



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

Alaposan meg kell húzni a nadrágszíjat jövőre

Pokorni Zoltán polgármester szerint az újabb központi elvonások szinte megoldhatatlan feladat elé állítják az önkormányzatot

A jövő évi központi költségvetés ismét jelentősen csökkenti az önkormányzati szinten ellátott alapfeladatokat támogatását. Különösen súlyosan érintik az elvonások az oktatást, ahol példátlan módon január elsejétől, azaz tanév közepén, a már zajló tantervi programokat befolyásolva lépnek életbe az új finanszírozási szabályok. A jövő kifejezetten aggodalmas az önkormányzat számára – derül ki abból a beszélgetésből, amit Pokorni Zoltán polgármesterrel folytattunk a kerületet érintő parlamenti döntések kapcsán.

fitneszstúdió és fürdőszobakellékeket árusító bolt egyaránt szerepel a tönkrement vállalkozások hosszú listáján. Az irodaházaink is egyre alacsonyabb kihasználtsággal működnek, emellett a fővárosi forrásmegosztási rend-

érendek mutakozott hasonló ingatlanok iránt. Most először érezzük az önkormányzat gazdálkodásában azt, hogy alaposan meg kell húzni a nadrágszíjat, különben nem tudjuk majd ellátni feladatainkat. Szerencsére meg-

nyelvoktatásban kevesebb osztálybontás finanszírozására van lehetőség, az óvónők mellé nem tudunk elegendő dadát felvenni, és több óvodai fejlesztőpedagógus foglalkoztatására sincs elég pénz. Az intézményi korszerű-

– A jövő kifejezetten aggodalmas számunkra. A parlament által elfogadott költségvetési fejezetek számai alapján olyan mértékű visszavágás történik az alapellátások finanszírozásában, amire korábban nem láttunk példát. Ez

megoldja a „feladványt”, ám ez ennyire gyakorlatilag megfejtethetetlen tartom. Nagyon bízom benne, hogy tavasszal a választások változásokat hoznak, és az új kormány a 2010-es költségvetést a lehető legrövidebb időn



Gondozási központok fenntartása: -40%



Szociális étkeztetés: -30%



Házi segítségnyújtás: -15%



Oktatási támogatás: -10%

■ *A gazdasági válságnak milyen jelei vannak a Hegyvidéken?*

– A gazdasági válság már kerületünkben is durván érezteti hatását. Ennek egyik tipikus jele, hogy egyre több kis cég, üzlet kéri a bérleti díj csökkentését, vagy mondja fel helyiségbérleti szerződését, mert megszüntetik tevékenységüket – borozó,

szeren keresztül kapott iparüzési adóbevételek ránk eső része is drasztikusan csökken. Az ingatlanértékesítésekben tervezett – fejlesztésekre, beruházásokra szánt – bevételek elmaradnak; a legutóbb meghirdetett telkeinkre nemhogy vételi ajánlat nem érkezett, de még a pályázati dokumentációt sem vásárolta meg senki, holott korábban tömeges

nincsenek likviditási gondjaink, és remélem, nem jutunk el odáig, hogy a működésre kölcsönt kelljen felvenni, de már most jelentősen takarékoskodnunk kell. Az adókötelessé tett étkezési hozzájárulást például nem tudjuk biztosítani közalkalmazottjainknak a jövő évi költségvetésünk elfogadásáig, továbbá jutalmak kifizetésére sincs keret. Az iskolai

sítések egy részét csak később tudjuk végrehajtani, továbbá egy fontos beruházást is el kell tekintetnünk: jelen pénzügyi körülmények között lehetetlenné vált a Királyhágó tér és környékét érintő sétálóutca-tervek megvalósítása.

■ *A 2010-es állami költségvetés hogyan érinti az önkormányzat gazdálkodását?*

A helyzet még az olyan stabil, jól működő önkormányzat számára is veszélyt jelent, mint amilyen a miénk. Ezért fogalmazott úgy a jövő évi kerületi gazdálkodást előkészítő képviselő-testületi anyag, hogy nem látjuk biztosítottnak az alapfeladatok ellátását ezekkel a költségvetési kiindulópontokkal. Az önkormányzatnak durván három hónapja van, hogy valahogy

belül módosítani fogja. Addig is igyekszünk egy spórolós kerületi költségvetést készíteni. Igyekszünk elkerülni, hogy be kelljen zárni bármelyik intézményt, legyen szó bölcsődeiről, óvodáról, iskoláról vagy gondozási központról.

■ *Mely területeken csökken a legnagyobb mértékben a központi támogatás?*

(Folytatás a 3. oldalon)

Advent a Hegyvidéken

A Csillagszemű Gyermektánc-együttes, valamint a Jókai Mór iskola Dömdödöm csoportjának bemutatójával vette kezdetét az idei Advent a Hegyvidéken program sorozat. Vásári forgatag, forralt bor és kürtöskalács vár mindenkit december 23-ig a polgármesteri hivatal előtti téren és a környező utcákban.

Évről évre egyre többen látogatnak el az önkormányzat által szervezett Advent a Hegyvidéken program rendezvényeire, hogy együtt töltsenek el néhány kellemes órát barátokkal, ismerősökkel. Szem előtt tartva az „Adventus Domini” (az „Úr eljövetele”) üzenetét, hogy a karácsonyt megelőző várakozás az eljövételben éri el jutalmát, az idén is szándékoltnak kicsit visszafogottabb a hegyvidéki ünnep – hangsúlyozta a megnyitón Lovas Pál polgármes-

ter. Hiszen időnként jó hallgatni, csendben odafigyelni egymásra. A hegyvidéki önkormányzat nem akar csatlakozni ahhoz a vásárlási örülethez, ami általában jellemzi az ünnepek előtti napokat-heteket.

Az Advent a Hegyvidéken karácsonyi vására éppen ezért az értékekre koncentrálnak, a népi művészetekre, a kézműves ajándéktárgyakra, az egészséges termelői élelmiszerekre és a jó könyvekre. Az árusok többsége régi vendég, jelenlétük segít abban, hogy meghitt, családi legyen a légkör. Hozzájárulnak ehhez a fellépők is, akik közül sokakat szintén ismerősként köszönhetünk. Most először a kerületi kisebbségek is műsorokkal jelentkezők, míg a polgármes-



Lambert Zoltán plébános gyújtotta meg az adventi koszorú első gyertyáját

teri hivatal előtti téren felállított sátorban a látásérültek szakiskolájának növendékei árulják saját készítésű ajándéktárgyaikat.

A vásár megnyitóján tartották az óvodások és alsós kisiskolások számára kiírt rajzpályázat eredményhirdetését. Ezúttal egy falinaptárnaptár összeállítására volt a feladat, a gyerekek minden hónapra külön rajtot készítettek. A zsűri értékelése szerint ez legjobban a Normafa és az Orbánhegyi ovisoknak, illetve a Tamási Áron és a Zugligeti iskolásoknak sikerült, így az ő munkáikat nyomtatásban is megjelentették. Az önkormányzatnak és a Szamos Marcipánnak köszönhetően minden kis rajzoló ajándékokkal térhetett haza. Az érdeklődők a szokásokhoz híven a pályázatra beérkező valamennyi rajtot megtekinthetik a nagyszínpadon megrendezett alkalmi tárlaton.

m.

■ *Az Advent a Hegyvidéken teljes programját a 12. oldalon olvashatják.*

Idén ingyen váltható ki a Hegyvidék Kártya

Már igényelhető az önkormányzat által kibocsátott Hegyvidék Kártya, amely a kerületben és szerte az országban számtalan kedvezményt biztosít a vásárlások során.

Több mint száz kerületi helyszínen vásárolhatnak kedvezményesen a hegyvidéki polgárok november 23-ától. Egyebek között a farkasréti Augustusz Pavilon cukrászdában, amely az elsők között csatlakozott a kedvezményprogramhoz, és ahol Pokorni Zoltán polgármester a sajtó képviselői előtt hírt adott a kártyarendszer elindításáról.

A polgármester elmondta: az a szándékkal hozták létre a Hegyvidék Kártya rendszerét, hogy enyhítsék a több mint egy éve tartó gazdasági válság mindenkit sújtó kedvezőtlen hatásait. Ahogy a mesebeli Münchenben báró, aki saját varkocsát fogva mentette ki magát és paripáját a mocsárból, a kerület is saját erejéből igyekszik kilábalni ebből a lehetetlen helyzetből – fogalmazott Pokorni. Szerinte a jelenlegi helyzetben itt, a Hegyvidéken is egyre többeknek számít a szolgáltatások által biztosított 5-20 százalékos kedvezmény, és a helyi vállalkozók túléléséhez is nagyban hozzájárulhat a kedvezmények révén elérhető forgalomnövekedés. A polgármester úgy véli, az anyagi előnyökön túl közösségépítő, lokálpatrióta érzéseket erősítő haszna is lehet a programnak.

A Hegyvidék Kártya felmutatásával a XII. kerületben már száznál is több helyen lehet árengedményt elérni, míg országosan – az EDC-hálózathoz tartozó üzletek révén – több mint ötszáz egység nyújt kedvezményeket. A Hegyvidéken a

kereskedések és vendéglátóhelyek mellett kulturális, egészségügyi és sportszolgáltatók is beléptek a kártyaprogramba – utóbbiak között megtalálható a Városmajor utcai szabadidősport központ, illetve a Csörsz utcai Sportmax is, amelyek 10%-kal olcsóbban adnak bérleteket, napjegyeket.

A Hegyvidék Kártyát a kerületi polgárok – mindenki, aki elmúlt 14 éves – személyazonosságát igazoló okmány, valamint a lakcímkártya bemutatásával és a kártyaigénylő lap kitöltésével igényelhetik az önkormányzat ügyfélszolgálatán, a Virányosi Községi Házban, a Jókai Klubban, valamint a hegyvidéki gondozási központokban. A www.hegyvidekkartya.hu internetes oldalon szintén jelezhetik igényüket.



FOTÓ: KALMÁR LAJOS

Az adatok egyeztetését és a jogosultság vizsgálatát követően az elkészített kártyát az igénylőlapra megadott címre juttatják el. A névre szóló kártya költségeit 2009-ben a hegyvidéki önkormányzat állja, érvényessége 2011. január 31-ig szól.

z.

■ *További információ: www.hegyvidekkartya.hu. Elfogadóhelyek listája a 7. oldalon.*



FOTÓ: KALMÁR LAJOS

Estéknként ünnepi díszbe öltözik a Hegyvidék

Változik a parkolás rendje

Könnyítésekkel vezeti be a hegyvidéki önkormányzat a főváros új parkolási rendjét a kerületben. A helyi képviselő-testület határozata értelmében egyelőre nem alakítanak ki parkolási zónákat, a második autót után térítés ellenében járó várakozási engedélyt pedig kedvezményesen vehetik igénybe a polgárok.

Az önkormányzatokról szóló törvény értelmében a parkolási övezetek kijelölése, valamint a várakozási díjak megállapítása a fővárosi önkormányzat hatáskörébe tartozik. A júniusban hatályba lépett fővárosi rendelet értelmében

élők továbbra is ingyen parkolhatnak, azonban a várakozási engedély a kerület további zónáiban már nem érvényes.

Mivel a rendelettel kapcsolatban számos kifogás merült fel, a hegyvidéki önkormányzat egyelőre nem vezeti be a zónarendszert. Ennek köszönhetően a 2010-re kiadott parkolási engedélyek érvényessége a fővárosi rendelkezéssel ellentétben nem csupán egyetlen zónára, hanem a kerület teljes várakozási (díjköteles) övezetére kiterjed.

Újdonság ugyanakkor, hogy januártól az eddigi egy helyett két parkolási kategóriába esik a kerület. A drágább díjtételű területen a mindenkori BKV-jegy árának megfelelő összeg (jelenleg 300 fo-

parkolóként használt Jagelló utat és a Galántai utcát is beemelte a főváros a fizetőövezetbe.

Fővárosi rendelet határozza meg a lakossági várakozási engedélyért fizetendő díjat, ami alapesetben az adott területre vonatkozó egyórai várakozási díj kétszázötvenszerese, azaz 75 ezer forint. Hegyvidék önkormányzata azonban saját hatáskörében differenciálta a hozzájárulás mértékét, így a lakosként az első gépkocsira kiadott engedély továbbra is ingyenes.

A második autót után már fizetni kell: a fővárosi rendeletben ajánlottak szerinti legmagasabb, ötvenszázalékos díjkedvezmény jár az EURO 5 környezetvédelmi besorolású, harminc százalék az

70, illetve 50 százalékot) javasolt előterjesztésében. A Fővárosi Közgyűlés leszavazta indítványát, illetve kisebb, de a Hegyvidék polgármesterének javaslata hatására az eredetnél mégis kedvezőbb változatot (70, 50 és 30 százalékot) fogadott el. A harmadik, illetve további gépkocsikra várakozási engedély nem adható ki, az év közben kiváltott engedélyek díját időarányosan határozzák meg.

Lakossági várakozási engedélyt kaphat a díjfizetésre kötelezett területen állandó lakóhellyel rendelkező kerületi lakos az általa üzemeltetőként használt gépkocsira, valamint a munkáltatótól kizárólagos használatra kapott (egy) autóra, amennyiben saját kocsijára nem igényelt várakozási engedélyt. A kiadás további feltétele a kétezer forintos költségtérítés megfizetése, érvényes lakcímkártya (személyi igazolvány) és forgalmi engedély bemutatása. Nem adható lakossági várakozási engedély annak, akinek bármilyen tartozása van az önkormányzattal szemben. Cégaút esetén szükség van a kizárólagos használatról szóló nyilatkozatra (a cégjegyzésre jogosult aláírásával), valamint a székhely szerint illetékes önkormányzattól a gépjárműadóra vonatkozó nullás igazolásra.

A 2010-es engedélyek kiadása december elsején kezdődik a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, a parkolási matrica kizárólag személyesen vagy meghatalmazott útján, aláírás ellenében vehető át, aminek időpontjáról valamennyi kerületi gépjárműtulajdonos írásban kap értesítést. Amennyiben a megadott időpontban az ügyfél bármilyen okból nem tud megjelenni a hivatalban, az engedély átvételére január végén ismét lehetősége nyílik.

mm.



A Jagelló út is bekerül a fizetőövezetbe

amennyiben a várakozási övezetben a parkolóhelyek száma meghaladja a kétezeret, január elsejétől a kerületi önkormányzat köteles az övezetet további zónákra osztani. Az adott zónán belül az ott

eső utcákban ennek 0,75-szerese fizetendő. Szintén változás, hogy a fővárosihoz tartozó Alkotás utcát, valamint a kerületi kezelésű, korábban az autósok által P+R

EURO 4-es, illetve tíz százalék az EURO 3-as motorral szerelt autók után. Pokorni Zoltán polgármester fővárosi önkormányzati képviselőként lényegesen nagyobb kedvezményeket (90,

Új játszószerkezetek a János kórházban

Anyagilag is segíti a fővárosi fenntartású Szent János Kórház működését a hegyvidéki önkormányzat. A gyógyászati célú fejlesztések támogatása mellett a kerület néhány hónappal ezelőtt saját költségén elvégeztette az intézmény területén található utak kátyúmentesítését, míg október végén a kórház játszótérének felújítása is befejeződött

(képünkön). Az uniós normáknak megfelelő mászóvár, csúszda, mérleghinta és rugós játékok kerültek a korábban meglehetősen rossz állapotú játszótérre. Szem előtt tartva a gyerekek biztonságát a játszószerkezet környezetét gumiborítással látják el, míg a szülők számára padok biztosítják a kényelmet.

(m.)



FOTÓ: KALMAR LÁDÓ

Ingyenes reklámfelület vállalkozóknak a Minerván

Tisztelt Hegyvidéki Vállalkozók, Üzlettulajdonosok, Polgárok! Önkormányzatunk a helyi kiskereskedelem és a helyi vállalkozások fejlődésének és prosperálásának elősegítése érdekében nyilvános és ingyenes reklámfelületet alakít ki a MINERVA térinformatikai rendszerben. A népszerű és sokak által használt térinformatikai rendszer továbbfejlesztésének keretében lehetőséget biztosítunk, hogy a kerületben működő, székhellyel itt rendelkező vállalkozások megjelenjenek a rendszer böngészőfelületén.

Elképzeléseink szerint a telephelyek, vállalkozások megjelenítésére egy látványos, a szolgáltatás ikonját megjelenítő, tematikus és kereshető adatbázist alakítanánk ki a lakosság számára. Ez az adatbázis szándékaink szerint nyilvános reklámfelületként is működne, ezért az adatbázisba való felvételt önkéntes nyilatkozat alapján tudjuk biztosítani,

ami egyben adatlapként is szolgál, és az alábbi információkat tartalmazná:

- vállalkozás megnevezése,
- szolgáltatás megnevezése,
- szolgáltatási csoport megnevezése,
- cím,
- nyitva tartás,
- telefonszám,
- weboldal linkje,
- esetleges árengedmény a rendszerre hivatkozó ügyfelek részére,
- rövid ismertető (maximum 600 karakter).

Amennyiben a felkínált lehetőség felkeltette érdeklődésüket, regisztrációjukat önkormányzatunk honlapján (www.hegyvidek.eu) a Térinformatika/Vállalkozások menüpont alatt tehetik meg. A kitöltött jelentkezési adatlapot a vállalkozások@minerva.hu e-mail címre kérjük eljuttatni adatfeldolgozás céljából.

(z.)

Nem hibáztak Valkón a kerületi nyomozók

Budapest rendőrfőkapitányának utasítására a XII. kerületi rendőrkapitányság vezetője, dr. Fülöp Valter rendőr alezredes vizsgálatot rendelt el annak megállapítására, hogy beosztottjai szakszerű és törvényes módon intézkedtek-e a Pest megyei Valkón november 11-én.

A vizsgálat megállapította, hogy a XII. kerületi nyomozók egy folyamatban lévő ügyben,

érvényes házkutatási határozat birtokában, a feltételezett elkövető felkutatása érdekében jelentek meg egy valkói családi házban, mivel a személynyilvántartó adatai szerint a keresett személy oda van bejelentve. A helyszínen megállapították, hogy a bűncselekmény elkövetésével gyanúsítható férfi nem tartózkodik a családi házban, majd elhagyta

a helyszínt. A rendőri intézkedéssel szemben az érintettek egyike sem élt panasszal. A vizsgálat tételesen cáfolta az eset kapcsán megjelent valótlan sajtóhíreket – például azt, hogy „betörték” a családi házba, hogy „nem voltak hajlandók magukat igazolni”, és azt is, hogy „tévedésből” mentek ki a szóban forgó címre.

Fülöp Valter rendőrkapitány

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete

2009. december 16-án 17.00 órakor

KÖZMEGHALLGATÁST

tart a

Virányosi Községi Házban
(1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8.)

A helyi önkormányzatokról szóló 1990. évi LXV. törvény 13. §-a értelmében a képviselő-testület évente legalább egyszer, előre meghirdetett közmeghallgatást tart, amelyen a választópolgárok és a helyben érdekelt szervezetek képviselői közérdekű kérdést és javaslatot tehetnek.

Pokorni Zoltán polgármester

ÜGYINTÉZŐ

Lakcím-bejelentési kötelezettség

Szabálysértést követ el az, aki lakcím-bejelentési kötelezettségét nem teljesíti!

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!

A polgármesteri hivatalban végzett hatósági munka során sok esetben tapasztaljuk, hogy a Hegyvidéken élő lakosok nem minden esetben tesznek eleget lakcím-bejelentési kötelezettségüknek. A lakcím-bejelentési kötelezettség elmulasztása esetén, ha a mulasztás a hatóság tudomására jut, akkor az szabálysértésnek minősül, és ez a szabálysértési cselekmény az egyes szabálysértésekről szóló 218/1999. (XII. 28.) Kormányrendelet 29. §-a alapján 30 000 forintig terjedő pénzbírsággal sújtható.

Ezúton felhívjuk a kerületben lakók szíves figyelmét arra, hogy amennyiben a kerületben éltélvél szerűen laknak, vagy ideiglenes jelleggel hosszabb ideig – 3 hónapot meghaladóan – tartózkodnak, úgy lakcím-bejelentési kötelezettségüknek szíveskedjenek haladéktalanul eleget tenni.

A lakcím-bejelentési kötelezettségüknek minden esetben a beköltözést követő 3 munkanapon belül kell eleget tenniük. A Budapest XII. kerületi lakóhely, illetve tartózkodási hely címét a

polgármesteri hivatal okmányirodájában, az ügyfélszolgálati helyiségben tudják bejelenteni ügyfélfogadási időben.

