



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

## Egymilliárd forintból újulnak meg a kerületi utak

Szeptember 17-től újra járható az Apor Vilmos tér és a Stromfeld Aurél út

Lezárult a nyár végi teljes pályás útfelújítások első szakasza. A pontos ütemezésnek köszönhetően a kerületi kezelési útszakaszok zökkenőmentesen, a lakók és a közlekedők számára a lehető legkevesebb kellemetlenséget okozva készültek el. Jó hír a környéken élőknek, hogy a tervezettnél néhány nappal korábban, szeptember 17-én fejeződik be az Apor Vilmos tér és a Stromfeld Aurél út rekonstrukciója. Ezzel megszűnik a lezárások és elterelések miatt hetek óta tartó közlekedési káosz a hegyvidéki városközpont útjain.

Minden eddiginél többet, közel egymilliárd forintot költ idén útjai felújítására az önkormányzat. A nagyfelületű, tehát az útpálya teljes felületét, valamint a szegélykövetet és helyenként az útalaapot is érintő pályarekonstrukciók két ütemben zajlanak. Nyár végére készül el az Árnas, az Ordas, a Csillavölgyi út, az Edvi Illés, a Gyöngyvirág és a Denevér út,

valamint a Kempelen Farkas és a Pagony utca átépítése. Szintén befejeződtek a munkák az Ordas közben, a Diós árokban és a Fodor utca felső szakaszán. A munkálatok során külön gondot fordítottak arra, hogy a forgalmat csak időszakonként kelljen elterelni.

Az önkormányzat döntése értelmében még nem ért véget az útfelújítások sora. Teljes hosszában új aszfaltréteget kap a Bíró, a Mártonvölgy, a Liptó, a Somorjai és a Szanatórium utca, a Cinege út, az Ördögcsikla köz, illetve a Melinda út. Szakaszosan újítják fel a Kútvölgyi lejtőt, a Cinege utat, a Felhő utcát, a Denevér utat és az Agancs utcát, míg a Szamos utca park felőli része a tervek szerint rekreációs sétálóövezet lesz. Mivel a főváros jövőre tervezi a Németvölgyi út rekonstrukcióját a Bűrök utca és a Királyhágó tér között, a kerület még ebben az évben átépíti az útszakasz alsó részét. Ezzel megvalósul a Németvölgyi út régóta várt teljes felújítása.

A kerületi felújítások tehát nem okoznak majd olyan torló-dásokat, mint amilyenekkel az elmúlt hónapokban a hegyvidéki

tér és Stromfeld Aurél út rekonstrukciójával, valamint a Németvölgyi úton zajló közműépítésekkel a főváros szándékosan

iskolakezdésre időzítették, ami felesleges terheket rótt és ró még ma is a közlekedőkre, valamint a menekülő utak mentén élőkre.

többszörösére nőtt autóforgalmat, valamint az utcájukba terelt buszok zaját, miközben a parkolási tilalom miatt autóikat sem tudják otthonaik közelében hagyni. A kerület városgazdálkodási irodáján elmondták, nem tudják érdemben befolyásolni a fővárosi útpépítések ütemezését, csupán annyit tehetnek, hogy folyamatosan ellenőrzik a fővárosi utakon zajló munkákat, és szükség esetén felszólítják a kivitelezőt a munkálatok meggyorsítására.

Ennek köszönhető, hogy az eredetileg tervezettnél némileg hamarabb, már szeptember 17-én visszatérhet a forgalom a felújított útszakaszokra. Nem lélegezhetnek fel végleg ugyanakkor a Németvölgyi úton élők, mert bár a vízvezetékcsere a fővárosi ígérete szerint szeptember 24-ig véget ér, ezt követően azonnal megkezdődik a gázhálózat felújítása. Az újabb útfelbontásokkal és a forgalom lassításával járó közmű-rekonstrukció befejezése november első napjaiban várható. (mm.)



Csillavölgyi út



Gyöngyvirág út



Kempelen Farkas utca

városközpont keresztlátó-zók találkozhattak. Úgy tűnik ugyanis, mintha az Apor Vilmos

próbálná nehéz helyzetbe hozni a bel-budaikat. A felújításokat egymástól időben eltolva, éppen

Elég csak a Kiss János altör-nagy utcaira gondolni, akik nyár közepe óta kénytelenek elviselni a

## A válság dacára

Csúcscsínvonal a hegyvidéki természettudományos oktatásban

Szellemi, fizikai s nem utolsósorban pénzügyi összefogás eredményeképpen – hazánkban elsőként a Hegyvidéken – kiemelt reálosztály kezdte meg az idei tanévet az Arany János Általános Iskola és Gimnázium falai között. Az ehhez nélkülözhetetlen – 20 millió forintból létrehozott – szaktantermeket és a hozzájuk tartozó laboratóriumokat, szertárakat szeptember elsején vehették birtokba a diákok.

„A legnagyobb érték a hosszú távú bizalom, melyet a támogatóinktól és az önkormányzattól kapunk” – mondta az új szaktantermek szeptember elseji felavatásán Patkó Lajos. Az Arany János iskola igazgatója köszöntőjében elmondta, hogy bár eddig is magas színvonalú biológiaoktatás folyt az iskolában – akadémikus vendégoktatók segítségével –, biológiatagozatot tíz éve nem indítottak. A Magyar Tudományos Akadémiával és a Magyar Innovációs Szövetséggel meglévő jó kapcsolatuk alapján és partnereik javaslatára az elmúlt tanévben kidolgozták a munkatervét és elkészítették a költségvetését egy lehetséges tagozati osztály működtetésének. A tervekhez csakhamar támogatók is csatlakoztak – MTA Műszaki Fizikai és Anyagtudományi Kutató Intézet, 77 Elektronika Műszeripari Kft., EGIS Gyógyszergyár, Richter Gedeon Nyrt., MTA Számítástechnikai és Automatizálási Kutató Intézet, MTA Enzimológiai Intézet, BME Pro Progressio Alapítvány –, közösen összehangba hozták az igényeket és a lehetőségeket, s az elmúlt tanév végéztel el is kezdődtek a munkálatok. A három új – kémi-

ai, biológiai és fizikai – szaktanterem a 2009–2010-es tanévtől szolgálja a nívós oktatást.



Az első kísérlet az Arany János iskola egyik új szaktantermében

„Olyan kezdeményezés első lépését látom ebben – mondta az ünnepségen Pálkás József –, ami elvezet a magyar természettudományos oktatás megújításához.” A Magyar Tudományos Akadémia elnöke kiemelte: fontosnak tartja, hogy érdekesen, láthatóan és felfoghatóan lehessen átadni a tudást a diákoknak, ezért az ország sok iskolájának kellene ezt a példát követnie.

Péceli Gábor, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem rektora arról beszélt, hogy ebben a tanévben négyezer hallgatót vettek fel alapképzésre, ugyanakkor ezer eddigi hallgatót kellett a szükséges felkészültség hiányában elbocsátaniuk. Az utóbbi magas szám arra figyelmeztet, hogy a középiskolákban nem kapják meg a diákok azt az alaptudást, amire az egyetemi képzés épülhet.

Pakucs János, a Magyar Innovációs Szövetség tiszteletbeli el-

nöke is annak a szomorú tapasztalatának adott hangot, amely azt mutatja, hogy a természettu-

séreltek és kutatások fontosságát hangsúlyozta az EGIS Gyógyszergyár fősztályvezetője, Menthy Mariann, aki elmondta, az EGIS sikerei háttérben mindig a csúcs-technológiájú kutatás és kiemelkedő szintű biológiai és kémiai szaktudás áll, ezért is tartották fontosnak, hogy támogassák az Arany János iskola kezdeményezését. A Richter Gedeon Nyrt. kutatási főtanácsadója, Vas Ádám ehhez hozzátette, hogy a gyógyszeripar kutatási központja Magyarországon van, ezért fontos cége számára, hogy a leendő kutatók felkészítése, oktatása mind magasabb színvonalon folyjék. A szaktantermeket felavató ünnepség zárásával Szabó Gábor, a Magyar Innovációs Szövetség elnöke kiemelte, kétségtelenül fontos minden téren a tehetséggondozás, de azzal is tisztában kell lenni, hogy a természettudományos műveltség nélkül élő ország ön- és közveszélyes. A választóknak rendelkezniük kell az ország sorsát befolyásoló döntéseket megalapozó ismeretekkel – például nukleáris kérdésekben –, hogy felelősen adhassák voksukat akár az igenre, akár a nemre. „Mind-ehhez fontos kezdet ez a mai nap – tette hozzá –, de csak kezdet. A szabályok és törvények megtanulása kevés – gondolkodni és problémát megoldani kell megtanítani a diákokat, ami csak úgy lehetséges, ha személyes tapasztalatok révén a tanulók rácsodálkoznak a világra, és megértik a folyamatok okát. Remélem, hogy ez a szemlélet az egész országban elterjed, és ehhez az Arany János iskola példája is hozzájárul majd.”

Antal Ilkó

## Segítség a hegyvidéki családoknak

A tapasztalatok szerint a folyamatosan romló gazdasági környezetben országszerte egyre több család szorul szociális támogatás igénybevételére. Hegyvidék önkormányzata a csökkenő központi támogatások ellenére igyekszik segíteni a bajba jutott, netán rossz körülmények között élő polgárait. A kerület szociális ellátórendszerében kiemelt figyelmet kapnak a gyermekek családok. Összeállításunkban a helyi családtámogatásokat gyűjtöttük össze.

### BEISKOLÁZÁSI SEGÉLY

Egyszeri támogatásként augusztus 15-től szeptember 30-ig igényelhető. Feltétele, hogy



Gyermekekéztézési térítési díjkedvezményt is lehet kérelmezni

az iskolában tanuló gyermek családjában az egy főre jutó havi jövedelem ne haladja meg az öregségi nyugdíj legkisebb összegének kétszeresét, jelenleg 57 000 forintot. A beiskolázási segély a nagykorúságot követően a gyermek húszéves

koráig adható akkor, ha szakiskola vagy középiskola nappali tagozatán tanul. A támogatás összege az öregségi nyugdíj legkisebb összegének negyven százaléka, ami az idén 11 400 forint.

### RENDKÍVÜLI GYERMEKVÉDELMI TÁMOGATÁS

Abban az esetben állapítható meg, ha a család önhibáján kívül időszakosan létfenntartási gondokkal küzd, vagy létfenntartását veszélyeztető élethelyzetbe került, és ezért a gyermek eltartásáról másképpen nem tudna gondoskodni. A támogatás a tízenyolcadik életévét be nem töltött gyermek jogán kérelmezhető, amennyiben a gyermeket gondozó családban az egy főre jutó havi jövedelem nem halad-

ja meg az öregségi nyugdíj legkisebb összegének kétszeresét (57 000 forintot). A támogatás összegét egyéni elbírálás alapján állapítják meg, a segélyt egy évben többször is lehet igényelni, ezért nincs benyújtási határideje. (Folytatás az 5. oldalon)

# Mindennap testnevelés az első osztályosoknak

Elkezdődött! A 2009–2010-es tanévben heti öt testnevelésórát tartanak azoknak az első osztályos tanulóknak, akik a hegyvidéki önkormányzat által fenntartott általános iskolákba iratkoztak be. Bak Ferenc, az oktatási és közművelődési iroda vezetője kiemelte, nagy reményekkel várják az új program eredményeit, és a lehető legtöbb támogatást igyekeznek nyújtani az oktatási intézményeknek.

– A polgármester nagyjából egy évvel ezelőtt, 2008 őszén kért meg minket, hogy készítsük elő ezt a programot. Módosítottuk az órabeosztásokat, átalakítottuk a tantervet. Tudnunk kellett, hogy a megemelt óraszámokhoz milyen a finanszírozási háttér, milyen létesítményfejlesztés szükséges, valamint megnéztük azt is, mennyi pedagógust kell majd alkalmazni az iskolákban. Megvizsgáltuk továbbá, hogy az intézmények sportpályái alkalmasak-e a mindennapos testnevelésre.

■ *Miként zajlik majd a program bevezetése?*

heti öt alkalommal részt venne testnevelésórán az önkormányzat által fenntartott iskolákban. Ebből ajánlott heti három órát az osztályfőnöknek vezetnie – hogy legyen a kötelező órászáma –, a másik kettőt viszont szaktanárnak tartja majd. Természetesen csak a szaktanári órák minimumát adtuk meg, de ha egy iskola vezetője úgy dönt, akkor tarthatja a testnevelő mind az öt órát is.

■ *Jól értem, hogy kötelező? Tehát ebben nincsenek benne a délutáni szakkörök?*

■ *Valójában miért fontos a mindennapos testnevelés bevezetése?*

– Először is tegyünk különbséget a mindennapos testnevelés és a mindennapi testnevelés között! A közoktatási törvény az előbbiről azt írja, hogy az iskolának mindennap lehetőséget kell biztosítaniuk a tanulók számára a mozgásra. A mindennapi testnevelés pedig azt jelenti, hogy ez nem lehetőség a diákoknak, hanem kötelező. Azért fontos, mert kielégítheti a gyerekek mozgásigényét, segítheti a testi fejlődésüket. Mindenki tudja, hogy a fiatalok napi négy-öt órát ülnek az iskolapadban – reményeink szerint a fizikai felgyógyulás szellemi felgyógyulást is eredményez majd. Emellett a kicsik koncentrációs készsége is javulhat.

■ *A program segíthet megszűntetni, hogy a gyerekek állandóan a számítógép előtt ücsörögjenek?*

– Szerintem ez így nem teljesen igaz. Tény, a mai fiatalok sok időt töltnek a gép előtt, de a kerületben működő sportegyesületek és a hegyvidéki önkormányzat által szervezett versenyek azt mutatják, a fiatalok igenis sokat mozognak. Lehet, hogy nem futkároznak annyit, mint régen, viszont a sportolás más, azt nagyon szeretik! Bizunk abban, hogy a heti öt óra során olyan nevelésben részesülnek majd az alsósok, amely után még nagyobb igényük támad a mozgásra.

■ *Milyen visszajelzéseket kaptak eddig?*

– Csak pozitív reakciókat. Az iskolák pedagógusai tisztában vannak azzal, hogy nagyon fontos a pluszmozgás, és a szülők is üdvözölték a döntésünket. Ha már

a tanárokat említem, megjegyzném, van még egy elvárásunk: a gyerekek legyenek fegyelmezettebbek! Ha egy főiskolát vagy egyetemet végzett szakpedagógus odaáll a kicsik elé, és megköveteli azt a fegyelmet és rendet, amely alapvető követelmény a sportban, akkor a fiatalokra ráragadhat ez a jó hozzáállás.

■ *A következő évtől még olimpiát is rendeznek a tizenkettedik kerületben!*

– Igen, a polgármester úr arra is megkért minket, hogy szervezzünk minden évben Hegyvidéki Olimpiát. A mozgással és versenyzéssel kapcsolatos olimpiai eszmét szeretnénk erősíteni a gyerekekben. Eleinte az alsósok és az ötödikesek vehetnek részt rajta, majd néhány év múlva már elsőtől ötödikig mindenkinek megrendezzük. Ami nagyon fontos: az említett eszme nem a győzelemről, hanem a részvétel-

ről szól, ahogyan azt Ethelbert Talbot mondta az 1908-as, londoni ötkarikás játékok előestéjén.

■ *Térjünk vissza a testnevelés-órákhoz! Hogyan, mivel segíti az önkormányzat az iskolákat?*

– Négyéves tervet dolgoztunk ki, megvizsgáltuk, melyik intézménynek mire van szüksége. A Tamási Áron iskolában például október ötödikén adják át az újonnan elkészült tornatermet és a sportudvart. De nem csupán ott építettek öntött gumi pályát, hanem a Virányos Általános Iskolában is elkészült egy hasonló. Vannak olyan iskolák, ahol adottak a körülmények, ahol pedig nem, ott segítünk, és finanszírozzuk a fejlesztéseket, valamint azt is, hogy legyen a szerzők kifizetési program miatt szerződött tanárokat. Próbálunk mindent megtenni a program sikerességéért.

CSNM

(A témával az ősz folyamán még többször foglalkozunk.)



Fizikailag és szellemileg is felfrissítheti a gyereket a napi testnevelésóra

■ *Pokorni Zoltán javaslatára vezetik be az általános iskolák első osztályosai számára a mindennapos testnevelésórát. Hogyan jutottak el az ötlettől a megvalósításig?*

– Az alsósok ettől a tanévtől negyedikig, az órárendbe építve, mindennap tornáznak. Ez azt jelenti, hogy 2012–2013-ra már elsőtől negyedikig valamennyi alsósok kötelező lesz

– A jogszabály, amely meghatározza a gyerekek maximális óraterhelését, megengedi, hogy a testnevelésórakkal túllépjük az előírt óraszámot. Ezért tehetjük kötelezővé.

## Húsz éve a rászorulókért

Születésnapját ünnepli a folyamatosan szépülő Virányos Gondozási Központ

Fennállása huszadik évfordulóját ünnepli szeptemberben a Virányos Gondozási Központ. Most egy héten át bárki bepillantást nyerhet az intézmény életébe.

Eredetileg XII. kerületi III. számú Gondozási Központnak hívták, csak jóval később kereszteltek át (földrajzi elhelyezkedése miatt) Virányos Gondozási Központ-ra – mondta el lapunknak Szágerné Fazekas Éva, aki 1995-től tizenhárom éven át vezette az intézményt. A jelenleg is a gondozási központban dolgozó szakember kiemelte: a fő cél a nehéz helyzetben lévő, elsősorban idős polgárok mindennapiainak jobbá tétele. A nehezen mozgó emberek számára saját otthonukban biztosítják a napi egyszeri meleg, indokolt esetben diétás étkezést. Egyre többen igénylik a házi segítségnyújtást, amibe az alapvető élelmiszerek és gyógyszeres beszerzése, illetve a rendszeres taka-

### Nyílt hét nyugdíjasoknak

A Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ Virányosi Idősek Klubja (XII., Szarvas Gábor út 8.) a húszéves intézményi évforduló alkalmából nyílt hetet szervez szeptember 7. és 11. között, amelyre vár minden kerületi nyugdíjast.

A program:  
Szeptember 7. 10.00 Süssünk együtt!  
Szeptember 8. 13.00 Kézműves-foglalkozás.  
Szeptember 9. 10.00 Gyógytorna. 13.00 Ünnepség – húszéves a klub.  
Szeptember 10. 10.00 Előadás: A testi és mentális életvezetés jelentősége az idős korban. Előadó: dr. Ferencz Csepregi Zsuzsanna egészségpedagógus, mentálhigiénikus.  
Szeptember 11. 10.00 Filmvetítés.

ritás mellett a személyi higiénia fenntartása is beletartozik.

Három esztendeje, 2006 óta működik a jelzőrendszeres házi segítségnyújtás, ami jelentősen növeli az egyedül élők biztonságérzetét. Az idősek klubja délután reggel nyolc órától délután négyig áll rendelkezésre a családias közösségre vágyó aktív nyugdíjasok számára. Gyakoriak a kirándulások, a közös házi ünnepek, a zenés-táncos rendezvények, a lényeg, hogy minél

több vidámságot csempésszenek az idős emberek életébe. Mindez azonban nem érne semmit a klubtagok együttműködése nélkül. Szágerné úgy érzi, az elmúlt húsz év alatt sikerült vonzóvá tenni a klubot, a tapasztalatok azt mutatják, hogy aki egyszer eljön, biztosan állandó résztvevője lesz a rendezvényeknek.

Természetesen megpróbálnak haladni a korrall, néhány évvel ezelőtt ennek érdekében pályázati forrásból megteremtették a

klubtagok és az intézmény környékén élő nyugdíjasok számára az ingyenes internetezés lehetőségét. Tíz éve kamerával rögzítik a legfontosabb eseményeket, már értékes dokumentumanyagot büszkélkedhetnek. Van azonban valaki, aki a videónál is többet tud az elmúlt húsz évről: Szabó Jenőné gondozónő kezdetűl a Virányos Gondozási Központ munkatársra.

Az önkormányzat a lehetőségeihez mérten – a karbantartási feladatok mellett – minden évben igyekezett szépíteni az épületet. Egyebek közt modernizálták a világítórendszert, akadálymentessé tették az épületet, nagyméretű árnyékolót szereltek fel a teraszra, felújították és új gépekkel látták el a konyhát, valamint fákat, virágokat ültettek a kertbe. Január óta az Egyesített Hegyvidéki Gondozási Központok szervezeti vezetésével működik az intézmény.

(m.)

## Színes járda a Tamási iskola előtt

Hamarosan egyre több hegyvidéki útszakaszon találkozhatunk színes járdákkal a gyalogosok. A jövőben a gyalogosfelületek átépítéskor az egységes szürke viacolor, illetve aszfaltburkolatot vörös térkövel teszik barátságosabbá. A Bűrök utcában és a Tamási iskola előtt már elkészültek az új típusú járdák.

Áron utcáig térkövel burkolják a járdát.

A környéken élők és az orvosi rendelőbe járó gyalogosok biztonsága érdekében még ebben az évben átépítik a járdát a Városmajor utca páros oldalán, a Csaba utca és a Kékgolyó utca között. A felújítás során a töredezett és a mélyedések miatt különösen esős, havas időben nehezen járható aszfaltburkolatot térkőre cserélik.



A piros térkő barátságosabbá teszi a környezet

A Bűrök utca Némervölgyi út felőli alsó szakaszán júliusban került piros térkő a kapubejárók elé, a szürke viacolorral burkolt járdára, míg a Tamási Áron iskola környékének gyalogosfelületeit nemrégiben építette át az önkormányzat. Az aszfaltjárdat az iskolaudvar borításával harmonizáló piros térkövel rakták ki a főbejárát és a kertkapu előtt. Szintén piros viacolor csíkkal jelölik a hosszanti parkolósvot, valamint a járda kiszélesedő szakaszán újonnan kialakított parkolóhelyeket. Megújul a szemközti oldal is: a Deres út és az Ormódi utca között aszfalttal, míg az Ormódi utcától a Tamási

Új aszfaltterületet kap a járda a Dániel út 1–9. előtt, a Mártonhegyi úton végig, a Roskovics utca pártalan oldalán a Ráth György és a Bíró utca között, valamint a Goldmark Károly utcában mindkét oldalán, a Határőr úttól a Tóth Lőrinc utcáig. Karbantartás keretében kijavítják a beszakadt járdát a Szarvas Gábor úton a Magyar Máltai Szereztársaság előtt, míg a kisgyermekes családok kifejezett kérésére szintén járdaépítésre kell számítani a Határőr úton, a játszótér környékén. A Dániel út és a Városmajor utca kivételével valamennyi megújuló járdaszakaszon piros térkövel jelölik a kapubejárókat és a parkolási határvonalat.

(m.)

## Változik az ügyfélfogadás rendje

Hívószám alapú számítógépes beléptető és ügyfélirányító rendszert épített ki az önkormányzat a polgármesteri hivatalban. A pályázati támogatás igénybevitelével megvalósuló fejlesztésnek köszönhetően felgyorsul az ügyintézés, valamint

kiszámíthatóvá válik a várakozás ideje.

Az új rendszer „lelke” egy számítógépes program, amely közvetlen kapcsolatot biztosít a főbejáratnál és az ügyfélszolgálat előtt kialakított regisztrációs pulatok, valamint az irodák között. A hivatalba érkező polgárok nevük és lakcímküldetését követően egy sorszámmal kapnak, amelyen szerepel az ügyükkel foglalkozó iroda neve és az épületen belüli elérhetősége. Ezzel egy időben az iroda munkatársának számítógépén megjelennek az ügyfél adatai, így a már folyamatban lévő ügyek

esetében az ügyintézőnek lehetősége nyílik a szükséges iratok előkészítésére.

Az aktuális hívószámokról, valamint a várakozók számáról és a várakozás előrelátható idejéről az ügyfélfogalmat bonyolító irodák folyosóin felszerelt, nagyméretű LCD-monitorokon tájékozódhatnak az ügyfelek. A rendszer alkalmas a tervezett Hegyvidék Kártya fogadására is, ennek köszönhetően a kártyabirtokosok számára alig néhány másodpercet venne majd igénybe a regisztráció.

(m.)

## Kedvezmény a vidámparkba

Szeptember 7. és 11. között minden kerületi lakos 30%-os kedvezménnyel mehet be a Budapesti Vidámparkba (www.vidampark.hu). Kérjük, vigye magával lakcímkártyáját, amellyel állandó (XII. kerületi) lakcímét igazolni tudja a jegypénztárnál!

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

## Szépülő parkok, megújuló zöldfelületek

Az idei évben minden eddiginél több pénzt fordított a kerület zöldfelületeinek fejlesztésére az önkormányzat. A program keretében több ezer tő virágot ültettek, pótolták az elöregedett fákat, felújították a pihenőparkokat, zöldszigeteket alakítottak ki az utak mentén, valamint új pihenőrészeket hoztak létre.

Virágágyásokkal és kényelmes padokkal tették barátságosabbá a Fodor és Pagony utca találkozásánál kialakított pihenőrészt. Megújult az Avar utca és Győri út sarkánál található zöldsziget, a terület védelmében a korábbinál erősebb parkolásgátló oszlopokat telepítettek.

Padok kerültek a Galgóczy utca–Hadik András út kereszteződésében sokáig gazdátlanok tűnő, apró zöldfelületre. Időjárás-álló, antikolt kőburkolatra cserélték a murvát a Széchenyi-emplék hely környezetében, ahová több száz egynyári növényt ültettek. A virágok rendszeres locsolásáról újonnan kialakított automata öntözőrendszer gondoskodik.

Virágtartókat és virágládákat helyeztek ki a Böszörményi úton a Királyhágó tér és a Nagyenyed utca között, valamint huszonnégy új muskátlítórt került a Csörsz utca villanyoszlopaira. Az idén először az önkormányzati fenntartású közintézmények és iskolák bejárata elé nagyméretű muskátlítórt oszlopokat helyeztek ki.

Tavasszal további két tucat virágos zöldszigettel tette színesebbé

az önkormányzat a közterületeket. A többi között virágokat ültettek a Némervölgyi iskola korábban sóderes-bokros előkertjében, a Stromfeld Aurél út–Pagony utca sarkánál és a Kis Áron utca–Szarvas Gábor út találkozásánál. Karámkerítéssel körbevett virágos zöldfelületet alakítottak ki a Normafa parkoló bejáratánál.

Több kerületi kezelési útszakaszon megemelték a forgalomtechnikai zöldszigeteket szegélyét. Erre azért volt szükség, mert a sós víz veszélyezteti a szigetekre telepített növényzetet, a magasításnak köszönhetően azonban az autók kerekei alól felszapódó sós hólé nem éri el a virágokat és az örökzöldeket.

Megkezdődött az államtól átvett Béla király út 28. alatti telek rendezése, megtrikították az elvadult aljnövényzetet, visszavágták a fákat, valamint padokat és tájékoztató táblákat helyeztek el a területen. A Böszörményi úton, a Nagyenyed utca és a Királyhágó tér közötti zöldnövény-tartó dézsákba többször iskolázott, méteres gyertyánokat, egynyári virágokat, futó- és cserjeféléket, valamint sziklakerti növényeket ültettek.

Megújult a Margaréta park is: a polgármesteri hivatal mögötti zöldfelület teljes területe kavicsborítást kapott, valamint rendezték a terület növényállományát. Folytatódott a kerület teljes területét érintő faültetések is, az előnevelt, több méter magas facsemetek közül a Csörsz utcába díszcseresznye, a Tündér és a Gaál József útra vérszilva, berkenye és díszkörte került.

mm.

## Változások a közlekedésben

Mint már lapunk is hírt adott róla, augusztus 22-től változott a Budapesti Közlekedési Vállalat paraméterkönyve. A változások egy része közvetve, más része közvetlenül érinti a XII. kerületben élőket.

Megszűnt a Moszkva tértől a Svábhegy, Fogaskerekű állomásig a Nagyenyed utca, Istenhegyi út útvonalon közlekedő 190-es autóbusz. Helyette ugyanitt 90-es és 90A jelzésű autóbuszok közlekednek. Az Orbánhegyi úton ezentúl a 212-es autóbusz jár a Boráros téri végállomástól a Petőfi híd–Irinny József utca–Bocskai út–Karolina út–Csörsz utca–Némervölgyi út–Orbánhegyi

zónának a 212-es autóbuszt kell használniuk.

Szintén megszűnt az eddig csak munkanapokon közlekedő 139A jelzésű autóbusz (Déli pályaudvar–Gazdagréti tér). Helyette az eddig csak hétvégén közlekedő 139-es jár a Moszkva tér (Várlok utca) és a Gazdagréti tér között. A 256-os autóbusz „utód” nélkül megszűnt, illetve meghosszabbodott a 29-es autóbusz (Kolosy tér–Széher út) vonala, amely az Árpád híd budai hídfő (Szentlélek tér) és Hűvösvölgy között jár a Lajos utca–Szépvölgyi út–Pusztaszeri út–Zöldlomb utca–Kapy utca–Kelemen László utca–Hűvösvölgyi út útvonalon.

