszótérre helyeznének ki.

Mivel a János Kert nem csupán forgalmazással, hanem termeléssel is foglalkozik, a telephelyén a bevásárlóközpontoknál olcsóbban kínálja a vágott és cserpes virágokat. A több mint nyolcszázféle szobanövény mellett vegyszereket, virágföldet, kertészeti eszközöket, hasznos kiegészítőket is lehet kapni a kerteszetben.

m.



Kovács Tamás mindig újabb környezetvédő akciókon töri a fejét



„Arcos” árvácscsa



Abszolút fogászat

Változtassa meg elképzelését a fogászati kezelésekről.

**Nincs félelem,
-fájdalom,
-injekció,
-várakozás.**

Ingyenes számítógépes fogszuvasodás vizsgálat dec. 22-ig Budapest egyik legszebb magánklinikáján

1125 Budapest Nógrádi utca 4.
Tel : 392-0450
e-mail: info@aurident.hu

www.aurident.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

BETLEHEMES JÁSZOL ÉLŐ ÁLLATOKAL

Minden adventi hétvégén: mézeskalács, meleg tea, forralt bor, lovaskocsikázás, őshonos állatpark, gyerekkörusok fellépése, ebéd a Kemencés Csárdában.

Bodó Major: www.bodormajor.hu
info@bodormajor.hu tel.: 30-544-22-33

ÓDON ANTIK 1124 Budapest, Apor Vilmos tér 11. (a templom mögött)

A Hegyvidék Bevásárló Központban továbbra is szeretettel várjuk a kedves érdeklődőket.

Minden vásárlónk ajándékot kap!



Fehér László
Bátortestaurátor
igazságügyi műtárgy- szakember

Vállalja antik bútormű felújítását kerthő anyagokkal, szabványos technológiával, garanciával.

Budapest, Keleti Károly u. 41/B.
Nagy Sándor közút u. 44.

Mobil: 30/941-8639
Tel: 1/284-4553
web: www.restauratorcha

Értesítjük kedves pácienseinket: a felújított, bővített fogászati rendelésünkben az esztétikai fogászat, garanciális fogpótlások, szájszépséget mellett **amerikai módszerrel prizmás fogfehérítés, nagy nyomású fogtisztítás, ultrahangos fogkő-eltávolítás, fogszabályozás.**

Szombaton kedvezményrel!
15 éve működő Fogas-Dental
Szilágyi Erzsébet fasor 45/b
213-57-35; 06-20-971-71-40

DECEMBER 5. Péntek - 20 óra

SVÁB – BÁL

Zenél: BENTA PARTY
Műsor: VIDÁM FAVÁGÓK Csapata + Svédasztalos Vacsora

DECEMBER 31. Szerda - 20 óra

FERGETEGES SZILVESZTERI PARTY

Élőzene, Meglepetés műsor
Svédasztalos Vacsora

BUDAI SPORT HOTEL
XII. ker., Jánoshegyi út
ASZTALFOGLALÁS:
06-1/395-4018 ; 06-30/537-8575

Szilveszteri bál Zsédával a Hiltonban

Megfizethető, minőségi szolgáltatásokkal várja a környékbelieket a jól ismert budavári szálloda

Ha egy exkluzív szállodát kellene megneveznünk a fővárosban, többségünknek szinte biztos eszébe jutna az 1977-ben épült budavári Hilton. Az ötcsillagos hotel szolgáltatásait sokan elérhetetlennek vélik, ám ez koránt sincs így – a magas minőséget versenyképes ajánlatok teszik megfizethetővé. Az itt élők igényeihez szabott programlehetőségeket, éttermi kínálatot Árvai Zoltán, a szálló új igazgatója mutatta be lapunknak.

■ *A Hilton nemcsak a külföldieknek, hanem a környéken élőket is várja szolgáltatásaival. Ön mint a szálloda új igazgatója milyen eszközökkel kíván szorosabb kapcsolatokat kialakítani a hazai közönséggel?*



ÁRVAI ZOLTÁN 2002 augusztusában került a Hilton szállodába, akkor – korábbi tapasztalatai alapján – a szobai részleg vezetésével bízták meg. 2007 májusától az éttermi részleg irányította, ez év október elején pedig az igazgatói posztra nevezte ki a hotelt üzemeltető Danubius cégcsoport.

– Szeretném kihangsúlyozni, hogy szolgáltatásainkat az itt élők számára is biztosítjuk. Éttermi kínálatunkból mindenképpen a hosszú évek óta sikeres, szombati és vasárnapi, élő zenével kísért ebédünket emelném ki, melynek keretében 12–15 óráig gazdagon terített svédasztallal, egy pohár pezsgővel, valamint korlátlan narancslé-, ásványvíz- és kávéfogyasztással várjuk vendégeinket fix, 5900 forintos áron. Gyermekeknek 4 és 12 év között az ebéd csak 2950 forintba kerül, a 4 év alattiak pedig ingyenesen étkezhetnek. Szintén fenntartjuk a romantikus, „gyertyafényes vacsoraajánlatunkat” is, amit eredetileg a Dominikánus udvarban rendezett nyári operaelőadások idejére találtunk ki, a nagy sikerre való tekintettel azonban egész évre kiterjesztettük. Ajánlatunkban speciális étlapunkról szabadon választható két, illetve három fogás, melyek ára rögzítetten 5990, illetve 6990 forint.