A lakcím-bejelentési kötelezettséggel kapcsolatos tudnivalókat a polgárok személyi adatainak és lakcímének nyilvántartásáról szóló 1992. évi LXVI. törvény 26–27. §-ai és a törvény végrehajtásáról szóló 146/1993. (X. 26.) Kormányrendelet 29–36. §-ai tartalmazzák. Fontos tudnivaló, hogy

AZ OKMÁNYIRODA ÜGYFÉLFOGADÁSI IDEJE:

Hétfő: 13.00–20.00
Kedd: 8.00–12.00, 12.30–16.00
Szerda: 8.00–12.00, 12.30–16.00
Csütörtök: nincs ügyfélfogadás
Péntek: 8.00–12.00

a lakcímbejelentés ténye önmagában a lakás használatához fűződő, valamint egyéb vagyoni jogot nem keletkeztet, és nem szünteti meg.

A lakcímbejelentéssel járó teendőket gondtalanul lebonyolításához szükséges információkról a 224-5900/133 vagy 157 telefonszámokon, illetve az okmányiroda@bp12ker.hu e-mail címen érdeklődhetnek.

Okmányiroda

Bemutató órák

Bemutató órákat tartanak a Németvölgyi Általános Iskolában december 10-én 8–10 óráig az emelt szintű angol osztályokba jelentkezők számára és december 15-én 9 órától a reálosztályba jelentkezők számára.

1%

A Városmajori Árkay Aladár Közhasznú Alapítvány kuratóriuma nevében ismételtén köszönetet mondunk mindazoknak, akik az elmúlt években személyi jövedelemadójuk 1%-ával a városmajori műemlék templom felújítását támogatták. A 2008-ban az APEH által átutalt összesen 980 720 Ft-ot későbbi felhasználásra tartalékolunk, amiről a következő években esedékes közzétételben számolunk be. Az alapítvány székhelye: 1122 Budapest, Csaba utca 5. Telefon: 212-4656. Adószáma: 18040252-1-43. A közhasznúsági minősítés bejegyzéséről rendelkező bírósági határozat száma: 9.Pk.69.870/5., fokozata: közhasznú. Köszönettel:

a Városmajori Árkay Aladár Közhasznú Alapítvány kuratóriuma

A „Korszerű iskoláért” Alapítvány (közhasznú szervezet, 1126 Budapest, Németvölgyi út 46.) köszönetet mond mindazoknak, akik 2008. évi adójuk 1%-ának felajánlásával a XII. kerületi Németvölgyi Általános Iskola nevelési, oktatási munkájának támogatásáról döntöttek. A személyi jövedelemadói kapcsolatos felajánlás összege: 693 480 Ft. Az alapítvány bevételei támogatásból és az adó-1%-ból tevődnek össze. A pénzeszközök az alapítvány céljának díjazására fordítottak. Az OTP 2009. októberi záró egyenlege szerint 2 186 026 Ft van az alapítvány számláján. Az alapítvány pénzügyi beszámolójával kapcsolatos okmányok előzetes időpont-egyeztetés után megtekinthetők az alapítvány székhelyén. A kuratórium kéri mindazokat, akik szeretnének és tudnának segíteni a gyerekek és az oktatás tárgyi feltételeinek javításában, továbbra is segítsék alapítványunkat, hogy mi segíteni tudjuk az iskolát az európai uniós követelményi szint mihamarabbi elérésében. Reméljük, a jövőben is támogatják alapítványunkat. Előre is köszönjük!

Pap Pál Ádámné, a „Korszerű iskoláért” Alapítvány elnöke

A Kék Üstökös Alapítvány köszönetét fejezi ki az 1%-os szja felajánlónak. A felajánlást a tanoda fenntartására használtuk fel.

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

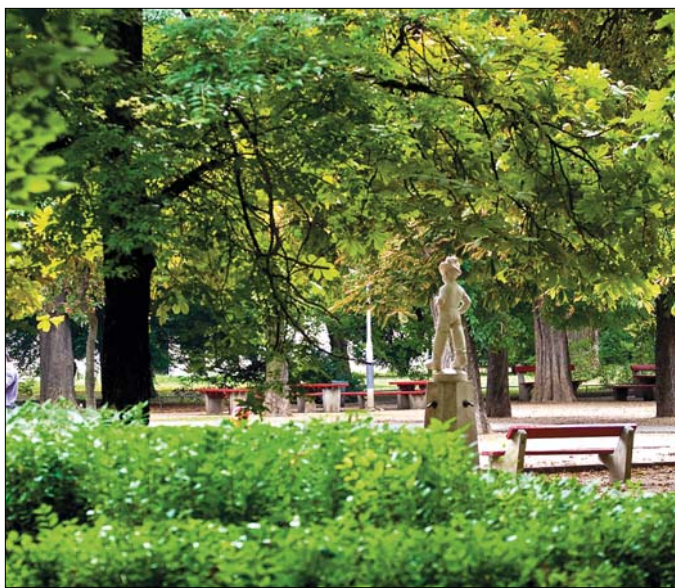
Körbekerítik a városmajori parkot

Az utóbbi évtizedek legjelentősebb fejlesztését kezdi meg a főváros a városmajori parkban. Pokorni Zoltán polgármester javaslatára elkészül a régen várt kerítés, a hegyvidéki önkormányzat jóvoltából pedig kiépül a kamerarendszer, illetve megvalósul a terület éjszakai őrzése.

A városmajori parkot is érintő fővárosi Parkvédelmi Kerítések Program célja az értékvédelem mellett a polgárok biztonság- és komfortérzetének növelése – mondta el lapunknak Nagy Dénes, a beruházást koordináló FŐKERT Nonprofit Zrt. zöldfelület-fejlesztési igazgatója. Jelenleg ugyanis

kerítés a kilencvenes évek óta folyamatosan napirenden van, örömteli, hogy Pokorni Zoltán indítványára a főváros végre hozzákezd a megvalósításhoz. Annál is inkább, mert az utóbbi években egyre rosszabb arcát mutatja az egyébként jobb sorsra érdemes park. Gyakoriak a rablások, történt már ott gyilkosság is, a park állapota eközben folyamatosan romlik, nem csoda, hogy lassan elveszti pihenőfunkcióját.

Az önkormányzat szerette volna átvenni a terület kezelését a fővárostól, azonban ezek a törekvések – bár az elmúlt öt évben háromszor is kezdeményezték – mindeddig nem hoztak eredményt. A főváros szerint ugyanis a városmajori a kiemelt budapesti közparkok egyike, amelyet csak a



Jó lenne, ha a park visszanyerné a régi hangulatát

megoldhatatlan a park őrzése, aminek egyenes következményei az ismétlődő rongálások, a növénylopások és az erőszakos cselekmények.

Az utóbbi években általánossá vált, hogy a FŐKERT munkatársai számára szemétszedéssel indul a nap a városmajori parkban, zsákszámba hordják el onnan az illegálisan kihelyezett hulladékokat. Gyakori jelenség a közlekedési szabályok áthágása, az autósok ugyanis a környező utcák helyett előszeretettel parkolnak a fák és bokrok között, elkerülve ezzel a várakozási díj megfizetését. A kerítés létesítésétől azt remélik, a park visszanyeri régi hangulatát, és a megújuló pihenőhelyen az emberek újra veszélyérzet nélkül, gondtalanul, ideális körülmények között tölthetik el szabadidejüket. Ennek érdekében parkrekonstrukciós programot is indít a FŐKERT, amibe beletartozik a játszószerkek, a növényzet és az utcabútorok megújítása. A fejlesztés részleteiről várhatóan lakossági fórumon tájékoztatják a kerületi polgárokat.

Kovács Lajos alpolgármester tájékoztatása szerint a körbe-

többivel megegyező módon lehet kezelni. Kovács Lajos hangsúlyozta: a kerítés kiépítése jelentős előrelépés, hiszen bel-Buda szívében létrejön egy minden szempontból védett, nagyméretű közösségi zöldfelület.

A kerületi Tervtanács kérésére a park szelleméhez illő, lábazat nélküli, magas acélkerítés készül. A mintegy 1620 méter hosszú kerítés nyomvonala a park széleit követi, ugyanakkor az engedélyező hatóságok kérésére kikerüli a városmajori templomot, amelynek körbekerítése később történhet meg.

A nagyobb forgalmat bonyolító utakhoz igazodnak a kapuk. Hosszas vita után végül tizenegy bejárat létesítéséről született megállapodás, ennél több a kerület álláspontja szerint kezelhetetlen lett volna. A tervek szerint a kapukat sötétedéskor, de legkésőbb este tízkor bezárják, és reggel hatkor nyitják. A kerítés kiépítését a főváros finanszírozza, az állandó őrzésről, valamint az egész parkot behálózó kamerarendszer telepítéséről és fenntartásáról a hegyvidéki önkormányzat gondoskodik.

M.



Várhatóan tizenegy bejáratot alakítanak ki (illusztráció)

Alaposan meg kell húzni a nadrágszíjat jövőre

(Folytatás az 1. oldalról)

– Az elvonások leg súlyosabban a szociális területet érintik, ahol 2005 óta reálértékben 40%-kal csökkent a támogatás. Jövőre az idősök nappali ellátására, azaz a gondozási központok fenntartására 40%-kal kevesebbet adnak az idei összeghez képest. A szociális étkeztetésre 30%-kal kevesebb jut, házi segítségnyújtásra 15%-kal kevesebbet kapunk – tehát ennivel többet kell hozzátennünk az ellátás működtetéséhez, ha fenn akarjuk tartani a jelenlegi színvonalat. Nagy gondok várhatók az oktatásban is, ahol 10% körüli támogatáscsökkenéssel kell számolni. Ráadásul erre a korábbi gyakorlattól eltérően nem a következő tanév elején, hanem tanév közben, jövő év január elsejétől kerül sor, így szinte semmilyen felkészülési lehetősége nincs sem az önkormányzatnak, sem az iskoláknak. A helyzet azért különösen súlyos, mert az elvonás már évek óta tart: míg régebben ezek a támogatások kismértékben nőttek – hol lépést tartottak az inflációval, hol fölötté voltak –, az elmúlt négy-öt évben nominálisan is csökkentek. Például egy első osztályos tanuló után 2002-ben 187 ezer forint állami támogatás járt, most már csak 134 ezer forint a normatíva, holott a hét évvel ezelőtti összeg ma reálértékben körülbelül 300 ezer forintnak felel meg. Évek óta látható a tendencia, hogy a kormány egyre inkább az önkormányzatokra hárítja az iskolák működtetésének terheit, amelyek kénytelen-kelletlen magukra is vállalják ezt, mert nem akarják bezárni az intézményeket, az azonban példa nélkül

álló, hogy egy már elindult tanévet kelljen az iskolákban átalakítani az időközbeni pénzelvonások miatt. A mostani támogatáscsök-

gyobb arányú központi szerepválalást jelentene a maihoz képest. Ma az országban – bár helyenként vannak jelentős elérések – nagy-

tanárokat; ezen további pótlékokkal, ösztöndíjjal, kiegészítő támogatással lehetne segíteni. Persze a nagyobb arányú állami szerepvál-



A Királyhágó tér környékét érintő tervek jelenleg lehetetlen megvalósítani

kentés csak a Hegyvidéken több százmillió forint mínuszt jelent, a kormány forráselvonása miatt körülbelül egy-másfél óvoda fenntartására elegendő finanszírozási összeg tűnik így el.

■ *Az oktatási területet jól ismerő politikusként milyen megoldási lehetőségeket lát az iskolák finanszírozásában?*

– Az oktatásfinanszírozás átalakításra vár, szükség lenne például a központi bérfinanszírozás bevezetésére: a központi költségvetés garantálná legalább a pedagógusok bérének fedezetét. Ez na-

jából fele-fele arányban adják a pénz az iskolák működéséhez az önkormányzatok és az állam. Ha a béreket egyedül az állam fizetné, az önkormányzatokra pedig csak a fenntartási feladatok hárulnának, 80–20% lenne a finanszírozási arány. Ez már a mi helyzetünket is nagyban megkönnyítené, de igazi segítséget a kistélepléseknél jelentene, amelyeknek szinte semmilyen saját forrásuk nincs. A differenciált finanszírozási rendszer figyelembe venné azt is, hogy a kistéleplések iskolái sokkal nehezebben kapnak szak-

lálás erősebb kontrollt is jelent – például az állam megmondhatná, hogy egy adott feladatra mennyi pedagógust lát indokoltnak. Ma a közoktatás erőssége, s egyben gyengesége a differenciáltság: sokszínű a rendszer, de annyira különbözőek a minőségek, hogy az már szinte tűrhetetlen, hiszen a legmagasabb színvonalú intézményeken kívül megtalálhatók az országban azok az iskolák is, ahol a világ legelmaradottabb térségeire jellemző feltételek mellett zajlik az oktatás.

z.

Élményfeldolgozás gyermekkorban

A gyerekek érzelmi életét meghatározó tevékenységek, a játék, a mesehallgatás és a rajzolás szerepéről hangzott el előadás az Orbánhegyi Óvodában. A Budai Módszertani Központ rendezvényén a szülők gyakorlati tanácsokat is kaptak.

A játék–mese–rajz fogalomhármas nem a fejlődéslelektan, hanem az élményfeldolgozás oldaláról mutatta be Kolosai Nedda pszichológus, a Tanítóképző Főiskola adjunktusa a Budai Módszertani Központ szülői fórumán. Mint elmondta, ahhoz, hogy a fogalmi kapcsolatok a gyakorlatban is értelmet nyerjenek, szükség van az élmény jelenlétének tisztázására.

Amikor az embert valamilyen élmény éri, megpróbálja megfogalmazni az ezzel járó érzést. Felnőttként ennek kinyilatkoztatása rendszerint verbális síkon történik. Sokkal nehezebb dolga van a gyerekeknek, akik az elaboráció – a feszültségek felszabadítása vagy lekötése – során kifestik, kirajzolják, vagy éppen kijátsszák magukból az élményeket. Ezt a célt szolgálja a mesehallgatás is, melynek során a gyermek belső kifejezési formákat alkalmaz.

Az óvodai nevelés országos alapprogramjában a játék mint a gyermek elemi pszichés szükséglete jelenik meg. E szerint az intézmények keretein belül a játéknak szabadon és hosszan kell megvalósulnia. Kolosai Nedda szerint a gyerek játék közben, az újraélt és végtelen sokszor megismélt cselekvéssorozat segítségével érti meg a számára fontos élményeket. Nem szabad elfelejteni azt sem, hogy a kicsik kiszolgáltatott utazók. A nevelés tehát önnevelés is, hiszen a szülőnek fel-

kell nőnie a feladathoz: méltónak kell lennie gyermeke bizalmára.

Ezt az állandó mintaképet az óvodák is erősíthetik. Léteznek olyan nevelési programok, amelyekben az óvodapedagógus a szülői mintákat követi: nem kezdeményez közvetlenül játékokat, inkább a szabad tevékenységet szorgalmazza, miközben megfigyelhető tevékenységeket végez, például megajvit egy babát. A gyerekek számára ez csodálatos, izgalmas játék, amiből mélyen gyökerező minta válik.

A játék tehát a tapasztalatszerzés egyik fontos eleme, amihez szervesen kapcsolódik az önmagában is világtéremető mese. A pszichológus azt tanácsolja, lehetőleg minden nap meséljünk gyerekeinknek, aki olyankor megtapasztalja saját fantáziája végtelenségét. Jelen van, hallja a történetet, miközben belső moziját nézve már messze jár. Minden ember sajátja ez a képzelőerő, ami azonban a megfelelő ingerek hiányában idővel kikophat. Ez történik, amikor a mesehallgatást felváltja a tévénézés. A készen kapott képek erősíthetik a szorongást, míg a mesehallgatás alatt felépülő fantáziavilág sokkal inkább mentes a negatív emócióktól.

Kolosai Nedda kiemelt: fejből, ne könyvből meséljünk, hiszen csak így biztosítható a tökéletes odafigyelés, ami létrehozza a szülő-gyermek harmóniát. Tapasztalat, hogy azok, akiknek mindennap meséltek, az alsós osztályokban egy-másfél éves előnyben vannak kevésbé szerencsés társaikkal szemben. De

talán még ennél is fontosabb a mese testet és lelket gyógyító ereje. Karácsony Sándor megfogalmazásában a gyógyító mese végére szűnik a fájdalom, csökken a láz. A mesében hallott konfliktusmegoldó módszerek egy egész

az öt körülvevő világot. Ebben kap szerepet a rajz is, ami az érzelmek, élmények kifejeződése. A színválasztás, az arányok alkalmazása vagy a kép struktúrája a gyermek pillanatnyi érzelmi állapotának kivetítése. A rajz ugyan-



A rajz az érzelmek hű tükré a gyerekeknél

életen át hatnak, ezért is lényeges, hogy az életkor szerinti történetet halljanak a kicsik.

A pszichológus a szülői fórumon mindenkit mesélésre buzdított. Már a magzatnak, majd a csecsemőnek is bátran mesélhetünk. Egyévesen érdemes megpróbálkozni a gyermekről szóló mesékkel, a hároméveseknek a klasszikus állatmesék, egy évvel később a népmesék, majd az 5-6 éveseknek a tündérmesék jelentenek valódi, szorongásmentes szórakozást. Fontos, hogy tartsuk be a sorrendet, ellenkező esetben olyan érzelmeket válthatunk ki a gyermekből, amelyek károsan hatnak lelkivilágára.

A játék és a mese az élményfeldolgozás eszköze – segítenek abban, hogy a gyerek megértse

is projekciós felület, az van rajta, amit készítője átélt és éppen gondol. Ami számára fontos, azt felmagyítja, az érdektelen részleteket minimalizálja, vagy egyszerűen kihagyja.

Kolosai Nedda szerint a családrajzok a legtanulságosabbak. Az alkotások számtalan elrejtett, vagy éppen nagyon is nyilvánvaló üzenetet hordoznak. A gyermek társas viszonyaira lehet következtetni abból, ahogyan a szülőket, testvéreit és magát ábrázolja. Hogy kit mekkorának rajzol, hová helyez el a képen, vagy milyen állatnak képzel el. A kompozíció strukturalitása, rendezettség, harmóniája, részletgazdagsága, esetleg ezek hiánya szintén sokatmondó az avatott szem számára.

(mm.)

Húszéves a Budapesti Osztrák Gimnázium

Amikor húsz évvel ezelőtt lebomlott a hírhedt vasfüggöny, nemcsak az országhatár átjárhatósága vált lehetővé, de a népek, kultúrák közeledése is. Ezt a történelmi lehetőséget ragadták meg a Budapesti Osztrák Gimnázium alapítói is, amikor közös fenntartású gimnáziumot hoztak létre. A két évtized tapasztalatairól az oktatási intézmény új igazgatójával, Günther Kaiserral beszélgettünk.

■ *Mennyire ismerik a gyerekek a Budapesti Osztrák Gimnáziumot?*

– Szerintem egyre jobban. Az elmúlt évek tanulói létszámát nézve elmondhatjuk, hogy évente több mint negyven diák végző nálunk.

■ *Az iskola nevéből talán adódik a kérdés: magyarok vagy Budapesten dolgozó külföldi szülők gyermekei tanulnak itt?*

– Zömében, mondhatni kilencven százalékban magyar diákjaink vannak. Az, hogy az iskola osztrák, a tanítás nyelvén tükröződik, hiszen egy-két tantárgyon kívül – mint a magyar történelem, magyar nyelv és irodalom – mindent németül tanítunk. Az osztrák kulturális minisztérium hat hasonló iskolát működtet a világon, ezek egyike a miénk. Büszkéek vagyunk az eredményeinkre, mert az 1990-es alapítás óta iskolánkban nagyon sok tehetséges diák érettségizett, és tanulóink legalább két idegen nyelvet felsőfokon beszélnek, mire befejezik gimnáziumi ta-

nulmányaikat. Nem véletlen tehát, hogy mind a magyarországi, mind a külföldi egyetemeken szívesen fogadják őket.

■ *Mára már felmerő rendszerű kétnyelvű képzést szerveznek.*

– Igen. Az Orbánhegyi úti Osztrák–Magyar Óvodában már az egészen kicsi gyerekek is tanulnak németül; az Istenhegyi úti Osztrák–Magyar Európa Iskolában pedig az általános iskolások sajátítják el a német nyelvet, illetve tökéletesítik már megszerzett tudásukat. A mögöttünk hagyott két évtized azt

tudnak helytállni nemzetközi környezetben is.