Új autóbuszjárat indul a Moszkva térről 129-es jelzés-



A 212-es is új útvonalon közlekedik

út (visszafelé Királyhágó tér–Böszörményi út)–Istenhegyi út útvonalon a Svábhegy, Fogaskerekű állomásig. Fontos tudnivaló, hogy a 90, 90A buszok a Böszörményi útnál nem állnak meg egyik irányban sem, ezért a Svábhegyről a Királyhágó tér térségébe uta-

sel a Városmajor utca–Szilágyi Erzsébet fasor–Hűvösvölgyi út–Szerb Antal utca–Széher út (a korábbi 29-es busz vonala) körforgalom útvonalon. A járat a Városmajor utcában, a 128-as busszal váltva, ütemes menetrendben közlekedik.

(es)

## Befedik az Irhás árkot

Rekreációs, gyermekbarát útszakasz épülhet – Példaértékű helyi kezdeményezés

### CIVIL KEZDEMÉNYEZÉS

Pokorni Zoltán polgármester kezdeményezésére 2008 júniusában tárgyalóasztalhoz ültek a kerületek vezetői, és sikerült megállapodniuk, hogy az árkok felújítását követően, a költségek megosztása mellett, átépítik az útszakaszt. Bár a két kerület többször kérte a fővárost, hogy mihamarabb kezdjen hozzá a munkához, sokáig mégsem történt semmi. Ezt látva a környék

kerületben megvalósuló beruházás összértéke, ami példaértékű lehet minden helyi kezdeményezés számára.

További előnyt jelent, hogy az árkok lefedésével jelentősen nő az építésre igénybe vehető terület, így a műszaki megvalósítás egyszerűbb és költségtakaróssabb, azaz kevesebbe kerül majd a kerületeknek az árkok rendezését követő út- és járdaépítés – mondta el a civileket képviselő Hölzel

számon tartott Irhás árokban. Egy gyermeket és egy idős férfit elgázoltak, a harmadik áldozat pedig kis híján életét veszítette, amikor négy méter magasról zuhant a kibetonozott árokba. Szintén könnyen tragédiát okozhatott volna az az autós, aki elsodort egy út szélén álló babakocsit.

A balesetek azonban csak részben írhatók a növekvő autóforgalom számlájára, az elsődleges ok a jelenlegi út kiépítésében keresendő. Az Irhás árok ugyanis több szakaszon alig három-négy méter széles, ezen kellene elférnie a kétirányú forgalomnak, a gépjárműveknek, a gyalogosoknak és egyre gyakrabban a bicikliseknek. A környéken élők ezért ragaszkodnak az út kiszélesítéséhez, illetve a járdaépítéshez, amihez jogilag minden feltétel adott, hiszen az érintett telektulajdonosok korábban lemondtak a leendő útszakaszok kialakításához szükséges földterületeikről.

Korábban több mint hétszáz aláírás gyűlt össze, hogy az árok rekonstrukcióját követően egy ember- és környezetbarát rekreációs útszakasz jöjjön létre a Hegyvidék határában. Az elképzelések lényege, hogy a gyerekek biztonságát kiemelten szolgáló, sport és turisztikai célra is használható, fasorral, bokrokkal és virágokkal szegélyezett közút jöjjön létre, ahol közösségi felületek, valamint játszótér szolgálják a kapcsolódást.

A civilek olyan akadálymentesített, a mozgássérültek számára is biztonságos Irhás árkot képzelnek el, amelynek felületén megférnek egymás mellett az autók, a gyalogosok, a túrázók és a biciklisek. Erőfeszítésüket támogatja Pokorni Zoltán polgármester, így remény van arra, hogy jövőre a kéréseket figyelembe véve újulhat



Teljes hosszában megújul a vízelvezető árok

Az Irhás árok közútját kezelő XII. és XI. kerületi önkormányzat a tervek szerint nagyszabású járda- és út-, valamint játszótér-építést tartalmazó programba kezd a területen, kapcsolódva a fővárosi fejlesztéshez. Lapunk kérdésére Lovas Pál hegyvidéki alpolgármester elmondta, hogy a XII. kerület és Újbuda határán fekvő Irhás árok Buda talán legrosszabb állapotú közútja. Az évtizedes útpálya elöregedett, szűk (helyenként alig négyméteres), emiatt a két irányból érkező gépjárművek bizonyos szakaszokon egyáltalán nem férnek el egymás mellett, ráadásul nincs járda, ami miatt különösen sötétedés után életveszélyes a gyalogos közlekedés.

Hegyvidék önkormányzata évek óta kérte a nyitott esővízcsatornát kezelő fővárost, hogy oldja meg az Irhás árok vízelvezetését, és lehetőség szerint fedje be az árkot. Ez ugyanis a technikai feltétele annak, hogy a XII. kerület hozzákezdhesen a meglévő útpálya felújításához, majd az új járda kialakításához. Az átépítéshez azonban szükség van a határos XI. kerület közreműködésére is, ezért Lovas Pál több alkalommal levelet írt Újbuda vezetőjének és alpolgármesterének, hogy közösen kezdjenek neki az útszakasz immár halaszthatatlan rekonstrukciójának.

lakói „Életveszély megszüntetése az Irhás árokban” elnevezéssel civil kezdeményezést hoztak létre a Levegő Munkacsoport, az Ökotárs Alapítvány és a Magyar Kerékpáros Klub támogatásával.

Végül a kormány 2008 februárjában határozta el, hogy az Új Magyarország Fejlesztési Terv Regionális Fejlesztés Operatív Program (ROP) forrásaiból támogatja az Irhás árok, a Hosszúréti árok és a Gyáli árok vízelvezető csatornáinak átépítését. A beruházások célja, hogy javuljon az érintett területek vízelvezetési kapacitása, és biztosított legyen a csatornák megfelelő kiépítettsége. A kiemelt projekt finanszírozására beadott pályázatot az ROP 2009 májusában fogadta el, a fejlesztés várhatóan jövő februárban kezdődik, a befejezés legvégső határideje 2010. október, de várhatóan korábban elkészülnek a munkálatokkal.

Időközben a helyi lakosok közbenjárására az ROP az eredeti tervek felülbírálván engedélyezte a vízelvezető árok Törökbálinti út és Kakukkhegyi út közötti szakaszának zárt szelvénybe helyezését, ami egyet jelent az árkok befedésével. A polgárok közbenjárásának köszönhetően tehát becslések szerint legalább százmillió forinttal nő a

Gábor. Mivel a főváros előzetes tájékoztatása szerint a munkálatok 2010 októberét megelőzően is elkészülhetnek, a civilek azt szeretnék elérni, hogy a két önkormányzat a főváros fejlesztésének befejezését követően azonnal kezdje el az építkezést. Ehhez az szükséges, hogy a tervezetést és az engedélyek beszerzése még ebben az évben megvalósuljon.



Életveszélyes! – régi és szűk az útpálya, nincs járda

### A POLGÁRMESTER TÁMOGATJA

Hölzel Gábor kiemelte: a munkálatok megkezdése azért sem tűr halasztást, mert az utóbbi időszakban nyolc közlekedési baleset történt a térképeken babakocsival és kerekesszékekkel is járhatóknak jelzett, kijelölt túraútvonalként

meg az útszakasz. Ezt támasztja alá, hogy a XII. és a XI. kerület között nemrégiben megegyezés született: a költségek megosztása mellett közösen írnak ki pályázatot az útfelújításra és a járdaépítésre vonatkozó döntés-előkészítő tanulmány elkészítésére.

(mm.)

## Új helyen a buszmegálló

A Stromfeld Aurél út lezárása miatt megváltozott a hegyvidéki városközpontot érintő buszjáratok egy részének útvonala. A szeptember 17-ig tartó felújítási munkálatok idején a 105-ös és a 112-es buszok a 102-es vonalán felfelé a Kiss János altábornagy utcában, míg ellenkező irányban a Szendi árkon keresztül közlekednek. A korábbinál lényegesen nagyobb buszforgalom miatt a 102-es Szendi árki megállóját az utasok biztonsága érdekében eredeti helyétől néhány méterrel távolabbra helyezték.

(em.)

### 1%

Az „Alapítvány a Magyarországi Kómasérültek Megsegítésére” közhasznú alapítvány köszöni mindazok segítségét, akik felajánlották a 2007. évi adójuk 1%-át. Az így összegyűjtött és a 2008-as évben alapítványunkhoz befolyt 740 316 Ft-ot az alapítvány céljainak megfelelően a „Kómas” (agysérült) betegek anyagi, szociális támogatására, illetve rehabilitációs költségtérítésekre, eszközökre fordítottuk. Kérjük, amennyiben lehetőségük van rá, támogassák alapítványunkat a jövőben is! Adószámunk: 18227389-1-43, címünk: 1126 Budapest, Beethoven utca 10/b.

### ALAPÍTVÁNYI BESZÁMOLÓ

A Budapest XII. kerület Hegyvidék Közrendvédelmi Közalapítvány – közhasznú – 2008. évi mérlegének főbb mutatói:

A közalapítvány 2008. december 31-i fordulónapi mérlegében: eszközeinek és forrásainak mérlegfőösszegei: 2908 E Ft; saját tőkéje: 755 E Ft; tárgyévi eredménye: -519 E Ft; eredménykimutatás szerinti bevételei: 11 140 E Ft; közhasznú tevékenység ráfordításai: 11 659 E Ft; szja 1%-ából felajánlott összeg: 320 E Ft.

Tájékoztatásul közöljük, hogy a mérleget, a közhasznúsági beszámolót és az összes mellékletet az alapítónál, a hegyvidéki önkormányzatban, a képviselői irodában letétbe helyeztük, előzetes bejelentkezés után megtekinthető.

Köszönjük támogatásukat, az szja 1%-ából felajánlott 320 E Ft-ot, amit, illetve a különböző szponzorok által felajánlott összeget teljes egészében a XII. kerületi rendőrkapitányság támogatására – bűnüldözés, bűnmegelőzés, közrendvédelem – használtunk fel. A közalapítvány kuratóriuma kéri Önöket, hogy továbbra is támogassák. Segítségüket köszönjük!

Név: Budapest XII. kerület Hegyvidék Közrendvédelmi Közalapítvány. Cím: 1126 Budapest, Böszörményi út 23-25. Adószám: 18007277-1-43. Köszönjük! Tisztelettel:

Dr. Városi László  
a közalapítvány elnöke

## Önkormányzati támogatás a méhnyakrák megelőzéséhez

Tudományosan bizonyított tény, hogy a méhnyakrák kialakulásának kockázatát jelentősen csökkenti a HPV vírus elleni oltás, ehhez mégsem ad támogatást az állam. A hegyvidéki önkormányzat ezért Pokorni Zoltán polgármester kezdeményezésére úgy döntött: a kerületi leánygyermek beoltásához – a szociális helyzetű függő mértékben – támogatást nyújt az érintett családoknak.

A méhnyakrák súlyos betegség, amely életveszélyes és későn felfedezve gyakran gyógyíthatatlan. Kialakulásának első számú felelőse a humán papillomavírus (HPV), amely az egyik leggyakoribb szexuális úton terjedő kórokozó. A szexuálisan aktív nők több mint fele megfertőződik HPV-vel életük során. A nők daganatos eredetű megbetegedései közül a mellrák után a méhnyakrák áll a második helyen a halál oka statisztikákban világszerte: a becslések szerint minden évben mintegy 500 ezer új eset fordul elő, és évente 260 ezer nő veszíti el életét méhnyakrák következtében. Magyarországon évente 1200 nőnél jelentkezik invazív méhnyakdaganat, és 500 fiatal, középkorú nő hal meg a betegségben. A magyarországi halálos esetek száma az európai átlag háromszorosa.

Az orvostudomány fejlődése következtében ma már van lehetőség védőoltásra. A jelenleg kapható oltóanyag a vírus négy gyakori típusa ellen nyújt védelmet. E négy típus közül kettő a méhnyakrák eseteinek 70 százalékáért, a másik kettő pedig a méhnyakrák mellett

a nemi szervi szemölcsök 90 százalékáért felelős, tehát a szemölcsök 90 és a daganatok 70 százaléka ma már megelőzhető. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint akkor a leghatékonyabb a lányok és fiatal nők oltása (immunizációja), ha még nem kezdtek el a nemi életet. Felmérések szerint a védőoltást a 13 éves lányok esetében a legcélszerűbb elvégezni, így előzhető meg a betegség kialakulása és biztosítható a jövő nemzedék védeltsége.

– A HPV elleni védőoltás-sorozat nem olcsó, a piaci ára közel kilencvenezer forint, emiatt nem engedheti meg magának minden család, hogy leánygyermekük megkapja ezt a vakcinát. Az állam feladata lenne, hogy a központi költségvetésből vagy az Országos Egészségbiztosítási Pénztár finanszírozásával segítse a lányokra, fiatal nőkre halálos veszélyt jelentő méhnyakrák elleni küzdelmet, az ehhez szükséges kormányzati döntés azonban mindaddig nem született meg. Az önkormányzat ezt a jelenlegi, igazságtalan helyzetet, ami a nehéz körülmények között élőket bünteti még jobban, nem nézheti tovább télen, ezért döntöttünk úgy, hogy ettől az évtől kezdve támogatjuk a kerületben élő, tizenhárom éves lányok beoltását – mondta el Pokorni Zoltán, aki élére állt a szakemberek által szorgalmazott, HPV-vírus elleni kerületi védőoltás programnak.

A polgármester kiemelte, hogy minden érintett leánygyermek szüleinek támogatást nyújtanának, a szociális helyzettel függően az oltóanyag 20, 50 vagy akár 100%-át is átvállalják. A védőoltást egymás után háromszor kell beadni a kívánt hatás elérése érdekében: az első oltás egy kiválasztott időpont-

ban történik, a másodikra az első injekció beadása után egy hónappal kerül sor, míg a harmadik szúrás fél évvel az első követően kell elvégezni a házi-

orvosnál. Az önkormányzat a védőoltás költségeinek fedezetéül az idei költségvetésben 12,5 millió forintot különített el.

z.

### TISZTELT HEGYVIDÉKI POLGÁROK!

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete 9/2009. (V. 21.) számú rendeletének megalkotásával szabályozta a **humán papillomavírus (továbbiakban: HPV) elleni védőoltás-sorozat beadásának lehetőségét és támogatását.**

A védőoltás-sorozat beadásának megszervezésére idén első alkalommal kerül sor a 2009-ben 13. életévüket betöltő, XII. kerületben állandó lakóhellyel rendelkező leánygyermek részére.

Az önkormányzat a rendelet alapján a család jövedelmi helyzetétől függően nyújt támogatást a védőoltás-sorozat teljes költségéhez.

A támogatás mértéke így lehet az oltóanyag árának

a) 20%-a, ha a gyermeket gondozó családban az egy főre jutó havi jövedelem meghaladja az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének (jelenleg 28 500 Ft) három és félszeresét;

b) 50%-a, ha a gyermeket gondozó családban az egy főre jutó havi jövedelem meghaladja az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének két és félszeresét, de nem haladja meg annak három és félszeresét;

c) 100%-a, ha a gyermeket gondozó családban az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az öregségi teljes nyugdíj mindenkori legkisebb összegének két és félszeresét.

A szülőnek a támogatás megállapítását követően mindhárom alkalommal, az oltóanyag rendelkezésre állásáról szóló értesítésben leírtak szerint, gondoskodnia kell gyermeke védőoltásának beadásáról. A HPV elleni védőoltás-sorozat önrészt három részletben kell megfizetni, a védőoltás beadását megelőzően.

Amennyiben az első oltást követően a szülő nem gondoskodik arról, hogy gyermeke a második vagy a harmadik oltást megkapja, úgy köteles visszafizetni az önkormányzatnak a már megkapott oltások beadásához nyújtott támogatás összegét.

A 2009-ben megszervezett oltássorozathoz szükséges oltóanyag beszerzéséről és a háziorvosokhoz történő eljuttatásáról az önkormányzat polgármesteri hivatala gondoskodik az oltás-sorozat beadásának meghirdetésétől számított 90 napon belül.

A védőoltásban érintett gyermekek szüleit levelben értesítjük a védőoltás-sorozat bonnyolításáról és a teendőkről. A támogatás iránti kérelmet (melyet levelünkhöz mellékelünk) **2009. szeptember 25-ig** lehet elküldeni vagy személyesen leadni az önkormányzat polgármesteri hivatala népjóltási irodájára.

Pokorni Zoltán polgármester

## Kriziskezelési támogatás igényelhető

November 30-ig lehet támogatást igényelni a kormány által elindított Kríziskezelő Program keretében, amelynek célja a válság miatt krízishelyzetbe került családok támogatása. A támogatási programot nagyjából önkéntes adományozók: gazdasági társaságok és magánszemélyek finanszírozzák.

Egy milliárd forint induló kerettel indította el a kormány a Kríziskezelő Programot, melynek célja, hogy egyszeri, kis összegű, vissza nem térítendő állami támogatást nyújtson a válság hatására nehéz körülmények közé került családoknak. A legalább 20 ezer, legfeljebb 50 ezer, kivételes esetekben maximum 100 ezer forint támogatást azok igényelhetnek, akik krízishelyzetbe kerültek, például elveszítették munkahelyüket, vagy jelentős (legalább 20 százalékos) jövedelemvesztést szenvedtek el, illetve lakáshitelük havi törlesztő részletének növekedése eléri a 20 százalékot.

Az igénylő csak felnőtt korú (18 év feletti) lehet, nem részülhet nyugellátásban, és kizárólag akkor kaphat támogatást, ha az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg a nettó minimálbért (57 815 forintot). Mindemellett a támogatásra csak azok jogosultak, akik 2009-ben a kérelem benyújtásának időpontjáig nem részesültek 15 ezer forintot meghaladó átmeneti segélyben, valamint az önkormányzat nem tud részükre átmeneti segélyt biztosítani, és nincs folyamatban lévő kérelmük.

A kérelmeket a lakóhely, illetve a tartózkodási hely szerinti illetékes önkormányzat jegyzőjéhez, egységes adatlapon kell benyújtani. Ennek során a kérelmezők segítséget kaphatnak a kérelmek szakszerű kitöltéséhez, valamint ekkor történik meg a kérelemben foglalt adatok valódiságának ellenőrzése is. A jegyző megvizsgálja azt is, hogy a kérelmező esetében fennállnak-e az előírt jogosultsági feltételek: amennyiben nem, a kérelmet elutasítják.

A kitöltött, aláírt és ellenőrzött kérelmeket a jegyző juttatja el az Országos Nyugdíjbiztosítási Főigazgatóság illetékes igazgatósága részére, amely a jegyzői javaslat alapján, gyors eljárásban dönt a támogatás megítéléséről, annak konkrét összegéről. A Nyugdíj-folyósító Igazgatóság az ügyfél kérelmének megfelelően, legkésőbb a kérelem benyújtásától számított 22 munkanapon belül gondoskodik a pénzbeli támogatás folyósításáról.

A Magyar Államkincstár 10032000-00285575-50000067 számmal megnyitotta azt a számlát, amelyre magánszemélyek, gazdasági szervezetek anyagi helyzetük függvényében, önkéntesen tehetnek felajánlást, növelve az augusztus 1-jén indult és november 30-ig tartó Kríziskezelő Program pénzeszközeit. A Szociális és Munkaügyi Minisztérium által kezelt krízisalapba, a legutóbbi közzétett adatok szerint, a kormány által biztosított egy milliárd forint felül több mint hárommilliárd forint adomány folyt be, aminek túlnyomó részét gazdasági társaságok, kisebb részét magánszemélyek adták össze.

z.

### JÓTÉKONYSÁGI KONCERTET AD A MAGYAR ÖRÖKSÉG-DÍJ JAVÁRA

a Magyar Örökség-díjas, BBC Nagydíjas nyiregyházi Pro Musica Leánykar

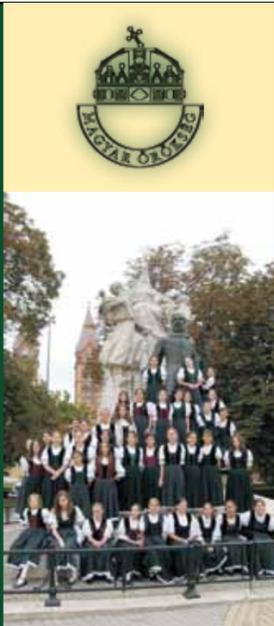
**2009. szeptember 12-én, szombaton délelőtt 11 órától a Bakáts téri Szent Ferenc templomban.**

Vezényel:

**SZABÓ DÉNES** Kossuth-díjas karnagy.  
A koncert védnöke: **MÁDL DALMA** jószolgálati nagykövet asszony.

A koncertet **DR. SCHULEK ÁGOSTON**, a Magyar Örökség és Európa Egyesület elnöke nyitja meg.

Ünnepi köszöntőt mond: **JÓKAI ANNA** Magyar Örökség- és Kossuth-díjas író.



### „Két dolgot kell adni a gyerekeknek: gyökereket és szárnyakat”

Goethe



BUDAPESTI NÉMET ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM

### Deutsche Schule Budapest

thomas mann gymnasium

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

Ha kíváncsi vagy rá, gyere el **2009. szeptember 12-én 10 és 13 óra között a Nyílt Napunkra, és mutatunk Neked egy jó utat a jövő felé.**

Címünk: 1121 Budapest, Cinege út 8/c

Előljáróban még annyit, hogy mi egy nyolcosztályos gimnázium vagyunk, és ha hozzánk jössz, a legtöbb tárgyat németül tanulod, beszélni fogsz angolul, és ha akarod, választhatsz még a spanyol vagy francia nyelv közül is. Ezen kívül német és magyar érettségit, kiváló felszereltséget, szép környezetet biztosítunk számodra, valamint lehetőséget kapsz arra, hogy jól felkészülten jelentkezz majd a magyar, a német vagy más európai országok egyetemére.

**A 4. osztályos gyerekek jelentkezését nyelvi előkészítő tanfolyamunkra 2009. szeptember 14 - 19. között várjuk munkaidőben az iskola titkárságán.**

Két tannyelvű 8 osztályos gimnázium ideális feltételekkel.



További információ:  
**Titkárság**  
Telefon: +36 1 391 9100,  
Fax: +36 1 391 9110  
www.deutscheschule.hu



## Oxford Oktatási Központ

I.A.L.: AL-0417, F.NY.SZ.:01-0097-05

# ANGOL

**ŐSZI NYELVTANFOLYAMOK  
A VÁROSMAJORI GIMNÁZIUMBAN,  
SZEPTEMBER KÖZEPÉTŐL.**

**SZINTFELMÉRÉS ÉS BEIRATKOZÁS  
FOLYAMATOSAN 9-16 ÓRA KÖZÖTT**

**HELYSZÍN: OXFORD OKTATÁSI KÖZPONT  
1125 BUDAPEST, SZILÁGYI E. FASOR 10.**

**www.oxford.hu Tel.: 210-1857**

## Táltos csikók új óvodája

Újra gyerekekkel telt meg az Arany János iskola régóta üresen álló kis épülete. A kicsik igényeinek megfelelően átépített, két-szintes létesítményben a Táltos Óvodához tartozó Csikó tagóvoda lett új otthonra.

Az egykori iskolaépületet teljesen átépítették, a tantermeiből négy különböző színű csoportszobát, orvosi szobát és tornatermet alakítottak ki. Valamennyi csoportszobához játszógaléria, külön öltöző és fürdőszoba tartozik.

Az esetleges beszédhibák kijavítására a logopédiai szobában nyílik lehetőség, a tornaórákon tartásjavítással is foglalkoznak, míg a parajdi sötömbökből felépített sósza az egészségügyi prevenciót erősíti. A tapasztalatok szerint ugyanis a sósza gazdag környezet jótékonyan hat az immunrendszerre, a sósza rendszeresen használó gyerekek védettebbek az influenzajárványokkal, légúti megbetegedésekkel szemben.

Minden ovis a jelével ellátott saját fiókot, öltözőszekrényt, ruhazsákot, fogmosó poharat és nyakláncot kap. Az egyedi kerámiamedálokat kifejezetten a „Csikók” számára készítették – mondta el Borszéki Klára, a Táltos Óvoda vezetője. Hozzátette: a 135 jelentkezőből végül 67 kiscsoportos gyereket tudtak felvenni az egyébként százfős intézménybe. Eredetileg két csoportban gondolkodtak, de az óriási túljelentkezés miatt mégis hárommal kezdték el a nevelési évet. Ennek azonban „ára” van, a fokozatosság megtartása miatt

jövőre csupán egy új kiscsoport indítására nyílik majd lehetőség.

A tagóvoda a Táltos szellemiségét és pedagógiai programját képviseli, aminek egyik legfontosabb eleme, hogy a vegyes csoportokkal szemben a tehetséggondozás szempontjából hatékonyabb egymás mellettiséget helyez el előtérbe. Ez azt jelenti, hogy a

előtérbe helyezése, ami jelentősen csökkenti a vírusok terjedésének kockázatát.

A gyerekek fejlesztése komplex foglalkozások keretében történik, egy adott témát a hét folyamán több oldalról körbejárják, időt hagyva az ismétlésre is. Ha például az almáról tanulnak, megvizsgálják a színét, formáját,



FOTÓ: KALAMÉL LÁDAS

differenciált fejlesztés érdekében a kis, kisközép, középnagy és nagycsoportok között nagyobb az átjárás. A kisebbek részt vehetnek a nagyok foglalkozásain, míg az idősebbek hosszabb-rövidebb hiányszakok után a fiatalabb gyerekek között pótolhatják lemaradásukat.

Kiemelt szerepet kap az óvodában az egészséges életmódra nevelés, valamint a sport és a mozgás. Mindennap lesz játékos testnevelésóra, a gyerekeket a sportudvaron, esős időben pedig a tornateremben mozgatják meg a mozgásszervi prevencióban is jártas óvodapedagógusok. Szintén az egészségfejlesztés része a higiénés szabályok megismertetése, valamint a folyékony szappan és a papír kéztörölő használatának

mesélnek, énekelnek róla, lefessék, számolnak vele, sőt a tornaóra is magukkal viszik. A hét folyamán minden alkalommal végigveszik az összes kifejezőeszközt, a mozgást, a zenét, a táncot, az irodalmat, az ábrázolást és a matematikát. A módszernek köszönhetően nem maradnak le a betegség vagy más ok miatt hiányzó gyerekek, hiszen bármikor bekapcsolódhatnak a heti programba. A magas szintű szakmai munkát garantálja, hogy az intézmény vezetője, dr. Szász Gézáné és az óvodapedagógusok közül hárman korábban már dolgoztak a Táltos oviban, így nem csupán jól ismerik, hanem alkalmazni is tudják a tagóvoda nevelési programját.

MM

## Segítség a hegyvidéki családoknak

(Folytatás a 1. oldalról)

### RENDSZERES GYERMEKVÉDELMI KEDVEZMÉNY

Az iskolákon keresztül felvehető támogatások igénybevételét teszi lehetővé a rendszeres gyermekvédelmi kedvezmény megállapítása. Havonkénti pénzkifizetéssel nem jár, a jogosultak számára évente két alkalommal, júliusban és novemberben egy meghatározott összeget – 2009-ben 5800 forintot – folyósít az önkormányzat.

Fontos támogatási forma, hiszen a kedvezmény megállapítása esetén az iskolától tankönyvtámogatás igényelhető. Szintén a támogatás keretében a kedvezményben részesülő gyerekek étkeztetése a hatodik osztály befejezéséig ingyenes, míg hetedik osztálytól a középiskola befejezéséig csupán a térítési díj felét kell megfizetni.

A kedvezmény megállapításának feltétele, hogy a gyermek családjában az egy főre jutó havi jövedelem összege nem haladja meg:

- az öregségi nyugdíj legkisebb összegének száznegyven százalékát (39 900 forintot);

- a gyermeket egyedül álló szülő, illetve más törvényes képviselő gondozza, vagy

- a gyermek tartósan beteg, illetőleg súlyosan fogyatékos, vagy

- a nagykorúságot elérő gyermek nappali oktatás munkarendje szerinti tanulmányokat folytat, és még nem töltötte be huszonharmadik életévét, illetve felsőfokú oktatási intézmény nappali tagozatán tanul, és még nem töltötte be huszonötödik életévét;

- az öregségi nyugdíj legkisebb összegének százharminc százalékát (37 050 forintot) az előző pontok alá nem tartozó esetekben, feltéve, hogy a vagyoni helyzet vizsgálata során az egy főre

jutó vagyon értéke a törvényben meghatározott érték alatt marad.