Az ár fejenként egy üveg ásványvizet is tartalmaz. Azokra is gondoltunk, akik a hideg, téli napokon egy forró kávéra és egy kis édességre jönnének be hozzánk. A gyönyörű – este díszfényben pompázó – középkori Dominikánus udvarra néző Lobby Bárunkban egy meleg italt és egy különleges, helyben készített, kizárólag természetes alapanyagokból összeállított süteményt 1190 forintért kínálunk együtt.

■ *A különleges sütemények elvitelre is megrendelhetők?*
– Természetesen. Telefonon vagy e-mailen történő rendelés esetén – amennyiben az igényt az elvitel időpontja előtt legalább

három nappal jelzik – 14-16 szeletes tortákat is készítünk egyégesen 4990 forintért. Választékunkban megtalálhatóak a legnépszerűbb süteményfajták, mint a dobos, a sacher, a meggy-, a túró-, a habos csokoládé-, a citromos joghurt-, illetve a Gundeltorta, amelyet fadobozban kínálunk. Mindezek mellett egyedi kéréseket is tudunk teljesíteni.

■ *Hamarosan itt a karácsony. Milyen ajándékokkal készülnek az ünnepre?*

– Aki egy kellemes napot szeretne ajándékozni párjának, ismerőseinek, annak az „Ajándékozzon Hiltonot” elnevezésű aján-



dékutalványunkat kínáljuk 33 ezer forintért, ami két fő részre tartalmaz egy éjszaka szállást, egy gyertyafényes vacsorát az érkezés napján, valamint másnap egy kiadós reggelit. Azok számára, akik egy hangulatos ebéddel szeretnék meglepni szeretteiket, a hétfői brunch-kuponunkat ajánljuk – ennek ára személyenként 5900 forint.

■ *Idén is lesz szilveszteri bál a Hiltonban?*

– Igen, december 31-én nagy-szabású óévbücsűtűt tartunk. Az oldott hangulatról Zséda, valamint a Sunny Dance Band és kubai táncosok gondoskodnak –

egészen hajnalig. A kínálatot a Zséda ihlette, különleges ízeket felvonultató svédasztalos vacsora, valamint éjfél-i büfé és az ételválasztékhoz illő borok teszik teljessé. Idén kedvezményes árú nemzetközi Pezsgő Bár varázsolja még izgalmasabbá az estét, ahol minden pohár pezsgő mellé tombolát adunk ajándékba. A főnyeremény egy hétvége a velencei Hilton Molino Stucky Venice hotelban, illetve két-két nap pihenés a Danubius Hotels Group győri és hévízi szállodáiban. A főnyeremények mellett számos egyéb kisebb nyereményt is kisorsolunk, hogy sokak számára kezdődhesen szerencsésen az újév. A szilveszteri bálra internetes rendelés esetén most még 35 000 forint/fő áron lehet belépőkhöz jutni, ami természetesen a korlátlan étel- és italfogyasztást is magában foglalja. A foglalás menetről és a programról további információk a www.hiltonszilveszter.hu oldalról szerezhetők.

■ *Milyen lehetőségeik vannak azoknak, akik családjukkal, ismerőseikkel, vagy akár munkatársaikkal szeretnék a kiváló adottságokkal rendelkező szállodában egy zártkörű összejövetelt tartani?*

– A magánrendezvényekre is nyitottak vagyunk: 23 különtermünk van, ezek közül biztosan ki lehet választani azt, amelyik az alkalomhoz leginkább illik. A legnagyobb befogadóké-



pességű helyiség a bálterem, ahol a szilveszteri partinkat is rendezzük: itt ültetéssel nagyjából 350 személy fér el, de egy állófogadásnál több mint 600 főt tudunk kiszolgálni. Előszeretettel választják rendezvényhelyszínként a hatodik emeleti Parlament-termet is, ahonnan a legszebb panoráma nyílik a városra, s hasonlóan népszerű a Dominican éttermünk is, ahonnan a Halászbástya csodálatos meg teljes pompájában. Bár a Dominican étterem felújítás miatt december elsejétől április elejéig ideiglenesen átköltözik a nemrégiben kialakított Corvina terembe, tavasztól újra nyit a régi helyén, megnövelt alapterülettel: egybenyitjük a mellette lévő két különteremmel, így egy 250 fő befogadására alkalmas, négy részre osztható, gyönyörű és divatos éttermet hozunk létre.