■ *Engedjen meg egy prózai kérdést: ki finanszírozza mindent, kik az iskola fenntartói?*

– Közhatalmú alapítványként működünk – kuratóriumunkba mind a magyar, mind az osztrák oktatási minisztérium delegál tagokat –, és természetesen megkapjuk diákjaink után a magyar állami normatív támogatást. Tantestületünk osztrák tanárait – jelenleg tizenhárman vannak – az osztrák Oktatási, Művészeti és Kulturális Szövetségi Minisz-



terium választja ki és küldi Budapestre. Mindebből adódóan diákjaink nemcsak magyar, de osztrák tantervi követelmények alapján összeállított érettségi vizsgát is tehetnek, sőt a legtöbben tesznek is, így osztrák és magyar érettségi bizonyítványuk is lehet.

terium választja ki és küldi Budapestre. Mindebből adódóan diákjaink nemcsak magyar, de osztrák tantervi követelmények alapján összeállított érettségi vizsgát is tehetnek, sőt a legtöbben tesznek is, így osztrák és magyar érettségi bizonyítványuk is lehet.

■ *Azoknak a gyerekeknek, akik nem beszélnek jól németül, nem is várják a jelentkezését?*

– Dehogynem! Az öt tanéves képzés során az első évfolyamon előkészítő nyelvtanfolyamon vesznek részt az új diákok, német anyanyelvű tanárainktól tanulják a német nyelvet. Csak a megfelelő szint után kezdhetik el a négy tanéves képzést, hogy aztán mire végeznek, az osztrák gimnáziumi érettségi bizonyítvány mellé a felsőfokú német nyelvvizsga-bizonyítványt (C1) is megkaphassák.

■ *Mindig öröm olyan külföldiekkel beszélgetni, akik megtanultak magyarul. Ön mennyi idő alatt és hogyan sajátította el ilyen jól?*

– Már hat éve élek a családommal Magyarországon; örülök, hogy jónak tartja a magyartudásomat. Eddig én is tanítottam, matematika–fizika szakos tanár vagyok, de most igazgatóként más feladataim vannak. Elsősorban szeretném az eddigi eredményeinket megtartani, és az oktatást a lehető legmagasabb színvonalon megszervezni.

■ *Ha már a szervezést említ: készülnek valamilyen különleges programmal az ünnepi tanévben?*

– Őszintén szólva nekünk már maga a tanítás ünnep és öröm, de ünnepségeket is szervezünk a második félévben. Még nem fejeztük be az előkészítésüket, de azt már most elmondhatom, hogy lesznek különféle kulturális programjaink, amelyeket nemcsak a meghívott díszvendégeknek szervezünk, hanem a nyilvánosság, minden érdeklődő számára is.

Antal Ildikó

Karácsonyi gyerekpark

December 24-én szinte minden bezár, így aztán nincs hova vinni a sütés-főzést és a karácsonyfa-állítást „zavaró” kisgyerekeket. A Kék Lagúna kisállat-kereskedés és a Zugligeti Kemping tulajdonosai tavaly elhatározták, hogy megpróbálnak segíteni a szülőknél, és programot biztosítanak a gyerekeknek. A kedvező tapasztalatok alapján erre az idén is lehetőség lesz.

A Böszörményi úton található Kék Lagúnában délelőtt 10 és 12 óra között a kicsik a boltban kapott állateledellel etethetik a kisemlősöket, halakat, madarakat. A nyulakat, tengerimalacokat kézbe is vehetik. Délután 2 és 5 óra között a Zugligeti Kemping területén lévő 58-as Kisvendéglőben elő-szentestét rendeznek.

Tavaly az élőben mondott mesék, a nyálánkságok, a szilvalekvarós palacsinta és a somlói galuska, valamint a Kék Lagúnából áthozott nyuszik aratták a legnagyobb sikert, ezért most is hasonló lóra számíthatnak a gyerekek, de aki csak rajzolgatni szeretne, arra is lesz módja.

Legutóbb a kíséző felnőttek is beültek mesét hallgatni, ezért talán őket is érdekli, hogy ezúttal olyan történetek is elhangoznak majd, amelyek magyarul még nem jelentek meg (például Edward Lear nonszensz meséi). Közben a műfordításról is esik pár szó, hogy a gyerekek kedvet kapjanak a nyelvtanuláshoz. Lehetőség szerint pontosan 14, 15 és 16 órakor kezdődnek új mesék.

KGy

Mikulásvonatok a gyermekvasúton

Mikulásvonatok közlekednek december 5-én és 6-án a Széchenyi-hegyi gyermekvasúton. A vonatokra csak elővételben lehet jegyet váltani (gyerekeknek 1200, felnőtteknek 1500 forint). A szerelvényeken Mikulások és krampuszok szórakoztatják a kicsiket, és ajándékokat is adnak. Hűvösvölgyben, az állomás előtti téren a vonatra várakozókat, illetve a Mikulásvonattal oda érkezőket vidám programok várják. A gyerekek együtt énekelhetnek és táncolhatnak különböző népszerű mesefigurákkal.

A Mikulásvonatok indulási időpontjai a Széchenyi-hegyről: 9.35,

10.35, 12.15, 13.15, 14.35, 15.20, 16.20 között szintén hat alkalommal. A menetrendben ezekre a napokra meghirdetett többi vonat is a normál díjszabás szerint közlekedik.

Jegyek a Broadway jegyirodáknak (XIII., Hollán Ernő utca 10., II., Gábor Áron utca 74–78. – Rózsakert Bevásárlóközpont), valamint a kisvasút hűvösvölgyi végállomásán vásárolhatók. Ha az influenzajárvány miatt korlátozni kell a közösségi programokat, az változást okozhat a Mikulásvonatok közlekedésében is.

(Kertész)

Vers mindenkinek

Integrált tanulmányi verseny gyerekeknek

Először vettek részt speciális nevelési igényű gyerekek a kerületi kisdíjak számára kiírt szavalóversenyen. Az idei tanévben meghirdetett inkluzív integráló program keretében a Fekete István és a Vakok Batthyány László iskolájának tanulói adtak számot versmondó tudományukról.

A versválasztásban szabad kezűt adtak a gyerekeknek, csupán annyi kikötés volt, hogy a költemény valamilyen módon kapcsolódjon az állatokhoz – mondta el Gilicze Zoltán, a Hunniareg Budai Módszertani Központ igazgatóhelyettese az általuk szervezett versmondó versenyéről. Érezte hatását a tavalyi feladat – akkor kortárs költők munkáiból lehetett válogatni –, hiszen most is a mai magyar szerzők bizonyultak a legnépszerűbbnek.

A Virányos Általános Iskolában megrendezett döntőre a hagyományoknak megfelelően a hegyvidéki iskolák háziversenyében keresztül vezetett az út. Ezúttal minden korábbiánál népesebb volt a mezőny, mivel a Vakok Batthyány László iskolájából, valamint a Fekete Istvánból is érkeztek versmondók. Az előbbieknél könnyebb helyzetben voltak, hiszen ők vendégként már tavaly bemutatkoztak a megmérettetésben. A kiírás értelmében – a kerületben nemrég elindított inkluzív integráló program keretében – a Fonti Krisztina, Rák Kati, Nagyné Orvos Gabriella összetételű zsűri valamennyi résztvevőt azonos feltétel szerint értékelte.

Fonti Krisztina önkormányzati képviselő arra hívta fel a figyelmet, hogy ezúttal is voltak kiemelkedő szavaltatok, azonban mindenki dicséretet érdemelt, mert tisztán, a nyelv szabályait

betartva mondta el a kiválasztott művet. Az önkormányzat kulturális bizottságának elnöke szerint a verseny bebizonyította, hogy intézménytípustól függetlenül már az általános iskola első két osztályában érdemes verseskönyvet adni a gyerekek kezébe.

Az intellektus és az irodalmi érdeklődés kapcsolatát emelte ki Rák Kati. A színművész úgy vélte, nem elég szolgálat meg tanulni a szöveget, a jó versmondónak a sorok mögöttes tartalmát is vissza kell adnia a közönségnek. Ehhez azonban átlagon felüli fogékonyságra, művészi érdeklődésre van szükség, amiből szerencsére nincs hiány a hegyvidéki gyerekeknel. Ezt bizonyítja, hogy a tavaly az elsősök között még második helyen végző Meszlény Cecília ezúttal megnyerte a versenyt. *(Eredmények e cikk mellett, a táblázatban.)*

(mm.)

Örökbefogadó pingvinek

Nem csak gyereket vagy állatot lehet adoptálni. A Normafánál élő „kis Pingvinek”, azaz a Pingvin Óvodába járó apróságok egy szép fát fogadtak örökbe nemrég *(képünkön)*, amelyet ezúttal rendszeresen látogatnak, megfigyelnek. Remek célja ez a kirándulásoknak minden évszakban. Saját fájuk más-más „arcát” mutatja majd az esztendő különböző időszakaiban.

A felelősségvállalás egy élőlényért csak része az óvoda kör-



az újrahasznosítás nem ismeretlen fogalmak a „Pingvinek” számára. Egész várost építettek már használt flakonokból, tejes dobozokból és egyéb csomagolóanyagokból.

Ugyancsak szép szó-kas az intézményben, hogy a gyerekek megajándékoznak másokat használaton kívüli, de még szép játékaikkal, ruháikkal. Legutóbb az örökényi óvoda karácsonyfája alá került mikrobusznyi Pingvin-ajándék.

pzs.

Tanulmányi versenyek eredményei

Az alábbiakban az általános iskola alsó tagozatosai számára kiírt versenyek eredményeit közöljük.

Tanuló neve	Osztály	Iskola neve	Helyezés	Felkészítő tanár
RAJZVERSENY				
BOGNÁR KAROLINA (Fővárosi fordulóból jutott)	1.	Semmelweis Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium	1.	Vaszko Matild
PRINCZ BORBÁLA	1.	Városmajori Gimnázium és Kós Károly Ének-zene Emeltszintű Általános Iskola	2.	Németh Márta
HARKA NOÉMI	1.	Virányos Általános Iskola	3.	Keszthelyi Ágnes
PATYI SÁMUEL (Fővárosi fordulóból jutott)	2.	Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tan nyelvű Nemzetiségi Gimnázium	1.	Kishalmi Edit
ZIMMER CSENGE	2.	Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskola	2.	Tóthné Ifjú Aida
JÁRJA RÉKA	2.	Semmelweis Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium	3.	Antal Klára
GEISZT MIKLÓS (Fővárosi fordulóból jutott)	3.	Semmelweis Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium	1.	Horváth Istvánné
TÓTH BENEDEK	3.	Zugligeti Általános Iskola	2.	Dr. Hendéné S. Szilvia
MATTEZ PANKA	3.	Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola	3.	Trekovanicz Nikoletta
KISS-TÓTH HANNA (Fővárosi fordulóból jutott)	4.	Városmajori Gimnázium és Kós Károly Ének-zene Emeltszintű Általános Iskola	1.	Bodzsár Istvánné
HORVÁTH RÉKA	4.	Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tan nyelvű Nemzetiségi Gimnázium	2.	Kanóczky Ildikó
BERNÁT KATALIN	4.	Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskola	3.	Németh Ildikó

SZÉPOLVASÁS-VERSENY

HOLTZER GÁBOR (Fővárosi fordulóból jutott)	4.	Városmajori Gimnázium és Kós Károly Ének-zene Emeltszintű Általános Iskola	1.	Bodzsár Istvánné
BALAI LILI	4.	Semmelweis Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium	2.	Gilicze Zoltán
HORCHLER ZSÓFIA	4.	Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tan nyelvű Nemzetiségi Gimnázium	3.	Kanóczky Ildikó

VERSMONDÓ VERSENY

SARKADI ENDRE	1.	ELTE Gyakorló Általános és Középiskola	1.	Kovácsné Maróti Ildikó
RÁZGA ZSOMBOR	1.	Vakok Batthyányi László Római Katolikus Gyermekotthona, Óvoda, Általános Iskola	2.	Furka Krisztina
HORVÁTH ÁRMIN	1.	Virányos Általános Iskola	3.	Máténé Tóth Emese
MESZLÉNY CECÍLIA	2.	Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskola	1.	Vágó Edit
CZEIZLER MÁRTON	2.	Németvölgyi Általános Iskola	2.	Széchenyi Katalin
PAPP LUCA	2.	Arany János Általános Iskola és Gimnázium	3.	Gyurkóné Kovács Beatrix

Új csoportok a Zugligeti Bölcsődében

A romló gazdasági helyzet miatt egyre több kismama idő előtt visszatér munkahelyére, ezért kénytelen bölcsődébe adni gyermekét. Nincs ez másként a Hegyvidéken sem, ahol a helyhiány enyhítése érdekében az önkormányzat folyamatosan növeli a férőhelyek számát. Idén, az elmúlt évhez hasonlóan, a Zugligeti Bölcsődében indítottak pluszcsoportot.

Nehéz előre megbecsülni, mekkora igény lesz a meglévő bölcsődei kapacitásokra, hiszen a beiratkozási szándékot a születések száma mellett a társadalmi és gazdasági változások is befolyásolják. Így fordulhat elő, hogy viszonylag nagy létszámú intézmények néhány évvel később kicsinek bizonyulnak, holott a demográfiai helyzet ezt nem feltétlenül indokolja – tájékoztatta a Hegyvidéket Németh Jánosné, a Zugligeti Bölcsőde vezetője.

Mint kiemelte, az intézmény-

fokozatosan csökkent a gyermeklétszám. Ennek köszönhető, hogy negyven férőhelyet átvett a szomszédos óvoda, majd a Virányos iskola egyik alsós osztálya is itt kapott helyet. Miután az iskolások elköltöztek, a felszabaduló épületrészben játszótér (ezen belül otthoni gyermekfelügyelet), valamint az óvoda számára tornatermet alakítottak ki. Ez utóbbi tavaly visszakerült a bölcsődéhez, így az időközben jelentősen megnövekedett igények kielégítésére újabb csoport indítására nyílt lehetőség, és 2008 őszétől az intézmény már nyolcvan férőhelyen fogadta a kicsiket.

Mivel a gyerekek száma örvedesen nő a kerületben, az önkormányzat az idei nevelési évre egy további csoport indítása mellett döntött, ezzel újra száz férőhelyre bővült az intézmény. Az új csoportok kialakítása miatt a játszótér a János kórház óvodájába került. A bölcsőde napjainkban a bölcsődei ellátáson túl további szolgáltatásként – az egészséges életmód biztosítása és a megelőzés



ben 1980 őszén száz férőhellyel kezdődött el a nevelőmunka, azonban a következő években

fontossága érdekében – sósobát és mozgássobát is működtet.

MM.

Új helyen a biopiac

December első szombatján a Budapest Kongresszusi Központ parkolójában újra megnyit a hegyvidéki biopiac. A költözésre a művelődési központ átépítése miatt volt szükség, a kényeszerű albérlés várhatóan másfél évig tart.

Lassan öt esztendő telt el azóta, hogy Lovas Pál alpolgármester felvette a kapcsolatot a Magyar Biokultúra Szövetséget vezető Czeller Gáborral, valamint a biogazdálkodást folytató termelők képviselőivel. Azt szerette volna elérni, hogy az addig a Marczibányi téren működő, akkoriban baloldali vezetésű II. kerület által bezárásra ítélt biopiac költözzön át a kerületbe. A tárgyalások végül eredményre vezettek, és 2005. április 9-én a Csörög utcai művelődési központ udvarán nyitotta meg kapuit.

Az önkormányzat mindent megtett az árusok és a vevők kényelméért: vízzel és villannyal ellátott pavilonokat épített, elérhetővé tette a kiszolgáló létesítményeket, megteremtette a téli árusítás feltételeit. Az eredmény minden várakozást felülmúlt, hiszen rövid idő alatt a hegyvidéki lett Közép-Európa legnagyobb biopiac, ahol a Magyar Biokultúra Szövetség és a Biokontroll Nonprofit Kft. jóvoltából kizárólag ellenőrzött minőségű termékek kaphatók. Az élelmiszerkínálatot népi iparművészek, játékkészítők és könyvesek áruai egészítik ki.

Szerencsére a kerületi polgároknak a művelődési központ átépítése alatt sem kell lemondaniuk a biopiac szolgáltatásairól. Az árusok változatlan feltételekkel és kínálattal várják a vásárlókat a Budapest Kongresszusi Központ mellett. Némi előnyt is jelent a költözés, ugyanis az új helyszínen egyszerűbb lesz a parkolás. Nyitás: december 5-én 6.30-kor.

Stop a játékkermeknek

Új játékkermek nyitását korlátozó szabályozás bevezetéséről határozott legutóbbi ülésén a hegyvidéki önkormányzat képviselő-testülete. A döntés háttéréről Váczi János kabinetfőnököt kérdeztük.

Az önkormányzat közbiztonsági és ifjúságvédelmi okokból éve óta nem támogatja, hogy a kerületben új játékkermet létesítsenek, illetve pénznyerő automatákat helyezzenek el – tudtuk meg Váczi Jánostól. A kabinetfőnök elmondta, hogy korábban a jegyző mint szakterület mérlegelési jogkörében eljárva utasíthatta el az ilyen jellegű kérelmeket – 2006 októberé óta nem is adott ki egyetlen hozzájáruló nyilatkozatot sem. Egy jogszabály-módosítással azonban megszűnt a jegyző mérlegelési jogköre, és csak helyi önkormányzati rendelet alapján tilthatja meg az I. és II. kategóriás játékkermek üzemeltetését, amennyiben a tevékenység sérti a jóérzést, a közbiztonságot, a gyermek- és ifjúságpolitikai érdekeket, illetve ellenkezik a helyi közösség többségi akaratával.

Az önkormányzat a www.hegyvidek.eu honlapon néhány hete szavazásra bocsátotta azt a kérdést, vajon támogatnák-e az itt élők az új játékkermek létesítésének rendeletben történő korlátozását. Váczi János arról számolt be, hogy a kérdésre közel ötszázán válaszoltak, és több mint 75%-uk egyetértett az elképzeléssel. A többségi véleménnyel

összhangban az önkormányzat képviselő-testülete 22/2009. (XI. 19.) számú rendeletével szabályozta, hogy a kerületben I. és II.



Váczi János kabinetfőnök

kategóriába tartozó játékkerem ifjúsági, gyermek-, oktatási vagy nevelési intézmény, ifjúsági klub, továbbá egyházi, illetőleg egészségügyi intézmény 200 méteres körzetében nem működhet ilyen. II. kategóriába tartozó játékkerem létesíthető a 18/1995. (VII. 21.) PM-IKM együttes rendelet szerint az itálüzletekben, az eszpresszókban, valamint az olyan III–IV. kategóriás



Mostantól rendelet szabályozza a játékkermek nyitását

A játékkermek két kategóriájának meghatározását külön jogszabályok tartalmazzák. A szerencsejáték szervezéséről szóló

melegknyhás vendéglátóhelyeken, ahol szeszital-kimérés is történik.

z.



HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

A helyi érték

UPC: 210.25 MHz, Fibernet: 196.25 MHz
1122 Budapest, Maros utca 10.
(06-1) 201-22-04, htv@hegyvidektv.hu
www.hegyvidektv.hu

MŰSORAJÁNLÓ

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7.00	ÚTIFORM IDŐJÁRÁS	ÚTIFORM IDŐJÁRÁS	ÚTIFORM IDŐJÁRÁS	ÚTIFORM IDŐJÁRÁS	ÚTIFORM IDŐJÁRÁS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
10.00	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG
14.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
19.00	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍRMONDÓ	HEGYVIDÉKI HÍRMONDÓ
19.30	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	DUETT	ALFA ÉS OMEGA
20.00	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	LÉLEKEMELŐ	KÉK HÍREK	HEGYVIDÉKI ESTÉK	HEGYVIDÉKI ESTÉK
21.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS

Hegyvidéki Magazin: Kommentár nélkül, Kultúrpoint, Hegyvidéki Tréner, Rákérdezzünk, Írott Hegyvidék, Egészség-őr, Együtt, Hegyemenet, Cserebere.

KIEMELT MŰSORAINK:

- December 5-től Hegyvidéki esték: Váczi János és Rákay Philip vendégei Schmitt Pál, az Európai Parlament alelnöke, a MOB elnöke és Jókai Anna Kossuth-díjas író.
- Szombatonként Duett.

Részletes műsorajánlónkat a www.hegyvidektv.hu honlapon találják!