### GYERMEKÉTKÉZÉSI TÉRÍTÉSI DÍJKEDVEZMÉNY

A gyermek étkeztetésének támogatására akkor van lehetőség, ha a családban az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegét. Ekkor a támogatás mértéke a szülő által fizetendő térítési díj kilencven százaléka. Amennyiben a vizsgált jövedelem ennél magasabb, azonban kevesebb, mint az öregségi nyugdíj kétszerese, az étkezésért örvenszázalékos térítés fizetendő.

A kérelmet szeptember 30-ig érdemes benyújtani, ebben az esetben ugyanis a csökkentett étkezési díjat szeptember 1-jétől a következő év augusztus 31-ig állapítják meg. Ha a kérelmet szeptember 30. után nyújtják be, az engedményt a következő hónap első napjától biztosítja az önkormányzat.

### SZOCIÁLIS ÖSZTÖNDÍJ

A havi rendszerességgel nyújtott támogatásban részesíthető a nappali tagozatos tanuló az általános iskola negyedik osztályának elvégzéséig a szakiskola, középiskola befejezéséig, ha a tanulmányi átlaga meghaladja a

**ANIMÁCIÓS FILM-RAJZOLÓ OKJ-s** képzést indít össze a Magyar Rajzfilm Stúdió. Nyolc hónapos tanfolyam heti két alkalommal, délelőtti vagy esti csoport közül lehet választani. Nyílt nap: beiratkozás előtt betekinthez a most folyó képzésbe. Felvételizőknek is ajánlott! A megszerzett tudást a rajzfilmstúdióban és számítógépes munkánál is hasznosítani lehet. Telefon: 250-1355, 250-0432. www.magyarrajzfilm.hu/felnottoktatasi.html

**RAJZFILMES SZAKKÖR** indul össze 6-17 éves gyerekeknek. A fiataloknak rajzfilmkészítést tanítanak, így részük lehet abban a varázslatban, hogy rajzaik „életre kelnek”. Elkészíthetik rajzfilmjüket, amelyet CD-lemezen hazavihetnek. Stúdiólátogatás, filmvetítés egészíti ki a programot. Testvéreknek kedvezmény! Telefon: 250-1355, 250-0432. www.magyarrajzfilm.hu/gyermekoktatasi.html

(mm.)



Nézze Ön is  
a Hegyvidék Televízió adását!

UPC: 210.25 MHz, Fibernet: 196.25 MHz  
Telefonszám: 201-22-04  
Szerkesztőség címe: 1122 Budapest, Maros utca 10.

Folyamatosan megújuló arculattal és új műsorokkal a hét minden napján.

A Hegyvidék Televízió a hegyvidéki embereket, eseményeket mutatja be. Műsoraink a hiteles tájékoztatás mellett a Hegyvidék polgárait érintő kérdéseket, örömeiket mutatja meg, és olykor a felmerülő problémákat oldja meg. Kövesse műsorainkat figyelemmel, várjuk hasznos észrevételeiket! Telefon: 201-22-04.

### KIEMELT MŰSORAINK:

- ✓ **NAPONTA:** 19.00 Hegyvidéki Hírek.
- ✓ **HÉTFŐ:** 19.05 Önkormányzati Kalauz: Polgármesteri Kabinet. 19.07 Kultúrpon. 20.00 Önkormányzati Kalauz: Adóiroda. 20.02 Hegyvidéki Esték. 21.00 Önkormányzati Kalauz: Gyámhivatal.
- ✓ **KEDD:** 19.05 Önkormányzati Kalauz: Vagyongazdálkodási iroda. 20.00 Önkormányzati Kalauz: Városgazdálkodási iroda. 20.02 Hegyvidéki Esték. 21.00 Önkormányzati Kalauz: Városüzemeltetési iroda.
- ✓ **SZERDA:** 19.05 Önkormányzati Kalauz: Népjelölti iroda. 19.07 Hegyvidéki Tréner: Éjszakai fitness. 20.00 Önkormányzati Kalauz: Főépítészeti és környezetvédelmi iroda. 20.02 Hegyvidéki Esték. 21.00 Önkormányzati Kalauz.
- ✓ **CSÜTÖRTÖK:** 19.05 Önkormányzati Kalauz: Okmányiroda. 19.07 Hegyvidéki Esték. 20.00 Önkormányzati Kalauz: Általános igazgatási iroda, hatósági csoport. 21.00 Önkormányzati Kalauz: Általános igazgatási iroda, anyakönyvi csoport.
- ✓ **PÉNTEK:** 19.05 Önkormányzati Kalauz: Általános igazgatási iroda, ügyfélszolgálat. 19.07 Kék hírek. 20.00 Önkormányzati Kalauz: Építésigazgatási iroda. 21.00 Önkormányzati Kalauz: Szabálysértési és kereskedelmi iroda.
- ✓ **SZOMBAT:** 19.00 Kultúrpon.
- ✓ **VASÁRNAP:** 20.00 Domus Dei.

Műsorainkat napközben folyamatosan ismétljük, és minden este 7 órától új műsorral, hírekkel, információkkal jelentkezzünk a XII. kerületben történekről, illetve várható eseményekről. Tartsanak velünk, hogy képből legyünk itt, a Hegyvidéken! Várjuk észrevételeiket, mozgóképes anyagaikat, ötleteiket, és mi bemutatjuk, feldolgozzuk, meghívjuk, megkérdézzük azokat!

# Hegyvidéki Esték

KÖZÉLETI BESZÉLGETÉS

2009. szeptember 23., szerda 18.30

## ISMÉT HEGYVIDÉKI ESTÉK A MOM-BAN!

SZERETETTEL VÁRJÁK ÖNÖKET AZ EST HÁZIGAZDÁI:  
**VÁCZI JÁNOS ÉS RÁKAY PHILIP,**

a MOM Művelődési Központ Színháztermében  
(Hegyvidék, Csörsz utca 18.)

WWW.HEGYVIDEK.EU/HEGYVIDEKIESTEK

## PROGRAMAJÁNLÓ



**Filmklub nyugdíjasoknak.** Szeptember 9. 14.00 Legyetek jók, ha tudtok!

**Virágos Hilda festő kiállításának megnyitója** szeptember 9-én 18.00. Megnyitja: Hambuch Gerda, az intézmény igazgatója. Megtekinthető: szeptember 23-ig.

**Kortárs magyarok a Csörz Filmklubban.** Szeptember 9. 18.30 Koltai Lajos: Az este, Szabó István: Csodálatos Júlia. A belépőjegyek ára: felnőtteknek 350, diákoknak 200 Ft. Nyugdíjasoknak ingyenes.

**A Hegyvidéki Trianon Társaság programja** az első emeleti szalonteremben. Szeptember 10. 18.00. Dr. Bencze Izabella (a Kincstári Vagyoni Igazgatóság egykori vezérigazgató-helyettese); Magyarország kifosztása; Gergely István (Tiszti) címzetes esperes; Erdély, Csíksomlyó, Csibészek Alapítvány; Szaniszló Ferenc: (ECHO Tv Világ-panoráma, szerkesztő-műsorvezető): Trianon aktualitása.

**Csillagszemű:** magyartáncoktatás 3-7 éves korú gyerekeknek a Timár-módszer alapján keddenként 16.30-17.30. Információ: 06/20-381-5590.



**Iciri-piciri tánc:** néptánc-tanítás 1 és 4 év közötti gyerekeknek szerda délutánonként 16.30-17.00 és csütörtök délelőttönként.

**Tücsökzene:** személyiségfejlesztő ritmus-ének-zene foglalkozás 6 hónapos kortól 4 éves korig hétfő, kedd és péntek délelőttönként, illetve csütörtök délutánonként.

**Labdás tücsökturnó:** 10 hetes kurzusok 3 korcsoportban, 6 hónapos kortól 4 éves korig, szerda délelőttönként.

**Tücsök Zeneóvoda** 2 korcsoportban 3-4 és 5-7 éveseknek. 10 hetes kurzusok szerda délutánonként. További információ: www.tucsok-zene.hu, Gál Gabriella, 06/30-999-4945.

**Óvóka:** népművészeti hagyományokra építő, komplex, kiscsoportos foglalkozás 6 éven aluliaknak szerda és péntek délelőtt 9.00-12.00. Információ: Csiszér Jolán, 06/20-594-4957.



**Tündértánc** 5-7 éves kislányoknak. Léleksimító, gátlásoldó, kommunikációfejlesztő foglalkozás keddenként 17.00-18.00. Információ: Cseri Ágnes: 06/70-564-1911.

**LCF Klub:** francia nyelv tanítása játékos formában 2-7 éveseknek csütörtökönként 10.00-tól. Információ: Németh Yvette, 06/20-957-8385.

**Baba-mama klub** hétfőn, kedden és csütörtökön 10.00-11.00. Információ: Balázs Mari, 06/30-973-2331.



**Babamasszázs** keddenként 10.00-tól, háromhetes turnusokban. Információ: 06/30-989-2427.

**Óbuda Mozgásművészeti Iskola:** testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Berczik Sára módszere alapján, iskolarendszerűen egymásra épülő korosztályos csoportokban, kezdőtől a ver-

senyszintig. Hétfőn 15.30-19.30, kedden 15.45-18.00, csütörtökön 15.30-19.30.

**Holiday Sporttánc Egyesület** akrobatikus rock and roll- és showtánc-tanfolyam gyerekeknek 6-tól 16 éves korig hétfő, csütörtök és péntek délután.



**Péter Tánciskolája.** Latin-amerikai táncok – kezdő: szombat 15.00-16.30, középhaladó: szombat 16.30-18.00. Salsa Cubana: szombat 18.00-19.00. Társastánc: vasárnap 16.30-18.00. Klub: kedd 19.00-20.30. Line Dancing: vasárnap 15.00.

**Jóga-stretching.** Jóga- és táncalapokra épülő, az egész testet átmozgató, lazító-nyújtó-relaxáló tréning hétfőn és csütörtökön 20.00-21.00.



**A világ népeinek legszebb körtáncai.** Válogatás a világ népeinek legszebb zenéből, hagyományos és ünnepi táncából, valamint mozgásmeditációból felnőttek számára szerdánként 18.00-20.00.

**Etka-jóga** pénteken 15.30-17.00 és 17.00-18.30.

**Nia** hétfőn 18.00-19.00, csütörtökön 19.00-20.00, minden hónap első vasárnapján 10.00-11.00. Holisztikus fitneszterápiát, amely segít elérni a fizikai, mentális, érzelmi és spirituális egészséget.

**Ósztánc.** Táncst nyugdíjasoknak, felnőtteknek. Istenes Emília vezetésével körtáncokat, karikázókat, vonaltáncokat tanulhatnak az érdeklődők havonta egy szerdán 16.00-tól.

**Nyugdíjasok tornája** pénteken 8.30-9.30 és 9.30-10.30.

**Sahaja jóga** szerdán 18.30-20.30. Út a lélek, az érzelmeik és a szellem egységéhez, harmóniájához, a belső békéhez.

**Szupernagy Népdkör** kéthetente csütörtökön délután.

**MOM Nyugdíjasok** hétfőn 14.00-18.00.



**Nyugdíjasok Bridzklubja** hétfőn és kedden 14.00-18.00.

**Nyugdíjas Pedagógusok Klubja** minden hónap negyedik hétfőjén 15.00-17.00.

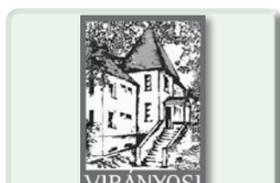
**Természetvédők Turista Egyesülete** csütörtökön 16.00-18.00.

**Rádióklub** kedden és csütörtökön 16.00-21.00.



**MOM - 208 Bélyeggyűjtő Kör** minden hónap első péntekén 13.00-16.30.

**Hegyvidéki Bélyeggyűjtők** minden hónap utolsó péntekén 14.00-16.00.



**Felhívás! A Vikingek a nagyvilágban** című kiállításra szeptember 30-ig A/4-es vagy A/3-as méretben várják azoknak a fotóit,

## VIRÁNYOSI NAPOK

**20 éves a Virányosi Községi Ház – fotókiállítás.** Válogatás az elmúlt húsz év legsikeresebb rendezvényeiből. A kiállítás megtekinthető október 7-ig, telefonon történő egyeztetés után (200-8713).

**Családi Táncház** szeptember 11-én 19.00. A Csillagszemű Táncgyűttes közreműködésével, zenél a Téka együttes. A belépés díjtalan.

**Családi Nap** szeptember 13-án 9.00-14.00. Ízelítő a programokból: közös játék angolul 3-12 éves gyerekek részére a Helen Doron Nyelvi Központ tanárainak vezetésével. 10.00 MiaManó Színház: Rumcájsz és Manka (meséjáték). 11.30 A Fakutya zenekar családi táncháza, Tücsök-zene – bemutató foglalkozás. Egész délelőtt kézműves-foglalkozás a Levendula Játsszóház és Alkotó Műhely vezetésével. A belépés díjtalan.

**Virányosi Egészségnap** szeptember 19-én 9.00-13.00. A kerületi lakosok egészségügyi problémákkal, kérdésekkel fordulhatnak szakemberekhez, valamint részt vehetnek különböző szűrővizsgálatokon, egyéb egészségügyi programokon, és megismerkedhetnek alternatív gyógyászati lehetőségekkel. A résztvevőknek lehetőséget biztosítanak a házban működő rekreációs tevékenységek megismerésére, kipróbálására. A belépés díjtalan.

**A Harmónia Táncgyűttes táncbemutatója** szeptember 19-én 19.00. Utána ösztánc. A belépés díjtalan.

videofelvételeit, akik észak-európai, izlandi, írországi, nagy-britanniai, normandiai útjaikról, utazásaikról felvételeket készítenek, készítették, és ezeket szívesen kiállítanák.

**Akrobatikus rock and roll** minden kedden és csütörtökön 14.00-15.00. Vezető: Fekete Kinga táncanár (06/70-424-9423). Pörgős koreográfiákkal, jó hangulatú edzésekre várják azokat a 6-14 év közötti fiatalokat, akik szeretnék az akrobatikus rock and roll alapjaitól akár a versenyszintig is eljutni. Életkorra szabott mozgásanyag, mozgáskoordináció és testtudatfejlesztés. Versenyzési és fellépési lehetőségek! Részvételi díj: 3800 Ft/hó. Első alkalom: szeptember 22.

**Gyermektársastánc** 5-12 éves korig szerdán 18.00-19.00. Játékos társastánc szakavatart, türelmes és odaadó tolmácsolásban. Vezető: Kilián Brigitta. Részvételi díj: 1000 Ft/fő/óra. Első alkalom: szeptember 16.



**Arctorna** kedden és pénteken 9.00-10.00 és 10.00-11.00. Vezető: Kálmán Andrea (06/30-228-1164). Tanfolyam díja: 24 000/3 hónap (két részletben 26 000 Ft) vagy 9600/hó. Első alkalom szeptember 22. A tanfolyam megfelelő létszám esetén indul.

**Standard táncok órája** (már haladóknak) szerdán 19.00-20.00. Standard táncok, pózok, stílus, kerülés, technika, sorok. Vezető: Székely Attila és Kilián Brigitta. Részvételi díj: 1500 Ft/fő/óra. Első alkalom: szeptember 16.

**„Légy hiteles!” – önismereti tanfolyam** kedden 18.00-20.30. A két félévre tervezett tanfolyam célja: tanuljunk együtt önismeret! A tanfolyam vezetője: Vincze Gabriella spirituális és önismereti tanácsadó. Jelentkezni lehet: 200-5158 vagy 06/30-542-7191. Jelentkezés határideje: szeptember 15. Részvételi díj: 25 000 Ft. Első alkalom: szeptember 22.

**Ringató** szerdán 9.30-10.00 és 10.15-10.45. A foglalkozásokon az óvodát megelőző korosztály zenei nevelésére kapnak mintát a szülők, a kodályi elvek alapján. A foglalkozásokat vezeti: Fiskus Olga. Érdeklődni lehet: olga@ringato.hu, 06/20-365-6270. További információk: www.fiskus.hu, www.ringato.hu. Részvételi díj: 700 Ft/alkalom/család vagy 3000 Ft/5alkalom/család. Első alkalom: szeptember 16.

**Angolnyelv-oktatás babáknak** Helen Doron módszerével hétfőn 10.00-11.00. 22 hónapos kortól 3 éves korig. A jelentkezés folyamatos. Információ: Endre Judit (06/30-313-6822). Részvételi díj: 8940 Ft/hó. Első alkalom: október 8. Ingyenes bemutató óra. Előzetes jelentkezés szükséges!



**Fabrika** 2 éves kortól kedden 10.00-11.00. Bábozás, éneklés, kézműves-foglalkozás. Vezető: Németh Luca és Fráter Anna. Részvételi díj: 5000 Ft/5 alkalom. Alkalmi belépő: 1200 Ft. További információ: 06/20-929-7904. Első alkalom: október 6.

**Tücsök-zene** kedden 16.25-16.55 és 17.00-17.30. Személyiségfejlesztő foglalkozás zenénar vezetésével a legfogékonyabb időszakban, 6 hónapostól 4 éves korig. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel! Érdeklődni lehet: Gál Gabriella, 30/999-4945. Testvéreknek kedvezmény, kísérőknek ingyenes. Részvételi díj: 8000 Ft/10 alkalom. Első alkalom: szeptember 15. (az első alkalom térítésmentes!).

**Művészeti torna** az Óbuda Mozgásművészeti Iskola közreműködésével, a Berczik-módszerrel, iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Foglalkozások: kedden és csütörtökön 17.00-19.30. Vezető: Mady Krisztina. Elérhetőségek: 200-0138, 06/20-946-0848, iroda@omisk.hu, www.omisk.hu. Első alkalom: szeptember 17.

**Angolnyelv-oktatás iskolásoknak, óvodásoknak** hétfőn 15.15-16.00 és 16.15-17.00. Beszédcentrikus oktatás 4-8 fős csoportokban, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagok. Speciálisan képzett Helen Doron-tanárok. A jelentkezés folyamatos: Endre Judit, 06/30-313-6822. Részvételi díj: 8940 Ft. Első alkalom: október 5. Ingyenes bemutató óra. Előzetes jelentkezés szükséges!

**Héhang Varázs** csütörtökönként 16.15-17.00. 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 Táncgyűttes** foglalkozásai óvodáskortól a professzionális szintig szerdán és pénteken. 15.00-16.00 óvodásoknak, 16.00-17.00 kisiskolásoknak (kezdő csoport), 17.00-18.00 kisiskolásoknak (haladó csoport). Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami Díjas, Erdemes Művész, va-

lamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu.

**Latin-amerikai táncok órája** szerdán 20.00-21.00. Salsa, mambó, carioca, bachata, cha-cha-cha, calipso, bossanova, rumba, merengue, szamba. Bármilyen életkorral, bármilyen táncudással lehet jelentkezni. Részvételi díj: 1500 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila. Első alkalom: szeptember 16. www.harmoniatancklub.hu

**Társastánc.** Kezdő: szombaton 14.00-15.00, haladó: szombaton 15.00-16.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/10 alkalom. Verseny- és 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. Részvételi díj: 5000 Ft/hó. Első alkalom: szeptember 19.

**Mozdulatművészet** kedden és csütörtökön 16.00-16.50. Óvodások és kisiskolások részére esztétikus gimnasztika, klasszikus balett, akrobatika és modern alapozás. Művészeti vezető: Szöllősi Ágnes balettmester. Beiratkozás: szeptember 15. 16.00. Első alkalom: szeptember 22.



**Ifjúsági Sakk Szakkör** általános iskolások részére. Részvételi díj: 3000 Ft/félév. Első alkalom: október 7.



**Üvegfestő-tanfolyam** kezdőknek hétfőn 17.30-19.30. Előzetes rajztudás nem szükséges, mintagyűjtemény alapján folyik a munka. A tanfolyam eszközeit és az alapanyagokat a szervezők biztosítják. Az elkészített dísz tárgyak ingyenesen hazavihetők. Vezető: Süveges Julianna (06/20-462-9870). Részvételi díj: 9800 Ft/5 + 1 alkalom. Jelentkezési határidő: szeptember 15. Első alkalom: szeptember 21.



**Jóga** hétfőn 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: 1300 Ft/alkalom, 4000 Ft/4 alkalom, 10 800 Ft/13 alkalom. Nyugdíjasoknak: 1000 Ft/alkalom, 2800 Ft/4 alkalom, 7800 Ft/13 alkalom. Klubvezető: Bucher Katalin.

**Sportjóga** pénteken 18.00-19.30. A jóga testtudatos torna, edzés módszer, szellemi gyakorlat. A sportjóga a test fizikai szintjén fejleszti szervezetünk és idegrendszerünk egészségi állapotát. Bármikor elkezdhető. Vezető: Ruff Annamária. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom. Első alkalom: szeptember 18.

**Felnőtt társastánc.** Középhaladó csoport: vasárnap 17.00-18.00, kezdő: vasárnap 18.00-19.00, 19.00-20.00. Klubvezető: Székely Attila. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. www.harmoniatancklub.hu

**Felnőtt művészeti torna** hétfő-szerda-péntek 8.00-9.00 és 9.00-10.00. A foglalkozásokat mindazoknak ajánlják, akik a szép és természetes mozgások útján szeretnék eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető:

Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok.



**Rajztanoda** csütörtökön 18.30-20.30. Felvételi előkészítés, festéstechnikák (portré, csendélet, mozdulatvázlatok), rajz oktatása. Vezető: Z. Szabó Zoltán festőművész. Részvételi díj: 10 000 Ft/hó. Beiratkozás: szeptember 10. 17.00. Első alkalom: szeptember 17.

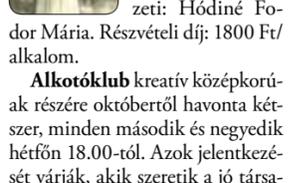
**Karbantartó torna** kedden és pénteken 10.00-11.00 és 11.00-12.00. A test teljes átmozgatása (gerinc-, csípőtorna, légző gyakorlatok). Klubvezető: Krizsáné Bucsó Andrea gyógytornász. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, bérlettel 800 Ft/alkalom.



**Kismamatorna** kedden és pénteken 12.00-13.00. Felkészülés a szülésre tornával (relax, légzés-technika, vajudási helyzetek) és információval (praktikus tanácsok szüléshez és csecsemőgondozáshoz). Klubvezető: Krizsáné Bucsó Andrea gyógytornász. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 4000 Ft/fél hónap, 6000 Ft/hónap.

**Happy torna** stúdió. A Prima torna korhatár nélkül, bármikor elkezdhető tömegsport. Javítja a tartást, a ritmusérzékét, az egyensúlyt, formálja a testet. A nőies mozdulatok, az élvezetes koreográfia kikapcsolnak a mindennapokból és felfrissítik a szellemet. Információ: 275-1555. A foglalkozások időpontjai szeptember 15-től: hétfő, szerda 8.00, 9.00, 16.00, 17.00, 18.00, kedd, csütörtök 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, 19.00, péntek 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, 17.00, szombat, vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Részvételi díj: 1100 Ft/alkalom, 9600 Ft/24 alkalom.

**Hastáncklub** szombaton 10.00-11.30. Minden korosztálynak, nyugdíjasoknak kedvezmény! Vezető: Hódiné Fodor Mária. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom.



**Alkotóklub** kreatív középkorúak részére októbertől havonta kétszer, minden második és negyedik hétfőn 18.00-tól. Azok jelentkezését várják, akik szeretik a jó társaságot, a változatos programokat, szeretnek létrehozni valamit, és alkotásaikon keresztül megmutatni magukat. Érdeklődés és jelentkezés: Süveges Julianna, 06/30-393-6443. Tagsági díj: 1000 Ft/félév. A kézműves-foglalkozások anyagköltsége alkalmanként fizetendő.

**Szülői klub** minden pénteken 17.00-18.00. Ingyenes tanácsadás nevelési kérdésekben. Vezető: dr. Jeager Péter. Előzetes bejelentkezés mindig az adott hét keddjéig telefonon: 06/70-331-6367. Web: szuloklub.xlphp.hu, e-mail: jeager@freestart.hu. Első alkalom: szeptember 18.

**Baba-mama klub** kedden és csütörtökön 9.30-11.30 (kivéve minden hónap második keddjé). Várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Az edzés után teázás, beszélgetés. Vezető: Borbély Enikő fitnessoktató. Bérlet ára: 8000 Ft/10 alkalom, alkalmi belépő: 900 Ft.

## PROGRAMAJÁNLÓ

„NAMASTÉ” Asperger Kortárs Klub autizmussal élő fiatalok számára. Minden hónap második és negyedik vasárnapján 16.00–18.00. Időpontok: szeptember 13. és 27., október 11. és 25. A klubot vezeti: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779).



Téry Ödön Turista Baráti Társaság keddenként 18.00–22.00. Vezeti: Mészáros János.

Ruhavásár minden szombaton 9.00–12.00. Import használt ruha: szeptember 19., október 3. és 17. Maci-Laci: szeptember 12. és 26., október 10. és 31.



Kétfordulós történelmi vetélkedő Táncsics Mihály halálának 125. évfordulóján. A vetélkedőn részt vehetnek a kerületi általános iskolák, valamint a hat-, illetve nyolcosztályos gimnáziumok hetedik és nyolcadik osztályos tanulói, 4 fős csapatokkal. Egy iskolából több csapat is jelentkezhet.

## Fordulók:

1. (internetes) forduló leadási határidő: szeptember 30. A feladatok letölthetők a [www.jokaiklub.hu](http://www.jokaiklub.hu) ról szeptember 15-től. (Feladatlapok kiutalása, rejtvenyek, egyéb írásbeli feladatok megoldása.) A megoldásokat postai úton vagy e-mailen kéri eljuttatni a jelentkezési címre.

2. forduló: szóbeli döntő a nyertes 6 csapat részvételével október 30-án 14.00. Díjazás: a döntő résztvevői könyvtulajdonban, az első három helyezett csapat tagjai könyvtulajdonban részesülnek. Információ: Herczeg Eszter, e-mail: [jokaiklub@jokaiklub.hu](mailto:jokaiklub@jokaiklub.hu).

Lőrincz Mária Magdolna festőművész kiállítása szeptember 14–30. Megnyitő: szeptember 14-én 17.00. „Csipkerózsika, avagy egy nő ébredése.” A kiállítást Szűcs Márta Liszt-díjas énekes, az Operaház magánénekes nyitja meg. A Kiszomboriban született művész-nő absztrakt képei egy távoli világ hangulatát idézik.



Gombász szakkör szeptember 15-én 18.00. Vezeti: Auer Péter és Lukács Zoltán. Százféle gombával ismertetik meg a hallgatókat. Fekete keretű vizsgalehetőség! A sorozat 8 előadásból és 5 kirándulásból áll. Részvételi díj: 10 000 Ft.

Autómentes nap szeptember 18-án 10.00–16.00. Az „Európai Mobilitási Hét Autómentes Nap” rendezvényeit az óvodás és általános iskolás korosztály részére hirdeti meg a Jókai Klub. 10.00–12.00: mozgásos versenyjátékok (görcsolya, roller). 14.00–16.00: aszfalttrajzverseny, asztalitenisz, vetélkedők iskolásoknak.

Rituális transztánc-élményest szeptember 19-én 18.00. A transztánc rituáléval az ősi szertartások ereje válik hozzáférhetővé a ma emberek számára. A transztánc-esteket Wilbert Alix, a módszertan kidolgozója által képzett Trance Dance facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Elérhetőség: [saman.trance.dance@gmail.com](mailto:saman.trance.dance@gmail.com).

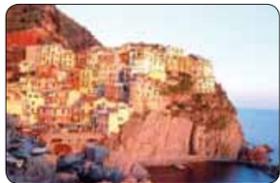
com, telefon: 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

Balázs László Gábor előadóművész versszínházi előadása szeptember 20-án 19.30. A rendezvény a Szakrális Művészetek Hete programsorozathoz kapcsolódik. Figurina Bábegyűttes: Eszti álma szeptember 24-én 10.00. Jegyek elővételben válthatók. Előzetes jelentkezés szükséges! Belépőjegy: 900 Ft. Csoportos kedvezmény 10 főtől: 750 Ft.

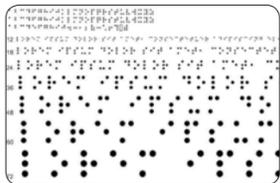
Hegyvidéki Egészségklub szeptember 24-én és október 29-én 18.00. Nők és férfiak változékori problémái. Az előadás részt vevők minden esetben egy közös diétás vacsorán vehetnek részt. A klub vezetője: dr. Szolnoki Lajos háziorvos. A belépés díjtalan.



Bran-koncert és táncház szeptember 26-án és október 24-én 17.00. A Bran együttes a magyarországi írói zenei élet egyik fontos rendezvénye, rangos népzenei rendezvények és fesztiválok állandó szereplője. Belépődíj: 1000 Ft, gyerekjegy 600 Ft. [www.bran.hu](http://www.bran.hu)



Az APS Stúdió fotókiállítás október 3-tól november 4-ig. Megnyitő: október 3-án 17.00. „Világjárók albuma”: Portugália, Ausztrália, Alaszka. Válogatás Barina Karolin, Jó Ilona, Nagy György és Török Béla fotográfus utazási élményeiből.