■ *A hotel modern fitnesszterme is nyitott mindenki számára?*
– Limitált mennyiségben

nem szállóvendégek is béreltet vásárolhatnak a vadonatúj fitnesszteremünkbe. Azokat várjuk, akiknek fontos az exkluzivitás. A bérletek mennyiségét azért korlátozzuk, hogy senkinek se kelljen várakozni a fitnesszgépre, amelyek egyébként a legkorszerűbb, amerikai fejlesztésű Precor készülékek. A kardiogépek például LCD-monitorokkal vannak felszerelve, melyeken mindenki maga választhatja ki, hogy edzés közben milyen tévéprogramot szeretne nézni. A fitnesszteremünk mellett egy relaxációs helyet is kialakítottunk vendégeinknek, ahol szaunázhatnak, szoláriumozhatnak, valamint masszázsszolgáltatásainkat vehetik igénybe.

(x)

■ *Az ajánlatokkal kapcsolatban Kádár Andrea készséggel áll az érdeklődők rendelkezésére. Telefon: 889-6712, e-mail: andrea.kadar@hilton.com.*

LEXUS

www.lexusbuda.hu

PRÉMIUM AUTÓK PRÉMIUM ÁRON!

Amíg a készlet tart, december 1-15. között.

A Reálszisztéma LEXUS BUDÁNÁL 2008. december 1-je és 15-e között kivételesen magasra állítottuk a kedvezmények mércéjét! A Lexus IS 250 Automata akár 1 900 000 forint, az RX400 hibrid változata akár 1 800 000 forint, míg a közkedvelt GS450h sportszedan is több, mint 1 000 000 forint árelőnnyel kaphatók. Raktári illetve bemutató és tesztautóink széles választékával várjuk Önöket, hogy az igényeiknek leginkább megfelelő modellt vásárolhassák meg. Az ajánlatban szereplő autók a készlet erejéig érhetőek el.

Kérjük, tekintsen meg néhány példát ajánlatainkra:

Modell	Szín (külső/belső)	Futásteljesítmény	Listaár	Prémium ár
IS220d	bézs / fekete	1582 km	11 665 000 Ft	9 390 000 Ft
IS250 A/T	fekete / fekete	0 km	12 670 000 Ft	10 800 000 Ft
IS250 A/T	ezütmétál / fekete	39 800 km	12 670 000 Ft	7 490 000 Ft
RX400h	bézs / fekete	36 956 km	15 595 000 Ft	10 290 000 Ft
RX 400h	ezüst / bézs	0 km	15 595 000 Ft	13 800 000 Ft
GS300	sötétzöld / bézs	23 025 km	18 100 000 Ft	12 500 000 Ft
GS450h	bézs / bézs	35 000 km	16 450 000 Ft	11 990 000 Ft
GS 450H	fekete / bézs	0 km	17 110 000 Ft	14 990 000 Ft
GS460	sötétkék / szürke	15 km	22 000 000 Ft	18 800 000 Ft
LS600h	fekete metál / törtfehér	0 km	28 720 000 Ft	26 390 000 Ft
LS600h Long	zöldmetál / törtfehér	0 km	32 000 000 Ft	29 450 000 Ft

Ajánlataink teljes listáját a naponta frissülő www.lexusbuda.hu oldalunkon találja meg. Bővebb felvilágosításért kérjük érdeklődjék a 248-248-2 telefonszámon, vagy kérje honlapunkról ajánlatunkat. Várjuk Önt márkakereskedésünkben!

LEXUS BUDA

A hibrid autók szalonja

1112 Budapest, Budaörsi út 195.
Tel.: (06 1) 248 2482

www.lexusbuda.hu

**A TÖKÉLETESSÉG FOKOZHATÓ!
PRÉMIUM AUTÓK PRÉMIUM ÁRON!**

400 NEM-ESZYMATÉK ÉS GHOR ÉS FONTOS GAZDREAKCIÓKÉRT

LETISZTALT BELSŐ TER A TÖKÉLETES NYUGALOMÉRT

ÁTFOGÓ TERVEZÉSI KONCEPCIÓ EGY MAGASABB FOKU VEZETÉSELÉNYÉRT

INNOVATÍV SZÉLTÉCHNOLÓGIA AZ ALACSONYABB KARBONANYAG KIHOZÁSÉRT

LEXUS IS

A megújult IS a minőségi anyagok és a vezető igényeit a háttérből figyelő kényelmi szolgáltatások tökéletes összhangjának köszönhetően kiemelkedő kauszúrteret nyújt tulajdonosának. A biztonságra pedig napjaink legkorszerűbb berendezései vigyáznak. A Pre-Crash* biztonsági rendszer az esetleges frontális ütközés előtti pillanatokban a beállítások élesítésével minimalizálja a sérülésveszélyt.

Tegyen egy próbatúrát az IS modellel a hivatalos Lexus márkakereskedésünkben és élje át a tökéletes vezetési élményt.

Prémium ajánlatainkért keresse munkatársainkat!

LEXUS BUDA
A hibrid autók szalonja

1112 Budapest, Budaörsi út 195.
Tel.: (06 1) 248 2482

LEXUS

Kombinált üzemanyag-fogyasztás (l/100km) 6,1 - 9,8. Kombinált CO₂ kibocsátás (g/km) 163 - 231.