A műsorváltogatás jogát fenntartjuk!

Hegyvidéki Esték

KÖZÉLETI BESZÉLGETÉS

2009. december 3., csütörtök 19.00

MOM Park Bevásárlóközpont, Palace Mozi (Alkotás u. 53.)

Az est vendégei:

SCHMITT PÁL,
AZ EURÓPAI PARLAMENT ALELNÖKE, A MOB ELNÖKE

JÓKAI ANNA,
KOSSUTH-DÍJAS ÍRÓ, AKI A HELYSZÍNEEN KÖNYVET DEDIKÁL

Közreműködik:
NÉMETH KRISTÓF SZÍNŐMŰVÉS

Szeretettel várják Önöket az est házigazdái:
Váczi János és Rákay Philip

A BELÉPÉS DÍJTALAN!

ÚJ HELYSZÍN! MOM Park Bevásárlóközpont, Palace Mozi

Az alábbiakban azoknak a helyeknek a listáját olvashatják, ahol a Hegyvidék Kártya bemutatása kedvezményes vásárlási lehetőséget biztosít.

4 Elem Webáruház

www.4elem.hu
Kedvezmény: 4%.
Bio- és reform élelmiszerek, valamint az egészséges életmóddal kapcsolatos termékek webáruháza.

A+B Professio Kft.

1125 Trencsényi utca 33/b
Kedvezmény: 10%

AB Informatika Kft.

1123 Nagynyed utca 6.
Kedvezmény: szolgáltatások 10%

Adidas - MOM Park

1126 Alkotás utca 53.
Kedvezmény: 5%

ANIMA könyvesbolt

MOM Park
1123 Alkotás utca 53.
Kedvezmény: 5%

ANIMA könyvesbolt

Mammut üzletház
1024 Lövőház utca 2-6.
Kedvezmény: 5%

Antik Márvány Régiségbolt

1126 Márvány utca 21/b
Kedvezmény: 10%

Auguszt Pavilon Cukrászda

1112 Sasadi út 190.
Kedvezmény: 10%

Állatpatika

1122 Krisztina körút 2-4.
Kedvezmény: 10%

Babaslíngs hordozószerény

1121 Hollós út 5.
Kedvezmény: 15%

Bajai Halászcserda

1121 Hollós út 2.
Kedvezmény: 5%

Baldini Cipő - www.baldini.hu

1024 Lövőház utca 18.
Kedvezmény: 10%.
Exkluzív, kis szériás olasz női és férficipők kiskereskedelmi forgalmazása. A Hegyvidék Kártya kedvezmény egyéb kedvezményrel nem vonható össze!

Balloon Art Dekoráció

1124 Jagelló út 22. II. em. 5.
Kedvezmény: 10%

Barabás Villa

1122 Városmajor utca 44.
Kedvezmény: 10% kedvezmény a kávézó fogyasztásából, 5% kedvezmény a rendezvények szervezése és a teremértékei árából.

Benczúr és Partner Építész Kft.

1125 Szilágyi Erzsébet fasor 24.
Kedvezmény: 10%

Beauty fleur virág és ajándék

Dekorációs szalon
1122 Városmajor utca 18.
Kedvezmény: 12%

Best Hollywood Kft.

1125 Tusnádi utca 19.
Kedvezmény: 10%

BESZ Építő Kft.

Elektromos szaküzlet
1123 Greguss utca 6.
Kedvezmény: 8%

Biomatrac Üzlet

1123 Alkotás utca 11.
Kedvezmény: 10%

Bio Hűsolt

1126 Kiss János alt. utca 35/a
Kedvezmény: 10%

Bor-Tár

1126 Böszörményi út 34/a
Kedvezmény: 5%

Budai Egészségközpont

1126 Nagy Jenő utca 8.
Kedvezmény: 10%

Bukrán Kerámia

1121 Kútölgöyi út 76/c
Kedvezmény: 10%

Budai Libra Könyvesbolt

1122 Magyar jak. tere 4/b
Kedvezmény: 15%



Hegyvidék Kártya - elfogadóhelyek

Budapesti Nyári Fesztivál

(Margitsziget és Városmajor)

1122 Városmajor
Kedvezmény: 20%

Café Lounge

1123 Alkotás utca 63-67.
Kedvezmény: 10%

Café Érté Restaurant

1123 Alkotás utca 47.
Kedvezmény: 5%

Caffe La Terra

1126 Böszörményi út 44-46.
Kedvezmény: 10%

CBA Élelmiszer

1122 Ráth György utca 3/c
Kedvezmény: A head termékekre vonatkozó promóció keretében a 2000 forintonként járó 1 bélyeg helyett 3 bélyeget adnak.

A kedvezményt biztosító további CBA üzletek:

Szarvas Csemege

1120 Szarvas Gábor út 8/a

Zugligeti Csemege

1121 Zugligeti út 58.

Élelmiszerüzlet

1121 Eötvös út 38/b

Csörsz - Élelmiszerbolt

1123 Csörsz u. 23-25.

CBA Élelmiszer

1125 Zalai út 2.

Márvány Csemege

1126 Márvány utca 33.

CBA Élelmiszerüzlet

1013 Attila út 109.

CBA Déli ABC Városliget

1013 Krisztina körút 37.

CBA-Budavár Élelmiszerüzlet

1014 Tárnok utca 22-24.

Batthyány Csemege

1015 Batthyány utca 28.

CBA Mészáros és Plézer vegyes élelmiszer

1016 Szirtes utca 19.

Naphegy Csemege

1016 Naphegy tér 3.

Budenz Csemege

1021 Budenz utca 26.

CBA

1023 Frankel Leó utca 21-23.

Super Klasszis Csemege

1023 Török utca 4.

Élelmiszer jellegű vegyesüzlet

1024 Szilágyi Erzsébet fasor 13-15.

Törökvész Csemege

1025 Törökvész út 1/b

Vend Csemege

1025 Pusztaszeri út 72.

Pusztaszeri Csemege

1025 Pusztaszeri út 57.

Hűvösvölgy - Élelmiszerbolt

1026 Hűvösvölgyi út 135.

Házmán - Élelmiszerbolt

1026 Házmán utca 2.

Máriaremete - Csemegeüzlet

1028 Máriaremetei út 1.

CBA - Gourmand

1028 Hidegkúti út 167.

CLOCK Café

1123 Nagynyed utca 3.
Kedvezmény: 10%

Computerbooks Kft.

1126 Tartsay Vilmos utca 12.
Kedvezmény: 15%

CRÉOR

1024 Lövőház utca 2-6.
Kedvezmény: 10%

Csilla Virágszalon

1126 Tartsay Vilmos utca 18.
Kedvezmény: 10%

Csillebérci Szabadidő Kft.

1121 Konkoly-Thege M. út 21.
Kedvezmény: 10%

Dentalcoop

1121 Zugligeti út 60.
Kedvezmény: 15%

Decanter Borszaküzlet

1126 Kléh István utca 3.
Kedvezmény: törzsvásárlói kedvezményrel megegyező mértékű (5-10%). Más kedvezményrel nem vonható össze.

Ékszerműhely

1123 Csörsz utca 7.
Kedvezmény: ezüst ékszereknél 10% arany ékszereknél a munkadíjból 10%

Fénymábia Lámpa- és Csillárbolt

1122 Csaba utca 8.
Kedvezmény: 10%

Fogas Pizzéria

1121 Hollós út 2.
Kedvezmény: 5%

Fonográf Svábhegyi Vendéglő

1121 Költő utca 30.
Kedvezmény: 10%

Gil-Trade Kft. - Ablak-Ajtó

1036 Timár utca 8/b
Kedvezmény: 5%.

Műanyag, fa nyílászárók, valamint beltéri ajtók, bútorok tervezése, egyedi gyártása, kivitelezése gyári áron.

Globcontrol.eu

1122 Fogaskerekű utca 4-6.
Kedvezmény: 5-15%

Goa Home - MOM Park

1124 Alkotás utca 53.
Kedvezmény: 5%

Greguss Galéria

1123 Greguss utca 10.
Kedvezmény: 10%

Háztartási Festékbolt, Laminált parketta

1122 Városmajor utca 21.
Kedvezmény: 10%

Horváth és Orehovszki Kerékpárműhely

1122 Városmajor utca 32/b
Kedvezmény: 10%

Hotel Molnár - Molnár Étterem

1124 Fodor utca 143.
Kedvezmény: 10%

Ilona mű- és gépi hímzés, női divatárú

1126 Tartsay Vilmos utca 25.
Kedvezmény: 5%

In Balance Fitness

1123 Alkotás utca 63-67.
Kedvezmény: 10%

Ingatlanclub

1126 Böszörményi út 13-15.
Kedvezmény: 25%

Janax Design Kft.

1122 Budapest, Abos utca 9.
Kedvezmény: 5%.

Burkolás, festés, teljes körű lakásfelújítások és kis munkák is. Megbízható minőség, referenciák.

Kék Lagúna

1126 Böszörményi út 7.
Kedvezmény: 10%

Kerékpár Bolt Bike Art Center

1126 Kiss János alt. utca 26.
Kedvezmény: 10%

Kilátó Café

János-hegyi Erzsébet-kilátó
Kedvezmény: 10%

Kisposta Cafe

1122 Városmajor utca 75.
Kedvezmény: 10%

Térjen be egy finom kávéra, vagy sült bajor csülökre a János kórház villamosfordulójaiban található kellemes, hangulatos kávézóba!

Komfort Kft.

1125 Szarvas Gábor út 49.
Kedvezmény: 10%

KÖNYV-L-M Bt.

1126 Tartsay Vilmos utca 18.
Kedvezmény: 10%.

XII. kerületi egyéni vállalkozók és olyan cégek könyvelését vállalják kedvezményesen, amelyeknek valamely tagja vagy ügyvezetője rendelkezik Hegyvidék Kártyával.

Krisztina Étterem

1122 Krisztina körút 25.
Kedvezmény: 10%

Lala & Zsolt Cukrászda

1126 Kiss János alt. utca 26.
Kedvezmény: 5%

LH Graphipress Kft.

1122 Maros utca 20.
50%, nyomtatvány 10%

LITE Wellness Club

1123 Csörsz utca 14-16., Sportmax
Kedvezmény: 10%

Majör Cukrászda

1122 Maros utca 14.
Kedvezmény: 5%

MARBORS bútor és galéria

1122 Maros utca 17.
Kedvezmény: 10%

Marion-San Kft.

Családsegítő szolgálat
1125 Trencsényi utca 38.

1052 Petőfi Sándor utca 9.

Kedvezmény: 10%

Marnitz István Bélyegüzlet

1123 Nagynyed utca 9.
Kedvezmény: 10%

MediMOM Egészségközpont

1123 Csörsz utca 14-16.
Kedvezmény: 10%

Merry Door ajándék

1123 Alkotás utca 53.
Kedvezmény: 15%

Mester Virágszalon

1126 Ugocsa utca 20.
Kedvezmény: 10%

Mirror Fitness

1122 Városmajor utca 36.
Kedvezmény: 10%

Mongolian Barbecue Étterem

1125 Márvány utca 19/a
Kedvezmény: 10%

MOM Park Medical Center

1123 Alkotás utca 53.
Kedvezmény: 10%

MOM Wellness

1123 Alkotás utca 53.
Kedvezmény: 10%

MOM Park „A” torony

Kedvezmény: 10%

Mutatós Órabolt

1123 Alkotás utca 53.
Kedvezmény: 10%

Normafa Grill és Pergola Café

1121 Eötvös út 52-54.
Kedvezmény: 10%

Olympia Patika

1123 Győri út 8.
Kedvezmény: 5%

OXIVIT Orvoscsoport -

MOM Park Medical Center
1123 Alkotás utca 53.
Kedvezmény: 5%

Palace MOM Park
1123 Alkotás utca 53.
Kedvezmény: 10%

Papír-Point
1123 Alkotás utca 35.
Kedvezmény: 10%

Pizza Ház Étterem - MOM Park
1126 Alkotás utca 53.
Kedvezmény: minden étel árából 10%

Retro Bowling Pub

1123 Alkotás utca 63-67.
Kedvezmény: 20%

Samsonite FOOR Bördíszmü - MOM Park

1126 Alkotás utca 53.
Kedvezmény: 10%

Sportmax Hegyvidék Sportcentrum

1123 Csörsz utca 14-16.
Kedvezmény: 10% a felnőtt-, családi, gyermek-, diákjegyéből és a 62 év felettiek napi jegyéből, valamint a szinkronúszás-, úszás-, vízilabda- és akvatitnusz-oktatás napi jegyéből.

XII. kerületi Szabadidősport Központ

1122 Városmajor utca 29/b
Kedvezmény: 10% a felnőtt, ifjúsági, nyugdíjas és nagycsaládos belépőjegyéből és a 10 alkalmas bérletből.

Svábhegy Élelmiszer

1121 Költő utca 11/a



Tisztelt látogatók! A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Művelődési Központja októberben bezárta kapuit, hogy egy év múlva megújulva, a kor műszaki, technikai és esztétikai követelményeinek megfelelően újra az Önök rendelkezésére állhasson. A programok azonban nem szünetelnek, a kerület több oktatási és kulturális intézményében folytatódnak. Az aktuális változásokról részletes tájékoztatást találunk a honlapon: www.csorsz.hu.

A MOM PROGRAMJAINAK HELYSZÍNEI

MOM-KLUB XII., BŐSZÖRMÉNYI ÚT 34/A

Csörsz Filmklub. December 2. 19.00 Ópium – Egy elmebeteg nő naplója. Belépődíj: 350 Ft/felnőtt, 200 Ft/diák, nyugdíjasoknak ingyenes.

Mesematiné. December 5. 10.00 Babar. A belépés díjtalan.

Irodalmi teaház. December 5. 19.00 Elő-Télapó felnőtteknek (vendég: Teslár Ákos és Varró Dániel). December 9. 19.00 In memoriam Püski Sándor (filmvetítés és beszélgetés Jánosi Antal rendező közreműködésével).

Nosztalgia társastánc december 6-án 16.00. Táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal: standard táncok (bécsi keringő, spanyol tangó, angol keringő), latin táncok (cha-cha-cha, swing, rock 'n' roll). Nosztalgia táncdalokat énekel a 60-as, 70-es évek nagy sikerű slágereiből: Kelemen Edit. Táncbemutatók között és után: ósztat! A belépés díjtalan.



Ismeretterjesztő előadás Óvári Árpáddal december 7-én 19.00. Toscanai barangolások: Arezzo és Siena II. A sorozat az itáliai reneszánsz legszebb alkotásaitól nyújt át egy csokrot. A barangolás Arezzo városában kezdődik, bemutatva annak legjelentősebb műemlékeit, majd Siena városában folytatódik, ahol Firenze és Siena meg nem szűnő vetélkedése során született a korszak egyik legjelentősebb remekműve, a **sienai dóm**. Az előadás a dóm részletes ismertetésével záródik. A belépés ingyenes.

Zurgó dió tánccház december 11-én 18.00. Belépődíj: 300 Ft.

Ósztánc december 13-án 16.00–19.00. Táncest nyugdíjasoknak, felnőtteknek, mindenkinek, aki szeret táncolni, zenét hallgatni. Istenes Emília vezetésével kórtáncokat, karikázókat, vonaltáncokat tanulhatnak az érdeklődők.

In memoriam Besenyei Ferenc. December 14. 19.00 A képzelt beteg. A belépés díjtalan.

Társasjáték-találkozó fiataloknak, felnőtteknek december 19-én 11.00. A belépés díjtalan.



Hétornóvár magasodott – meseest december 20-án 18.00. Rozsi Viktor Márk és Pilinszky János meséi. Közreműködik: Répászky Miklós Dániel.

Iciri-piciri tánccház szerdán 16.30 és 17.00, csütörtökön 10.00. Játékos néptáncok néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclepek elsajátításában.

Tücsök-zene hétfőn és pénteken 9.00. Személyiségfejlesztő ritmus-ének-zene foglalkozás zenetanár vezetésével, már 6 hónapos kortól 4 éves korig. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945.

Baba-Mama Klub kedden és csütörtökön 10.30–11.30. Alakjavító torna mamáknak, óvónői gyermekfelügyelet babáknak. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari táncművész. Információ: 06/30-973-2331.

Babamasszázs 3 hetes turnusokban keddenként 9.30. Mesterfogások elsajátítása, hogy a mamák és a babák még közelebb kerüljenek egymáshoz. A foglalkozást vezeti: Bajzát Erzsébet csecsemőmasszázs-oktató. A részvétel a XII. kerületben élő mamáknak ingyenes. Előzetes jelentkezés: 06/30-989-2427.

Drazsé Drámajátékos Stúdió vasárnaponként 10.00–14.00. Színjátékos-tanfolyam középiskolásoknak.

Jóga-stretching csütörtökönként 20.00–21.00. Jóga- és táncalapkra épülő, az egész testet átmozgató, egyórás lazító-nyújtó-relaxáló tréning. Információ: 06/30-973-2331.

Nia csütörtökönként 19.00–20.00, minden hónap első vasárnapján 10.00–11.00. A Nia technique holisztikus fitneszirányzat, amely segít elérni a fizikai, mentális, érzelmi és spirituális egészséget. Információ: 06/30-973-2331.

Csipeverők baráti köre minden páros hét szombatján 9.00–13.00.

Szupernagyi Népdalkör kéthetenként csütörtökön 13.30. A mindennapok pesszimizmusa és kedvetlensége ellen, a szeretet jegyében népdalanulást, karikázó. A foglalkozást vezeti: Bucsei Anikó énektanár. Információ: Karcagi Éva, 356-5440.



Hegyvidéki Bélyeggyűjtők minden hónap utolsó péntekén 14.00–16.00.

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

Nyugdíjas Pedagógusok Klubja havonta egy szerdán 14.00–16.00.

Holiday Sporttánc Egyesület hétfő és péntek délután. Akrobatikus rock and roll- és showtánc-tanfolyam gyerekeknek 6-tól 16 éves korig. Információ: 06/70-214-6746, 06/30-657-7404.

Óbuda Mozgásművészeti Iskola kedden, csütörtökön 15.30–19.00. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel, Berczik Sára módszere alapján. Információ: 200-0138, 06/20-946-0848 (délelőtt 9.00–11.00 óráig).

GESZTENYÉS TORONY XII., CSÖRSZ UTCA 43.



„Zene habbal”. Interaktív hangszerbemutató foglalkozás óvodás és kisiskolás gyerekeknek. Szeretné, ha gyermeke értené és megszeretné a muzsikát? Érdeklí, hogyan teheti fogékonyra a zene iránt? Diplomás művésztanár által tartott különleges zenei foglalkozásokra várják a gyerekeket a Minimom-ban. December 5. 10.00 Gítrás Mikulás (Nuszbaum Ferenc és Gábor Erzsébet). December 12. 10.00 Varázsfuvola – ismerkedés a fuvolával (F. Román Enikő). Az előadások után a gyerekeket vendégül látják egy bögre habos kakaóra és kalácsra. Az előadások alkalmanként 1400 forintos egységáron, illetve bérléssel (5000 Ft/4 alkalom) látogathatók (kísérőknek ingyenes). A korlátozott létszám miatt a részvételi szándékot előre jelezni kell a 06/30-5056-090-es telefonszámon.

Tücsök-zene kedden 9.00, csütörtökön 16.45. Személyiségfejlesztő ritmus-ének-zene foglalkozás zenetanár vezetésével, már 6 hónapos kortól 4 éves korig. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945.

Tücsök Zeneóvoda szerdán 16.30. Ritmus-ének-zene 2 korcsoportban, 3–4 és 5–7 éveseknek. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945.

NÉMETVÖLGYI ÁLTALÁNOS ISKOLA XII., NÉMETVÖLGYI ÚT 46.

Természetvédők Turista Egyesülete csütörtökönként 16.00–18.00.

Sahaja jóga szerdánként 18.30–20.30. A meditáció új dimenziót nyit a tudatosságunkban, önmagunk megismerésében és a bennünk lévő akadályok leküzdésében.

Etka jóga péntekenként 17.00. Egészség-visszaszerző jógaóra.

Holiday Sporttánc Egyesület csütörtökön 16.00. Akrobatikus rock and roll- és showtánc-tanfolyam gyerekeknek 6-tól 16 éves korig. Információ: 06/70-214-6746, 06/30-657-7404.

Nyugdíjasok Bridzsklubja hétfőn, csütörtökön 15.00.

BARABÁS-VILLA XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.

Filmklub nyugdíjasoknak. December 9. 14.00 Quo Vadis? II. A belépés díjtalan.