Hogyan működünk jobb-bal? Előadások, beszélgetések az élményszerű tanulásról október 9-én 18.00. „Tanuljunk meg a Braille-írást” – interaktív foglalkozás Erőss Andrea, a Vakok Intézete tanára vezetésével. A belépés díjtalan. Bővebb információ: Rogers Személyközpont Közepiskola, 274-5758, 06/30-569-0846. E-mail: [rogers.kozepiskola@gmail.com](mailto:rogers.kozepiskola@gmail.com).

„Ősz szele zümmög”: Gryllus Vilmos koncertje október 15-én 10.00. Jegyek elővételben válthatók. Előzetes jelentkezés szükséges! Belépőjegy: 900 Ft. Csoportos kedvezmény 10 főtől: 750 Ft.

KÁVA Kulturális Műhely október 21-én és 22-én 10.00–13.00. „Bábok” címmel a szabadság témakörében várják színházi nevelési komplex foglalkozásra a Hegyvidék 13-14 éves korosztályú tanulócsoportjait. Előzetes jelentkezés szükséges, mivel csak egy osztály tudnak fogadni alkalmanként! Térítésmentes, a Jókai Klub támogatásával! [www.kavaszinhas.hu](http://www.kavaszinhas.hu)

Fabula Bábszínház: Mazsola november 5-én 10.00. Jegyek elővételben válthatók. Előzetes jelentkezés szükséges! Belépőjegy: 900 Ft. Csoportos kedvezmény 10 főtől: 750 Ft.

Kiskakukk Játsszóház és Tehetségondozó Alapítvány. Vezeti: Kakuk Andrea (06/20-438-6122). A foglalkozások integráltak, egészséges gyerekek várják sérült játszótársaikat. A programban bábkezdés, mesedélután és rajzos tevékenységek szerepelnek. Egyéni fejlesztésre is lehetőség nyílik a csoportos foglalkozás mellett. Az alapítvány kiemelten közhasznú,

ezért a játszóházi programok ingyenesek. E-mail: [kakuk2@t-online.hu](mailto:kakuk2@t-online.hu). [www.centralnet.hu/kiskakukk](http://www.centralnet.hu/kiskakukk)



Akrobatikus rock and roll pénteken 15.30–17.15. Vezeti: Fekete Kinga táncanár (06/70-270-6503). Pörgős koreográfiákkal, jó hangulatú edzésekre várják azokat a 6–14 év közötti fiatalokat, akik szeretnének az akrobatikus rock and roll alapoktól akár a versenyszintig is eljutni. A rock and roll alapvetően páros tánc, ezért olyan fiúkat is várunk, akik később az akrobatikától sem riadnak vissza. Életkorra szabott mozgásanyag, mozgáskoordináció- és testtudatfejlesztés. Első alkalom: szeptember 11. Részvételi díj: 3800 Ft/hó.

Tűcsök-zene hétfőn 9.30-kor és 10.00-kor. Információ: Gál Gabriella (06/30-999-4945). Személyiségfejlesztő foglalkozás zenetanár vezetésével, a legfogékonyabb időszakban, 6 hónapos kortól 4 évesig. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel. Testvéreknek kedvezmény, szülőknek, kísérőknek ingyenes. Az első foglalkozás térítésmentes! Első alkalom: szeptember 21. Részvételi díj: 7000 Ft/10 alkalom. [www.tucsok-zene.hu](http://www.tucsok-zene.hu)

Svábhgyi Játsszóka pénteken 9.00–12.00. Vezeti: Endre Judit. Minden alkalommal három különböző tematikus program: mozgáskoordinációs fejlesztő játékok, angol nyelv, vizuális nevelés-dramajáték. Bérlet: 10 000 Ft/12 alkalom, ami három hónapig érvényes. A foglalkozás díja: 1300 Ft/alkalom. Gyermekefelügyeletet biztosítanak a legkisebbeknek, de a szülőket is várják. Amíg a gyerekek játszanak, a szülők angol nyelvtanfolyamon is részt vehetnek. Első foglalkozás: szeptember 18.

Csiri-biri torna pénteken 9.00-tól folyamatosan. Vezeti: Orszáczky Ildikó (06/30-389-5500). A foglalkozásokon minden mozgásformát dalok, mondókák kíséretében hajtanak végre. A Csiri-biri babatornára 3 éves korig várják a már járnai tudó, izgó-mozgó kis tornászokat! Testvérek kedvezmény: 50%! Első foglalkozás: szeptember 11. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom (a bérlet három hónapig érvényes). [www.csiri-biri.hu](http://www.csiri-biri.hu)



Jiu-jitsu szerdán 16.30–18.00. Vezeti: Derkényi László (06/20-432-3672). A jiu-jitsu egy rugalmas küzdősport, amely a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Első foglalkozás: szeptember 9. Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

Művészeti torna szombaton 9.30 és 16.30 között. Vezeti: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897). Berczik Sára módszere alapján, zongorakísérettel. Mozgáskoordináció és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika. Kezdő: óvodásoknak, kisiskolásoknak 4 éves kortól; középhaladó: alsó tagozatosoknak; haladó 1.: felső tagozatosoknak; haladó 2.: 15–20 éves korig. Zongorán kísér: Gabora Mária. Első foglalkozás: szeptember 19. Részvételi díj: 3400 Ft/hó, illetve 6000 Ft/hó. Testvéreknek, valamint féleves tandíj egyösszegű befizetése esetén kedvezmény. E-mail: [patakiriri@freemail.hu](mailto:patakiriri@freemail.hu).

Népi hagyományörző és kézműves műhely hétfőn és szerdán 15.30–18.30. Vezeti: Molnárné Boronyai Kati, népi kismesterségek oktatója (06/20-923-1103). Belépődíj nincs, anyagköltség 500 Ft/alkalom, testvérek kedvezmény 400 Ft/alkalom.

Apraja ropja néptánc és népi játékok óvodásoknak és kisiskolásoknak hétfőn 17.00–18.00. Vezeti: Harkai Viktória néptáncoktató (06/20-497-1739). A gyerekek a magyar néphagyományok mellett kis-magyarországi és erdélyi táncokkal, népdalokkal ismerkedhetnek meg. Játékosan sajátítják el az autentikus magyar népdal és néptánc alapelemeit. Részvételi díj: 12 000 Ft/3 hónap.

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) bölcsődéseknak hétfőn 17.00–18.00. Vezeti: Harkai Viktória néptáncoktató (06/20-497-1739). A gyerekek a magyar néphagyományok mellett kis-magyarországi és erdélyi táncokkal, népdalokkal ismerkedhetnek meg. Játékosan sajátítják el az autentikus magyar népdal és néptánc alapelemeit. Részvételi díj: 12 000 Ft/3 hónap.



Szivárvány Táncszínház: hiphop-oktatás kedden 17.00–18.00, csütörtökön 17.30–18.30. Vezeti: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Formációs tánc, showtánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Részvételi díj: 9000 Ft/hó.

Angolnyelv-oktatás. Korai fejlesztés angolul és óvodás angol. Kedden 16.30–17.30, csütörtökön 15.30–16.30 és 16.30–17.30 kezdő és haladó óvodás angol. Vezeti: Endre Judit (06/30-313-6822). Baabaangol: csütörtökön 9.30–10.15 (22–36 hónapos korú gyerekek részére). Előjelentkezés szükséges! Első foglalkozás: szeptember 10. Részvételi díj: 8940 Ft/hó. [www.helendoron.hu](http://www.helendoron.hu)



Tai chi csütörtökön 19.00–20.30. Első foglalkozás: szeptember 10. Vezeti: Edelenyi Gyula oktató (06/30-512-0758). 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.

AVIVA módszer: zenés torna hölgyeknek szeptember 19-én és október 3-án 13.30–17.30. Egy természetes módszer a női egészség megőrzésére, illetve helyreállítására. A módszer alap gyakorlatlára (a 30 perces egyszerű és a 15 perces rövid módszer) elsajátítható négyórás tanfolyam keretében, képzett oktatóval, ezután könyvből otthon önállóan vagy csoportos foglalkozáson az oktató vezetésével gyakorolható. Részvételi díj: 5000 Ft. Információ: Nyerges Margit (06/30-354-4399).



Ismerkedés a számítógéppel – idősebbeknek hétfőnként 14.00. Jelentkezési határidő: szeptember 24. A program a Budapesti Művelődési Központban indult 2002-ben. Célja, hogy megtanítsa az idősebb kor-

osztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. A hallgatók hat alkalommal, esetenként két-két órában sajátítják el az alapokat, amelyek segítségével képesek használni és érdekes információkat önállóan megkeresni, illetve távoli ismerőseikkel e-mail útján kapcsolatot tartani. A foglalkozások kis csoportokban (5-6 fő) folynak, mindenki saját számítógépet előtül. A tanfolyamot végzettknek klubot is szerveznek, amelyben lehetőség van a tanultak gyakorlására és újabb ismeretek szerzésére. A tanfolyam megfelelő számú jelentkező esetén indul. Tandíj: 3000 Ft/tanfolyam.

Bujutsu-kai, Kenshin-ryu szerdán 18.30–20.30. Vezeti: Horváth Attila (06/20-945-3901). Egy ősi számuráj család hagyatéka, amelynek célja és feladata a személyiség fejlesztése a harcművészet útján. Jelentkezni személyesen, edzésnapokon lehet. Az edzéseken 14 éves kor alatt nem lehet részt venni! Első foglalkozás: október 7.

Orientalis tánc szerdán 19.00–20.30. Vezeti: Hódiné Fodor Mária (06/30-950-7468). 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.

Esthetic Movement Class – Instruction in English hétfőn, szerdán és pénteken 12.00-tól. Vezeti: Lukin Zsuzsa oktató. This is a type of exercise for women with simple gymnastics and dance elements accompanied by classical piano improvisation. Energizing physical experience, enhances your posture, encourages graceful movement. Classes begin at 11.30 am on Mondays–Wednesdays–Fridays. 600 HUF per ten occasions or 4000 HUF per ten occasions. Further information at Jókai Klub office (395-8284) or call Zsuzsanna Lukin on 06/30-434-8204.

Etka-jóga kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Vezeti: Nyerges Margit rekreációs sportoktató. Első alkalom: szeptember 15. Részvételi díj: 1100 Ft/alkalom; 5000 Ft/5 alkalom (a bérlet hat hétig érvényes).



Alakformáló gyógytorna kedden, szerdán és pénteken 7.45–8.45. Vezeti: Rusznák Ágnes gyógytornász. Ízületmobilitáló, alakformáló torna gyógytorna elemekkel, hölgyeknek. Részvételi díj: 800 Ft/alkalom, 6000 Ft/10 alkalom.

Hatha jóga minden csütörtökön 18.00–19.30. Vezeti: Regina Jógatanár, rekreációs sportoktató (06/30-390-8961). Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5500 Ft/5 alkalom.

Kezdő angol nyelv felnevelteknek péntekenként 10.00–11.00. Indul: szeptember 18-án. Vezeti: Endre Judit nyelvtanár. Heti egy óra alapfokú nyelvtanulás az angol tökéletesen beszélő nyelvtanár segítségével. A program megfelelő számú jelentkező esetén indul el. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom. Bérlet: 5000 Ft/5 alkalom.

Filmklub a Svábhegyen minden hónap második csütörtökén 14.00. Szeptember 10.: Jean Pierre Jeunet: Hosszú jegyesség. Október 8.: Gérard Oury: Egy kis kiruccanás. A belépés díjtalan.

Bridzsklub szerdánként 13.00–18.00. Klubvezető: dr. Kis Géza (395-8907). A játékot már ismerők jelentkezését várják! Tagsági díj: 2000 Ft/félév.

B.V.S.C. Jókai Táncklub minden hétfőn és kedden 18.00–21.00.

Klubvezető: Juhász Vágvölgyi Györgyi szakosztályvezető, Nívó- és Csokonai-díjas táncpedagógus (06/20-213-0604). E-mail: [bvscjokaitk@freemail.hu](mailto:bvscjokaitk@freemail.hu). Részvételi díj: 7000 Ft/hó. [www.jokaitk.uw.hu](http://www.jokaitk.uw.hu)



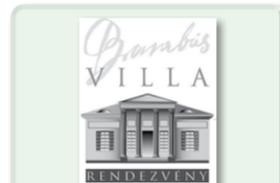
Nyugdíjasklub csütörtökönként 14.00. Klubvezető: Herczeg Eszter (395-8284). Szeptemberi klubnapok: szeptember 3. házi vendégség, szeptember 10. filmklub (Gérard Oury: Egy kis kiruccanás), szeptember 17. kirándulás, szeptember 24. örökzöld dallamok. Októberi klubnapok: október 1. házi vendégség, október 8. filmklub (Jean Pierre Jeunet: Hosszú jegyesség), október 15. kirándulás, október 22. Komlós András zongorázik, október 29. örökzöld dallamok. Tagsági díj: 100 Ft/félév.



Életünk iskolái – iskoláink életé a Hegyvidéken. Nyitva tartás: kedd, csütörtök, péntek 10.00–18.00. A kiállítás ingyenesen megtekinthető. Cím: XII., Beethoven utca 1/b.



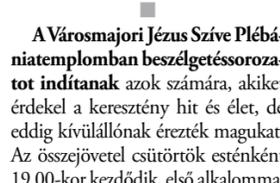
Helytörténeti séta a Farkasréti temetőben. A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény szeptember 26-án újabb, immár negyedik séta-átvitálja a kerület múltja iránt érdeklődőket. Ezúttal a Farkasréti temetővel és az ott nyugvó híres emberek sírjaival, illetve művészi értékű síremlékekkel ismerkedhetnek meg azok, akik részt vesznek a kb. másfél órás sétán. A sétálók egyedi kitézőt kapnak emléklül, a részvétel ingyenes. A sétát vezeti: Szilágyi Rita temetői idegenvezető. Találkozó: szeptember 26. 10.00, Németvölgyi út 99., főbejárat. Megközelítés: 8-as autóbusszal vagy 59-es villamossal.



Bein Klára & Manninger Mária iparművészek „Harmóniák” című öltözékiállítását szeptember 17–27. Megnyitő: szeptember 17. 18.00. Nyitva tartás: hétfő–péntek 10.00–18.00, szombat 10.00–14.00.



Ívek. Józsa Bálint szobrászművész gyűjteményes kiállítása szeptember 11-től október 10-ig. Cím: XII., Városmajor utca 16.



A Városmajori Jézus Szíve Plébániatemplomban beszélgetéssorozat indítanak azok számára, akiket érdekel a keresztény hit és élet, de eddig kívülről érezték magukat. Az összejövetel csütörtök esténként 19.00-kor kezdődik, első alkalommal szeptember 24-én. A részvétel ingyenes, helyszín a külön álló torony földszinti szobája. További felvilágosítás: Lambert Zoltán plébános, 212-4656.

# A céhes ember

Finta László, a Nyitott Műhely vezetője a „sündisznólkodó életéről” és a kulturális mocorgásról

Már nem is tudom, ki, de valaki eképpen mutatta be nekem Finta Lászlót, a Nyitott Műhely megteremtőjét, fenntartóját: a céhes ember. Aki közlebről ismeri, annak ő a Fintalaci. Kedves mackó, aki megosztja szüretén otthonát művészekkel, bohémekkel, alkotókkal. Az általuk „összedobott” előadói estek ma már visszhangot találnak az ország távoli sarkaiban is. Esterházy Péter ezt írja a Nyitott Műhelyről: „van, ami ritka és nehéz megteremteni, a helynek szelleme... [..], és az időnként fölbuggoló pörkölt is rendben.”

A Déli pályaudvar fölött, a Ráth György utcában megbúvó Nyitott Műhelyről könyved, vídám hangon illik írni. Mert az estéi is olyanok. „Rekviem” érzések semmi helye egy riportban, amely erről a családisan avangárd pincéről szól.

Nem így terveztem, mégis muszáj egy perc erejéig utat engedni egy különös, időbeli találkozásnak. Lehetetlen nem gondolni arra az emberre, akiért éppen e sorok írása közben több száz, talán ezer ember gyülekezik józan komolysággal a Farkasréti temető fáinak lombjai alatt. Cseh Tamás a Nyitott Műhelyben mutatta be utolsó közös lemeze. A véletlen szavai anyagát Bereményi Gézával. Kinyitom a neten az e-mail főkommat, s lám, ott találok „Fintalaci” levélét – Tamásról. Ennek az estnek az emlékére, amelyen a legendás énekmondó vonásai már fáradtak. „Jól mondom, Géza, jól emlékszem, hogy itt ez van?”, vagy „Egyetértesz, hogy ezt itt így énekeljem?” – olvasom. Tamásnak bizonyosságra van szüksége. Géza fejbólintására. „Jó lesz, Tamás, jó lesz.”

Finta László így fejezi be levélét: „Két óra sincs már a temetésig. A mai hírekben olvastam, hogy Géza fogja búcsúztatni Tamást. Ki más is... 4 órától nyitva lesz, és csak Tamás lemezei fognak szólni, csak bakelitról. A Műhelyben található gitárokat erre az estére pedig be-

zárom a szekrénybe, senki ne is kérje...”

## A MŰHELYGAZDA

Ilyen ember Finta László. A forró nyár az utolsókat rúgja, a pince sárga olajfestékkel átmázolt vasajtaja még zárva, lakója (látszólag) két kézzel kapaszkodik sóvárgott magányába, egy viharos, de annál sikeresebb évadot követő, megérdemelt pihenőjébe. Aztán mobilján megszörren az SMS, a régóta rettegett hírről. „Fintalaci” megázza fejét, a képernyő elé ül, és üzenetet küld törzsvendégeinek, barátainak – gyertek, bulizzunk együtt, rójuk le tiszteletünket a Lázadónak. Akinek oly hosszan „szállt füst a szemébe”, mégis énekel, énekel utolsó pillanataig.

A Műhelygazda kitarja a pinceablakok zsalugátereit, szellőztet, majd összeszedi a szertesét hagyott gitárokat, s valóban elzárja azokat a hátsó szobába...

A Nyitott Műhely új évada szeptember 8-án kezdődött volna Palya Beával, amiben egyelőre semmi változás, de Tamás, hűen életstílusához, még egyszer utoljára, egyedül kívánt felülni az immáron virtuális színpadra.

■ Hetek óta hajszolom Finta Lászlót. Illetlen módon arra vagyok kíváncsi: mit csinál a mackó nyári barlangjában? Mire készül? Hogyan értékeli az elmúlt szezont? Mivel tölti „csendes napjait”? Beszélgetni vele, amikor a Műhely pörög, lehetetlen. „Gyere vissza, amikor a dolgok elcsendesülnek” – mondta számtalanszor az évad során. Megfogadtam tanácsát.

Elérkezik a nyári szünet ideje, kora este kora a pince telefonját csörgetem. Nem veszi fel. A mobilján hívom. Zümmög-zümmög, aztán elcsendesedik. E-mail, SMS-t küldök. Nem válaszol.

Cselhez folyamodom. A Ráth György utcában pontosan délben strázsát állok a vasajtó közelében. A réseken át lámpafény szűrődik a lépcsőkre. Csak elmeleg ebédelni

egyszer, gondolom. Alig negyedóra múltán megszökik a vasajtó, s óvatos léptekkel kisurran Fintalaci.

– Laci! – kiáltom, s ahogy visszafordul a rajtkapottak szégyenlős mosolyával, tudom, nyert ügyem van.

## PINCE HŰSÉBEN

Földhideg bodzaszörpöt kortyolgatunk a kerek asztal mentén, felettünk fejmagasságban néha elkocog egy-egy járókelő. A házigazdám mögötti félhomályban a „bőrös sarok” a munkaasztallal, szerszámok tu-



Műhely a Műhelyben

catjával és a zsinórokról csüngő, bőrből készült tárgyak garmadával. Úgy tudom, eredetileg bőrdíszművesként költözött ide – fordulok hozzá.

Kijavít. Szigorúan bőrműves. A hagyományos kézműves szakma. A bőrdíszműves inkább manufaktúrális tevékenységet folytat, gyakran csupán egy-egy fázisát műveli, s használ „nem-telen” anyagot is, mint a műbőr, műanyag. Ő, Finta László, egyedül, használati tárgyakat készít, kiegészítő elem a fém és a csont. Mint egykor a céhes emberek.

– A Kunság szívében, Túrkevény születtem, Szolnokon érettségiztem. Aztán elmozogtam... Budapest környékén akadtam fenn a közösségi hálón. Kitanultam a szakmát, tanítani kezdtem szakiskolákban, miközben otthon berendezett műhelyemből egyre-másra kerültek ki művészi alkotások. A kétlakosság túl soknak bizonyult, beköltöztem a betonrengetegbe. A Maros utcában vettem egy kis lakást.

A bőrszakma tanítása a szakiskolákban nem hozott pozitív élményt számára.

nemcsak a bőrműhely és tanítványi leletek otthonra, hanem maga a mester is, 2000 januárjában.

Egy hónappal később, a „nyitóbulin” született meg a Nyitott Műhely gondolata.

– Jelen volt egy fiatal képzőművész barátom, Szabó Gábor. Látna a csupasz falakat kijelentette, hogy azok festményekért kiálltanak. Megkért, hadd rendezhessem életmű-kiállítást. Jó ötletnek tartottam. Legnagyobb meglepetésemre óriási siker lett! A pince imígyen, spontán alakult komplex műhelyé. Kulturális mocorgás volt az országban, egyik dolog követte a másikat, az eltelt évek alatt megjelent a film, a zene, a színház, az irodalom, a gasztronómia, a klubélet, és már magam sem tudom, mi más...

A Nyitott Műhely manapság önjáró léttel rendelkezik. A hegyvidékiek szerénytelenség nélkül állíthatják, az egykori péküzemnek helyet adó pincesor Budapest egyik legszínvonalasabb szellemi üstjévé vált. A sárga vasajtó mögött megfordult (és vissza-visszajár) az ország művészi elitjének majd minden számottevő alakja, Szakcsi Lakatos Bélától Vukán Györgyig, Fassang Lászlótól Pege Aladárig, Esterházy Pétertől Parti Nagy Lajosig és Takács Ferencig, Bódis Krisztától Varró Dánielig, a festő Vancsó Zoltántól Alföldi Lászlóig. Évente 8-10 kiállítás, átlag 100 (!) koncert és zenei előadás, három állandó filmklub, előadások sorozata, irodalmi és színházi esték, tanfolyam ifjú tollforgatók számára. És olasz paszta, magyar pörkölt minden mennyiségben, a Kádár-estén krumpis tészta és Lánchíd brandy, szigorúan előadás után...

## „EGY PESTI HELY BUDÁN...”

Falcsik Mari költőnő frappáns fogalmazása. És szinte hihetetlen, teljes személyzete, tulajdonosa, lakója egyetlen személy. A társalgóban, amerre nézek, könyvek a falon. Újak, rongyosra olvasottak, antikváriumban tartottak. Finta László a Nyitott Műhely beindulása után – nem kevésbé a látót-

tak-hallottak hatására – beleszeretett az irodalomba. Elvégezte az Egri Tanárképző Főiskola magyar szakát. Négy év után Parti Nagy Lajost választotta szakdolgozata tárgyának, de egyre több elfoglaltsága miatt a diplomamunka a mai napig Damoklész kardjaként csüng a feje fölött.

– Az író érdekes módon másodsor is felbukkant az életemben – emlékezik vissza Laci. – Bórkortársaimat olykor bemutatják másol. Utolsó alkalommal 2003-ban, amikor egy gobelinművésszel, Rába Rozival közösen állítottunk ki. A sors úgy hozta, hogy Parti Nagy Lajos nyitotta meg a tárlatot, és nagyon-nagyon szép dolgokat mondott rólunk...

Egyvalamit már régen meg akartam kérdezni Finta Lászlótól. Most itt az alkalom: idegen arckok is megjelennek a Nyitott Műhelyben napról napra, olyanok, akiket nem ismer. Ez mégiscsak az otthona...

– Ettől nagyon sokat szenvedek – vallja. És egy múlt évi blogbejegyzésére utal. Íme, szó szerint:

„2008. szept. 29. Ezt most már el kell mindenkinek mondanom... Néha úgy elnehezül a lelkem, hogy ilyen átjáróház lett az életem. Még ha zárva vagyok is, de felveszem a telefont, végem. És hát, állandóan csörög... Hétfőgég magamba fordultam, mint egy sündisznó, nyista kívülvilág, meg váratlan beállítás. Ó, ha a telefon is jelezni tudná előre, hogy csörögni fog... Úgy vettem ki, nem zaklattak volna sokan, de az efféle bezárkózás azért komoly lelkiismeretfurdalással jár. Nem akaró számítottak volna rám...

Aztán persze úgy múlik el ez az egész, ahogyan jött: egyik pillanatról a másikra. Egyszer csak történik valami, ami felvillanyoz, újra lelket ver belém, visszaadja a lelkesedésem – s onnantól van lendület, bizakodás, optimizmus, munkakedv, és magas közösségbenlevési együthetőség, minden. Ilyenkor ráébredek újra, mennyi egyszerű dolog van körülöttem, mennyi fantasztikus ember, s hogy mindez együtt valószínűleg rendkívüli eseményt emeli az én sündisznólkodó életemet is...”

Somogyvári D. György

# A legrégebbi fővárosi művésztelep

A tizenkettedik Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelep alkotói bemutatták elkészült képeiket a Csörsz utcai művelődési központban – ezzel az ünnepélyes rendezvénnyel zárult a kétéhes együttalkotás.

A Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelep büszkén mondhatja el magáról, hogy a főváros legrégebbi, ma is működő művésztelepe. A több mint egy évtizedes, sikeres rendezvény a XII. kerületi önkormányzat szponzorálja, és gondoskodik a bel- és külföldről érkező alkotókról.

Breznay András, a művésztelep vezetője évről évre más és más tematikával várja a festőművészeket. Megvizsgálták már, hogy egy XXI. századi művész képes-e megújítani egy olyan régi témát, mint az önarckép, feldolgozták a kerület történetét, az idén pedig a mozgást állították a középpontba.

A gazdasági világválság hatására szükségessé vált a világrend ártértelezése, annak mozgásnak a felülvizsgálata, amely jelen van politikában, művészetben egyaránt – emelte ki Breznay András, aki Eüst György festőművész „utódaként” immár hét éve vezeti és szervezi a Hegyvidéki Nemzet-

közi Művésztelepet. Mint mondta, a művészeknek különösen fontos feladatuk, hogy ezekre a folyamatokra ráirányítsák a közönség figyelmét. A művésztelep vezetője hisz abban, hogy a közös kiállításnak befolyásoló és véleményformáló ereje van.

Európából és Amerikából is érkeztek az idén a XII. kerületbe. A leghosszabb utat Cziglányi Attila tette meg, aki az Egyesült Államokból, Kaliforniából jött. A művészek között megtalálhatjuk Angyal Juliát is, aki kerületünk lakója. Ugyancsak a fővárost képviselte Balázs I. Barna és Füzes Gyergely, míg a negyedik honi alkotó Boza Melinda volt Gödöllőről.

Határon túli magyarokat is találunk a névsorban: Medveczky Ágnes Ukrainából, Kovács Lehel, Siska Sz. H. és Györi Kinga Erdélyből, Igor Sokolovskay és Lukács János pedig a Felvidékről utazott a Hegyvidékre. Rómából érkezett Varsányi Éva, Bulgáriából Gendova Miraljuba, Oroszországból Oleg Szmirnov. Új országnak számít a művésztelepek történetében Litvánia, ahonnan Ieva Skaurone érkezett, valamint Törökország, Mehtab Cömert hazája.

A művészek az első napokban a Hegyvidékkel ismerkedtek. Elsősorban olyan helyszíneket

látogattak meg, amelyek valamilyen kapcsolatban állnak a művésztelep témájával, a mozgással. Meglátogatták a fogaskerekűt, a gyermekvasutat, és utaztak a Libegőn is. Túl ezen, Breznay András sokat mesélt nekik a kerületéről, így például az egykor itt gyártott Eötvös-ingáról is, hiszen, mint mondta, soha nem lehet tudni, kinél milyen történet indítja be az alkotási kedvet. A fővárosban töltött napok után leutaztak Szántódra, a hegyvidéki önkormányzat üdülőjébe, ahol elkezdődhetett a tényleges alkotói munka.

A szántódi önkormányzattal hagyományosan jó a viszony, a Balaton-parti település büszke arra, hogy otthont adhat a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepnek. A helyi polgármester személyesen is felkereste a tábor, hogy megismerje az alkotókat. A jó kapcsolatot jelzi, hogy a szántódi önkormányzat nyílt nap keretében biztosította a művészteleppel való ismerkedés lehetőségét, az érdeklődők megnézheték a készülő alkotásokat, munka közben figyelheték a művészeket.

Cziglányi Attila huszonöt éve foglalkozik képzőművészetrel. A hatvanas évek elején költözött el Magyarországról, de rendszeresen visszajár, mégis, most először utazott a Libegőn, amely annyira



Véleményformáló ereje is lehet műveiknek

tetszett neki, hogy elhatározta: arról készíti egyik munkáját. Az interneten találkozott a művésztelep felhívásával, beadta a pályázatát, és nagyon örült, amikor kézhez kapta a Hegyvidék polgármestere, Pokorni Zoltán meghívó levélét. Véleménye szerint a legfontosabb az együttgondolkodás, az, hogy több művéssel közösen alkothat, s véleményezhetik, segíthetik egymás munkáját.

Különleges vendége volt a 2009-es művésztelepnek Igor Sokolovskay, aki nemcsak festő, restaurátorként is dolgozik. Szántódon sem vászonra festett, mint

a többiek, hanem egy gipszből formázott Szent Erzsébet-portrén dolgozott. Munkáiban sokszor ötvözi az általa restaurált szobrok gipszmását és a festmények képi világát. Kérdésünkre elmondta, hogy Kassa mellől, Medzev faluból érkezett, ahol megvásárolt egy régi kúriát, és minden pénzét beleölve próbál kialakítani egy felvidéki művésztelepet, ahol magyarok, szlovákok és németek közösen dolgozhatnak. Mint mesélte, amint meglátta az udvarházat és a környező vidéket, azonnal tudta, hogy ideális helyszíne lenne egy művésztelepnek, mivel

megdöbbentő volt a hasonlóság Nagybányával.

A Nagybányai Művésztelep-epel egyébként szintúgy jó kapcsolatokat ápol a XII. kerület. Két éve bemutatkozó kiállítása volt a Hegyvidéken, és most folynak a tárgyalások arról, hogy a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelep is lehetőséget kapjon ugyanerre Nagybányán. Breznay András Németországból is szeretné bemutatni az elkészült munkákat, amire várhatóan 2010-ben egy Stuttgart közeli galériában nyílik alkalom.

Balázs Attila

## Pályázati eredmények a Budai Rajziskolában

A Vizuális Kultúráért Alapítvány és a Budapest XII. kerület Hegyvidék Önkormányzata között 2001-ben létrejött megállapodása értelmében az alapítvány az idén kilencedik alkalommal hirdette meg a kerületi diákok kedvezményes (a költségek 10%-át térítő) művészeti képzési lehetőségét. A pályázat évenkénti kiírására a Vizuális Kultúráért Alapítvány 2001-ben indított támogatási programja alapján kerülhet sor.

Szakavatott művésztanárok vezetésével ismerkedhetnek a gyerekek és fiatalok a képzőművészet különböző területeivel, a rajzolás és festészet alapjaival a Budai Rajziskola Alkotás utcai épületében. A pályázati támogatás lehetővé teszi, hogy a kerületben élő tehetségek kedvezményes szabadiskolai vagy alapfokú művészeti képzésben részesüljenek.

Ebben az esztendőben 47 érvényes pályázat érkezett. A Vizuális Kultúráért Alapítvány és a Budai Rajziskola pályázati bizottsága döntött a meghirdetett pályázati helyekről. A bizottság arra törekedett, hogy döntésében a szak-

mai értékek, valamint a családi-szociális szempontok egyaránt érvényesüljenek. A pályázati bizottság a különböző korosztályi kategóriákban összesen 24 fő pályázatát fogadta el.

A pályázat nyertesei a 2009–2010-es tanévben: 1. Adamik Réka (14 éves), 2. Csépe Álmos László (9), 3. Ferenci Fruzsina (14), 4. Gergely Anna (16), 5. Guthy Máté (9), 6. Horváth Berna (16), 7. Horváth Dóra Anna (8), 8. Horváth Eszter Liza (6), 9. Horváth Réka (10), 10. Kaliszky Kinga (8), 11. Kaliszky Lilla (8), 12. Kiss Anita (13), 13. Láng-Miticzky Roland (8), 14. Murányi Szilvia (18), 15. Nagy Bálint (18), 16. Nógrádi Sára (15), 17. Oláh Dániel (17), 18. Palágyi Réka (8), 19. Páris Dominik (10), 20. Pusztai Rozina (11), 21. Szabó Orsolya (12), 22. Sziráki Veronika (18), 23. Viemann Sára (15), 24. Zachár Zsófia (10).

Az iskolában naponta 10 és 17 óra között várják a beiratkozókat, hogy a kiválasztott képzés vagy a rajz–festés–mintázás tanfolyam időpontjait egyeztetni lehessen.

**Információ:**  
Dombi Tünde, 355-03-41.

## Kirakat Tárlat

Felhívás a XII. kerületben élő és alkotó fiatal festőművészek részére

A Hegyvidék Galéria 2009-ben Csoma Gábor festőművész kiállításával kapcsolódik a **Magyar Festészet Napja** országos rendezvénysorozathoz. Ezzel párhuzamosan **Kirakat Tárlat**ot szervez. A környék üzleteinek kirakataiban egy-egy művet állítanak ki október 16-tól egy-két héten keresztül.

Minden alkotótól egy, maximum két művet várnak, lehetőleg kisebb méretű (maximum 70x100 cm), tetszőleges technikával készült festményt. A beadott alkotásokat szakmai zsűri bírálja el.

A műveket szeptember 22-én és 23-án 10–16 óráig lehet beadni a Hegyvidék Galériába (XII., Városmajor utca 16.).

## HEGYVIDÉKI ZENÉS PÉNTEK DÉLUTÁNOK

szeptemberben 16–19 óráig  
a XII. kerületi polgármesteri hivatal melletti kis téren  
Cím: 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.

Újra indul a Hegyvidéki Zenés Péntek Délután rendezvénysorozat, amelyre 2000 óta minden tavasszal és ősszel várják a környék lakosait népzenei koncertekkel, táncbemutatókkal és táncbázzal. A gyerekek kézműves-foglalkozásokon ismerkedhetnek meg a népi iparművészet technikáival, kéthetente pedig a „Gyurmarci” marcipángyurmázás fortelyaival. A Szamos Marcipán Budai Cukrászda jóvoltából a nyugdíjasok minden alkalommal vendégek egy csésze kávéra.

### A FELLÉPŐ EGYÜTTESEK:

Szeptember 11. GYÖNGYHARMAT együttes (magyar népzene)  
Szeptember 18. ZURGÓ együttes (moldvai-csángó népzene)  
Szeptember 25. FAKUTYA együttes (moldvai-csángó népzene)

A rendezvényen a részvétel díjtalan! A marcipángyurmázás anyagköltsége: 300 Ft.

### TÁMOGATÓK: BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT ÉS A SZAMOS MARCIPÁN BUDAI CUKRÁSZDA

Szervező: Virányosi Közösségi Ház.  
Információ: Nagyné Orvos Gabriella – 200-8713, 275-1394.  
A műsorváltoztatás jogát a szervező fenntartja!

## Szakraális Művészetek Hete

Szeptember 18–27.

Idén első alkalommal az újjonnan megalakult XII. kerületben élő alkotóművészek Egyesületének tagjai is részt vesznek a Szakraális Művészetek Hete programozatában. A Szakraális jelképeink című kiállítást az egyesület leendő kiállítóterében, a Galéria 12-ben rendezik (XII., Hajnóczy József utca–Csaba utca sarka). A tárlatot Dvorszky Hedvig művészettörténész nyitja meg szeptember 19-én 19.30-kor. Megtekinthető: mindennap 16.00–20.00-ig. A teljes program-sorozat megnyitójára a Magyar Nemzeti Múzeumban szeptember 18-án 15.00 órakor kerül sor.

Információ a rendezvényekről a [www.szmh.hu](http://www.szmh.hu) honlapon található.

Emlékezzünk nagyjainkra

# Aba-Novák Vilmos és a Hegyvidék

A XII. kerület méltán büszke hírneves művészeire, sportolóira és tudósaira, az egykori, vagy éppen ma is köztünk élő hegyvidéki polgárokra, akik emberi kvalitásaikkal, szakmai teljesítményükkel kiérdemelték embertársaik csodálatát. Nem mindenkinek adatik meg azonban az őt megillető figyelem. Ilyen alkotó a rövid élete alatt példátlan nemzetközi sikereket elérő Aba-Novák Vilmos, akit Picasso barbár zseninek nevezett.

Nehéz helyzetben van ma Magyarország. Nemcsak a gazdaságban, hanem az élet minden területén bajok vannak. A közéletet átszötte a korrupció, a képmutatás, a hazudozás, a fojtogató kulturálatlanság. Nem csoda, hogy az oktatás, a kultúra és a kortárs művészet is romokban hever. Két választásunk van: vagy elfogadjuk ezt az állapotot, és akkor igénytelenségünk temet maga alá minket, vagy új alapokra helyezzük az életünket, ahol a tudás, a teljesítmény, az emberi minőség váltja fel napjaink színvonalatlanságát. Tisztában kell lennünk lehetőségeinkkel, képes-



Önarckép korsóval (1926)

nyen volt, melyben szerepet kaptak a Párizsban élő magyar művészek és francia kollégáik. Közülük némi elfogultsággal az egyiptomi szín tervezője, A. Tóth Sándor érdemel külön említést. A kiváló

nevet csak képzőművészeti tanulmányai során vette fel. A budapesti Képzőművészeti Főiskolán tanult, ahol először rajztanári képesítést szerzett, majd Olgyai Viktor grafikai műhelyének lett a tanítványa. 1914 és 1918 között frontszolgálatot teljesített Galiciában, majd Bukovinában és Észak-Olaszországban.

1922-ben rendezte első grafikai kiállítását, dolgozott Szolnokon, Igalon, Felsőbányán, Budapesten, Rómában, New Yorkban és a Csík megyei Zsögödön. 1923-ban a páduai egyházművészeti kiállítás aranyérmét, majd ezt követően a Szinyei Társaság grafikai díját, 1937-ben a Párizsi Világkiállítás, 1940-ben pedig a XXII. Velencei Biennálé nagydíját nyerte el. 1929–30-ban a római Magyar Akadémia első ösztöndíjasa.

Már életében és azt követően is számtalan kritika, értékelés és elemzés jelent meg munkásságá-



A pannóval elnyert díj díszes oklevele

ségeinkkel és nem utolsósorban azzal a tiszteletre méltó teljesítménnyel, amelyet elődeinktől örököltünk, és amelyek ismerete erősítheti magyarságunkba vetett hitünket.

Ilyen büszkeségünket erősítő esemény volt az 1937-es Párizsi Világkiállítás, amelynek francia nyelvű katalógusában egyebek között így írnak rólunk, magyarokról:

„...e történelmi múlt legfőbb jegyeit a kelet és nyugat találkozásánál fekvő ország földrajzi helyzete határozza meg, ami Magyarországot a nyugati civilizáció védőbástyájává emelte; a magyar nép a történelme során elszennvedett számtalan súlyos csapás ellenére figyelemre méltó intellektuális, kulturális és szellemi színvonalat ért el...”

A világkiállításon a magyar építő-, képző- és iparművészeti élet kiválóságai képviselték hazánkat, akik munkáikkal a szakmai zsűri tagjait és a közönséget egyaránt elkápráztatták. Nem véletlen tehát, hogy első díjat kapott építészeti kategóriában a magyar pavilon, melynek terveit az a Györgyi Dénes készítette, aki a Magyar Királyi Képzőművészeti Főiskola professzoraként Kós Károly társtervezője volt a Városmajori iskolánál.

A világkiállítás színpadi szekciójának aranyérmét Paul Valéry adta át a Blattner Géza vezette Arc-En-Ciel bábszínház művészeinek, akik Madách Imre Az ember tragédiája című darabját vitték színre. Madách művének első francia nyelvű bemutatása a világkiállítás kiemelkedő esemé-

lye volt, melyben szerepet kaptak a Párizsban élő magyar művészek és francia kollégáik. Közülük némi elfogultsággal az egyiptomi szín tervezője, A. Tóth Sándor érdemel külön említést. A kiváló

nevet csak képzőművészeti tanulmányai során vette fel. A budapesti Képzőművészeti Főiskolán tanult, ahol először rajztanári képesítést szerzett, majd Olgyai Viktor grafikai műhelyének lett a tanítványa. 1914 és 1918 között frontszolgálatot teljesített Galiciában, majd Bukovinában és Észak-Olaszországban.

1922-ben rendezte első grafikai kiállítását, dolgozott Szolnokon, Igalon, Felsőbányán, Budapesten, Rómában, New Yorkban és a Csík megyei Zsögödön. 1923-ban a páduai egyházművészeti kiállítás aranyérmét, majd ezt követően a Szinyei Társaság grafikai díját, 1937-ben a Párizsi Világkiállítás, 1940-ben pedig a XXII. Velencei Biennálé nagydíját nyerte el. 1929–30-ban a római Magyar Akadémia első ösztöndíjasa.

Már életében és azt követően is számtalan kritika, értékelés és elemzés jelent meg munkásságá-

Aba-Novák Vilmos 1894-ben született Budapesten, az Aba elő-

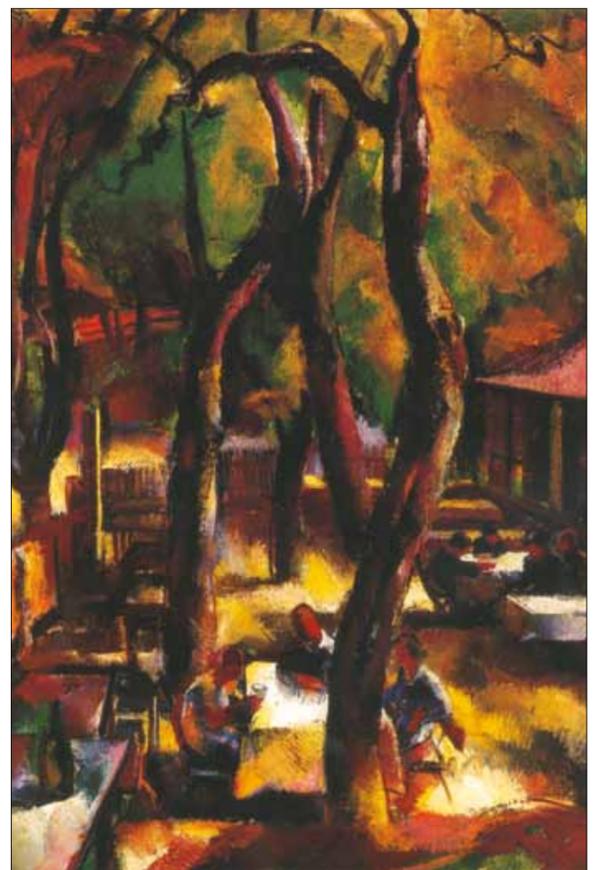
veit a romlatlan, el nem kopott energiák tiszta erotikumával.” „Városképeit, életképeit a színek ereje és kontrasztja, sokszor ezek groteskségig fokozott túltengése jellemzi, illetve az éles megfigyelésen alapuló erőteljes formák térbeli megjelenítése.”

Az is jól megfigyelhető, hogy amíg freskói a monumentalitás iránti érzékét és stilizáló képességét mutatják, addig a mindennapi életet bemutató táblaképeire a karakterek megragadásán túl a karikírozó ábrázolás a jellemző. Kedvelt témái a falusi vásár- és életképek, lakikonyhák, cirkuszok világa, tájképek, tömegjelenségek groteszk emberábrázolása, bárkisasszonyok és természetesen az önarcképek sokasága, amelyek leginkább kifejezik, tükrözik a művész lelkületét.

Aba-Novák Vilmos ezer szállal kötődik kerületünkhöz. 1919-ben Berény Róbert egykori Városmajor utcai műterméren dolgozott barátjaival, Patkó Károllyal és Korb Erzsébettel. 1924-től a Csillagvölgyi út 3. alatt lakott feleségével, Katóval egy vedreglő melléképületben. Itt születik meg 1928-ban Judit lányuk. A zugligeti képek sorában többségben vannak a táj-ábrázolások, de itt festi meg feleségét anyaszerepben, megkapóan szép képeken, és talán itt telítődnek először fényel az addig monokrom festményei.

Megbízást kapott a Városmajori Jézus Szíve Templom mennyezeti freskóinak és a szentély pánóinak elkészítésére, amelyeket 1938-ban fejezett be. A mennyezeti képek a világ teremtésének hét napját, Jézust, a Boldogságos Szűzet, az evangélisták, proféták és az angyalok sorát ábrázolják. A szentélyben az alumíniumlapokra festett két hatalmas kép egyikén az egyházalapító Szent István, a másikon Szent István mint államalapító jelenik meg.

Aba-Novák Vilmos a magyar képzőművészet egyik legjelentősebb alakja, aki a legtöbb nemzetközi elismerést kapta, és akit



Zugligeti részlet (1926 körül)

ról. Ezek közül néhány: „Művészetében az expresszionizmus hevére, a monumentális dekoratív forma és a plebejus zamatú realizmus sajátos stílusjegységet alkot.” „Barokk érzésű művész, aki ke-

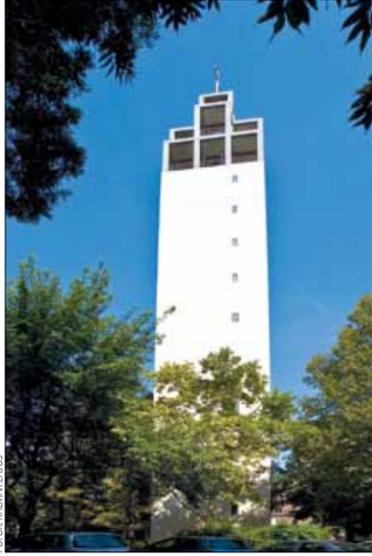
rezetlen erotikummal telíti mű-

Lovas Pál

# Kulturális Örökség Napjai

Szeptember 19–20., szombat–vasárnap

Történelmi Műemlékek Nyílt Napja címmel egyedülálló kezdeményezés indult útjára 1984-ben Franciaországban. A célja az volt, hogy a nagyközönség előtt általában zárva tartó,



Minden fél órában indul templomvezetés

s várhatóan széles érdeklődésre számot tartó műemlék épületek egy hétvégére nyissák meg kapuikat, és ingyen, lehetőleg szakszerű vezetéssel fogadják a látogatókat. A franciák nyílt napja rendkívüli sikerén felbuzdulva az Európa Tanács felkarolta a kezdeményezést, és az egész földrészén beindította a mozgalmat, összefogta a különböző kezdeményezéseket, ezáltal is erősítve a közöttük lévő kohéziót és a nemzetközi jelleget. A szeptemberi hétvégét már hazánkban is sokan várják, évről évre nagy népszerűségnek örvend az esemény.

Az idei ingyenes épületlátogató hétvége központi témája a szakrális terek (templomok, kolostorok, zsinagógák, sztúpák, kápolnák, imaházak, kálváriák, kegyhelyek, búcsújáráshelyek), de sok más érdekes épület is helyet kap a programban az ipari emlékektől a tájházakig. Külön figyelmet szentelnek a szervezők a társasházak, műszaki emlékek, várak, kastélyok, kúriák, természeti értékek bemutatására.

Sajátos kapcsolódások színtere lesz a 2009-es év: az országos megnyitónappal Pécsett, a Cella Septichorában tartják, ami az Európa Kulturális Fővárosa felvezető éve egyik eseményének ígérkezik. Ekkor rendezik a Szakrális Művészetek Hetét, a Templomok Éjszakáját és a Kultúrtházak éjjel-nappal

programjait is. Lehetőség nyílik a kortárs építészek bemutatására a „Magyarázom a házam” keretében belül. Zarándokutak, kulturális sétaútvonalak színesítik a választékot, és arra készítik a látogatókat, hogy távolabbi helyeket is felkeressenek a két nap alatt. A program átlépi az ország határait, Felvidékről, Burgenlandból, Erdélyből, valamint Kárpátaljáról is csatlakoztak Magyarországhoz. Az események alakulása folyamatosan nyomon követhető a [www.oroksegnapok.hu](http://www.oroksegnapok.hu) oldalon és a szeptember 3-án megjelenő országos programfüzetből.

Természetesen a Hegyvidék ezúttal sem maradhat ki a sorból. Lássuk, a XII. kerületben hol és milyen programokkal várják a vendégeket a Kulturális Örökség Napjai alkalmából!

**Városmajori Jézus Szíve Plébániatemplom (XII., Csaba utca 5.)**

A vasbeton templom 1933-ban épült, Árkay Bertalan tervezte. A kistemplom 1923-ban, tervezője az apa, Árkay Aladár. Az épület korának kiemelkedő alkotása. Belső díszítését az akkori legjobb művésznemzedék készítette, a Római Akadémia ösztöndíjasai (többek között Pátzay Pál, Abanovák Vilmos és Molnár-C. Pál).

A főbejáratnál minden órában indul a templombelső, minden óra 30 perckor a harangokat bemutató vezetés, mindkettő időtartama 30 perc. A teljes nyitva tartás ideje alatt minden óra 30 perckor orgonajátékban gyönyörködhetnek a látogatók. Nyitva tartás: szombaton 19.00–24.00, vasárnap 0.00–2.00.

**Budapesti Kutatóreaktor (Konkoly Thege Miklós út 29–33.)**

Az ország első nukleáris létesítményét ötven évvel ezelőtt, 1959-ben helyezték üzembe. A vendégek megtekinthetik a reaktor vezénylőhelyiségét, s bepillanthatnak a reaktorsarnokba is, ahol a kísérleti berendezések találhatók. Látogatás kizárólag a reaktor munkatársainak vezetésével lehetséges, a vezetett csoportok 9.00, 10.00 és 11.00 órákor indulnak, gyülekezés a KFKI-Campus bejáratánál. Nyitva tartás: szombaton 9.00–13.00, vasárnap 9.00–13.00. Honlap: [www.kfki.hu](http://www.kfki.hu).

**Bajor Gizi Színészmúzeum (XII., Stromfeld Aurél út 16.)**

A múzeum Gobbi Hilda kezdeményezésére 1952. február 12-én, Bajor Gizi halálának első évfordulóján nyílt meg Bajor Gizi és férje, Germán Tibor egykori villájában. A Bajor Gizi hagyatékából és emlékszobájából kifejlődő múzeumba az alapító a névadó mellé Jászaí Marit és Márkus Emiliát emelte ki a magyar színháztörténetből, saját emlékszobákkal. Gobbi Hilda 1990-ben kapott emlékszobát. A múzeum egyedi hangulatát jelentősen meghatározza a neobarokk, XX. század eleji villa, Bajor Gizi egykori otthona, valamint a hozzá tartozó hatalmas, parkos kert.



Erre a hétvégére felemelkedik a sorompó a KFKI-ban

Az épületben vezetést biztosítanak a pincétől a padlásig. Rendhagyó tárlatvezetések indulnak vetítéssel, és múzeumi foglalkozások is várják a látoga-



A Bajor Gizi Színészmúzeumban rendhagyó tárlatvezetés lesz

tókat. Nyitva tartás: szombaton 14.00–18.00, vasárnap: 14.00–18.00. Honlap: [www.oszmi.hu/bajorgiziszinezsmuzeum](http://www.oszmi.hu/bajorgiziszinezsmuzeum).

**Városkút, Béla király kút**

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény megnyitja a Svábhegy két nagy múltú forrása, a Városkút és a Béla király kút

rásházak hegy gyomrába nyúló folyosóit, amelyek egy sziklafalnál végződnek, ahol több helyen is felbukkan a tiszta víz. Megközelíthető: 90-es autóbusszal a Moszkva tértől a Költő utcai megállóig, fogaskerekűvel a Városkút megállóig. A séta indulási ideje: 19-én 10.00, 10.30 és 11.00. Indulás a Devecseri Gábor parkból.

**Séta a Mária Út budai szakaszán**

Szent István halálakor Szűz Mária oltalmába ajánlotta hazánkat. A Szűz Máriáról elnevezett 1400 kilométeres, gyalogos Mária Út kiépítésével a zarándoklatok ősi magyar hagyományát szeretnék feleleveníteni, a szakrális helyeket megismertetni. Mariazell és Csíksomlyó között, „magyar el Camino”-ként. A séta útvonal: Budaszentlőrinc, pálos kolostorom–Budakeszi, Himmusz szobor–Makkosmária, kegytemplom–Normafa, Szent Anna-rét (7 km). A séta indulási ideje: 19-én 9.00. Indulás a Szépjuhászné autóbussz-megállótól. A tervezett időtartam: négy és fél óra. Vezető: dr. Molnár András.

ingyenes programsorozat a Hegyvidéken

**HEGYVIDÉKI ŐSZ**

[www.hegyvidek.eu](http://www.hegyvidek.eu)

20 éves a VIRÁNYOSI Községi Ház kulturális programok egész szeptemberben

szeptember 25. 18 óra MOM **BILICSI-DÍJ** átadás

szeptember 26. Városmajor **AUTÓMENTES VILÁGNAP** „ELŐZD MEG A FOGASKEREKŪT”

szeptember 27. MOM 10-15-ig **EGÉSZSÉGNAP** /RAJZPÁLYÁZAT 10-16-ig **GESZTENYENAP** /HALÁSZ JUDIT TOMBOLA

szeptember 27. MOM 18 óra **ZENEVILÁGNAPJA** A Solti György Zeneiskola és a Budapest-Hegyvidéki Kamarazenekar koncertje

## NÉGY HÓNAP ALATT FELSŐFOKÚ – TÍZ HÉT ALATT KÖZÉPFOKÚ NYELVVIZSGA

Interjú Kovács Blankával és Szekeres Georginával

Kedves Blanka, bizonyára sokakat meglep, hogy lehetséges ilyen rövid idő alatt nulláról felsőfokú nyelvizsgát tenni. Talán az is szerepet játszott ebben, hogy Ön gyakorló nyelvtanár?



– Valóban, az ELTE bölcsészkarán végeztem, de a sikerhez vezető úton a döntő tényezőzt egy számomra új módszer, a Kreatív Nyelvtanulás jelentette.

**Tudtommal pontosan négy hónappal azután, hogy először kezébe vette a tananyagot, 90% körüli eredménnyel a nap legjobb szóbeli vizsgáját produkálta – felsőfokon!**

–Így van. Akkor kezdtem el tanulni a Kreatív Nyelvtanulással, amikor még heti 35-40 órát tanítottam, de egyáltalán nem esett nehezemre, hogy a mindennapos munka után nekiálljak tanulni, gyakorolni. Sőt, a sikerélmény, hogy már az első lecke után rengeteg mondatot tudtam aktívan használni, még jobban motivált. Alig vártam, hogy újabb és újabb leckékbe fogjak bele, és hogy megismerkedjek a még ismeretlen szavakkal, nyelvtani jelenségekkel.

**Ön egy személyben „kreatív” nyelvtanuló és a hagyományos módszereket is tökéletesen ismerő nyelvtanár. Így ritka rálátása lehet a szakmai kérdésekre, és hiteles véleményt mondhat. Mi e módszer fantasztikus sikerének kulcsa? Mitől igazán újszerű és hatékony a Kreatív Nyelvtanulás?**

– Én eddigi nyelvtanári munkám során még nem találkoztam ennyire logikus szerkezetű tananyaggal, személyes meggyőződésem, hogy ma ez a legjobb nyelvkönyv a piacon kezdők/újrakezdők számára, illetve azoknak, akik rendszerezni vagy felfrissíteni kívánják eddigi tudásukat.

**Ön pedig, kedves Gina, tíz hét alatt sikeres középfokú C nyelvizsgát tett, ráadásul egyéni tanulással, tanári segítség nélkül, egy egyedi nyelvtanulási módszerrel. Igaz?**



– Valóban így történt. A módszer a Kreatív Nyelvtanulás, melynek kidolgozója Gaál Ottó, aki 27 középfokú állami nyelvizsgájával a nyelvtanulás egyéni bajnoka Magyarországon.

**Mitől más és mitől ilyen sikeres ez a módszer?**

– Nekem az tetszett benne, hogy azonnal célnyelven kellett megszólalnom, miközben a kétnyelvű tananyag segítségével folyamatosan ellenőrizni tudtam magam. Nem volt stressz, de volt helyette sikerélmény, visszaigazolás. Így gyorsan kialakult a beszédkézség, ráadásul nyelvtani hibáktól mentesen! Az oktatócsomag és a CD minőségű hanganyagok a középfokú nyelvizsga követelményeit veszik célba.

**Milyen nyelvekből hozzáférhető a Kreatív Nyelvtanulási Módszer és mennyibe kerül?**

– Eddig angol, német, francia, olasz, spanyol, svéd, dán és norvég nyelvre készült tananyag, a oktatócsomag ára hanganyaggal együtt **19 900 Ft**, ez alig egy tucat magánóra költségeinek felel meg.