Óvóka hétfőn és szerdán 9.00–12.00. A népművészet játékos megismerése 6 éven aluliaknak. Zenés-táncos, komplex, tematikus, kiscsoportos foglalkozássorozat folyamatos csatlakozási lehetőséggel. Információ: Csizsér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957.

ARANY JÁNOS ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM XII., MEREDEK UTCA 1.

Péter tánciskolája kedden 16.30. Társastánc kezdőknek, keringők, slowfox, tangó, szamba, mambó, rumba, cha-cha-cha, discohustle, rock & roll. Táncolás jó társaságban, egészséges mozgás, kikapcsolódás új barátok között, szórakozás, életöröm, sikerélmény! Információ: 385-8067, 06/20-427-9313.



A világ népeinek legszebb körtáncai szerdánként 18.00–20.00. Válogatás a világ népeinek zenéből, hagyományos és ünnepi táncokból, valamint mozgásmeditációból felnőttek számára. A foglalkozást vezeti: Istenes Emília festőművész. Információ: 319-6145, 06/20-579-5035.

Óbuda Mozgásművészeti Iskola hétfőn, csütörtökön 15.30–19.00. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel, Berczik Sára módszere alapján. Információ: 200-0138, 06/20-946-0848 (délelőtt 9.00–11.00 óráig).

KÖZPONTI FIZIKAI KUTATÓ INTÉZET XII., KONKOLY THEGE M. ÚT 29-33.

Rádióklub kedden és csütörtökön 16.00–21.00.

HEGYVIDÉK GALÉRIA XII., VÁROSMÁJOR UTCA 16.

MOM Nyugdíjasok hétfőnként 14.00. Információ: 323-5312.

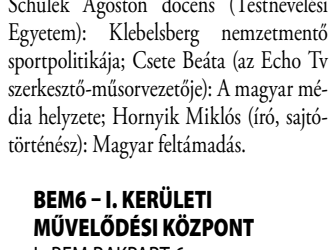
BUDAPEST KONGRESSZUSI KÖZPONT PARKOLÓJA XII., JAGELLO ÚT 1-3.

Biopiac szombatonként 6.30–12.00.

BUDAHEGYVIDÉKI EVANGÉLIKUS EGYHÁZKÖZSÉG TEMPLOMA ÉS GYŰLEKEZETI KÖZPONTJA XII., KÉKGLYÓ UTCA 17.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja december 10-én 18.00 Dr. Schulek Ágoston docens (Testnevelési Egyetem): Klebelsberg nemzetmentő sportpolitikája; Csere Beáta (az Echo Tv szerkesztő-műsorvezetője): A magyar média helyzete; Hornyik Miklós (író, sajtótörténész): Magyar feltámadás.

BEM6 - I. KERÜLETI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT I., BEM RAKPART 6.

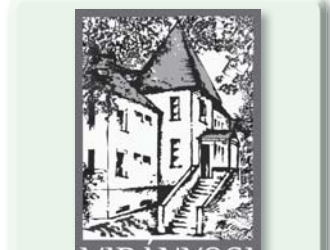


Tánccház gyerekeknek a Kobzos együttes december 4-én 18.00. Belépődíj: 400 Ft.

Végő válasz nyomán. Előadások az élet legfontosabb kérdéseiről december 2-án 19.00. Előadó: Kálmán Ernő, a Közép-európai Teológiai Akadémia hallgatója. Filmvetítés és beszélgetés a tények és bizonyítékok tükrében. A belépés díjtalan.

Harmónia Táncklub – Mikulás december 5-én 19.00. Belépődíj: 1200 Ft.

Gyermekszínház óvodásoknak, kisiskolásoknak, családoknak december 8-án 10.00. Jegesmaci barátai – zenés bábjáték a Fabula bábszínház előadásában. Belépődíj: 800 Ft (óvodai, iskolai csoportoknak 700 Ft/fő). Jegyek csak elővételben válthatók. Előzetes jelentkezés: 200-8713.



Végő válasz nyomán. Előadások az élet legfontosabb kérdéseiről december 2-án 19.00. Előadó: Kálmán Ernő, a Közép-európai Teológiai Akadémia hallgatója. Filmvetítés és beszélgetés a tények és bizonyítékok tükrében. A belépés díjtalan.

Harmónia Táncklub – Mikulás december 5-én 19.00. Belépődíj: 1200 Ft.

Gyermekszínház óvodásoknak, kisiskolásoknak, családoknak december 8-án 10.00. Jegesmaci barátai – zenés bábjáték a Fabula bábszínház előadásában. Belépődíj: 800 Ft (óvodai, iskolai csoportoknak 700 Ft/fő). Jegyek csak elővételben válthatók. Előzetes jelentkezés: 200-8713.

Szabadság vándorai. Természetjárók klubja december 16-án 18.30. Klubvezető: Sütő-Nagy István. A belépődíj: 500 Ft. A klub tagjai számára ingyenes (klubtagság 1000 Ft/év).



Virányosi Filmklub. December 17.: **Gandhi.** A belépés ingyenes.

Skandináviai Társaság Klubja december 18-án 18.30. Könyvbemutató: Major Árvácska: Isten hozott! Kulcs az idegenvezetéshez. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak díjtalan. Klubtagsági díj: 1000 Ft/év.

Fakutya együttes – koncert és tánccház december 18-án 20.00. A moldvai népdalok és népi táncdallamok átértelmezése egyedi stílusban és különleges hangszerrel. A koncert után tánccház táncoktatással. Belépődíj: 500 Ft.

Bizánci ikonok adventre. Héderfai Péter ikonfestő kiállítása. A kiállítás megtekinthető: december 31-ig, telefonon történő egyeztetés után (200-8713).

Harmónia Táncklub előszilveszter december 29-én 19.00. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1200 Ft.

Gyermektársastánc 5–12 éves korig szerdán 18.00–19.00. Játékos társastánc szakavatott, türelmes és odaadó tolmácsolásban. Vezető: Kilián Brigitta. Részvételi díj: 1000 Ft/fő/óra.

Standard táncok órája (már haladók) szerdán 19.00–20.00. Standard táncok, pózok, stílus, kerülés, technika, sorok. Vezető: Székely Attila és Kilián Brigitta. Részvételi díj: 1500 Ft/fő/óra.

Rajztanoda csütörtökön 18.30–20.30. Felvételi előkészítés, festészeti technikák (portré, csendélet, mozdulatvázlatok), rajz oktatása. Vezető: Z. Szabó Zoltán festőművész.



Arctorra kedden és pénteken 8.00–9.00, illetve 10.00–11.00. Vezető: Kálmán Andrea (06/30-228-1164). A tanfolyam díja: 24 000/3 hónap (két részletben 26 000 Ft) vagy 9600/hó. A tanfolyam megfelelő létszám esetén indul.

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/5 alkalom/család.

Fabriká 2 éves kortól kedden 10.00–11.00. Bábózás, 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.

Tücsök-zene kedden 16.25–16.55 és 17.00–17.30. Személyiségfejlesztő foglalkozás zenetanár vezetésével a legfokozottabb idősokban, 6 hónapostól 4 éves korig. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel! Érdeklődni lehet: Gál Gabriella, 30/999-4945. Testvéreknél kedvezmény, kísérőknek ingyenes. Részvételi díj: 8000 Ft/10 alkalom.

Művészi torna a Hegyvidéki Mozgásművészeti Iskola közreműködésével, a Berczik módszere, iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Foglalkozások: kedden és csütörtökön 16.00–19.30. Vezető: Mátyás Krisztina. Elérhetőségek: 200-0138, 06/20-946-0848, iroda@omisk.hu, www.omisk.hu.

Angolnyelv-oktatás babáknak és gyerekeknek: hétfőn 10.00–11.00 22 hónapostól 3 éves korig, 15.15–16.00 bölcsődés és kiscsoportos óvodásoknak, 16.15–17.00 középső- és nagycsoportos óvodásoknak. Beszéd-

centrikus 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/hó. Ingyenes bemutató óra. Előzetes jelentkezés szükséges!

Héhang Varázs csütörtökönként 16.15–17.00. Zenehallgatás, ritmus-ének-, 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 foglalkozási 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, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszem.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. www.harmoniatancklub.hu

Társastánc. Kezdő: szombaton 14.00–15.00, haladó: szombaton 15.00–16.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/10 alkalom. Verseny-tánc-előkészítő: vasárnap 13.00–14.00, összevont standard: szombaton 16.00–17.00, összevont latin: szombaton 17.00–18.00, kezdő: vasárnap 14.00–15.30, haladó: vasárnap 15.30–17.00. Részvételi díj: 5000 Ft/hó.

Mozdulatművészet kedden és csütörtökön 16.00–16.50. Óvodások és kisiskolások részére esztétikus gimnasztika, klasszikus balett, akrobatika és modern alapozás. Művészeti vezető: Szöllösi Ágnes balettmester.

Ifjúsági Sakk Szakör általános iskolások részére szerdán 16.30–18.00. Részvételi díj: 3000 Ft/fél év.

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, edzőmódszer, 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.

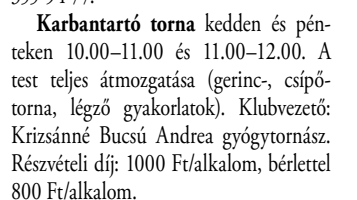
Felnőtt társastánc. Középfaladó csoport: vasárnap 18.00–19.00, kezdő: szombat 18.00–19.00, haladó: vasárnap 17.00–18.00. Klubvezető: Székely Attila. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. www.harmoniatancklub.hu

Felnőtt művészi torna hétfő-szerda-péntek 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozásokat mindazoknak ajánljuk, akik a szép és természetes mozgások útján szeretnék eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés, információ: 355-94-77.

Karantartó torna kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása (gerinc-, csípő-torna, légző gyakorlatok). Klubvezető: Krizsánné Bucsi Andrea gyógytornász. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, bérlettel 800 Ft/alkalom.

Karantartó torna kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása (gerinc-, csípő-torna, légző gyakorlatok). Klubvezető: Krizsánné Bucsi Andrea gyógytornász. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, bérlettel 800 Ft/alkalom.

Karantartó torna kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása (gerinc-, csípő-torna, légző gyakorlatok). Klubvezető: Krizsánné Bucsi Andrea gyógytornász. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, bérlettel 800 Ft/alkalom.



Kismamatorna kedden és pénteken 12.00–13.00. Felkészülés a szülésre tornával (relax, légzéstechnika, vajudási helyzetek) és információval (praktikus tanácsok szüléshez és csecsemőgondozás-

Kiváló magyar termékek kavalkádjá ünnepi köntösben, ahol mindenki ízére és kedvére valót találhat.

- csokoládé és méz különlegességek
- forrált borinyencségek
- pálinkák, borok
- húsok, sajtok stb.

A fesztivál ideje alatt gyűjtést szervezünk a XII. ker. Fejlesztő Nevelő Otthon gyermekei részére. Kérjük, támogassa Ön is gyermeke által nem használt játékaival, könyveivel.

Vendégeink ingyenes egészségügyi szűrésen vehetnek részt: vényomás mérés, véralkor mérés, műszeres hallásvizsgálat, stb.

A helyszínt biztosította:

SPORTMAX
Sport, szabadtéri- és rendezvényközpont

Sportmax Hegyvidék, 1123 Budapest, Csörsz u. 14-16. Tel: 0630 490 0842

hoz). Klubvezető: Krizsánné Bucsi Andrea gyógytornász. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 4000 Ft/fél hónap, 6000 Ft/hónap.

Hastánklub szombaton 11.00–12.30. Minden korosztálynak – nyugdíjasoknak kedvezmény! Vezető: Hódiné Fodor Mária. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom.

Alkotóklub kreatív középkorúak részére 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/fél év. A kézműves-foglalkozások anyagköltsége alkalmanként fizetendő.

Szülői klub minden pénteken 17.00–18.00. Ingyenes tanácsadás nevelési kérdésekben. Vezető: dr. Jaeger Péter. Előzetes bejelentkezés mindig az adott hét keddjéig telefonon: 06/70-331-6367. Web: szuloklub.xlphp.hu, e-mail: jaeger@freestart.hu.



Baba-mama klub kedden és csütörtökön 9.30–11.30 (kivételesen minden hónap második keddjén). Várnak minden kisgyermekes édesanyját, 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.

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

Téry Ödön Turista Baráti Társaság keddenként 18.00–21.00. Vezető: Mészáros János.

Ruhavásár minden szombaton 9.00–12.00.



Nyugdíjasklub csütörtökönként 14.00. Klubvezető: Herczeg Eszter (395-8284). December 3.: házi vendégség, december 10.: filmklub (Wolfe: Éjjel a pariton), december 17.: nyugdíjas karácsony. Tagsági díj: 100 Ft/fél év.

Népi hangszerek a kortárs zenében. Az EAR együttes hangversenye december 4-én 19.00. Belépődíj: 800 Ft.

Az Albinoi Kamarazenekar koncertje december 5-én 19.00. Belépője: 800 Ft.

Orient Enikő textilművész kiállítása december 9-ig látható.

Széchy Beáta festőművész kiállításának megnyitása december 12-én 11.00. Megnyitja: dr. Feledy Balázs művészeti író. Referenciapontként a kiállításon szerepelnek a művész eladott vagy elajándékozott munkáiból válogatott digitális nyomtatottak is. Megtekinthető: 2010. január 13-ig.



Jazzation-koncert december 13-án 15.30. Belépődíj: 1200 Ft, klubtagsággal 800 Ft. www.jazzation.hu

Hegyvidéki Egészségklub. December 17. 18.00. Az egészségmegőrzés természetgyógyászati módszerei. Az előadás hallgatói közös diétás vacsorán vehetnek részt. A klub vezetője: dr. Szolnoki Lajos háziorvos. A belépés díjtalan.

Földessy Gála december 18-án 18.00. Huszonöt éves a Földessy Margit Színház Stúdió. A jubileumi gálaesten a stúdió gyermek növendékei is fellépnek. Belépő: 800 Ft.

Rituális transztánc-élményest december 19-én 18.00. A transztánc rituáléval az ősi szertartások ereje válik a ma embere számára hozzáférhetővé. A

transztáncokat Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett Trance Dance facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Elérhetőség: saman.trance.dance@gmail.com, telefon: 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).



Bran-koncert és táncház december 29-én 17.00. A Bran együttes a magyarországi íri zenei élet egyik fontos résztvevője, rangos népzenei rendezvények és fesztiválok állandó szereplője. Belépődíj: 1000 Ft, gyerekjegy 600 Ft. www.bran.hu



Klasszikus és jazzbalett. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Klasszikus balett haladóknak hétfőn és szerdán 16.00–17.00. Spiccóra haladóknak és jazzóra hétfőn 17.00–18.00, illetve csütörtökön 16.30–17.30. Klasszikus balett és jazzóra hétfőn 16.00–17.00, csütörtökön 16.30–17.30. Részvételi díj: 14 400 Ft/16 alkalom. Klasszikus balett kezdőknek már óvodáskortól szerdán 17.00–18.00. Jazzbalett kezdőknek és haladóknak iskoláskortól csütörtökön 16.30–17.30. Részvételi díj: 8800 Ft/8 alkalom. Folyamatos csatlakozási lehetőség!



Jiu-jitsu szerdán 16.30–18.00. Vezető: Derkényi László (06/20-617-5982). A jiu-jitsu egy rugalmas küzdősport, amely a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

Kiskukuk Játsszóház és Tehetség-gondozó Alapítvány. Vezető: Kakuk Andrea (06/20-438-6122). A foglalkozások integráltak, egészséges gyerekek várják sérült játszótársaikat. A programban báb-készítés, mesedélután és rajzos tevékenységek szerepelnek. Egyéni fejlesztésre is lehetőség nyílik a csoportos foglalkozások mellett. Az alapítvány kiemelten közhasznú, ezért a játszóházi programok ingyenesek. E-mail: kakuk2@t-online.hu, http://kakuk-haz.fw.hu.

Tücsök-zene hétfőn 9.30 és 10.10. 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, szülőknél, kísérőknek ingyenes. Az első foglalkozás térítésmentes! Részvételi díj: 8000 Ft/10 alkalom. www.tucsok-zene.hu

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

Csiri-biri torna pénteken 9.30-tól folyamatosan. Vezető: 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%. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom (a bérlet három hónapig érvényes). www.csiri-biri.hu

Művészeti torna szombaton 9.30 és 16.30 között. Vezető: 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.

Részvételi díj: 3400 Ft/hó, illetve 6000 Ft/hó. Testvéreknek, valamint féléves tandíj egyösszegű befizetése esetén kedvezmény. E-mail: patakiri@freemail.hu.

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



Aviva módszer – zenés torna hölgyeknek december 5-én 13.30–17.30. Egy természetes módszer a női egészség megőrzésére, illetve helyreállítására, a hormonszint harmonizálására. A módszer alap gyakorlatsora (a 30 perces egyszerű és a 15 perces rövid) elsajátítható négyórás tanfolyam keretében, képzett oktatóval, ezután könnyű otthon önállóan, vagy csoportos foglalkozáson az oktató vezetésével gyakorolható. Részvételi díj: 5000 Ft. Vezető: Nyerges Margit (06/30-354-4399).

Apraja ropja néptánc és népi játékok óvodásoknak és kisiskolásoknak hétfőn 17.00–18.00. Vezető: 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. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Formációs tánc, showtánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Részvételi díj: 9000 Ft/hó.

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

Angolnyelv-oktatás. Korai fejlesztés angolul és óvodás angol. Kedden 16.30–17.30, csütörtökön 13.30–14.30, 15.30–16.30 és 16.30–17.30 kezdő és haladó óvodás angol. Vezető: Endre Judit (06/30-313-6822). Babaangol: csütörtökön 9.30–10.15 (22–36 hónapos korú gyerekek részére). Előjelentkezés szükséges! Részvételi díj: 8940 Ft/hó. www.helendoron.hu



Tai chi csütörtökön 19.00–20.30. Vezető: Edelényi Gyula oktató (06/30-512-0758). A tai chi az ún. lány harcművészetekhez tartozik, mivel elsősorban nem az izomerő fejlesztésén van a hangsúly, hanem a belső erőn. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 4000 Ft/5 alkalom.

Bujutsu-kai, Kenshin-ryu szerdán 18.30–20.30. Vezető: Horváth Attila (06/20-945-3901). Egy ősi szamuráj 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!



Orientalis tánc szerdán 19.00–20.30. Vezető: 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 művészeti 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. Vezető: 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. 500 HUF per occasion 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. Vezető: Nyerges Margit rekreációs sportoktató. Részvételi díj: 1100 Ft/alkalom, 5000 Ft/5 alkalom (a bérlet hat hétig érvényes).

Alakformáló torna kedden, szerdán és pénteken 7.45–8.45. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Ízületmobilizáló, alakformáló torna gyógytorna-elemekkel, hölgyeknek. Részvételi díj: 800 Ft/alkalom, 6000 Ft/10 alkalom.



Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek hétfőnként 14.00. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. A hallgatók hat alkalommal, esetenként két-két órában sajátítják el az alapokat, melyek segítségével képesek lesznek hasznos és érdekes információkat önállóan megkeresni, illetve távoli ismerősökkel e-mail útján kapcsolatot tartani. A foglalkozások kis csoportokban (5-6 fő) folynak. A tanfolyamot végzeteknek egy klubot is szerveznek, ahol lehetőség van a tanult gyakorlatokra és újabb ismeretek szerzésére. Részvételi díj: 3000 Ft/tanfolyam.

B.V.S.C. Jókai Táncklub minden hétfőn és kedden 18.00–21.00. Klubvezető: Juhász Vágyolygyi Györgyi szakosztályvezető, Nívó- és Csokonai-díjas táncpedagógus (06/20-213-0604). E-mail: bvscjokaitk@freemail.hu. Részvételi díj: 7000 Ft/hó. www.jokaitk.uw.hu



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

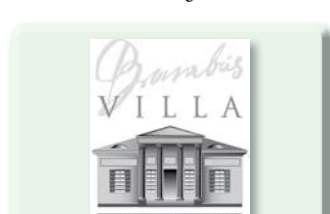
Gilda – Öregeskereszek Klubja minden hónap második péntekén 16.00.



Helytörténeti időutazás. A kiállítást rendhagyó módon nem kiállítóteremben, hanem a BKV járatain láthatják az



érelklődők. A program négy járatot érint: az 59-es villamost, a 102-es és 90-es autóbust, valamint a fogaskerékűt (60-as). A kiállítás december 19-ig látható.