Kedves Blanka és Gina, sok sikert a további nyelvtanuláshoz!

Tóth László, 20-996-5533, [www.kreativnyelvtan.hu](http://www.kreativnyelvtan.hu)

**Gaál Ottó nagy sikerű tankönyvének bemutatója a XII. kerületben!**

**ÚJ ÚT A NYELVTANULÁSBAN!**

Eredeti módszer, különlegessége az önálló beszédgyakorlás, egyéni tanulási tempó!  
ANGOL, NÉMET, FRANCIA, OLASZ, SPANYOL, SVÉD, DÁN, NORVÉG  
tananyagok megtekinthetők és megvásárolhatók:

a Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Művelődési Központban  
(Csörsz utca 18.)

2009. szeptember 17-én, csütörtökön és 21-én, hétfőn 18.30 és 20.00 óra között

## Veszélyes fákat vágtak ki

A nyári nagy viharok kapcsán egyre többször hallunk olyan esetekről, amikor lezuhanó vastag ágak okoznak komoly sérüléseket, károkat. A közelmúltban néhány ilyen veszélyforrással kevesebb lett a Gesztenyés kertben.

A Novotel-Budapest Kongresszusi Központ művészbejárója, valamint a jegypénztárhoz vezető út mellett álló vadgesztenyefák immár két esztendeje nem hajtottak ki – tudtuk meg Gerstl Józseftől, az intézmény főkeresztésztől. A növények állapota egyre romlott, ezért a központ vezetői a kivágásukat kezde-

mas méretére tekintettel a szakemberek először emelőkocsárra szállták, s onnan fűrészelték le a magasan lévő, vékonyabb ágakat. Amikor már szinte csak a törzsek álltak egy terepjáróhoz kötve, ék alakú bevágással a kívánt irányba döntötték azokat.

A földön fekvő, belülről korhadó ágakat vizsgálva hamar kiderült, komoly veszélyforrástól szabadult meg a Gesztenyés kert. Gerstl József kérdésünkre elmondta, hogy az egész park területén egyre több az idős, igen rossz állapotú fa. Még a baj bekövetkezése előtt meg kellett vizsgálni ezeket, és már most nem ártana néhány előnevel csemetét a sorok közé ültetni.

Gerstl József egyébként az aknázómoly pusztítását csök-



A fák belseje erősen elkorhadt (jobbra Gerstl József)

ményezték. Mivel engedélyhez kötött, igen költséges munkáról volt szó, nagy örömmel vették a Közép-budai Önkéntes Polgári Védelem, valamint a katasztrófavédelem segítségét.

Az akció idejére lezárták az épület előtti sétányt. A fák hatal-

kentő őszi lombgyűjtő akcióival, valamint gesztenyefa-ültetésekkel lassan tíz esztendeje próbálja javítani a park állapotát. Az idei, immár hagyományosnak számító rendezvényét november elejére tervezi.

Janzsó Tamás

## Eltűnnek a százaz izzók

Szeptember elsejétől fokozatosan eltűnnek az európai üzletekből a régi 100 wattos égők. Az elkövetkező években az összes hagyományos izzót kivonják a forgalomból.

Egy tavalyi év végi uniós megállapodás értelmében ez év szeptembertől folyamatosan leépül a hagyományos izzók kereskedelme. Szeptember elsejétől nem lehet több nyolcvan wattnál erősebb hagyományos izzót rendelni, csak a meglévő készleteket kiárusítani. Jövőre tovább szűkül a kínálat, mert a 75 wattos izzók is kikerülnek a forgalomból, 2012-től pedig egyáltalán nem lehet hagyományos villanykörtétet vásárolni.

A régi villanykörtétet betöltő közösségi rendelkezés az EU klímacsomagjával összhangban a károsanyag-kibocsátás csökkentését és az energiamegtakarítást szolgálja a tagállamokban. A becslések szerint az új típusú fényforrások használatával évente akár 166 euró (több mint 40 ezer forint)

is megtakarítható háztartásonként.

A rendelkezés azért született meg, mert az európai háztartásokban használt égők 85 százaléka túl sok energiát fogyaszt. A helyükbe lépő fénycsövek akár 80 százalékkal takarékosabbak és 8–15-ször hosszabb élettartamúak lesznek, s használatukkal uniós szinten Románia teljes éves áramfogyasztása, évente 40 terawattóra villamos energia spórolható meg.

A greenfo beszámolója szerint az Európai Fogyasztók Szövetsége (BEUC) üdvözölte az energiahatékonyságot növelő uniós rendelkezést, ugyanakkor felhívta a figyelmet az energiatakarékos fényforrások higanytartalmából fakadó egészségügyi kockázatokra, továbbá arra, hogy vannak olyanok, akik fényérzékenység miatt a technológia jelenlegi szintjén kénytelenek kitarítani a régi izzók mellett. Ezért felszólította az Európai Bizottságot, hogy amíg a megfelelő alternatív világítási technológiák elérhetővé válnak, biztosítsa számukra a régi égők zökkenőmentes beszerezhetőségét. (z)



Virágot a virágboltból – mondhatnánk. Valóban, szinte kizárólag boltban vásároljuk meg az ajándékba vagy a lakás díszítésére szánt csokrokat. Pedig a virágok akár a kertben is megtermelhetjük. Így az ajándék is kedvesebb, ráadásul mindig akkor állnak rendelkezésre a friss szépségek, amikor szükség van rájuk.

Egy ausztriai kirándulás alkalmával lettem figyelmes az út mellett elterülő virágföldre. Színes kardvirágok, napraforgók és más virágok nőttek rendezett sorokban a bekerítetlen földdarabon. A településtől távol csak egy lepedőre festett felirat segítette meg tudni a különös ültetvény célját. „Virágértékesítés” – szölte a felirat.

Jobban szemügyre véve valóban volt a tarkabarka földdarab sarkán egy oszlopra szegezett persely és egy nejlomba csomagolt egyoldalas „használati útmutató”. A rendszer működése rendkívül egyszerű: akinek virágra van szüksége, megáll a tábla mellett, végigsétál a sorok között, és összevágatja ízlése szerint. Persze érdemes metszőollóval érkezni, de mindig a legszebb, legfrissebb szálat lehet kicsemegézni a bőszes választékból. Aztán az árlista alapján be kell dobni a csokor árát a perselybe, és már lehet is továbbhajtani.

A gazda néhány naponta üríti a perselyt és ápolja, öntözi a növényeket. Szezon végén aztán elvégzi a szükséges munkálatokat, s előkészíti a következő évi termesztést.

Nálunk ilyesmire még nem láttam példát, de az ötletnek az

a része mindenképpen megfontolandó, hogy a szükséges vágott virágot saját magunk termeljük meg. Csak a fajok kell okosan összeválogatni, hogy tavasztól ősziig mindig legyen mit a csokorba kötni.

### KARDVIRÁG

A kardvirág nem tartozik a mai kertek leggyakoribb fajai közé, régen valahogy jobban kedvelték. Pedig hagyományból szép növények nevelhetők, amelyek nemcsak



Kardvirág

## Vágott virágok a kertből



A kardvirág a kertekben is hosszán és látványosan nyílik

a kertben, hanem a lakásban is hosszán nyílnak és látványosak.

A fagyok után kell a hagymákat kiültetni. A virágzás a kiültetést követő kb. három hónappal várható. Ha több hullámban ültetünk – egy-két hét eltéréssel –, akkor a virágzás ideje jelentősen kitolható. A sokszes fajlistából érdemes az igénytelenebbeket válogatni, mert ezek virágzása sokkal biztosabb, mint a legújabb, legdivatosabb és legkényesebb változatoké.

A virágzás után a tövek visszahúzódnak. A vágott virágnak használt hagymák következő évi virágzása elmaradhat – ekkor csak erőt gyűjt a növény.

### NAPRAFORGÓ

Sokáig a napraforgót csak mint olajnövényt ültették hektárszámba. Aztán valaki rájött, hogy a kisebb tövek vágott virágként is tartósak, és szépségük felveszi a versenyt a legtöbb dísznövénnyel. Termesztése egyszerű, a betegségekkel, kártevőkkel szemben ellenálló és a „rosszabb körülmények” között élő tövek – a hegyvidéki kertekben ez a kitétel a hűvösebb klíma és a talaj jellege miatt rend-

szint teljesen – kisebb virágokat hoznak, amelyek szebben mutatnak a vázában (és nem borítják fel azt).

Húsz-harminc mag elvetésével majd két hónapon át biztosíthatjuk a lakás virágdíszítését, ráadá-



A napraforgó dísznövénnyként is mutatós

sul ennyi napraforgó neveléséhez elég egy-két négyzetméternyi – napos! – terület a kertben. A levágott virág akár egy hétig is virít, de méreténél fogva sok vizet igényel. A nagy virágfejekből kipergő virágpor pedig foltot találnak a terítőn, kézimunkán. Mindezek miatt érdemes a napraforgókat padlóvázába tenni.

### LILIOMOK

A hagymás virágok közül a liliomok is tökéletesen alkalmasak vágott virágnak. A sokszínű, változatos csoport tagjaiból színes csokrokat lehet összeállítani. Kerti termesztésük nem okozhat nehézséget, különösen, ha a hagymák jó vízelvezetésű talajt találnak, amelyben évről évre virágot nevelhetnek.



Az őszirózsa vázában tartósan megmarad

solja a virágzást. Általában a palántázott növények nyílnak legkorábban.

Barta István

## Szelektív hulladékgyűjtés: fókuszban a társasházak

A háztartásokban termelődő, újrahasznosítható hulladék helyben történő szelektív gyűjtésében nyújt segítséget a társasházaknak a Feparec Kft. A vállalkozás az önkormányzattal kötött szerződés értelmében közel tíz éve szervez lakossági elektronikai és papír-hulladék-gyűjtést a kerületben, valamint heti rendszerességgel elszállítja a Böszörményi úti gyűjtőpontra leadott hulladékot.

A minden év tavaszán a kerületben begyűjtött papír és elektromos hulladékot, valamint a PET palackokat a Feparec Kft. a saját telephelyére szállítja, ahol a szétválogatást követően a feldolgozás is megkezdődik. A háztartási és szórakoztató elektronikai készülékeket szétszerelik, a további már nem bontható részeket pedig összedarálják. Az akkumulátorokat Ausztriába és Szlovéniába kül-

dik, míg a papír a dunajvárosi „újrapapír-gyárba” kerül.

A cég jelenleg több önkormányzattal áll kapcsolatban, a XII. kerületben tíz éve vannak je-

szelektív hulladékgyűjtésre. Különösen a magasabban fekvő, családi házas övezetekre jellemző, hogy a gyűjtőszigetek messze vannak, ráadásul nagyon hamar megtelnek.



A gyűjtőszigetek nagyon hamar megtelnek

len – mondta el Demény Mihály. Az ügyvezető tapasztalatai szerint Hegyvidék speciális helyzetben van, hiszen a földrajzi viszonyok miatt a lakosságnak a megszokottnál kevesebb lehetősége nyílik a

A Feparec Kft.-vel szerződést kötő társasházakban ugyanakkor helyben valósul meg a papír, a PET palack és az elektronikai hulladék gyűjtése, ami nagy könnyebbséget jelent a lakók szá-

mára, ráadásul a lakóközösség még némi pluszbevételhez is jut. Demény Mihály ugyanakkor kiemelte: a gazdasági válság miatt a hulladéknak jelenleg szinte alig van értéke, ezért a társasházaknak is csak jelképes árat tudnak fizetni. Ennek ellenére örövendetes, hogy elsősorban környezetvédelmi megfontolásból egyre többen csatlakoznak a programhoz.

A begyűjtést a Feparec előre egyeztetett időpontban végzi, házhoz azonban csak akkor megy, ha PET palackból legalább kétszáz, papírból ötszáz kiló összegyűlt. A palackok tárolásához ingyen biztosítja a speciális, egy köbméteres, falra akasztható, kocka alakú zsákokat. Az elektronikai hulladékoknál nincs mennyiségi megkötés, a háztartási gépeket, szórakoztató elektronikai eszközöket a papírral és a palackokkal együtt elszállítja a cég munkatársai.

mm.

További információ: [www.feparec.hu](http://www.feparec.hu).

## Retro Vértadás a Városmajorban

Retro Vértadás zajlott szeptember első szombatján a Városmajori Szabadtéri Színpadon, ahol vidám programok és ingyen sör, virsli várta a másokon segíteni kívánó embereket. Az adakozókedv óriási volt – több száz jelentkezőtől vettek vért a szervezők.

A fiatalok manapság már csak a szülők, nagyszülők élménybeszámolóiból ismerhetik az évtizedekkel ezelőtt még gyakori, vidám programokkal színesített, társasági eseménnyé emelt véradóprogramokat. Az Országos Vérellátó Szolgálat munkatársai ezért úgy határoztak: a Retro Vértadás megszervezésével felidéznek a régi akciók hangulatát, egyúttal felhívják a figyelmet a véradás jelentőségére, összetartó, közösségformáló erejére.

Talán a szervezők se gondolták, milyen sokan kapnak kedvet a részvételhez: a nyitva tartás ideje alatt, délelőtt tíztől délután hat óráig hosszú sorok kígyóztak a regisztrációnál, az orvosi vizsgálatnál és a vérvételi sátonál; sokan órákon át várakoztak, hogy vért adhassanak.

Az emberek áldozatosságát különféle ajándékokkal

igyekeztek meghálálni a Vérellátó Szolgálat munkatársai: ahogy régen, most is ingyen sörrel és virsliel vendégteltek meg az adakozókat, de lehetett palacsintát és csokoládét is enni, továbbá a szponzorok jóvoltából különböző hasznos ajándékokat – például vásárlási utalványt, háztartási tisztítószereket – is adtak a résztvevőknek. A jó



–, ám ma is szívesen közreműködik az akciók szervezésében. A nyugdíjas asszony elmesélte: először az ötvenes évek elején, az újpesti Tungsram dolgozójaként adott vért. Első alkalommal kicsit félt a szúrástól, de aztán belejött – végül összesen 460-szor vettek tőle vért. Mint mondta, hamar hozzászokott, hogy rendszeresen „megcsapolják”; egy idő után már kifejezetten igényelt, hogy szervezetét ily módon tudja felrészíteni.

z.

### VÁRJÁK A VÉRADÓKAT

Az Országos Vérellátó Szolgálat egész évben várja a másokon segíteni kívánó véradókat a 1113 Budapest, Karolina út 19-21. alatt hétköznap 7 és 19 óra, valamint szombaton 8 és 12 óra között. Bárki lehet véradó, aki betöltötte 18. életévét, de még nem múlt el 60 éves, testsúlya meghaladja az 50 kilogrammot, és egészségesnek érzi magát. Taj-kártyát, személyazonosító igazolványt, lakcímkártyát mindenki vigyen magával! További információ az ingyenesen hívható zöldszámon kérhető: 06-80-324-244.

## A bükki füves ember tudománya

Lapunk egy rendszeres olvasója, régi hegyvidéki lakos levélben számolt be szerkesztőségünknek a Bükkszentkereszten élő Szabó György, azaz „Gyuri bácsi, a füves ember” gyógyító tevékenységéről. Aldea Miklósné részt vett a Bükkszentkereszti ill. Országos Gyógynövénynapok rendezvényén, s az ott hallottakat írta le nekünk, mi pedig most tovább adjuk olvasóinknak.

Szabó György 81 éves, orvosai szerint az érrendszerre egy 50 éves embernek felel meg. Teherbíró, fürge, friss szellemileg, fizikailag egyaránt. Tudományát nagyszüleitől tanulta el, aki a környék híres füves asszonya volt.

Gyuri bácsi elmondta az általa gyűjtött gyógynövények keverékéből összeállított teája receptjét, amellyel az ellenálló képességét erősíti. Az ital aranyvesszőfűből, illatos macskamentából, galagonyából, or-

báncfűből – amelyet csak este fogyaszt, mivel fényérzékenységet okoz – és közönséges cikfarkból áll. Minden negyedik napon reggel éhgyomorral (kivéve, ugye, az orbáncfűvet) megiszik egy bögrével. A közbeeső napokon könnyebb, kisebb hatóanyagú teákat fogyaszt: például kakukkfűvet, vagy szeder, málna, ribizli leveléből készített italt (ez volt a háborús évek plantateája).

A teákról szólva kiemelte, hogy vigyázni kell a népszerű csalánteával, egy hathetes kúra után tartunk hat hét szünetet, mert kovásvartartalmú, és az azulán tönkreteszti a bélbolyhokat. A diólevél megcsipkedve, megsodorva, rátéve gyógyítja az aranyeret, teája hathetes kúrával rák-, szürkehályog- és orrpolip-megelőző, illetve -gyógyító hatású.

Külön beszélt Gyuri bácsi a rák megelőzéséről. Mint mondta, a legfontosabb a szervezet lúgosítása és az antioxidánsok bevitel. Íme, egy javaslata: hat hétig fogyasszunk 1 evőkanál diólevélből 2,5 deci forrásban lévő

A rendezvényen azok az önkéntesek is megjelentek, akik életük során több százszor adtak vért, hogy másokon segíthessenek. Köztük volt a hetvenes években járó Romhányi Béláné is, aki ugyan már nem lehet véradó – az életkori korlát ugyanis 60 év

vízzel leforrított teát. A legtöbb antioxidáns az aszalt szilva, a mazsola, a fehér szeder, a cékla és a káposzta tartalmazza.

Akinek magas a vérnyomása, annak nyírfalevelel kell javítania a veseműködését, heti egyszer, reggel, éhgyomorral. Ez az ital elmorzsolja a vesekövet. A porcinfű pedig a prosztátát tartja rendben.

Eddig tehát a tanácsok, ám senkinek nem javasoljuk, hogy önállóan fogjon bele a gyógynövények gyűjtésébe és a teák elkészítésébe. Hiszen a gyógynövények helyes felismerése, gyűjtése, kezelése, a teakeverékek összeállítása nagy szakismeretet, felelősséget követel. Azonban Szabó György honlapja, bükkszentkereszti és budapesti boltja, e-mail és postai címe, valamint az országban egyre szaporodó más gyógynövény-szaküzletek megannyi lehetőséget nyújtanak a személyre szabott, megfelelő gyógynövény és -tea kiválasztására.

JM

## Vegetáriánus Fesztivál nem csak vegetáriánusoknak

Húst fogyasztókat is szívesen fogadtak az első hegyvidéki Vegetáriánus Fesztiválon. A felújítás előtt álló XII. kerületi művelődési központban megtartott életmódonapon az egészséges táplálkozás népszerűsítése mellett a prevenció kapta a főszerepet.

Bár az idei már a tizenharmadik Vegetáriánus Fesztivál volt, a Hegyvidéken most először találkozhattak egymással a vegetáriánus értékrendet követők. Korábban a város külső kerületeiben tartották a rendezvényt, a résztvevők kérésére azonban ezúttal központosított helyszínt kerestek, így esett a választás a Csörsz utcai művelődési központra – mondta

el a Hegyvidéknek Jakus Orsolya, a szervező Egészségvár Közhasznú Alapítvány vezetője.

Talán ennek is köszönhető, hogy minden eddiginél többen jöttek el a kétnapos rendezvényre, és ami még fontosabb, rengeteg új arc is feltűnt a résztvevők között. Ez annál is inkább örömteli, mert a fesztivál célja éppen az, hogy minél több emberrel megismertesse az egészséges életmód fontosságát, egyúttal azokat a módszereket, élelmiszereket, amelyek jobba, boldogabba tehetik mindennapjaikat.

Mint Jakus Orsolya elmondta, nem a vegetáriánus étrend mindenhatóságát hirdetik. Szeretnék ugyanakkor felhívni a figyelmet arra, hogy a húsmentes étkezés sokak számára jelenthet

megoldást a súlyproblémák és más egészségügyi, vagy akár lelki panaszok kezelésére, illetve megelőzésére. Ennek jegyében állították össze a programokat is. A színházteremben megtartott előadások a vegetáriánus életmód fizikai, lelki, vallási és társadalmi vonatkozásait járták körbe, a gazdasági és az ökológia összefüggéseket bemutatásakor pedig kiderült, hogy a vegetáriánus életmód jelenti a legkisebb környezetterhelést a Föld számára.

A művelődési központ földszintjén és az emeleten több mint ötven kiállító kínálta portékáit (*képnéző*), a bioitaloktól kezdve a víztisztító berendezésekig, az egészséges életmóddal kapcsolatos termékek széles skáláját felvonultatva. Aki pedig szervezete pillanatnyi állapotára volt kíváncsi,



FOTÓ: HARGOSI HEVY

csi, az általános bioenergetikai felmérés mellett biozonancia- és auravizsgálaton is részt vehettek.

M.

További információ az alapítvány munkájáról: [www.egeszsegvar.hu](http://www.egeszsegvar.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

**Aurident**  
Fogászati Központ

**Abszolút fogászat**

**Változtassa meg elképzelését a fogászati kezelésekről.**

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

1125 Budapest  
Nógrádi utca 4.  
Tel.: 302-0490  
email: info@aurident.hu

[www.aurident.hu](http://www.aurident.hu)

**Jó hír!**

**Gyógyulás mellékhatások nélkül!**

**Dr. Yu**

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)  
Tel.: 201-1116, (06 30) 933-7858  
[www.akupunktura-prof.hu](http://www.akupunktura-prof.hu)

**FOGORVOSI RENDELŐ**

Biokerámia korona és bioimplantátum beültetési lehetőség.

**MEDICINA DENTARIA**

Medicina Dentaria  
1126 Budapest, Dolgos utca 2.  
a MOM Lakóparkban  
(térkép a honlapon)  
[www.medicinadentaria.hu](http://www.medicinadentaria.hu)  
info@pasqualetti.hu  
+36 1 788 64 48  
+36 20 401 30 20

## Szatmári szilvatorta

A tortát a tészta elkészítésével kezdjük. Vágjunk 1 centis kokkákra 30 deka aszalt szilvát, szórjuk forrásban lévő vízbe, és addig főzzük, amíg éppen csak felpuhul. (Ha puha aszalt szilvát vettünk hozzá, azt nem kell főzni, elég, ha rummal lelocsoljuk.) Amikor kész, leszűrjük, és hideg vízzel azonnal lehűtjük. Jól lecsöpögtetjük, majd fél deci főfele rummal meglocsoljuk, félretesszük.

Egy nagy tálban elhabarunk 3 tojást, majd belekaparjuk egy hosszabban félbehámitott vanília-rúd belsejét. A szobahőmérsékletű, 12 dekányi vajot 12 deka porcukorral habosra keverjük, ebbe apránként beledolgozzuk a tojásokat is. Két-három percnyi keverés után könnyű, krémes masszává lesz, amelyet a rumos szilvára öntünk. Keverjük össze 14 deka lisztet 7 deka őrlött dióval, 1 kiskanál sütőporral, fél kiskanál őrlött fahéjjal, 1 citrom reszelt héjával és fél mokkáskanál sóval. Könnyed mozdulatokkal adjuk az előzőekhez, de nem szabad túl sokáig keverni, nehogy nagyon tömörre váljon.

A masszából mérjük ki három egyenként kb. 34 dekás adagot, amelyeket egyenként megsütünk majd. Egy 23 centi átmérőjű tortaformát diónyi vajjal kikentünk, egyharmadnyi tésztát kb. 1 centi vastagon elsimítunk rajta. Előmelegített sütőben, a közepesnél nagyobb lánggal (210 °C, légkeveréses sütőben: 190 °C) 10 percig sütjük. Ha kész, a tetejét meghintjük egy kevés (kb. 1-2 evőkanál) finomliszttel, majd



megfordítva sütőlapra borítjuk. Még két tortalapot sütünk meg ugyanígy.

A tészta tetejére való kb. 15 dekányi szilvalekvárt egy kissé kikeverjük, hogy könnyebben kenhesül. Egy serpenyőben 7 deka diót megpirítunk, hűlni hagyjuk, majd apróra vágjuk, de egy mozsárban is durvára törhetjük.

A szilvapálinkás sziruphoz 1 evőkanál cukrot 4 deci vízben kevergetve 2 percig forralunk. Megvárjuk, amíg lehül, ekkor 3 cent szilvapálinkát is hozzáadunk.

Még kétféle krémet kell főznünk: egy marcipánost és egy csokoládést. Miután mindkettőt egy kevés zselatinnal szilárdítjuk meg, ezt készítjük el először.

Felforralunk 2,5 deci vizet, beleszórunk 4 deka zselatint, és kis lángon kevergetve 2-3 percig forraljuk, hogy felolvadjon. A marcipános krémhez 1,5 deci tejet 10 deka natúr lereszelt marcipánmasszával simára turmixszolunk, majd föltesszük forni. Kikeverünk 2 tojássárgáját 1 evőkanál cukorral, az előzőekhez adjuk, kis lángon kevergetve felforraljuk, ezalatt egy kissé besűrűsödik. Kevergetve hagyjuk kihűlni.

A csokoládéshoz 1 deci tejet a tűzre teszünk, és felolvasztunk benne 5 deka csokoládét. Kikeverünk 1 tojássárgáját 2 evőkanál kristálycukorral, az előzőekhez adjuk, kis lángon felforralva egy kissé besűrűsödik. Ezt is kevergetve hűlni hagyjuk. Kemény habbá verünk 3 deci tejszínhabot, és elkelezzük. Amikor a marcipános és a csokoládés krém is már csak langyos, a tejszínhabot külön-külön beleforgatjuk, és 2-2 evőkanálnyi langyos olvasztott zselatint is belesorgatunk.

Villámgyorsan nekilátunk a torta töltésének, még mielőtt megszilárdulnának a krémek. Az egyik tortalapot először a pálinkás sziruppal, majd a kikevert maradék szilvalekvár felével megkenjük, a pirított dió felével megszórjuk, majd visszatesszük a tortaformába. Azért kell így tölteni, mert a krémek a betöltésnél még nagyon lágyak. A csokoládés krémből jó 1 evőkanálnyit elteszünk a torta tetejének díszítéséhez, a többi a tortalapra simítjuk. A másik két tortalapot is megkenjük a pálinkás sziruppal, a maradék szilvalekvárral,

Ha ősz és gyümölcs, akkor legtöbbszörnek valószínűleg a szőlő (és a szüret) jut az eszünkbe először. Ettől függetlenül nem állíthatjuk, hogy a szilvát hanyagolnánk: mi, magyarok például évente hét kilót eszünk meg belőle fejenként, és a legelterjedtebb gyümölcsünk. Népszerűségét íze mellett kalóriaértékének is köszönheti.

A szilva származási helyéről nem sok biztosat tudunk. A kutatók a Földközi-tenger keleti medencéjére és környékére valószínűsítik az őshazáját. Szíria, Irán, Örmény-, Török- és Görögország népei termelhették először. Az ókori rómaiak már jól ismerték és termesztették Kr. e. 3500-ban. De ennél régebbi leleteket is találtak a mai Svájc területén, ahonnan bronzkori szilvamagok kerültek elő.

Vergilius Georgiconjából kiderül, milyen bravúros keresztezésekkel nemesítették a római kertészek a hamvas sötétlila csemegét, s csaknem a maihoz nagyon hasonló fajtákat hoztak létre. Ovidius a Metamorphoses (Átváltozások) című – 15 könyv terjedelmű – költeményében már meg lehet pontos leírás adni róla: „... nedvdús szilvát, nemcsak fekete, de olyant is, mely sárgásan tud vetekedni a zsenge viasszal”. Népszerűségét azonban később, a Kr. u. XII. és XIII. században nyerte el, ekkor kezdték termesztetni a középkori kolostorok, várak, paloták kertjeiben.

### AUGUSZTUSTÓL OKTÓBERIG

A szilva gyorsan elterjedt Európában, egészen az 56. északi szélességi fokig. Eljutott a többi kontinensre is, amelyek közül Dél-Amerikában, s ott főleg Argentínában termelnek belőle sokat. Ám a világ szilvatermesztésének zömét a jó öreg Európa adja. A legnagyobb szilvatermelő államok Románia, Németország és Bulgária, hazánk csak utánuk következik. Bőséges a termés Franciaországban, Lengyelországban és Olaszországban is.

Elterjedését egyebek közt könnyen kielégíthető környezeti igényeinek tudhatjuk be (ami nem azt jelenti, hogy igénytelen lenne!). Akkor is terem gyümölcsöt, ha gazdátlanul árválkodik, de ha még kicsit gondozzák is, termése mennyisége megnő, minősége pedig számottevően javul. Fajtái augusztus elejétől (Cacanska leptica) október elejéig (Debreceni muskotály) megtalálhatók a piacokon és az üzletekben. Ismertebbek pedig a Stanley, a Besztercei és a President.

Lippai János Posoni kert című könyvében (1667) gyógyászati jelentőségéről is beszámol. Mint írja, a szárított szilvalevélből készült tea a hideglelés ellenszere és bevált szájfertőtlenítő. Úgy véli, az édes szilva kiváló hashajtó, míg a savanyú pont ellentétesen hat. A népi orvoslás szerint béltisztító, koleszterincsökkentő hatása van, s az aszalt szilvát a lábadozó beteg legjobb erősítői között tartják számon.

A népszerű, olcsó gyümölcsből évente fejenként hét kilót eszünk meg, napjainkban egyre nő a megbecsültsége. Jogosan, mivel beltartalma igen figyelemreméltó: kalóriaértékeit csak a dióé és a manduláé múlja felül.

### EGY MAGYAR, KÉT SZILVAFA

A szilva vagy szilvafa a rózsafélék családjába tartozik. Virágai

## Hull a szilva a fáról...

színe a fehértől a rózsaszínig váltokozhat, 2-6 vagy több fürttel. Magvait vastag, csontkemény burkok veszi körül. Levelei egyszerűek vagy lándzsásak, gyakran fogazott szélűek.

Hazánkban a legelterjedtebb gyümölcs; gyümölcsfaállományunkból minden magyar állampolgárra két szilvafa jut, és az ország összes gyümölcsfáinak egynegyede szilvafa. Számos szilvára utaló helységneve van: Szilvásvárad, Szilvágy, Szilvás, Szilvásszentmárton, Vasszilvágy stb. A fák döntő többsége – a nagyarányú üzemi telepítések ellenére – a szőlők között, az utak mellett, a kertekben és az udvarokban, elszórtan él. Termésmennyiségük 40-50 kilogramm, életkoruk körülbelül 30 év.

A gyümölcsöt sokféleképpen felhasználjuk: kitűnő lekvár készíthető belőle a téli hónapokra, kompotnak is kiváló, a lehullott szilvából készítik a hungarikumnak számító szilvapálinkát, és a legjobb aszalványt adja. Fogyaszthatjuk nyersen – gyümölcsként, gyümölcsalátákká –, főzve gyümölcslevesekben kedvelt, míg az aszalt szilva kitűnő rágsálnivaló, jól illik egyes hústelekekhez, különösen a vadhúsokhoz. Mindaz megvan

benne, ami a friss szilvában, csak töményebb mennyiségben.

vábbá a C-vitamin érdemel említést. Fontos ásványi anyagai a kálium mellett a kalcium, a



A friss szilva rendkívül gazdag káliumban: tíz dekában 757 milligramm található (a kálium szabályozza, normalizálja a szív ritmusát és segít a test salakanyagainak kiürítésében). Az egyik legjobb vértisztító hatású gyümölcsünk. Különösen ott van rá nagy szükség, ahol nem fogyasztanak elegendő zöldséget és gyümölcsöt, hogy folyamatosan tisztítsa a vért. Vitaminjai – amelyekből nincs sok – egymást segítik a felszívódásban.

### FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS JÓ

A szilva mintegy 85 százaléka víz, így jól oltja a szomját. Száz gramm gyümölcs nagyjából 50 kalória energiát hordoz, szénhidrátartalma 10,3 gramm körüli. Vitaminjai közül az A-, az A-provitamin, a béta-karotin, a B1- és B2-, illetve csaknem valamennyi B-vitaminfeleség, to-

foszfor és a magnézium, nyom-eleme a cink.

A növényi antioxidánsok közül antocián színezőanyagok és flavonoidokat, rutint és quercetint tartalmaz jelentősebb mennyiségben. Ezeknek köszönhetően javítja az immunrendszert, véd a szív- és érrendszeri megbetegedésekkel szemben. Élettani hatásait tekintve igen fontos a rosttartalma – a héjában például rengeteg cellulóz van –, ami jól megmozgatja a beleket, így ajánlható székrekedés ellen. Különösen az aszalt szilvának nagy a fajlagos rost- és gyümölcs-cukor-tartalma. Nemcsak salaktalanít, de vizelethajtó hatása is ismert. Így egyrészt súlycsökkentő hatású, másrészt aszalt formában a szilva kifejezetten a tápláló étkeink közé tartozik. Naponta 20 deka friss szilva fogyasztása számára lehet a fogyókúrázóknak is.

Járay Mari

**kipihenten  
felfrissülve  
megújultan  
akárcsak Ön  
é t t e r e m  
új étlappal**

1125 Budapest,  
Szarvas Gábor út 8  
392 0007  
info@cascade.hu  
www.cascade.hu

### HA MÉG NEM TUDNÁ...

\* Az aszalt szilvát főzzük meg, vagy egy éjszakára áztassuk be, és a levét igyuk meg. A leáztatott szilvát az egyik leggazdagabb forrása a vasnak, kalciumnak, magnéziumnak és foszfornak.

\* Nagy kár, hogy a házi aszalás kiment a divatból: a diógereszdel vagy mandulával töltött aszalt szilva, más néven – utalva török eredetére – szultána, egyike a legkiválóbb, ám feledésbe merült csemegéknek.

\* Az orvostudomány szerint a szilva hashajtó hatása annak köszönhető, hogy sok vízben oldódó rostja van, amire rácsófol, hogy leve, amelynek nincsenek rostjai, eredményesebb ilyen szempontból, mint a kék bogyó. A titok minden bizonnyal a szilvában található magnéziumban és sójában rejlik.

\* Az érett szilvából mostanában a régi szatmári módszerrel – cukor nélkül – főzik lassan, olykor 24 órán át a szilvalekvárt.

## SZOLGÁLTATÁS

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

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

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

**HŰTŐGÉPSZERVIZ** a kerületben! Hazai, külföldi hűtőgépek javítása 37 éve. Kiszállási díj nélkül. Várhídai. Tel.: 250-0921, 06/20-972-5032.

**FÉG-GÁZKÉSZÜLÉKSZERVIZ,** cirkók, gázbójerek, konvektorok javítása, villanybojler vízkötelentése, csapok javítása azonnal. 359-5033, 06/30-924-8010.

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

**MOSÓGÉPJAVÍTÓ** kerületi gyorsszolgálat, automata mosógépek helyszíni javítása 4 órán belül, hétvégén is. Tel.: 421-5959, 06/30-942-2946.

**HŰTŐGÉPJAVÍTÓ** kerületi gyorsszolgálat, hűtőgépek, fagyasztók, helyszíni javítása 4 órán belül, hétvégén is. Tel.: 421-5959, 06/30-942-2946.

**MIKROHULLÁM SŰTŐ** javítása és sugármérése, helyszínen is. Sági Pál, Istenhegyi út 27/b. 355-6377, 06/30-260-9995.

**LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS,** -javítás, -csere, kapcsolódó munkák, fémnyedések, egyéb szigetelések. Tel.: 426-5000, 06/30-942-6500.

**FAKIVÁGÁS,** gallyazás, ereszcsatornatisztítás hegymászótechnikával, realis áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500.

**HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL:** műkövetés, vakolás, festés, tető-, csatornájavítás, -szigetelés, ereszcsatorna-tisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500.

**VÍZ-, CSATORNASZERELÉS** azonnal: 426-5000, 06/30-942-6500.

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

**ZÁRSZERELŐ-LAKATOS-ALPINISTA.** Tetőjavítás, csatornájavítás, ívegmunkák, kaputelefon, kapumotor, kömüves munkák. 06/30-900-4238, www.durnipal.hu.

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

**KÖLTÖZTETÉS** 50%-kal olcsóbban! Ingyenes dobozokkal! Hétvégén is! 06/30-944-3717, www.bauertcher.hu.

**TV-, kamera-, LCD-, plazma-monitor-, hi-fi-gyorsszerviz.** 06/70-246-5049. Mindennap.

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

**LAKÁSFELJÁRÁS!** Szobafestést, mázolás, tapétázást, ingyenes takarításal parketta-lerakást, parkettacsiszolást, parkettajavítást, víz-, gáz-, gipszkartonszerelést, csempezést vállal kisparasz garanciával, azonnalra is. 202-2505, 06/30-251-3800.

**ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLAT!** Zárnyitást, zárszerelést, hevederzár-szerelést, rácskiszárat, lakatosmunkát. 06/30-961-3794.

**RESTAURÁTOR** régi bútorok felújítását, faragások pótlását, aranyozását, ebédlozások készítését, képek, tükörök javítását vállalja. Pálos: 06/20-357-7397.

**KISEBB-nagyobb kömüvesmunkák,** burkolást, szobafestést, mázolás, teljeskörű lakásfelújítást vállalunk anyagbeszerzéssel, szállítással is, elérhető áron. Cégünk adatait megtalálhatod az 4200. oldalon.

**TÁRSASHÁZAK** lépcsőházaikat takarítását vállaljuk, referenciával rendelkezünk, cégünk alanyi felelősséget élvez! Tel.: 06/20-941-4200.

**GARÁZS- és bejárati kapuk,** kapunyitók automatizálást, zárszerelést, 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.

**ANTENNASZERELÉS:** HDTV, UPC Direct, MinDig Tv telepítése, Digi Tv javítása, szétosztások, erősítések, átvetések. 383-5679, 06/30-933-1433.

**VÍZ-fűtőszelvény, duguláshárítás** A-Z-ig. 402-0627, 06/20-433-1628.

**ÜVEGEZÉS!** Kiszállással, takarítással, garanciával, kötetlen munkaidőben. Faablakok utólagos szigetelése. 06/70-259-4642.

**CSEMPÉZÉS,** javítás, felújítás, kömüvesmunkák készítése szakmunkással. Tel.: 06/30-328-2871, 200-8897.

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

**VILLANYSZERELÉS,** bójerek, 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.

**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.

**KÖNTÉNERES** szittszállítás. Söder, homok, termőföld. 06/20-464-6333.

**TETŐTŐL** a pincéig! Részleges és teljes lakás-, ház-, irodafelújítás minden szakmában, magyar, megbízható szakemberekkel, ingyenes árajánlattal, gyors kezdéssel. Tétény-Épész Kft. Tel.: 226-4539, 787-4882, 06/20-946-7557.

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

**VILLANYSZERELŐ,** kisebb munkákat és társasházi elektromos karbantartást is vállalok. 246-9953, 06/30-947-6036.

**REDŐNY-,** relaxa-, harmonikaajtó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szűnyogháló-, függönykarnis-javítás, -készítés. 356-4840, 06/30-954-4894.

  
**NL GÁZ GÁZ-, VÍZ-, FŰTÉSSZERELÉS**  
Gázvezetékek javítása, cseréje, Gázvezetékek tervezése, gázi engedélyezése, Fűtési rendszerek vegyszeres tisztítása, Vívezetékek szerelése  
**NAGY LÁSZLÓ - ÉPÜLETGÉPÉSZ, TECHNIKUS**  
Mobil: 06/30-944-6513 • Web: www.nlgaz.hu  
E-mail: nagy33loszlo@online.hu

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

**AJTÓ-, ABLAKDOKTOR,** Horváth Ákos. Mindenféle ajtók, ablakok illesztését, javítását, átalakítását (bukó, nyíló ablakokat is), szigetelését, zárák cseréjét vállalom garanciával. Felmérés díjtalan! Tel.: 368-3604, 06/70-550-0269.

**VÍZ-FŰTÉSSZERELÉS** gyorsszolgálat. Csőrepedés javítása, kameras csatornavizsgálat, duguláshárítás, műszeres csőrepedés-keresés. Hétvégén is. 06/30-914-3588.

**VÍZSZERELÉS-GYORSSZOLGÁLAT,** duguláshárítás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, teli elzárók szerelése ással. Hétvégén is. 06/30-200-9905.

**KÜLSŐ,** belső kömüvesmunkát, tetőjavítást, bádgozást, lapostető-szigetelést és lakatosmunkát garanciával vállalunk. T.: 06/30-319-1124.

**BUDAI GYORSSZERVIZ.** Gázszelvény: cirkók, konvektorok, vízmelegítő javítása, karbantartása, fűtőkorszerűsítés, kivitelezés, szaktanácsadás 0-24-ig. Hétvégén is, garanciával. 321-3174, 06/20-342-5556 ügyeleti mobil.

**BUDAI GYORSSZERVIZ:** Dugulás elhárítás, víz-, villanyszerelés, javítás, víz-órák kiépítése 0-24-ig. Hétvégén is, garanciával. 321-3174, 06/20-342-5556.

**KERÜLETI** gyorsszolgálat! Gázvezetékek teljes körű javítása; vízszelvény, vízáramlás-kiépítés; villany-, fűtőszelvény; gépi duguláshárítás, garanciával, 0-24 óráig, a hét minden napján. 321-8082, 06/20-334-3437.

**S.O.S. GÁZSZERVIZ!** Gázvezetékek teljes körű javítása, fűtőszelvény előtti tisztítása, karbantartása, komplett fűtési rendszerek kiépítése tervezéssel, gázműveléssel, fűtési rendszerek vegyszeres tisztítása 0-24 óráig, mindennap, garanciával, ünnepnapokon is. 291-2800, 321-8082, 06/30-269-0001.

**S.O.S. DUGULÁS- és csatornatisztítás!** Gépesített ipari technológiával, falbontás nélkül, a hét minden napján, a nap 24 órájában, garanciával a lakosság és közlekedési szolgálatban. 321-8082, 06/20-334-3437.

**BÁDOGOSZERKEZETEK,** cserép-, palatető, tetőszigetelések javítása kerületi kispárosítól. 249-2664, 06/20-944-9015.

**VILLANYSZERELÉSI** munkák szakszerviz, gyors szerelése. Bójerek karbantartása, javítása, cseréje. Hőátvitel kályhák, lépcsőházi felújítás, antik csillárok javítása. Korszerű fűtőszelvény (infrapanel) szerelése. 284-6143, 06/20-374-3768.

**ZÁRSZERELÉS,** Tóth és Társa Kft. Zárak szerelése, javítása 0-24-ig. 06/30-863-7680.

**HŐSZIGETELÉS:** Épületek, lakóházak utólagos szigetelése és teljes körű felújítása, referenciával és garanciával, 15 éve a piacon. 409-5206, 06/20-996-7009.

**ASZTALOS-,** lakatosmunkák készítésétől a legkisebb javításig. 06/20-411-4349, 789-3958.

**ANTIALKOHOLISTA** brigád: szobafestést, mázolás, tapétázást, gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, csempezést, vízszelvényt, villanyszerelést, kömüvesmunkákat vállalunk. 365-2662, 06/20-998-2369.

**ASZTALOS** vállal: ajtó-, ablakjavítást, zárszerelést, szigetelést, küszöbökjavítást, falúratást, pántok, zsanérok cseréjét, bútorjavítást, szekrények, polcok készítését beszereléssel. T.: 251-9483, 06/20-381-6703.

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

**REDŐNY,** relaxa, szűnyogháló, 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.

**BÁRMI** rossz - hívjon minket! 06/30-410-0007

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

**KERTGONDOZÁST,** növényültetést, fűnyírást, fakivágást, sövényvágást vállalkozunk érdelemmel, lélekkel. Tel.: 06/30-418-6663, gold333@freemail.hu.

**KERTGONDOZÁS** rendszeresen. T.: 06/20-412-2238.

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

**KERTEK,** díszburkolatok, öntözőrendszerek, sziklakertek, földmunkák, díszta-va, teraszok tervezése, kivitelezése, kertfenntartás kertészmérnöktől. 06/20-330-2082.

**MŰBÚTORASZTALOS** 40 éves gyakorlattal vállalja antik-styl bútor restaurálását, egyedi bútor készítését. Kárpitosmunkával is. Telefon: 06/30-944-2206.

**TÁRSASHÁZAK** közös képviselést, ingatlanok értékbecslést, szakképzéseket, gyakorlatl, referenciákkal vállaljuk. Érdeklődni: 06/30-977-6612.

**LAPOSTETŐ-szigetelés** és egyéb építésszigetelési munkák garanciával. Homlokzafelújítás és más szakipari munkák kivitelezése alpinotechnikával. Tel.: 273-1857, 06/20-471-1870, www.studiorenddesign.hu.

**KÖNTÉNERES** szitt- és szemétszállítás, termőföldrendelés. 4-10 m<sup>3</sup>-es konténerek. Erdi Konténer. 06/30-944-1106.

**KÖLTÖZTETÉS** ingyenes munkafelmérés. Csomagolás, bútorszerelés, hangszerszállítás. www.diokoltozotes.hu, 417-1975.

**LOMTALANÍTÁST** vállalunk a hét minden napján. www.lomtalanas.com, 419-3341.

**CSERÉPKÁLYHA,** kandalló. 249-3119, 06/30-961-8397.

**GÁZKÉSZÜLÉKÉ**T kicserélem, megjavítom, kicserélem. Tel. reggel este 7-9 között: 466-6113, 06/30-212-4693

**SZÁMÍTÓGÉP-JAVÍTÁS** otthonában. Komplet számítógépek és részegységek beszerzése. Tel.: 06/20-988-5147. www.benyosof.hu.

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

**VÍZVEZETÉK-SZERELÉS,** fűrdőszobafelújítás, javítások. 291-9239, 06/20-391-5982.

**FAKIVÁGÁS.** Bármilyen nagyságú, veszélyes fák áganként 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, 06/30-971-8215.

**KÁRPITÓZTÓ** bútorok áthúása, javítása. Ingyenes felmérés. Nagy szövetválaszték! Tel.: 06/30-261-6524.

**KÉMÉNYBEÉLÉS,** alumínium, acél, furánflex technológiával, légbemelő-szereléssel, kéményseprő-ügyintézés. METAL-VILL Kft. Tel.: 06/30-688-3683.

**MŰKÖZTÉS** helyszínen és előregyártva. Szegélyek, fedkövek, ablakpárkányok, lépcsők, járdák készítése, felújítása, átcsiszolása. Kömüvesmunkák, javítások. Tel.: 06/30-387-2894.

**COMPUTERKLINIKA:** Számítógép-javítás, -karbantartás, -bővítés, vírusirtás, ingyenes kiszállással. Tel.: 06/30-857-2633.

**GUMISZERVIZ**-autószerviz, műszaki vizsgáztatás, autókozmetika az I. kerületben, Márvány u. 16. Tel.: 06/20-565-2105.

**TÁRSASHÁZAK** takarítását vállalom. 06/30-215-8590.

**VÍZSZERELÉS,** fűrdőszobák, WC-k javítása, víz-csatornaszerelés, anyagbeszerzés. Tel.: 06/30-447-3603.

**TAPÉTAZÁST,** festést, mázolás, lakásfelújítást vállalok. Lakástakarítással is. Szép, pontos munka. Tel.: 06/30-447-3603.

**KÖZÖS** képviselést - társasházkezelést korrekt, megbízható módon. Flott-Home Bt., 06/70-940-3865, 274-6135. E-mail: czakoslivia@gmail.com.

**KÉMÉNYBEÉLÉS,** kéményéptítés, központi fűtés, vízvezeték-, gázvezeték-szerelés, javítás, ügyintézés. Ingyenes felmérés, garancia. Wiesler Tamás. 06/20-924-1194.

**TELEKRENDÉZÉS!** Metszés, permetyezés, bozótirtás, fűnyírás, gyepesítés, térfűtés, kerítés építése, javítása, egyéb kertészeti és kömüvesmunkák vállalása. Mobil: 06/70-422-9445. Tel.: 786-5872. Fax: 785-7344. E-mail: mu0000@freemail.hu.

**REDŐNY,** relaxa, szűnyogháló stb. szerelése garanciával a legolcsóbban! Ingyenes helyszíni felmérés. Családi házakra 15 nm felett -30% kedvezmény! Hívjon bizalommal! Tel.: 06/20-341-0043, 06/70-341-9489.

**KERTÉPTÉTEL,** kertfenntartás, legjobbat, legolcsóbban! Automata öntözőrendszerek, térfűtés, támfalak, fűkaszálás, fűnyírás. Ugyanitt professzionális fakivágás alpinotechnikával. 06/30-907-5948.

**SZÁMÍTÓGÉPEIT** otthonában javítjuk, fejlesztjük. Vírusirtás, rendszerteleítés, adatmentés. Internet-beállítás, ügyintézés, szoftver-, hardverhibák javítása. Hívjon bizalommal! 06/20-998-0798. http://www.fmrkft.hu

**GÉPI** földmunka kismarkolóval. Kiválóan alkalmas kis mozgásterületen, kertekben végzendő földmunkákhoz (alapásítás, medence, emésztő, árokásás). 06/30-302-9599.

**KÖZÖS KÉPVISELET!** Tizenkét év gyakorlattal, lakóingatlan-kezelői jogosítvánnyal. Teljes körű társasházi ügyintézés vállalkoz. Csak könyvelést is! T.: 274-5433. Mobil: 06/20-575-3822.

**NAPKOLLEKTOR** tervezése, kivitelezése. Nyári melegvíz-fogyasztásának 95%-a, éves viszonylatban 65-70%-ig ingyen. Fűtésrészegység, medencevíz-melegítés. Állami támogatás, részlete is. KPK TERMO EXPERT KFT. Telefon: 06/20-529-5517.

**LAKÁSFELJÁRÁST,** kömüvesmunkákat, burkolást, térburkolást, bontást, lapostetők szigetelését vállaljuk. Tel.: 06/30-304-2350.

**SOS KÖZMETIKA,** itt a kerületben! Minden teljes körű kozmetikánál 50%-os kedvezmény. Dr. Jurga kozmetikum, intim gyanta. www.soskozmetika.atk.hu. Tel.: 06/30-344-9638.

**TÁRSASHÁZI** közös képviselést figyelemmel! Dr. Jurga hűsítéssel, ablakcsere és ablak-szigetelés pályázatirással, teljes körű lakásfelújítás. 06/20-283-2378, 06/70-235-0776.

**ABLAKOK** utólagos hőszigetelése, korszerűsítése kedvező áron. 06/70-235-0776.

**FODRÁSZMESTER** minden családtag fodrászatát házhoz megy. 06/20-981-9555.

**TÁRSASHÁZI** közös képviselést biztos alapon. Cégünk teljes jogú és műszaki háttérrel, valamint többes szakmai tapasztalattal rendelkezik. www.kozoskepviselo.hu. Tel.: 302-3257, 06/70-426-4420, e-mail: info@kozoskepviselo.hu

**FŰTÉS-,** víz-, gázszelvény. Épületgépészet. Fűtőkorszerűsítés + pályázatírás. 06/20-949-1288 ügyintézés is.

**LAKÁS/INGATLAN/ BÉRELEMÉNY**  
**KERESÜNK-KÍNÁLUNK ELADÁSRA-BÉRELTETRE** budai, zöldövezeti lakásokat, házakat. **UNITERRA Bt.** Telefon: 246-43-47, 06-30-311-8950, 06-20-982-8055, Fax: 247-0686. E-mail: csotka-j@bu.inter.net

**XII., ZIRZEN** Janka utcában 59 nm-es, fél-emeleti, 1,5 szobás, igényesen felújított kocsibeálló lakás, 27,9 M Ft-ért eladó. 06/20-368-1744.

**„BUDAVÁR”** Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillinge.

**IMMOTÉKA** Ingatlaniroda, 11 éve a nívós ingatlanok specialistája. Szakszerűség, diszkréció, referenciák. XII., Nagyenyed u. 9. Tel.: 201-1821, 06/30-202-1892, 06/30-229-3345. Aktuális ajánlataink: www.immoteka.hu.

**2,5-3 szobás,** egyedi fűtésű, jó állapotú, csendes, emeleti, zöldövezeti, eladó lakást keresek I., II., XII.-ben. 201-9475, 06/70-237-9030.

**ELADÓ** Zalakaroson, a strandfürdőhöz közel, 170 nm-es, kétszintes nyaraló (4 szoba, 2 fürdőszoba), a hozzá tartozó kerttel és 50 nm-es garázzsal. Ár: 36 millió Ft. Telefon: 06/30-482-9363.

**ELADÓ** XII. ker., Hangya lépcsőn, 86 nm-es, panorámás lakás garázzsal. Irányár: 48,5 M Ft. 06/20-374-2537.

**VÁSÁROLNÉK** örökklaszt készpénzfizetéssel, saját részre. Tel.: 06/30-594-9160.

## GARÁZS

**THOMÁN** István utca elején garázs kiadó. Tel.: 06/20-216-6020.

**GARÁZS** – XII. ker., Székács utcában hosszú távra kiadó – 06/30-439-9699.

**BEETHOVEN** utcai teremgarázsban egy parkolóhely kiadó. Tel.: 06/20-422-7084.

## OKTATÁS

## HEGYVIDÉK NYELVISKOLA

XII. Tarsay Vilmos u. 26.  
**ANGOL, NÉMET, SPANYOL, FRANCIA, OLASZ, OROSZ** Külföldieknek MAGYAR nyelvtanítást. Felkészítünk: érettségire, felvétélre, nyelvvizsgára. Kihelyezett céges és egyéni tanfolyamok. Tanfolyamaink egész nyáron folyamatosan indulnak. Csoportlétszám: MAX. 3 FŐ.  
Tel.: 375-1639.  
www.hegyvideknyelviskola.webs.com

**ANGOLFORDÍTÁS**, nyelvvizsgára felkészítés a MOM Parknál. Tel.: 356-2503.

**MATEMATIKATANÍTÁS** háznál. Tel.: 201-7028.

**JOGOSÍTVÁNYT** a Szilágyi Autóiskolától. www.autosiskolaszilagy.hu, 355-9274, 06/20-966-4341.

**MATEMATIKATANÍTÁST** vállal tapasztalt pedagógus általános iskolások, középiskolába felvételizők számára, egész évben, nyáron is. 394-5341, 06/20-571-7554.

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

**ANGOLTANÍTÁST**, korrepetálást, érettségire, nyelvvizsgára felkészítést vállalok több éves tapasztalattal a Moszkva tértől 15 percre. 06/70-529-7708.

**MATEMATIKA**-, fizika-, számítástechnika-, kémia tanítás általános iskolások, 06/20-946-7553.

**MATEMATIKA**-, fizikaoktatás, (pótvizsga) felkészítés, minden szinten, referenciákkal. 250-2003, 06/20-934-4456.

**NÉMETOKTATÁST** vállal nyelvtanár. T.: 214-2420, 06/20-244-6565.

**MATEMATIKA**-, fizika tanítás. Középszintű és emeltszintű érettségire, főiskolára, egyetemre felkészítés. Több mint 20 éves gyakorlat. Telefon: 213-7747, 06/20-518-2808.

**PINGVIN ÓVODÁBAN** 4 szabad férőhely 4 éveseknek. Judo oktatásra beiratkozás. 214-4257, 06/20-546-6137

**LATINT**, történelmet, irodalmat, helyesírást tanítok. Tel.: 202-4651.

**ANGOL** nyelvvizsgákra felkészítés és gyerek tanítás gyakorlott tanárnőnél. Érd.: 06/20-954-2356.

**NÉMETOKTATÁS**, korrepetálás, felkészítés nyelvvizsgákra – beszédcentrum! 06/30-914-7003.

**KUNGFU**, önévélem magánoktatás. 06/20-920-3624.

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

**NÉMET**, Nyelvvizsgázásban és érettségizetésben jártas nyelvtanáró vállalatot minden korosztálynak. 06/30-226-4165.

**SZÁMÍTÓGÉP-OKTATÁS** az Ön otthonában. Kérésére felkeresem, és saját gépén tanulhat. ECDL vizsgafelkészítést is vállalok. Csoportos oktatást is munkahelyeken. Hívjon, segítsek. Tel.: 214-4917, 06/30-347-9479.

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

**ANGOL** diákoknak, majdnem ingyen. Tel.: 356-4209.

**MATEMATIKAFELKÉSZÍTÉST** vállal minden korosztály számára szaktanár, hosszú távú gyakorlattal. 06/70-647-2058.

**ANGOL** általános és üzleti nyelvvizsgákra, érettségire felkészítés, korrepetálás gyakorlott nyelvtanárral a Fodor utcában. Tel.: 355-1255, 06/30-611-8340.

**ANGOL** társalgás 50-en felülieknek a Fodor utcában. Tel.: 355-1255, 06/30-611-8340.

**MATEK**-, számítésh- (időseknek is) korrepetálás a Hegyvidéken. Tel.: 319-8308.

**SPANYOL**-, olasz-, német-, (külföldieknek) magyartanítást szívesen vállalom cégeknek, diákoknak a XI-XII. kerületben, ill. Budán. Tel.: 06/20-379-6600.

**DEUTSCHSPRACHIGE** matheunterricht auf jedem niveau. Erfahrene unilehrer, 06/30-960-6020.

**ÓVODAI** foglalkozások XII. ker.-i, kertés villában, játékos angol, mozgásfejlesztés, zené-ovi, vizuális nevelés, fejlesztő foglalkozások. 2-6 éves korig, 8-17 óráig. 06/30-292-8995, 06/20-974-7030. www.tudordu.hu

**KÖZÉPISKOLAI** angoltanáró felkészít, korrepetál. 06/30-473-1470.

**OLASZ**-, francia-, angoloktatás tapasztalt, diplomás tanárnővel. Tel.: 06/20-976-5526.

**KEZDŐ** és haladó brídztanfolyamok a belvárosban. Indulás: 2009. szeptember 21-vel kezdődő héten. www.bridzsakademia.hu, brids@bridsakademia.hu, 06/30-900-0400, 209-5243.