Boldvai Balázs fotóművész kiállítása december 5-ig látható. Nyitva tartás: hétfő–péntek 10.00–18.00, szombat 10.00–14.00.

Végtelenség és vácogó koporsók. Válogatás a Rodin Galéria gyűjteményéből, ef. Zámbo István kiállítása. Megtekinthető: 2009. december 16.–2010. január 23.



BonBon matiné IBS 1998 OTA

Helyszín: Barabás Villa
1122 Budapest, Városmajor u. 44.
Információ: 06 20 468 0785

ŐSZI BONBON MATINÉ
óvodásoknak és kisiskolásoknak
csütörtöki napokon 10.00 óra

2009. december 17.

Katáng zenekar

**Üveghegyen túl...
-mesélő hangszerek**

Műsorvezető: Lukácsházi Győző

jegyek ára egy alkalomra: 1 200 Ft

Rendelhető:
Telefon: 319-9854, mobil: 30-977-0290
e-mail: gyluk@bs-b.hu

Hegyvidék Galéria
1122 Budapest, Városmajor u. 16.
Tel./Fax: 201-4607
Email: postmaster@hegygal.t-online.hu

Állatvilágunk. László Péter és László Péter István szobrászművészek kiállítása december 8-ig. Nyitva tartás: kedd, csütörtök, péntek 10.00–18.00.

Karácsony. Kó Boldizsár képzőművész és Balla Gábor szobrászművész kiállítása a karácsonyi ünnepkör jegyében. Megnyitó: december 11-én 18.00. Megtekinthető: 2010. január 15-ig.

Kézműves gyermekfoglalkozás december 12-én 10.00–16.00. Karácsonyi díszek készítése selyemfestés technikával. A belépés díjtalan.

Az iszlám és a kereszténység ellentéte és hasonlósága – dr. Maróth Miklós akadémikus, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem tanárának előadása az Istenhegyi Szent László Plébánián (XII., Diana park) december 2-án 18.00.

A KÉS (Keresztény/keresztény Értelmiségiek Szövetsége) Istenhegyi Csoportja ismét találkozóra hívja tagjait, leendő tagjait és az érdeklődőket a szellemiségével egyező programra. A XII., Felhő utca 10. alatti svábhegyi református templomban december 9-én 18.00-tól dr. Mészáros József, a KDNP alelnöke, a Barankovics Alapítvány kuratóriumának elnöke osztja meg gondolatait a hallgatósággal. Előadásának címe: A kereszténydemokrata politizálás programja és esélyei hazánkban. További információk: Batizi László (a csoport elnöke), 06/20-942-8146 és Bérés L. Attila (titkár), 06/30-402-6695.

TF-esték: Énekkel az egészségért. Bérés József Szép Magyar Ének című könyvének bemutatása december 11-én 18.00. Vendégek: dr. Bérés József (a Bérés Rt. elnöke), valamint Gaál-Wéber Ildikó és Majorosi Marianna ének. Helyszín: TF-aula (XII., Alkotás utca 44.). A belépés díjtalan.

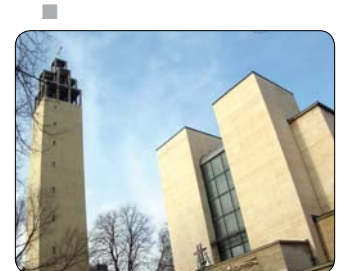
Karácsonyi koncert a Városmajori Jézus Szíve Plébániatemplomban december 12-én 19.00. Musica Natale – XVIII. századi olasz karácsonyi muzsika (Fekete Andrea – szoprán). Műsoron többek között Vivaldi, Cimarosa és Pergolesi művei. Hortus Musicus 99 – korhű hangszereken (Balogh Vera – fuvola, Feltein Attila – hegedű, Rabovay Júlia – hegedű, Kallai Nóra – cselló, Péteri Dóra – orgona). A belépés ingyenes. Cím: XII., Csaba utca 5.

Hangverseny a Budahegyvidéki Evangélikus Templomban december 13-án 18.00. Orgonán közreműködik: Fassang László és a Zeneakadémia végzős hallgatói, Tatai Dániel és Gajdos Imre. Műsor: Daquin: Noël, no. VI, Bach: F-dúr toccata és fuga, BWV 540, Mozart: F-moll fantázia, KV 608, Bach:



c-moll passacaglia és fuga, BWV 582, Improvizáció karácsonyi énekekre. Cím: XII., Kékgolyó u. 17. A belépés díjtalan, adományokat köszönettel fogadnak.

Ringató foglalkozás a Budahegyvidéki Református Egyházközség templomának gyülekezeti termében (XII., Bőszörményi út 28.) minden héten szerdán 10.00–10.30-ig. Információ: 06/70-265-4892, www.ringatohu. A foglalkozások az óvoda előtti korosztálynak szólnak, néhány hónapostól hároméves korig. Csaldádi bérlet: 3000 Ft a tanév végéig, heti egy alkalomra. Egy foglalkozás részvételi díja: 700 Ft/család. A részvételi díj azok számára is a fentiek szerint alakul, akik több saját gyermekkel érkeznek a foglalkozásokra.



Beszélgetéssorozat a Városmajori Jézus Szíve Plébániatemplomban azok számára, akiket érdekel a keresztény hit és élet, de eddig kívülről néztek éreztek magukat. Az összejövetel csütörtök estéigként 19.00-kor kezdődik. A részvétel ingyenes, helyszín a külön álló torony földszinti szobája. További felvilágosítás: Lambert Zoltán plébános, 212-4656. Cím: XII., Csaba utca 5.

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszerjátékkal, ismert és rég hallott dalokkal, mondókkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mészóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rács, libikóka) segítik elő, és persze egyetlen órától sem hiányozhat a száz színes labda! Időpontok: szerdánként 9.30 (Mini csoport) és 10.05, 10.50 (Menő Manó csoportok). Cím: Sportmax-Hegyvidék, XII., Csörös utca 14-16. Ingyenes parkolás! Telefon: 06/20-392-1833. www.menomanotorna.hu

Életmód- és alakformáló edzések a Virányos Általános Iskola tornatermében (Virányos út 48.) hétfőn és szerdán 16.50–17.40 hölgyeknek, 17.50–18.50 hölgyeknek és uraknak, 19.00–20.00 uraknak. Információ: 275-0669, 06/30-476-9132.

Lakberendezés művészszemmel

Otthon, édes otthon címmel iparművészeti kiállítás nyílt a Galéria 12-ben. Az egyedi tervezésű használati tárgyak és művészi igényű összeállított kollektívák az alkotók szándéka szerint a lakások, konyhák, háló és fürdőszobák díszeként szolgálnak.

Feledy Balázs művészeti író a tárlat megnyitóján mindenképp a kiállítást szervező Galéria12 Közhasznú Egyesület úttörő munkáját emelte ki, aminek egyebek mellett az is köszönhető, hogy a kerületben élő alkotók végre egymásra, és a Hajnóczy József utcai galériában va-

szint hálátlan szerepét, igyekszik hozzájárulni ahhoz, hogy pezsgő kulturális élet alakuljon ki a Hegyvidék jövőbeli művész-utcájában. A Galéria12 az első „mag” – fogalmazott Feledy –, amelyet a remények szerint újabb és újabb galériák, alkotótermek, kiállítóhelyek követnek majd az utcában.

Mint a megnyitón is elhangzott, az egyesület a kortárs kerületi művészeknek kínál bemutatkozási lehetőséget. Csoportos kiállításokban gondolkodik, hogy egy-egy témakört a maga teljes vertikumában tárjon a közönség elé. Ilyen a mostani is, amelyre – talán utalva a kerületre és a galéria nevére – tizenkét fiatal iparművész vitte el munkáit.

A kiállítás mindenképp hiánypótló. Bebizonyítja, hogy a gazdasági, néhol politikai akarat, a mindenre rátelepülő, a kézműveséget elpusztító tömegtermelés ellenére igenis létezik kortárs iparművészet. Szomorú aktualitást kölcsönöz ugyanakkor a tárlatnak, hogy éppen a napokban jelentették be a salgótarjáni manufaktúra felszámolását, ahol Kecskés Krisztina művészi értékű, mégis funkcionális csiszolt kályhái készültek. Csak reménykedni lehet, hogy akad az országban olyan üzem, amely képes legyártani ezeket az egyedi tárgyakat.

Némileg könnyebb a dolga a textilészeknek, akik maguknak



Müller Rita dekoratív ágytakarókat és díszpárnákat mutatott be

szövik munkáik alapanyagát – a kényeszerűség tehát egyszersmind megmaradásuk záloga. Így jöhetnek létre Fóris Barbara különleges, összegombolható takarói, amelyek a házasság folytonos változását jelképezik. Ebből az alapoktól építkező művészeti hozzáállásból táplálkoznak Mészáros Dóra fűvel hímzett, átlátszó újjú negligzéi, Müller Rita dekoratív ágytakarói és díszpárnái is. A ma iparművészeknek sokszor kényeszerű univerzalitására példa Széles Edina, aki ezúttal egyéni párnái mellett kollázsokkal és digitális technikával készült képekkel mutatkozik be.

Gaál Gyöngyvér és Abaffy Klára ötvösmunkái a korszellemet idézik, Nagypál Dorottya kipörgetett falú üvegátlái, különleges csiszolású, kétrétegű pa-

lackjai a konyha díszei, Matolay Ildikó izgalmas edényalátétei pedig akár a falak felöltöztetésére is alkalmasak. A funkció, a dizájn és a geg egyesülésének lehetünk tanúi Boldizsár Zsuzsa öntött tájait és Nadas Gergely kompozícióit szemlélve, míg Borza Teréz munkáinak fehérsége az ünnep idejét idézi.

mm.

Galambos Tamás, Károlyi András, Kecskeméti András, Lőrincze Miklós és Magyar Gábor festőművészek munkáiból nyílik kiállítás a Galéria12-ben december 10-én 18.30-kor. Az alkotásokat méltatja: Kernács Gabriella művészettörténész, köszöntőt mond: Pokorni Zoltán polgármester. Nyitva tartás: december 20-ig, naponta 16–20 óráig.

KARÁCSONYI VÁSÁR

Rendhagyó karácsonyi vásárral kedveskedik a művészetpártoló közönségnek a Galéria12. Művészárón vásárolhatók meg a Hajnóczy József utca 21. alatti kiállítóteremben bemutatott üveg-, porcelán-, ékszer-, kerámia- és textilkülönlegességek, valamint grafikák és képek december 11. és 13. között. A hagyományteremtő szándékkal, első alkalommal megrendezett vásárra a kerületben élő művészek viszik el alkotásaikat.



FOTÓ: KALMAR LAJOS

Borza Teréz munkái az ünnepet idézik

lódni otthonra találtak. Elég csak szemügyre venni az eddigi kiállítások közönségét, s máris kiderül: a szépre fogékony polgárok mellett sok hegyvidéki művész is megjelenik, hogy újra felfedezzék egymás munkáit. Sokan vannak ugyanis olyanok, akik bár egymás közelében élnek, mégis csak ilyen alkalmakkor találkoznak.

Felbecsülhetetlen értékű az egyesület munkája, mert közösséget teremt, miközben a mai, élő kultúra elterjesztését szolgálja. Vállalja az érdekérvényesítő rend-

termelés ellenére igenis létezik kortárs iparművészet. Szomorú aktualitást kölcsönöz ugyanakkor a tárlatnak, hogy éppen a napokban jelentették be a salgótarjáni manufaktúra felszámolását, ahol Kecskés Krisztina művészi értékű, mégis funkcionális csiszolt kályhái készültek. Csak reménykedni lehet, hogy akad az országban olyan üzem, amely képes legyártani ezeket az egyedi tárgyakat.

Némileg könnyebb a dolga a textilészeknek, akik maguknak

Adventi jótékonyági est a Hegyvidéken

A Hegyvidéki Kulturális Közalapítvány meghívja Önt jótékonyági estjére a kerületi Fejlesztő Napközi Otthon javára.

A belépőjegy: 500 Ft

Időpont: 2009. december 9. szerda 18.30 órakor
Helyszín: Barabás Villa
(Budapest Hegyvidék, Városmajor u. 44.)

Az est háziasszonya:
SUNYOVSKY SZILVIA

Fellépő művészek:
**BUDAI ILONA
BENCZE ILONA
GULYÁS BENCE
GULYÁS DÉNES
OBERFRANK PÁL**

A kulturális programot árverés is színesíti.

Védnök:
**Pokorni Zoltán
polgármester**





Információ:
Tel: 06-1-355-1964 (napközben)
e-mail: adventiest@gmail.com

Barokk zene a Jókai Klubban

Az Albinoni Kamarazenekar ad koncertet december 5-én a Jókai Klubban. A patinás együttes hosszú idő után lép fel újra a Hegyvidéken.

Egy zeneileg is iskolázott fizikus, Zsigmond Balassa alapította az Albinoni Kamarazenekart muzsikáló partnereiből, akiknek a fele hallgató vagy a XII. kerületben dolgozó fizikus volt. Az apropót a tévé „Ki mit tud?” versenyre adta. Az akkor frissen alakult együttes meglepetésre az első helyen végzett a kamarazenekek között.

A tagok, fenntartó szerv és anyagi háttér híján, húsz éven keresztül lakásban próbáltak, gyakran az alapító karnagynál, aki gyermekkorától a XII. kerületben lakott. Bár az együttesben, néhány kivétellel, a későbbiekben sem hivatásos muzsikusok játszottak, jó nevű szólisták is ziven léptek, illetve lépnek fel velük, mint például Szabadi Vilmos vagy Devich Sándor. A zenekar többször szerepelt a Hegyvidéken is, először a MOM-ban, majd itteni templomokban. Most hosszú szünet után mutatkozik be újra a kerületben.

Az eltelt negyven év alatt a tagok jó része kicserélődött, de a jelenlegiek közül is többen fizikusok, a karmesteren kívül például Corradi Gábor, Simon György és Adorján Ferenc. A koncertmester, Loscsányi Gábor civilben egyetemi docens, a Budapesti Műszaki

Egyetem Városerősségi tanszékének volt vezetője. (Testvére, Miklós az Operaház egykori igazgatója, szintén fizikus volt.) Hollósy Katalin kakavilágbaajnok az evezőt cserélte fel a csellóvonóval.

Az Albinoni Kamarazenekar főként barokk zenét játszik. Mostani koncertjükön is barokk (J. S. Bach-, Vivaldi- és Albinoni-) műveket adnak elő. Az este oboaművész szólistája, Gírgás Ágnes Albinoni d-moll koncertjét és Bach hegedűre és oboára írott kettősversenyének



Barlay E. Zsuzsa szólót énekel

oboaszólóját játssza. „Ez utóbbi a nehezebb – mondja –, mert Bach, Albinonival és Vivaldival ellentétben, kevésbé vette figyelembe, milyen nehézségekkel kell megküzdeniük az előadónak.” (A művészről huszonnyolc évig az Állami Hangversenyzenekar, hét évig az Operaház, majd a Magyar Rádió zenekarának tagja volt.)

(Kérés)

A koncert december 5-én 19 órakor kezdődik a Jókai Klubban (XII., Hollós út 5.). Helyfoglalás az érkezés sorrendjében.

Együtt a sérültekért

Jótékonyági koncert helyszíne lesz december 9-én este a Barabás Villa. A program teljes bevétele a Fejlesztő Napközi Otthon kapja meg, amely egy új, nagyobb épületbe költözik, hogy ott lakóotthon is kialakíthatassanak a nappali ellátást igénybe vevő sérülteknek.

A mostani költségvetési helyzetben minden kerületi intézmény nehéz helyzetben van, hiszen a pénz egyre kevesebb, feladataik pedig egyre bővülnek, ezért nagyon sok segítséget nyújthat számukra egy-egy jótékonyági kezdeményezés – mondta el lapunknak Váczai János, a Hegyvidéki Kulturális Közalapítvány elnöke annak kapcsán, hogy a hegyvidéki önkormányzat által alapított szervezet támogatást rendez a Fejlesztő Napközi Otthon javára.

Váczai János emlékeztetett arra, hogy az önkormányzat 2008 elején gyűjtést indított a Vakok Bathányi László óvodája és általános iskolája számára – akkor a forgalomból kivont egy- és kétförintosokat lehetett felajánlani az intézménynek. Rendkívül sikeres volt az „Egy forint egy jobb élet reményében” elnevezésű akció, közel hárommillió forint gyűlt össze az aprókból. Ezen felbátorodva döntött úgy a Hegyvidéki Kulturális Közalapítvány, hogy újabb jótékonyági programot szervez.

A december 9-én, szerdán 18.30-kor kezdődő koncertet azzal a céllal hozta tető alá az alapítvány, hogy új, nagyobb épületbe költözhessen a fogyatékkal élő felnőtteket gondozó Fejlesztő Napközi Otthon. A műsorra 500 forintért

váltható belépő, de 5000 forintos támogatói jegy is vásárolható, amit elsősorban cégek, vállalkozók, tehetősebb polgárok figyelmébe ajánlanak. A program részeként borárverést is tartanak, amelynek bevétele szintén az intézmény támogatására fordítják.

Az est háziasszonya Sunyovszky Szilvia, előadóművészként fellép Budai Ilona, Bencze Ilona,



A Fejlesztő Napközi Otthon javára gyűjtönek

Gulyás Bence, Gulyás Dénes és Oberfrank Pál. A fővédnök: Pokorni Zoltán polgármester. A jótékonyági estre a Fejlesztő Napközi Otthon gondozottjai is készülnek táncal, versekkel, valamint zenei produkcióval, neves zenészek közreműködésével.

Sándorné Erdélyi Judit, a Fejlesztő Napközi Otthon vezetője lapunknak korábban elmondta: a kerületi önkormányzat által 1995-ben alapított intézmény jelenleg nappali ellátás keretében biztosít állandó felügyeletet és fejlesztési lehetőséget az iskolarendszertől kikerülő, halmozottan sérült emberek számára. A családban élő sérültek nappali ellátása az intézmény működtetése révén jelenleg megoldott a Hegyvidéken, ám továbbra is kérdéses azoknak a fel-

nőtt korúaknak a sorsa, akik elvezetik szüleiket, a család gondoskodását. Az ő helyzetükön leginkább az segítene, ha a Fejlesztő Napközi Otthonhoz kapcsolódóan egy lakóotthon is ki tudnának alakítani, ahol átmeneti időre, vagy igény szerint élethosszig tartóan megoldható lenne az elhelyezésük – ehhez azonban nagyobb épületre van szükség.

Az elképzelések szerint a Dobsinai utcai iskolaépületbe költöznének, amely nagyobb, mint a mostani, Tóth Lőrinc utcai központjuk, így a 35 fő ellátására alkalmas Fejlesztő Napközi Otthon mellett egy 10-14 férőhelyes lakóotthon is működhetne ott. A költözés és a Dobsinai utcai épület átalakítása persze sokba kerül, így ehhez az önkormányzat támogatása, valamint a szülők által létrehozott alapítvány hozzájárulása mellett más forrás is szükséges.

Pályázni kívánnak európai uniós támogatásra, valamint kérik szeretnék a sérültek problémáját átérző polgárokat, hogy lehetőségük szerint adakozzanak – vegyenek részt minél többen az adventi jótékonyági esten a Barabás Villában. (z)

Jazzation kétszer



FOTÓ: WWW.JAZZATION.HU

A harmincas évek bárzenéjét, a jazzstenderdeket, illetve a modern dallamokat hangszerek nélkül, pusztán énekhanggal, azaz a cappella előadásban interpretálja a Jazzation. A kiváló együttest decemberben kétszer is láthatják a hegyvidékiek: a már törzshelyének számító Jókai Klubban december 13-án 15.30-kor lép fel, míg december 11-én 17 órától az adventi vásár látogatóit szórakoztatja. Utóbbi előadás ingyenes, és nem kétséges, aki esetleg először látja ott a Jazzationt, alig várja majd, hogy két nap múlva újra meghallgathassa. További információk: www.jazzation.hu.

„Megálló”, ahol jó elidőzni

Megújult kiállítással várja a kortárs művészet szerelmeseit a MOST Galéria. A neves grafikusok műveit bemutató tárlat kísérőrendezvényeként ezúttal is művész-közönség-találkozókkal várják az érdeklődőket.