**KISGYERMEKEK** németnyelvi-oktatása, C1, kis német diploma anyanyelvi tanártól. 06/30-725-2003.

**REÁL** tantárgyakból felzárkóztatást, tehetséggondozást vállalok, Thomas Gordon-módszerrel, Zugligetben vagy háznál. T.: 06/70-229-7067.

**MEGNYITOTTUNK!** Futrinka – Gyermekmegőrző és Délutáni Napközi a Böszörményi úton (500 forint/óra bérlettel). Tel.: 06/70-234-6246. www.futrinkajatszohaz.hu.

**NÉMET-ANGOL** nyelvtanítás és korrepetálás matematikából a Böszörményi úton. Tel.: 06/70-234-6246.

**ÓRAADÓ** franciatanár keresek heti párórás elfoglaltságra a II. kerületbe, óvodás és kisiskolás gyermekek részére. Nemzetközi háttérrel rendelkezünk, teljesen kidolgozott tananyaggal és segédanyagokkal. Önéletrajzokat az Overmix Kft. 2000 Szentendre, Pásztor u. 13/c alá küldjék. Tel.: 06/20-957-8385.

**MAGANTANÍTÁS** Budán! Diplomás pedagógusok vezetésével általános és középiskolás diákoknak tanulássegítés, készségfejlesztés, művészeti oktatás, kétszintű érettségire történő felkészítés egyéni- és mikrocsoportokban. Jelentkezés: magantan@gmail.com.

**GITÁROKTATÁS** (diplomás tanártól). 06/30-975-6619.

**LATIN TÁNC** tanfolyam kezdőknek, haladóknak szeptember 13-tól, budai táncklubban. Info: 06/20-213-0604.

**KORREPETÁLÁS**, felvételre előkészítés alsó tagozatosoknak. Tel.: 06/30-429-2618.

**ANGOL**, francia, magyar nyelvtanítás. 06/30-270-1253, www.angol-francia.atw.hu.

**ZONGORAOKTATÁS** gyermekek és felnőttek részére, nyugdíjas művésztanárnál, a Széna téren. T.: 202-0344, 06/30-613-0061.

**TAPASZTALT** zongoratanáró óraadást vállal 5 éves kortól felnőt korig. Tel.: 06/30-302-4610.

## VEGYES

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

**HAGYOMÁNYOS** női kerékpárt és öreg öntöttvas kályhát vennék. 06/30-822-8050.

**PIANINÓK** fizetési könnyítéssel. Hangolás, javítás. 06/20-912-4845, 209-3247. www.klaviszongora.hu.

**ELADÓ** hibátlan Renault Megane 1,4 classic, 7 éves, 43 ezer km, 1,2 millió Ft. 201-3520. pbako@mail.bme.hu.

**35 000** Ft-os, vadonatúj Moulinex univerzális robotgép 25 000 Ft-ért eladó. Tel.: 06/20-801-4439.

**ELADÓ** egy jó állapotban lévő, két fűzős, polcos, klaviatúra tartós íróasztal. 275-4576.

## RÉGISÉG

**DÍJTALAN** lakásüritéssel vásárolok több százezerért régi bútort, porcelánt, cserépedényt, festményt, csillárt, ezüstöt, régi játékok, hagyatékot. 291-3101, 06/30-347-7713, Szellő János.

**KELETI SZÖNYEG- ÉS MŰTÁRGYBECSŰS** vásárol régi keleti szőnyegeket, sérült állapotban is. Kiszállás díjtalan. Tel.: 06/30-456-3938.

**KASTÉLY BERENDEZÉSÉHEZ** vásárolok festményeket, ezüst tárgyakat, Kovács Margit-, Gorka, herendi, meissen, Zsolnay porcelánokat, antik órákat, antik bútorkat (hibásat is), könyveket, teljes hagyatékot első vevőként. Díjtalan kiszállás! Helyszínen készpénzzel fizetek! Üzlet: 1015 Batthyány u. 10. Tel.: 201-6188, 06/20-323-4104.

**TÖRT** arany vásárlása 2800-3600 Ft között. Tekintse meg a Google-ben a Louis Galériát. E-mail: lakatos@monet.hu. Keressen fel a II. ker. Margit krt. 51-53. alatt. Louis Galéria. Tel.: 316-3651.

## EGÉSZSÉG

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

**GERINCFAJDALMAK**, nyaki, háti, derekpanaszok, gerincérv, kar- és lábájdalom, zsibbadás, fejfájás, migrén gyógyítása orvostermézetgyógyás rendelésben. XII., Kékgolyó u. 15/b. Bejelentkezés: 06/20-464-1145, 212-2078, üzenetregítő is. www.gerincorvos.hu.

**FOGSOROK**, hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérítő. Mozgáskorlátozottakhoz házhöz megyünk! Hétfői ügyelet. Fogászati háttér biztosított. Tóthné Hűvös Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06-30222-3016.

**TALPMASSZÁZS**, talpdiagnosztika, fülgyógyás, thai lábmasszázs (saját fejlesztésű módszer), hajdiagnosztika, testmasszázs, számítógépes lúdtalpbetét-készítés, reiki. „Vivien talpai” orvostermézetgyógyás rendel. II., Filler u. 10/a-b. Tel.: 316-2596, www.vivientalpai.hu.

**FÁJDALOMMENTES** allergia és gombák vizsgálata. Biorezonanciás terápival: allergia és candida kioldása, bőrbetegségek, szendélybetegségek, légúti, emésztési, mozgásszervi problémák, fejfájások kezelése, stresszoldás. „Vivien talpai” orvostermézetgyógyás rendel. 316-25-96, www.vivientalpai.hu.

**CSONTKOVÁCS**-akupresször Hűvösvölgyi út 54. alatt. Idegcsípődések, izületi blokkok, lumbágó-izás megszüntetése. Térdblokkok, gerincérvék, szédülések műtét nélküli eredményes gyógyítása. Fülakupunktúras fogykúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyás 06/30-945-8477.

**VÉRZIK** az inye? A fogynysorvadás megelőzhető, jól kezelhető. Rendelők a Nyugati-nál várja Önt. T.: 332-3782.

**GONDJAI VANNAK GYERMEKÉVEL?** Problémáira megoldást kínálunk egyéni családdalálláson. B. Tüske Ágnes szakpszichológus. Hívjon a 06/30-216-9104-es telefonszámon, vagy írjon: tuske.agnes@chello.hu.

**BÖRGYÓGYÁSZATI**, onkológiai magánrendelés: anyajegyek, bőrdaganatok szűrővizsgálata, kezelése. Általános és gyermekbőrgyógyászat, kozmetológia. XI., Bartók Béla út 57. Bejelentkezés: 466-8328, dr Bánfalvi.

**FOGYASZTÓ**, alakformáló masszázsa fájdalommentesen, 0-1000 Ft/kg. Depresszió-, alvászavar-, fejfájáscsökkentés, energiatöltés. 06/30-294-1945.

**NEUROLÓGIAI** magánrendelés a Medimom Egészségközpontban, XII., Csörsz u. 14-16., Sportmax II. Fejfájás, epilepszia, mozgászavarok, Parkinson-kór, szellemi hanyatlás, végtagi zsibbadás, fájdalom kivizsgálása, kezelése. Előjegyzés: 06/20-586-5070.

**VÉGLEGES SZÖRTELENÍTÉS** Buda legjobb áraiival. www.naturklinika.hu. 06/30-960-0933.

**ROSACEA, SEPRŰVÉNA** legkorszerűbb – veinwave – eljárással. 06/30-960-9933.

**HYALURONSÁVAS, HIDEGLÉZERES BŐRFELTÖLTÉS**, mesoterápia, fotorejve náció. Akciók bérlettel. www.naturklinika.hu. 06/30-960-0933.

**EGYÉNI PILATES** órák talajon és gőpen. www.buborekpilates.hu, 06/20-535-9351.

**SZÍV- ÉS ÉRENDSZERI SZŰRŐVIZSGÁLAT**, melynek korai szakaszban kimutatható az érlemezésedés! Pontos – gyors – fájdalommentes. Azonnali orvosi elemzés, egészségügyi, életmód tanácsadás. www.joszivil.hu. Tel.: 06/30-954-0886.

**ÖNBIZALOM**, szorongás, önértékelés, párkapcsolati problémák, meddőség, kiütérekés, alvászavar, tanulási nehézségek (gyermkeknek is), lelki blokkok oldása. További információ, bejelentkezés: 06/20-917-7020.

**MASSZÁZS** Óbudán. 120 perc 8000 Ft. www.hollymaci.sokoldal.hu.

**CSIKUNG**-oktatás. 06/20-920-3624.

## ÁLLÁS

**CSALÁDOKHOZ** keresünk és ajánlunk leinformálható bébiszittereket, idősgondozókat, házvezetőket. Micimackó. T.: 243-8280, 205-8700, 06/20-575-7435.

**ELADÓT**, nyugdíjast keresünk a Déli környékre. T.: 213-6067.

**LEINFORMÁLHATÓ**, középkorú férfi kereti munkákat, nyílászárófértést, ablaktisztítást, takarítást vállal. Tel.: 06/30-346-1679.

**HÁZI** betegápoló szakképzéssel (M. Vöröskereszt) fiatalos, empatikus hölgy a hét minden napján vállal ápolást, idősgondozást, felügyeletet. 06/70-313-7282.

**GYERMEKFELÜGYELETET** vállal 40 éves, gyakorlott anyuka. 06/70-235-0776.

**HÁZVEZETŐI** munkát vállalom két helyen előtört, 10 éves gyakorlattal. Telefon: 06/30-612-0506.

## TÁRSKERESŐ

**NE MARADJON** egyedül! Párját még ma megtaláljuk! Cronos Buda. 06/30-602-0094.

**65** év körüli, intelligens sétatpartnert keres farkasréti nő. lepes.valtas@freemail.hu

## KÖNYV

**OPERA ANTIKVIÁRIUM** (VI., Hajós u. 7.) vásárol könyveket, könyvtárakat, képeslapokat, kéziratosokat, régi fényképeket, térképeket, plakátokat, festményeket, bármilyen régi reklámtárgyakat. Ingyenes kiszállítás, készpénzfizetés. Telefon: 332-0243, 06/20-922-0001.

**MEGUNT**, kidobásra szánt könyveit boldogan elszállítom. 06/20-956-4084. Nem vagyok kereskedő.

Hirdessen a Hegyvidékben  
Lapunk 40 000  
példányban jelenik meg.

Otthonokat keresünk és kínálunk.  
**Gyémánt Ingatlan**  
Független ingatlan-, biztosítás- és hitelközvetítő iroda



1027 Budapest, Bem rakpart 40.  
2100 Godólló, Kossuth Lajos utca 44.  
2030 Érd, Domokos utca 12. (Tárnoki-Domokos sarok)  
7100 Szekszárd, Cinka utca 48.  
tel.: 784-4765 mobil: 06-20-995-1200  
www.gyemantingatlan.hu

**Budai Látkép**  
A HetiVálasz havi melléklete

Keresse a **szeptember 17-i** számban!



**HetiVálasz**

Az összefogás lapja  
Óbudától Nagytétényig,  
...mert Buda csak egy van.

**ŐSZI ÚJDONSÁGUNK...**

BŐVÍTETTÜK KÍNÁLATUNKAT  
A **BADACSONYI BORBÉLY**  
**PINCÉSZET TELJES**  
**PALACKOZOTT**  
**BORVÁLASZTÉKÁVAL**

**BÚTORTERVEI**  
**MEGVALÓSÍTÁSÁT**  
VÁLTOZTATLAN  
FELTÉTELEKKEL ÉS EGYÉDI  
KEDVEZMÉNYEKKEK  
VÁLLALJUK.

... A MÉRETTRE KÉSZÜLŐ  
BÚTOROK BOLTIJA ...

**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



Tornák minden korosztálynak, kismamáknak.  
Tartásjavítás iskolásoknak és gyógyító intim torna,  
kiegészítve jógával, masszázssal!

**Cím: 1126 Budapest, Böszörményi út 8. fsz. 4.**  
(5-ös kapucsenegő).  
www.jaczozsuzsatornastudio.hu, 06/30-250-6557

**ZÁRKIRÁLY**® BT.  
ZÁR, KILINCS, 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 ÁTKÖZÖLTETÉSE
- EGYFORMA ZÁRLATÚ
- FŐ- ÉS VEZÉRKULCSOS RENDSZEREK
- HEVEDERZÁRAK SZERELÉSE: egyedi méret is
- ZÁRAK, ZÁRBETÉTEK, HEVEDERZÁRBETÉTEK CSERÉJE

**SZOMBATONKÉNT -10%!!!!**

**Indulj be te is!**  
Szeptemberi hirdetési  
akció a **Hegyvidékben!**

**10% kedvezmény** már az első  
alkalommal is.  
**Akció ideje:**  
2009. augusztus 25.-  
2009. szeptember 30.

**Kapcsolat:**  
Kovács Balázs  
tel.: +36-30-337-9962  
e-mail:  
kovacs.balazs@ypsilonmedia.hu

**Diametrus** Diametrus  
Kutató, Fejlesztő, Szolgáltató Kft.

**Kéménybélelés**  
FuranFlex technológiával,  
bontás nélkül,  
elhúzásos kéményekben is.  
Gyűjtőkémények bélelésére is  
a legalkalmasabb.  
Turbós készülékek  
kéménye is!  
Ingyenes helyszíni  
felmérés.

www.diametrus.hu  
tel: 464 5881  
464 5812  
fax: 464 5882

## SPORTOS, EDZETT HEGYVIDÉK

2009. szeptember 14.–  
december 19.

**A PROGRAMOKON A XII. KERÜLETI LAKOSOK INGYEN VEHETNEK RÉSZT!**

### AEROBIK

• **Hétfő: 17.30–18.30** Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola (Diana utca 4.)

• **18.30–19.30** Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Gimnázium (Mártonhegyi út 34.)

• **Szerda: 18.30–19.30** Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Gimnázium (Mártonhegyi út 34.)

• **18.00–19.00** Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola (Diana utca 4.)

• **19.00–20.00** Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola (Diana utca 4.)

• **Péntek: 17.00–18.00** Arany János Általános Iskola és Gimnázium (Meredek utca 1.)

### KIMÉLŐ TORNA

• **Hétfő: 17.30–18.30** Tamási Áron Általános Iskola és Gimnázium (Mártonhegyi út 34.)

• **18.30–19.30** Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola (Diana utca 4.)

• **Kedd: 17.30–18.30** Zugligeri Általános Iskola (Zugligeri út 113.)

• **Szerda: 17.30–18.30** óráig: Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Gimnázium (Mártonhegyi út 34.)

• **Péntek: 16.00–17.00** Arany János Általános Iskola és Gimnázium (Meredek utca 1.)

### NORDIC WALKING, SÍOKTATÁS, „LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB

Fogarasi Síiskola (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.)

A síiskola programjai a szeptember 26-i hétfőn indulnak!

Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Országánál, a 06/30-931-06-15-ös telefonszámon.

### TERMÉSZETJÁRÓ TÚRÁK

A Hegyvidék SE Természetjáró Szakosztály tagjainak vezetésével. **Érdeklődni lehet: Sütő-Nagy István-nál a 202-7849 vagy a 06-30-934-6968-as telefonszámon.**

• **Szeptember 5–6.: Mátra. Túrávezető:** Sütő-Nagy István. **Utazás:** egyénileg. **Szállás:** Mátraszentiútré, Gertrud vendégház. **Találkozó:** 10.30-kor a szállásnál. **Útvonal:** Mátraszentiútré–Mátraszentiútré–Galyavár–Lengyendigalya–Bögös-rét–Mátraszentiútré; Mátraszentiútré–Szalajkaház–Gaskó-rét–Mátraszentiútré. **Táv-szint:** mindkét nap kb. 10 km, +– 400 m és +– 350 m. **Költség:** szállás 3000 Ft, közös vacsora 800 Ft körül.

• **Szeptember 19.: Bakony. Túrávezető:** dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 6.55-kor a Népligetben, az autóbusz-pályaudvaron. **Indulás:** 7.15-kor Várpalotára, jegyelővétel egyénileg. **Érkezés:** 18.45-kor Budapestre. **Útvonal:** Tés–Bakonyháza–Felső Gaja–szurdok–Jásd. **Táv-szint:** 14 km, +– 150 m. **Költség:** kb. 2500 Ft.

### KERÉKPÁROS TÚRÁK

A Városmajor Hegyvidék Természetjáró Szakosztály szervezésében. Jelentkezés, további információ: 06-70-212-5555 vagy pallaszlo@freemail.hu.

### TESTÉPÍTÉS, ÁTMOZGATÓ EDZŐTERMI SZÜLYÓS ILLETVE KARDIOGÉPES EDZÉS

T2 Fitness Klub, 1121 Budapest, Felhő utca 1. Vasárnap 17.00–19.00-ig. Kellemes körülmények között, új kardiogépeken, edzői segítséggel, tanácsadással.

További információk: XII. kerületi Szabadidősport Központ, Lódy Katalin sportszervező: 319-9292.

E-mail: sportcenter12@freemail.hu.

## Kezdődhet a mozgás!

Változatos lehetőségek a Sportos, edzett Hegyvidék programban

A XII. kerületi Szabadidősport Központ szervezésében szeptemberben folytatódik a nagy sikerű Sportos, edzett Hegyvidék programozat. A kerületiek a síoktatástól az úszáson át az aerobikig valamennyi foglalkozáson ingyen vehetnek részt.

A sportolás az egyik legfontosabb egészségmegőrző tevékenység, az aktív mozgás javítja a közérzetet, növeli az ellenálló képességet, ráadásul szórakoztató időtöltés is, ami alkalmat teremt arra, hogy új ismerősökre, barátokra tegyünk szert. Ezt ismerteti fel a kerületi önkormányzat, amikor életre hívta a Sportos, edzett Hegyvidék programot, amely a Testnevelési Egyetem támogatásával immár hatodik éve a XII. kerületi Szabadidősport Központ szervezésében valósul meg. A programokon részt vevők nem csupán ingyenes sportolási lehetőségekhez jutnak, hanem különleges, sokak számára csak nehezen elérhető sportágakkal is megismerkedhetnek.

Az elmúlt évek hagyományához híven a sportolási lehetőségek az idén is változatosak és sokszínűek. Az ajánlatok között mindenki megtalálhatja a korának, erőnlétének, érdeklődési körének és szabadidejének legjobban

megfelelő sportos elfoglaltságot. Elsősorban, de természetesen nem kizárólag, az idősebb korosztály részére ajánlják a kímélő tornafoglalkozásokat. Az órákat heti négy alkalommal három különböző helyszínen a Testnevelési Egyetem gyógytestnevelésre szakosodott hallgatói tartják, a csoportlétszám általában tizenöt fő.

Szintén hetente négyszer, a kerület négy iskolájában rendezik a zsírégítő jellegű aerobikórákat, amelyeken az

meg izmaikat a Jókai iskola T2 fitnesstermében.

Továbbra sem lesz hiány szabadtéri foglalkozásokból. Az érdeklődők különféle útvonalú, többnyire rövid távú túrákon vehetnek részt a Hegyvidék SE Természetjáró Szakosztályának tagjai vezetésével. Természetesen a szervezők ezúttal sem feledkeztek meg a gyakorlottabb túrázókról, számukra hosszabb és összetettebb útvonalakat ajánlanak. A biciklizés szerelm-

míg a sportágban járatosabbak biztonságos pályán tökéletesíthetik technikájukat. Tavasszal és nyár elején a hegyvidékiek – szintén a Fogarasi Síiskola edzőinek közreműködésével – a Piarista Sporttelep teniszpályáján hódolhatnak kedvenc időtöltésüknek, vagy kipróbálhatják a nordic walkingot, a test valamennyi izmát megfeszítő, mégis akár hátfájások vagy idősebbek számára is bátran ajánlható gyaloglótechnikát. Akik a hagyományos technikákat részesítik előnyben, futhatnak és kocoghatnak személyre szabott edzéstervvel, edzői tanácsadás segítségével, a „Lépéselőny” futóklub szervezésében.

A XII. kerületi Szabadidősport Központ szervezői jövőre még több kerületi lakost szeretnének bevonni a programokba. Ennek érdekében a már bőséges programajánlatukat még tovább színesítik: terveik között szerepel jóga-, valamint táncfoglalkozások beindítása. Hogy jobban fel tudják mérni a lakosság igényeit, egy kérdőívet állítanak össze, amelynek kiértékelése jelentős segítséget nyújthat a sportprogramok megszervezésében.

(em.)

További információ:

Lódy Katalin sportszervező:

Telefon, fax: 319-9292.

E-mail: sportcenter12@freemail.hu.

(mm.)



**Az úszás minden korosztályban igen népszerű**

egyszerűbb lépéseket, valamint a bonyolultabb lépéskombinációkat a Testnevelési Egyetem aerobik-szakedzői segítségével lehet elsajátítani. A testépítés kedvelői vasárnaponként edzői felügyelet mellett tanácsadással egybekötött átmozgató, illetve súlyzós edzésen mozgathatják

seinek a Városmajor-Hegyvidék Természetjáró Szakosztály szervezői, illetve többnapos kerékpártúrákat.

A hideg beálltával az idény-sportok kerülnek az érdeklődés középpontjába. A Fogarasi Síiskolában profi oktatók segítik a síelés alapjainak elsajátítását,

## ELŐZD MEG A FOGASKEREKŪT! Az Európai Mobilitási Hét jegyében

Az emberek szeretik a kihívást! Az emberek azokat a kihívásokat szeretik a legjobban, ahol mérhető a teljesítményük. Az Előzd meg a fogaskerekűt! versenyen a sportolók teljesítményét nemcsak egymáshoz viszonyítjuk, hanem a „fogás” menetidejéhez is.

Az először 1874-ben indított fogaskerekűt vasút (a világ harmadik hegyi vasútja) fővárosunk reprezentatív látványossága, amely a kirándulók egyik legkedveltebb közlekedési eszköze. A Budapestben rendezett események közül ez a legnagyobb szintkülönbségű verseny. (1996-ban egyszer már megrendezték, 2001-ben a XII. kerületi Szabadidősport Központ önkormányzati támogatással újra életre hívta, az indulók és a programokon részt vevők száma 2008-ban meghaladta a 2000 főt.)

Célunk, hogy amatőrök és profik részére olyan teljesítménytúra-, kerékpáros, illetve futóversenyt szervezzünk, ahol részt vehetnek a nagy teljesítményeket vagy kihívásokat kedvelők. A rendezvény egyben felhívja a lakosság figyelmét a tiszta levegő, a környezetkímélő közlekedésre való áttérés fontosságára. Ez egy jó hangulatú esemény, amelyen mind a sportolók, mind kísérők, valamint a kirándulók is megtalálhatják a nekik legmegfelelőbb programot.

A XII. kerületi iskolák között mozgósítási versenyt hirdetünk! A legtöbb tanuló megmozgató iskola értékes díjat nyer. A célban sportbemutatókkal, kalandvárral, játszóházzal, büfével várjuk az érdeklődőket.

**Időpont:** 2009. szeptember 26. (szombat). **Rajt:** kerékpár: 10.15; futás: 11.00 – János kórház (parkoló), túra: folyamatosan, 9.15-től – a Városmajori Gimnázium parkolója. **Cél:** Széchenyi-hegy, a fogaskerekűt vasút végállomása. **Táv:** kb. 4 km. **Útvonal:** Diós árok–Béla király út–Istenhegyi út–Karthauzi utca–Agancs utca–Rege út. **Szintkülönbség:** 325 m (!).

**Nevezés:** előnevezéssel és a helyszínen. **Előnevezés:** személyesen a XII. kerületi Szabadidősport Központban (1123 Budapest, Csörsz utca 2–4. hétfő–csütörtök 10.00–15.00) 2009. szeptember 24. 14.00-ig. **Nevezési díj:** a XII. kerületi iskolák tanulóinak részére a nevezés díjtalan! (10 tanuló után egy pedagógus díjmentesen indulhat.) **Felnőtt:** 2200 Ft, gyerek, nyugdíjas: 1700 Ft.

**Helyszíni nevezés:** Városmajori Gimnázium, 1122 Budapest, Városmajor utca 71. **Felnőtt:** 2700 Ft, gyerek, nyugdíjas: 2200 Ft.

**Díjazás:** Éremdíjazás: futás I–III., kerékpár I–III., teljesítménytúra 18 év felett I–III. A teljesítménytúra 18 év alatti versenyzőinek eredményhirdetést nem tartunk, minden résztvevő extra tombolasorsoláson vesz részt.

A résztvevők a célba érkezés után emlékpótlót kapnak ajándékba. A felnőtt futó és kerékpáros kategóriában I–III. helyezettek pénzdíjban részesülnek.

**Küldemények:** Minden versenyző sorsoláson vesz részt, a fődíjak értékes nyeremények. Díjazunk a verseny legfiatalabb, valamint legidősebb résztvevőjét.

**Feltételek:** A versenyen minden résztvevő csak a saját felelősségére indulhat. A rajthoz állók felkészültségüket a nevezéskor aláírásukkal igazolni kötelesek!

A verseny során felmerülő – nem a rendezőség hibájából keletkezett – anyagi és egyéb károkért nem áll módunkban felelősséget vállalni! Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

**XII. kerületi Szabadidősport Központ**  
E-mail: sportcenter@freemail.hu • Telefon: 319-9292

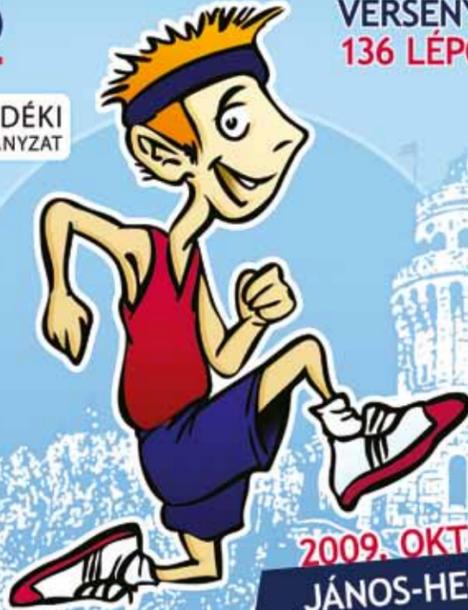
## FUSS A CSÚCSRA!

LÉPCSŐFUTÁS AZ ERZSÉBET-KILÁTÓBAN A BDO FORTE  
ÉS A HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT SZERVEZÉSÉBEN

**BDO**

**HEGYVIDÉKI  
ÖNKORMÁNYZAT**

**VERSENYTÁV:  
136 LÉPCSŐFOK**



**2009. OKTÓBER 3.  
JÁNOS-HEGY,  
ERZSÉBET-KILÁTÓ**

**RAJT:** 10 órától folyamatosan, az előzetes nevezések függvényében  
**NEVEZÉS:** Csak előnevezéssel személyesen a XII. kerületi Szabadidősport Központban (1123 Budapest, Csörsz u. 2–4., tel./fax: 319 92 92, e-mail: titkarsag@hegyvidekспорт.hu), hétfőtől csütörtökig 10-14 óráig  
**NEVEZÉSI HATÁRIDŐ:** 2009. október 01. 15 óra  
**NEVEZÉSI DÍJ:** 18 év felett: 500 Ft, 18 év alatt: 200 Ft. A XII. kerületi iskolák tanulóinak részére a nevezés díjtalan! **Korcsoportok:** gyerek (14 éves korig), ifjúsági (14-18 év), felnőtt: (18 év fölött)  
**DÍJAZÁS:** Korcsoportonként, illetve nemenként az I–II–III. helyezettek érem és ajándék-utalvány díjazásban részesülnek. Díjazunk a verseny legfiatalabb és legidősebb résztvevőjét. Minden induló az esemény logójával ellátott pótlót kap ajándékba! Az Erzsébet-kilátó előtti téren változatos programok, sportbemutatók várják az érdeklődőket!

[WWW.BDO.HU](http://WWW.BDO.HU)

[WWW.HEGYVIDEK.EU](http://WWW.HEGYVIDEK.EU)

## 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 • Szerkesztőség titkár: BOZSOKI JÚLIA • Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. **Internet:** <http://www.hegyvidekujag.eu>. **E-mail:** [hegyvid@mail.datanet.hu](mailto: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](http://www.hknyomda.hu) • **Hirdetésfelvétel:** 328-0316, kovacs.balazs@ypsylonmedia.hu • **APRÓHIRDETŐNKET továbbra is szerkesztőségünkben várjuk!** • Terjeszti: Max & Future Kft., 06-20-444-1660 • **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza!**