Bár a kiállított munkák ízlés-világa, az alkalmazott technikák és kifejezőmódok merőben különböznek egymástól, a MOST Galéria megújult tárlata mégis egységes egészként jelenik meg. Köszönhető ez annak, hogy az alkotókat ugyanaz a cél vezérli: az egyszerű formákon, a láthatón, a magától értetődően túli világ feltérképezése. Az eredmény pedig a mű, amely összefoglalja a

művész tehetségét, gondolatait, jártasságát az élet dolgaiban.

Almássy Aladár a tér és idő-síkok vegyítésének mestere, a rézkarc mellett aquatinta, mezzotinta technikával készíti grafikáit. Olajos Györgyöt a keleti filozófiák, a természetes anyagok szeretete, az ősi technikák alkalmazása jellemzi, míg Orosz István stílusát keretbe foglalja a múlt századi metszeteket idéző, mives, vonalhálós rajz, amit szürrealista megoldásokkal párosít. A szabad anyaghasználat jellemzi a MOST Galéria megújult tárlata mégis egységes egészként jelenik meg. Köszönhető ez annak, hogy az alkotókat ugyanaz a cél vezérli: az egyszerű formákon, a láthatón, a magától értetődően túli világ feltérképezése. Az eredmény pedig a mű, amely összefoglalja a

A grafikák december végéig láthatók az Apor Vilmos téri galériában.

m.

Nemsokára felavatják Márton Áron szobrát

Várhatóan még az idén felavatják Márton Áron hegyvidéki emlékművét. A legendás erdélyi püspök kőből faragott mellszobrát a Törökbálinti és a Rácz Aladár út találkozásánál újonnan kialakított térrészt ékesíti majd.

Lovas Pál alpolgármester elmondta, hogy szándéka szerint egy nonfiguratív alkotás került volna a közterületre. A Márton Áront absztrakt módon ábrázoló szobortervet a helyi képviselő-testület és a fővárosi külterületi alkotásokat engedélyező Budapest Galéria is elfogadta. A gyakorlati

megvalósításról döntő testületi ülésen azonban a képviselők – korábbi határozatukat megváltoztatva – a figurális ábrázolás mellett tették le voksukat, egyúttal felkérték Kontur András szobrászművész eredeti terve átfogalmazására.

Az új szobor kihelyezését megelőzően az önkormányzat rendezte az emlékhely környezetét. A parkosítás mellett a járdát térkövel burkolják, míg a talapzatba az útfelújítások során visszanyert bazaltkockákat is beépítik.

M

Visszatért az Íjazó

Több mint hatvan év után ismét a Hegyvidéket ékesíti az Íjazó szobor. A MOM egyik jelképévé váló műalkotás az egykori nagyvállalat helyén épült lakóparkot átszelő Süss Nándor sétányon lett új otthonra.

Különleges hangulatú szoboravatót rendeztek november utolsó péntekjén a MOM Parkban. Valljuk be, manapság nem megszokott, hogy öszülők halántékú urak és hölgyek egymás vállát lapogatják, ölelkeznek, mosolyogva anekdotáznak. A boldog arcokat figyelve egyértelműnek tűnt, hogy legtöbbjük számára az avató többet jelentett egyszerű ceremóniánál – sokkal inkább meghitt, felemelő ünnep volt.

Amikor a Horn-kormány idején az APV Rt. a Magyar Optikai Művek felszámolásáról határozott, a döntés egyet jelentett az épületek lebontásával, és mint utóbb kiderült, a tárgyi emlékek többségének megsemmisülésével. A pusztulást látva döntöttek el a gyár dolgozói, hogy megpróbálnak emléket állítani az egykor vi-

lágihírű vállalatnak. Alapítványt szerveztek, támogatókat kerestek, pénzt gyűjtöttek azért, hogy újra felállíthassák a MOM jelképét, az „F” épület tetején álló, monumentális, közel hat méter magas Íjazó szobrot.

Haich Erzsébet alkotása a háború után megsemmisült (mint legutóbb mi is megírtuk, az volt a vesztesége, hogy az új rendszer nyilas jelképnek bélyegezte), ám szerencsére az íjazót ábrázoló kispasztikák közül egy megmaradt, így a korabeli fényképek segítségével Kampfl József szobrászművésznek sikerült elkészítenie a szobor valóságghű, kicsinyített mását. A méretek csökkentésére azért volt

szükség, mert ezúttal nem épület tetejére, hanem egy parkba került az új Íjazó.

Pokorni Zoltán polgármester az avatón hangsúlyozta: az önkormányzat azért támogatja anyagilag is a szobor felállítását, mert feladatának tekinti a múlt örökségének ápolását. Bár ma már nincsenek gyárak a Hegyvidéken, volt idő, amikor itt működött a világ akkori egyik vezető iparvállalata. A polgármester szerint az Íjazó egyszerre jelképezi a hagyományokat, erősíti a lokálpatriotizmust, és hozzájárul a MOM közösségének összetartásához.

A MOM Közhasznú Emlékalapítványt képviselő Sörös Antal a szobor történetét idézte fel. Az 1939-ben felállított Íjazónak akkora sikere volt, hogy a vállalat ötven bronzplakettet is rendelt belőle. A Süss Nándor Finommechanikai és Optikai Rt. akkoriban vette fel a Magyar Optikai Művek nevet, az új vállalat pedig az Íjazó korszorúba font alakjait választotta jelképül. A kommunista rendszerben a szobrot megsemmisítették, hatvan év és a gyárörökség felszámolása kellett ahhoz, hogy újra beszélni lehessen róla.

Az épületeket lebontották, az új tulajdonos irodákat és lakáso-



kat húzott fel a helyükön. Csak néhány építészeti emlék maradt meg (ilyen a szökőkút és az oroszlánfej), de az irodaház falát díszítő domborművet nem tudták megmenteni. Sikerült azonban megőrizni Süss Nándor emlékét, nevét a MOM Park sétánya örzi. Bár az akkori építők a szökőkutat és az oroszlánfejet újra felállították, az Íjazóval az ígéretek ellenére sem történt semmi.

Létrejött ugyanakkor a MOM Közhasznú Emlékalapítvány, amely célul tűzte ki a szobor újraöntését. Időközben megváltozott a MOM Park tulajdonosi összetétele, az újonnan alakult vezetőség pedig az ügy mellé állt, és a hegyvidéki önkormányzattal közösen lehetővé tette, hogy az új Íjazó méltó helyére kerüljön – remélhetőleg hosszabb időre, mint elődje.

MM

FOTÓ: KALMAR LÁJOS
Pokorni Zoltán: Ápolni kell a múlt örökségét

Ikonok adventre

Az ünnepkör hangulatát idéző, nyugalmat és békét adó szakrális kiállítás nyílt a Virányosi Közösségi Házban advent első vasárnapja előestéjén. Héderfái Péter festőművész ikonjait a szent és a profán, az egyetemes és a magyar örökség egyszerre jelenik meg.

A hogyan az időpont – advent –, úgy a művész személye sem átlagos a Virányosi Közösségi Ház ikonokat bemutató új kiállításán. Héderfái Péter Kolozsvár szülőföldjén, magyar környezetben nevelkedett. A manuális késszűzget mesterember apjától örökölte, gyermekkorában rajzversenyeket nyert, diplomáját festő szakon szerezte. A hetvenes években kelet-romániai és ukrán utazásai során került közelebbi kapcsolatba az ikonfestészettel.

Héderfái művészetének egyedisége abban rejlik, hogy festőként, az akvarell, az olaj, a rajz és más technikák szakavatott ismer-

őjeként kezdett foglalkozni az ikonnal mint kifejezőformával. Ahogy Felely Balázs művészettörténész a megnyitón kiemelte, a mai magyar festészetben ritkaságszámba megy, hogy valaki egyszerre mestere a kortárs nyugati és a hagyományos keleti művészeteknek. Héderfái Péter sokoldalúságát jelzi, hogy a nyolcvanas években a román televíziótól díszletmegbízásokat is kapott. Magyar alkotóként élete nagyobbik részében Romániában dolgozott, csak hatvanévesen, nyugdíjazása után döntött úgy, hogy Magyarországra költözik.

Amit tud, azt nem könyvből, hanem az életből tanulta. Az ortodoxiát követő ikonkészítés meglehetősen kötött, az ábrázolás, a felhasználható formák, színek és attribútumok a liturgiának megfelelően szigorúan szabályozottak. Héderfái Péter művészetének minőségét mi sem mutatja jobban, mint hogy munkáit ortodox templomok is befogadták.

A keleti szentek ábrázolása megfelel a szigorú szabályoknak,



FOTÓ: KALMAR LÁJOS

ugyanakkor a kompozíciós rendet a művész helyenként magyar szentekkel és jeles személyiségekkel egyesíti. Színtetizálja a nyugati és keleti hagyományokat, beolvasztva az ikontechnikát a magyar tradícióba. Művein megjelenik Szent István, Imre herceg, a reneszánsz eszmét hirdető Mátyás király és a nemzetiszínekbe festett Dobó István alakja. A tárlat főhelyét Szűz

Mária háromrészes, a Szent Koronát megjelenítő szárnyas oltára díszíti. A hetven műalkotás valóságos Héderfái-ikonosztáz, amelyben egységet alkotnak az ikon és a festőművészet sajátos jegyei.

(m.)

■ A kiállítás megtekinthető: december 31-ig (telefon: 200-8713). Cím: XII., Szarvas Gábor út 8/c.

Állatszobrok között a Hegyvidék Galériában

Bronzba öntött állatfigurák népesítik be a Hegyvidék Galériát. László Péter szobrász és fia alkotásaikban a természet szépségét foglalták meg.

Nem ez az első eset, hogy kerületi család mutatkozik be a Hegyvidék Galériában, ritka azonban az olyan kiállítás, amelyet korhatár nélkül mindenki ért és élvezhet – mondta Sikota Krisztina, az önkormányzat kulturális bizottságának elnöke László Péter szobrász és fia tárlatának megnyitóján a Városmajor utcai galériában. Szathmáry Gizella

művésztörténész azt emelte ki, hogy László Péter több mint két évtizede él a kerületben, így méltán tekinthető hegyvidéki alkotónak.

Az idős szobrász korábban a Magyar Nemzeti Galéria szoborgyűjteményét gazdította, kisebb-nagyobb restaurálási feladatokat is ellátott, az önállóvá vált magyar szoborgyűjtemény számos értékes darabja neki köszönheti megújulását, fennmaradását. Miután Ferenczy Béni és Páztay Pál tanítványaként 1949-ben befejezte a Képzőművészeti Főiskolát, a Városházi Képzőművészek Köre tagjaként az akkori Fővárosi Képtárban megrendezett kiállításán az alkotóművészek rögzös pályájára lépett.

Szathmáry Gizella hangsúlyozta, hogy László Pétert min-

denekelőtt mesterei látásmódja és stílusa vezette a klasszikus művészet örökségének felfedezéséhez és különös megbecsüléséhez. Egyéniségéből adódóan viszont lényegretörő, a felesleges részleteket kerülő, majdhogyanem puritán, a kevéssel sokat mondani akaró ábrázolásmód jellemzi. Ha a feladat engedi, legszívesebben bronzal dolgozik.

László Péter 1962 és 1981 között rajtot tanított a Budapesti Műszaki Egyetem Építészernőki karának rajz- és formaismereti tanszékén, emellett portrékat készített az intézmény egykori tudós tanáraitól. Munkássága jelentős részét képezik továbbá az erdei vadak és domesztikálódott társaik műalkotássá emelt „arc-kepei”.

Új témaválasztását (őzek, kőszáli kecskék, szarvasok intim méretű ábrázolása) egy nyolcvanas évekbeli vadászat, az ott szerzett élmények, valamint a festő és fotográfus Nagygyörgy Sándorral kötött ismeretsége ösztönözte. Szathmáry Gizella szerint megköszönhető az a megállapítás, hogy László Péter par excellence állatszobrászá vált, szeretettel mintázott erdei állatainak tucatjai igen előkelő helyre kerültek művészetében. Fia, László Péter István a nyolcvanas évek közepén csatlakozott édesapja alkotói tevékenységéhez, mintegy segítőt kezet nyújtva neki.

mm.

■ Az Állatvilágunk című kiállítás december 8-ig látogatható. Cím: XII., Városmajor utca 16.



FOTÓ: KALMAR LÁJOS



ADVENT A HEGYVIDÉKEN

KÉZMŰVES VÁSÁR, CSALÁDI RENDEZVÉNYEK, KULTURÁLIS PROGRAMOK NOVEMBER 29-TŐL DECEMBER 23-IG.
HELYSZÍN: A XII. KERÜLETI POLGÁRMESTERI HIVATAL (1126 BP., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 23-25) MELLETTI KIS TÉR ÉS A KÖRNYEZŐ UTCÁK

NOVEMBER 29. VASÁR NAP

11.00 Vásárnyitó

Nyitótánc: Csillagszemű Táncgyűttes
Adventi népszokások - ostyavivés - előadják a Jókai Mór Általános Iskola tanulói
Gyermekrajz kiállítás - mobilfotó pályázat - díjátadó
Csillagszemű táncszínház
„Szentföld a hétköznapokon” -
Takács Gabriella fotókiállítása

17.00 Adventi gyertyagyújtás -
a Városmajori Jézus Szíve Plébánia műsora

DECEMBER 4. PÉNTEK

17.00 Fúvószenekar - polkatáncok, játszik a Premier Fúvóegyüttes
Vezeti: Jakab János, a Solti György Zeneiskola tanára
Táncbemutató - BVSC Jókai Táncklub
Vezeti: Juhászné Vágvölgyi Györgyi

DECEMBER 5. SZOMBAT

8.30 Moszkva tér - „Amerre a Mikulás jár” - túra gyerekeknek
(információ: 202 7849)

10.00 Tamási Áron Általános Iskola és Gimnázium műsora

10.30 Arany János Általános Iskola és Gimnázium bemutatója

11.00 Mikulásváró, Hótündér koncert, Mia Manó bábszínház előadása

14.00 „Így készül az ikon” - Héderfai Péter ikonfestő

14.00 A XII. kerületi Bolgár Kisebbség műsora

17.00 Adventi gyertyagyújtás, az Istenhegyi Szent László Plébánia műsora

10.00 - 13.00 Levendula Kézműves és Játszóház

10.00 - 18.00 Állatsimogató

DECEMBER 6. VASÁR NAP

11.00 „A szarvas élni akar” bábjáték, ÖKO bábszínház

12.00 A Solti György Zeneiskola szaxofonegyüttesének koncertje. Vezeti: Jakab János

14.00 Török Tilla és együttese - koncert és táncszínház

15.00 a XII. kerületi Horvát Kisebbség műsora

10.00 - 12.00 ÖKO játékprogram gyerekeknek

10.00 - 13.00 „Gyurmarci” marcipángyurmázás

10.00 - 18.00 Állatsimogató, Póni mesefogató

DECEMBER 11. PÉNTEK

17.00 Jazzation együttes koncertje

Rogers Középiskola bemutatója

DECEMBER 12. SZOMBAT

10.30 SOTE Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium műsora

11.00 Karácsonyi énekek - a Norma Óvoda Német Kétnyelvű Nemzetiségi Nevelési Csoportja

11.15 „Asztali bábmese” kicsiknek - Fabrika Műhely

12.00 „Jászol felett” - az Alma Együttes koncertje

14.00 „Így készül a mandala” - vezeti: dr. Schwanner Gábor

17.00 Adventi gyertyagyújtás - a Budahegyvidéki Evangélikus

Egyházközség ünnepi programja

10.00 - 13.00 Levendula Kézműves és Játszóház

10.00 - 18.00 Állatsimogató

DECEMBER 13. VASÁR NAP

10.00 Lucázás - a Jókai Mór Általános Iskola Döm Dö Döm csoportja, vezeti: Horváth Gergelyné

10.30 Gryllus Vilmos karácsonyi koncertje

11.30 Dudaszó, mese, koncert, táncszínház - játszik a Magyar Dudazenekar

15.00 a XII. kerületi Görög Kisebbség műsora

16.00 a XII. kerületi Örmény Kisebbség műsora

10.00 - 13.00 „Gyurmarci” marcipángyurmázás

10.00 - 18.00 Állatsimogató, Póni mesefogató

DECEMBER 18. PÉNTEK

17.00 Nostalgia koncert - játszik a Brillantin együttes

Tűzszonglőrök - Szivárvány Táncgyűttes

Vezeti: Balázs Márta

Táncbemutató - Harmónia Táncklub

Vezeti: Székely Attila

DECEMBER 19. SZOMBAT

10.30 „Hópihék” - Szivárvány Táncszínház

Vezeti: Balázs Márta

11.00 Mesesarok - mesemondó: Bánffy György színművész

14.00 Üvegfestés, ajándékkészítés, vezeti: Suvéges Julianna

17.00 Adventi gyertyagyújtás - a Budahegyvidéki Református

Egyházközség műsora

10.00 - 13.00 Népi ügyességi fajták - Levendula Játszóház

10.00 - 18.00 Állatsimogató

DECEMBER 20. VASÁR NAP

10.00 - 12.00 Verklímuzsika

11.00 „Holle anyó” - a Manó Színpad bábjátéka

12.00 „Itt a színpad” - amatőr fellépők

„A kised köszöntése” - Szupernagyi népdalkör

„A nagy süti” pályázat eredményhirdetése

12.30 Adventi vendégség - Idősek Karácsonya

13.00 Karácsonyi harmonikakoncert, játszik: Demjén Gergely és Gordon Teodóra

10.00 - 13.00 „Gyurmarci” marcipángyurmázás

10.00 - 18.00 Állatsimogató, Póni mesefogató

A rendezvénysorozat védnöke Pokorni Zoltán polgármester.

Fő támogató a Budapest XII. Kerület Hegyvidéki Önkormányzat.

Támogató a Szamos Marcipán.

Szervezők: GESZ, Virányosi Közösségi Ház, Jókai Klub

Információ: 06 70 382 4696; 06 30 386 5688

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

A programok ingyenesek.

Hirdetésfelvétel: hétfőn, szerdán, csütörtökön 9-16 óráig, pénteken 9-12 óráig, Kedd szünnap.

Színes téli programajánló

TV + internet + telefon
együtt akár havi **6640 Ft**

1 év hűségidővel

**Gyorsabb
internettel!**

Legyenek még színesebbek otthon a téli esték. Az izgalmas programokhoz a T-Home többféle digitális tévé-, gyors internet- és telefon-előfizetést kínál, melyeket együtt, vagy igényeid szerint külön-külön* is megrendelhetsz.

Hívd a 1412-t, vagy látogass el a T-Pontokkal

www.t-home.hu

Együtt. Veled

T Home

* kivéve digitális telefon-előfizetés esetén.
Az ajánlat IPTV Alap csomag, DSL Kezdő internet és Telefon vagy DSL-telefon Alap csomag, vagy Kábel TV Alap csomag, Kábelnet Kezdő internet és Kábeltelefon Alap csomag együttes megrendelése esetén, 2009. szeptember 4-től visszavonásig érvényes T-Home lakossági előfizetők számára a Magyar Telekom Nyrt. meghatározott szolgáltatási területén belül, műszaki felméréstől függően, 1 éves hűségnyilatkozattal. Az ár az áfát tartalmazza. Az ajánlat nem teljes körű, részletek és szerződéskötési feltételek: 1412, www.t-home.hu, T-Pontok, T-Partner üzletek.

Tárolóépületek a kertekben

A téli hideg elől a kerti szerszámok és a növények egy részét is fagymentes helyre menekítjük. Általában ilyenkor tapasztaljuk meg, hogy lehetőségeink szűkösek – jó lenne egy kerti tároló.

Amennyiben tárolót szeretnénk kertünkbe, az első lépés rendszerint a barkácsáruházak kínálatának feltérképezése. Ha csak a katalógusok alapján próbálunk tájékozódni, akkor is széles választékot találhatunk az egyszerű, ablak nélküli fészerektől a nagyobb, díszesebb és akár több ablakkal is rendelkező, üdülőháznak is beillő tárolóépületekig.



Nem árt tudni, milyen vastag a fa, amelyből a tároló épül

A KÉNYES FA

Ezek közös jellemzője, hogy fából készülnek, ami egyrészt esztétikus és nagyszerűen illik minden kertbe, másrészt azonban kérdéseket is felvet. A fa ugyanis – mi-

vel élő anyag – rendszeres ápolást, karbantartást igényel. Aki ilyen épületet vásárol, felkészülhet a néhány évenként szükségesre váló állagvédelemre, festésre. Szintén fontos szempont, hogy a házakat csak megfelelő alpra lehet építeni, amelynek a stabilitáson kívül meg kell óvnia a falakat és a padozatot az alulról szivárgó nedvességtől.

A faépület megvásárlása előtt érdemes alaposan megnézni, milyen vastagságú anyagból készült a házikó. A legolcsóbban kínált tárolók rendszerint nagyjából két centiméter (16-21 milliméter) vastag lécekből ácsolt oldalakkal rendelkeznek, ami stabilitási és szigetelési szempontból sem ked-

méter falvastagságú változatokat is felsorakoztat.

Sok esetben extralista is tartozik a házakhoz, ezeken pedig olyan tételek szerepelnek, mint a padozat, a tető burkolata, a vízvezető ereszcatorna, az alapozó vagy a lazúrral történő festés. A tételek egy része persze valóban igény szerint választható, de a tető vízhatlan burkolata és a minimális védőréteg hiánya a ház élettartamát – és használati értékét – jelentősen csökkenti.

Érdemes megfontolni, hogy az áruházakban kapható kész épületek megvásárlása helyett inkább asztalosokat fogadjunk, és a helyi igényeknek legjobban megfelelő házikót készíttessük el vele. Meglehető módon az ilyen házak sokszor (a minőségüket is figyelembe véve) olcsóbbak a készen vásároltakkal. További előnyük, hogy pontosan akkorák, amekkorára szükség van, és a megrendelés magában foglalhatja a szakszerű alapozást, a felállítást, valamint a belső berendezést (polcok stb.) is. A végösszeghez képest általában szintén csekély többlettért olyan díszítőelemek (ablakkeretek, virágtartók, tetőszegélyek stb.) is kerülhetnek a faházra, amelyek egyedivé és esztétikusabbá teszik azt.

A „KOMOLY” KŐ

Nagyobb beruházást igényel egy téglá- vagy más falazó anyag-

ból készült épület elkészítése. Ezenél a nagyobb falvastagság miatt általában jobb hőszigetelésre számíthatunk. Gondozásuk kevesebb figyelmet és munkát igényel, ugyanakkor felépítésük komolyabb beruházás: szerteágazó szakértelmet feltételez, és hosszabb távon meghatározza a kert jellegét, kinézetét.

A jobb hőszigetelés előnyt jelenthet, amennyiben növényeket is kívánunk teleltetni, de ebben az esetben a nyílászárók és a tető szigetelésére is gondot kell fordítani. Nem szabad megfeledkezni az ablakról sem, hiszen a telelő növényeknek fényre is szüksége van.

Sajnos minden tároló esetében figyelmet kell fordítani a vagyonvédelemre. Értékes kerti gépeink csak akkor lehetnek biztonságban, ha az ajtók és az ablakok jól zárhatók!

DÍSZÍTÉS

Ahhoz hogy a – fa- vagy kő- épületek a lehető legteljesebb mértékben beleolvadjanak a kertbe, érdemes a környezetüket is megtervezni. A csupasz kőfalakra felfutó vadszőlő vagy borostyán például oldja a ház körvonalait, és védelmet is biztosít az időjárás viszontagságai ellen.

Faépületeknél a virágládák és a felfuttatott virágok tehetik még barátságosabbá az összképet. Rendszerint jól mutatnak a ház környezetében a fehér vagy élénkzöld színű növények. A virágládákba ültetett „közönséges” muskátli és a falak mellett támasztékra futó, fehér vagy rózsaszín futóróza a kert díszévé teheti a funkcionális épületet.

Barta István

Sikeres hulladékgyűjtő akció

Több mint három tonna újrahasznosítható hulladék került a teherautókra az önkormányzat novemberi akciója során. A Fe-Group Zrt. a begyűjtött szemetet a saját telephelyére szállította, és ott az uniós normák szerint dolgozta fel.

Hortobágyi Andrea, a begyűjtést immár tíz éve bonyolító Fe-Group Zrt. kereskedelmi vezetője lapunknak elmondta: cége adatai szerint a hegyvidéki polgárok igen aktívak a környezet védelmét szolgáló kezdeményezések során. A novemberi akció keretében például 1510 kiló elektronikai hulladékot, egy-



Másfél tonna elektronikai hulladék gyűjt össze

A hegyvidéki önkormányzat évente két alkalommal, tavasszal és ősszel szervezett hulladékgyűjtő akciójának elsődleges célja, hogy a kidobásra ítélt háztartási gépeket, szórakoztatóelektronikai eszközöket, illetve a veszélyes hulladéknak minősülő akkumulátorokat és elemeket ellenőrzött körülmények között dolgozhas- sák fel a szakemberek. Az országos tapasztalatok szerint ugyanis a kommunális szemétként még mindig nagy mennyiségben találhatók olyan tárgyak, amelyek szelektív gyűjtés esetén nagy hatékonysággal lehet újrahasznosítani.

tonnánál is több papírt, valamint 440 kiló akkumulátort adtak le.

A hulladékot a Fe-Group a saját telephelyére szállítja, ahol az uniós normák szerint dolgozta fel. A háztartási és szórakoztatóelektronikai készülékeket szétszerelik, a tovább már nem bontható darabokat összedarálják. A kinyert fémeket a többi között kohókban hasznosítják újra. Szlovéniába és Ausztriába kerülnek a felújításra váró akkumulátorok, míg a kidobott újságokból, kartondobozokból Dunaújvárosban újrafelhasználható papírt készítenek.

(m.)

Érdekvédelmi szervezet kerékpárosoknak

Bel-Budán is megalakult a Magyar Kerékpárosklub regionális szervezete. Az érdekképviselet a biciklivel is elérhető úthálózat fejlesztése, valamint biztonságosabbá tételével mellett elsősorban a szállítási feltételeit javítaná a BKV hegyi járatain.

A város- és emberbarát kerékpározás feltételeinek megteremtéséért fáradozik a Magyar Kerékpárosklub. Nem csupán kerékpárutak építésében gondolkodik, sokkal inkább azt szeretné elérni, hogy a biciklisek biztonságosan használhassák a járdákat, ne kényszerüljenek a járdára. Ehhez azonban szükség van a KRESZ megváltoztatására a kerékpárosok védelmében – tájékoztatta lapunkat László János, a klub elnöke.

Hozzáette, hiába szerencsétlen megoldás a járdán egy vonallal kialakított kerékpárút, ha a jelenlegi szabályozás értelmében a biciklisek nem használhatják a párhuzamosan futó úttestet. A gyalogos-kerékpáros viszony rendezése ugyanakkor egymás kölcsönös elfogadásán múlik. Ennek érdekében a klub területi szervezetei rendszeresen indítanak elméleti és gyakorlati oktatásokat, amelyek során a kerületek neuralgikus pontjain úgynevezett bebiciklizéseket tartanak a résztvevőknek.

Az elnök hangsúlyozta: a régiós rendszer létrehozása azért fontos, mert a problémákat elsősorban helyi szinten lehet kezelni. A területi szervezetek közvetlenül találkoznak a bicikliseket érintő gondokkal, így a megoldásra is azonnal javaslatot tehetnek. Megfelelő helyismerettel rendelkeznek, ráadásul az eddigi tapasztalatok szerint könnyebben

építenek ki kapcsolatokat az önkormányzatokkal.

Bel-Buda egyik legfontosabb kerékpáros útvonal a XII. és a II. kerület határán, a Hűvösvölgyi úton, illetve a városmajori park mellett vezet – mondta Baki Ádám. A bel-budai szervezet vezetője szerint mindkét szakasz számos problémát vet fel – a park mellett a sétálókat zavarják

fővárosi, illetve az érintett kerületi önkormányzatokhoz.

A biciklis közlekedés helyi elterjedését nagymértékben gátolja az elmaradott kerékpáros infrastruktúra. Hiányoznak a biciklitárolók, kevés a kerékpárút, és ami ennél is fontosabb, a forgalmasabb területeken semmi sem segíti a biztonságos kerékpározást. Emiatt a biciklisek az

zete tárgyalásokat kezdeményez a BKV-val a kerékpár-szállítási lehetőségek kiterjesztéséről a hegyi járatokon. A kétkerekű és a tömegközlekedés összekapcsolása hozzájárulhat a mindennapos biciklizés elterjesztéséhez, hiszen a magasabban fekvő területeket is bekapcsolja a kerület és ezzel a város kerékpáros vérkeringésébe.

Baki Ádám kiemelte, jelenleg elsősorban tagtoborzással foglalkoznak, hiszen a biciklisek érdekeinek hatékony képviseletéhez elengedhetetlen az erős „hátszín” megteremtése. Várnak minden olyan hegyvidéki biciklist, aki szívesen részt venne a szervezet munkájában. Bár a tagság némi anyagi áldozattal jár, az ötezer forintos belépési díjhoz számos kedvezmény, egyebek mellett felelősségbiztosítás is kapcsolódik, ami az esetleges anyagi kárral járó balesetekkor tehet jó szolgálatot. A jelentkezéseket a bel-buda@kerekparosklub.hu címre várják.

mm.



Kevés a kerékpárút

a biciklisek, míg a Hűvösvölgyi úton a kerékpárosok testi épségét veszélyeztetik az elsőbbségadás szabályait sokszor figyelmen kívül hagyó autók. Számítalan baleset forrása, hogy a főútról lekanyarodó kocsik a párhuzamosan futó kerékpárúton közlekedő biciklisek elé váganak. A balesetveszélyes állapot megszüntetésére a Magyar Kerékpárosklubnak konkrét elképzelései vannak, amelyeket hamarosan eljuttat

egyébként jó minőségű főutak helyett inkább a járdát választják – emelte ki Baki Ádám. Szintén nehézséget okoznak a terepviszonyok, hiszen a hegyvidéki utak túlnyomó része a szintkülönbségek miatt eleve alkalmatlan a szabadidős kerekzésre, gyakran még a biciklit közlekedési eszközként használókat is elriasztja.

Éppen ezért, a létező és működő külföldi példákat segítségül hívva, a klub helyi szerve-

Madáretető- és fészekodúvásár

Az énekesmadarak naponta a testsúlyukkal megközelítőleg azonos mennyiségű táplálékot igényelnek. Télen, a fagyos, havas időszakban fokozottabb az energiaszükségletük, ilyenkor nem mindig sikerül beszerezniük elegendő rovat. A kirepüléskori elhullás mellett a téli éhezés a legnagyobb „vámszedőjük”. A hiányt aligha pótolhatjuk, de fagygyúval, sózatlan szalonnával, töpörtyűmaradékkal, húsfalatkákkal, olajos magvakkal (napraforgó-, tők-, dinnyemag), esetleg konyhai hulladékokkal segíthetünk.

Az éhező, didergő madarak túlélésének segítése az állatbarátok egyik legkedvesebb tevékenysége. A kertekbe kihelyezett dúc- és faágakra akasztható függő etetők révén ilyenkor kerülhetünk közeli kapcsolatba ezekkel a szép és hasznos állatokkal. Az ún. ablakbetétek azoknak segítenek, akik emeletes házakban laknak.

A Rex Kutyaotthon Alapítvány (www.rex.hu) a nyolcvanas években a Városmajorban rendezte programjait, amelyek nagy sikerrel zajlottak. Most kicsit „odébb” várják a gyerekeket és a madárbarátokat Mikulás-napi rendezvényükre (Állatsziget, IV. Óceánárók utca 33.) december 5-én 10-től 16 óráig.

A különféle gyermekprogramokkal (Szép Ernő Gyermekszínház, állatsimogatás) egy időben Schmidt Egon Kossuth-díjas író, ornitológus a könyveit, míg Zsoldos Árpád a madárhang-CD-t dedikálja. A vendégek Zsoldos Márton grafikusművész műveit, valamint természeti könyveket és madáreseteket is vásárolhatnak kedvező áron. A büfé helyben főzött bográcsgulyás és kemencében sült kenyérlángos vár mindenkit.

(KK)

Gömbkőrisek a Tamási Áron utcában

A hegyvidéki önkormányzat mindig nagy figyelmet fordított a zöldterületek megóvására, illetve szépítésére. A különböző akciókba, amikor lehetőség van rá, bevonják a helyi polgárokat is. Legutóbb fákat, bokrokat ültetett az önkormányzat Kontur Tamás képviselő kezdeményezésére, a környező lakók közreműködésével, a Tamási Áron utca felső szakaszán, ahol nemrégiben újították fel az útburkolatot, valamint új járdát is építettek. A fahelyekre gömbkőrisek kerültek, azok környezetét pedig loncokkal, borbolyákkal és bokorrózsákkal színesítették.



FOTÓ: PÉTER ZSÓTT

Jókai kora és bora

A kellemest a hasznossal? – merült fel a kérdés, amikor kézhez kaptam a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság meghívóját, amely egy irodalomtörténeti és történelmi borvidéki este invitált. A program címe ez volt: Jókai kora – Jókai bora. A helyszín ma már nem tartozik közvetlenül hazánk 22 bejegyzett borvidékéhez, hiszen a svábhgyi Jókai-kert elsősorban a magyar irodalom legkiemelkedőbb írója, költője és a romantikus prózaírodalom megteremtője, Jókai Mór második otthona, számos alkotásának helyszíne, ihletője.

A franciák szerint a jó társaság megteremtéséhez nem kell más, mint jó bor, friss kenyér és az elmaradhatatlan sajt. Úgy tűnik, ennek a tudásnak a Jókai-kertben működő Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóságának tagjai is birtokában vannak. E három testet gyönyörködtető finomságot a Jókai-kertben megteremtették, vagy inkább megkoronázták a lelket tápláló, e helyhez kötődő irodalomtörténeti előadásokkal, emlékezésekkel, s fűszerként egy bordalokat előadó énekmondóval, Kátai Zoltánnal.

Mint Fűri András, a nemzeti park igazgatója elmondta, az irodalom, a történelem és a borászat együtt színvonalas szórakozás, jó alkalom egy olyan rendezvényo-

mesebeli távolságban lévő géniusznak. A budai villában, kertben méltó környezetben dolgozhatott, az itt született műveiből tanult meg magyarul Erzsébet királyné és Rudolf trónörökös. Am hajlott korára méltatlan körülmények közé került, ifjú színésznő neje, Nagy Bella mindenéből kiforgatta, kihasználta a szelíd öreget. Kemény Zsigmond mondta: „A tehetség az emberé, a nagyság a sorsé.” Halála előtt tíz évvel aranyos díszkötésben jelent meg összes műve, de mindmáig kiadásra várnak eddig ismeretlen írásai.

Az est második részében Szöllősi Mihály borász, a Zsigmond Borlovagrend nagymestere a neszmélyi történelmi borvidéken termelt nedűvel idézte vissza a hajdani borozásokat. Nyolcféle csodás borát kóstolhattuk meg az 1865-ben épült és helyreállított Jókai-pincében. Minthogy szakrális borhoz szakrális kenyér illik, a Piszkei Ökopékség alakor (az emberiség első búzafajtája) lepénykenyerét törhették meg Ollé Sándor, a Pékek Fejedelme Rendje tagjának tájékoztatója mellett. S hogy sajtból se legyen hiány, juhsajtokat kínált Baranya Zoltán östermelő a bikoli gazdaságból. Hús őszi esőtől frissen ázott avar illata és korai sötétség vett körül bennünket, mire feljöttünk a pincéből.



A kis dolgozószoba őrzi az író emlékét

rozat elindítására, amelyből ez a novemberi volt az első, s amelyből évente többet is terveznek. Megkeresték a társintézményeket, többek között budai polgármestereket, helyi civil szervezeteket, egyesületeket és újságírókat, helytörténészeket és irodalomtörténészeket, a Környezetvédelmi Minisztérium képviselőit, hogy ki-ki a maga tehetsége, lehetősége szerint járuljon hozzá a hagyományteremtő szándékhoz.

Dr. Arday Géza irodalomtörténet-sz rendhagyó előadásában jobbra alig ismert arcát villantotta fel az idős Jókainak. Emberközelbe hozta, egyben a piedesztálra visszahelyezte, mai szóval megadta a legjobb PR-t a mára csaknem

Csak egyet sajnálók: se híre, se hamva a szépséges Jókai-villa üveges verandájának, szőlőindákkal befuttatott ódon falainak, mindössze egy parányi (dolgozó-)szoba őrzi a mester alkotói színterét. Az a prészáz sincs meg, ahol a legenda szerint Jókai Laborfalvi Róza védőszárnyai alatt elrejtőzött a szabadságharc leverésekor. Kedvenc kirándulóhelyünk volt. Jól emlékszem, a prészázon furcsa kémény állt, tégláit úgy rakták fel, mintha valaki megcsavarta volna. Már az enyészete a ház és a kémény is. Azért a Jókai-kert mindnyájunk örömére megmaradt, és hangulatos estekkel várja a nagyérdeműt. – járay –

Marci Pán és Marci Fáni, a remény hírnökei



Marci Pán és Marci Fáni, a két fehér elefánt sok szempontból különböznek szép, színes társaitól, akikkel szerényen ácsorogtak hónapokig az Elefánt Parádé elnevezésű szabadtéri művészeti kiállítás műtárgyaiként, valahol az Andrassy út és a Vörösmarty tér között. Most már büszkén pózolnak a Bösörményi úton és a Szépkilátás úton, mert van feladatuk. A remény hírnökei lettek.

A Szamos család a Hajlék Nélküliek Jövőjéért Alapítvány javára rendezett árverésen örökre fogadta mindkettőjüket. Marci Pán elefánt úri a Szépkilátás Cukrászda (XII., Szépkilátás út 1.), Marci Fáni elefánt kisasszony a Budai Cukrászda (XII., Bösörményi út 44-46.) előtt lakik. Marcipánból készült zle-

Advent idején mindnyájan az előkészületekkel foglalkozunk. A konyhában alighanem az a legszerencsésebb, amit már nagymamánk is jól tudtak: előre „menekülni”. Nem is árt, ha korán elkészítjük az ünnepi ételsorok zömét, hiszen ma már nem gond a mélyhűtés, a jó minőséget megőrző tárolás, a fagyasztás pedig egyenesen a javára válik, ha állnak egy keveset, mert amikor az asztalra kerülnek, a pompás ízek még inkább kidomborodnak. Íme, első adag ajánlatunk. Válogassanak kedvükre!

AVOKADOS RÁKÉZELÍTŐ



Megtisztítunk 1 kisebb vöröshagymát, és 1 csemegeuborkával együtt apró kockákra vágjuk. Finomra aprítunk fél csokor petrezselymet, 1 csomó metélőhagymát (snidlinget), néhány tárkonylevelet. Hozzáadunk 1 evőkanál kapribogyót, a nagyobbakat elfelezhetjük.

Kevergetve feloldunk 1 evőkanál vörösborecsetben 1 kiskanál cukrot és 1 mokkáskanalát sőt, és apránként beleszorgatunk 1 deci olajt. Megborsozzuk, és hozzáadjuk a felaprított zöldségféléket. Megtisztítunk 16 fagyaszott királyrákot, vagyis lefejtiük a pánclójukat a húsról. A farkak tejet nem túl mélyen bevágjuk a farkvégződésig. (Lehet olcsóbb tisztított rákot is használni, ebből negyed kiló kell.) Ekkor láthatóvá válik egy vékony fekete csík, a bélszatorna – ez hústól kiszedhető. A rákot leöblítjük, leszárogatjuk.

Hat deka olvasztott vajon megfuttatunk 1 mokkáskanalát sőt, és 1 percig pirítjuk 2 gerezd zúzott fokhagymával. Ráöntünk 1,5 deci száraz fehérborral, és rázogatva 2-3 percig a tűzön hagyjuk. Amint a leves kissé besűrűsödött, levehetjük a tűzről.

Felbevágunk 2 darab avokádót, a magjait kiemeljük, a héját lefejtiük, a húst vékonyan felszeleteljük. Legyezőszerűen szétterítjük a tányérra, és meglocsoljuk a fűszerezéssel. A tetején elosztjuk a forró rákot. Pirítóssal tálaljuk, és egy pohár 8-10 fokosra hűtött mátrai olaszrizlinggel kísérjük.

MÁJGALUSKÁS PULYKALEVES

Igazi gazdag ünnepi leves mind-

A karácsony kellemes ízei (1.)

azoknak, akik nem rajonganak az uszonyosokért! Megtisztítunk és egy jókora (5 literes) fazékba rakunk 2 pulyka alsócombát (kb.



1 kiló), 1-1 kisebb pulykanyakat és -szárnyat, felöntjük kb. 4 és fél, 5 liternyi hideg vízzel. Megtisztítjuk a leveszöldséget, 3-3 szál közepes sárga- és fehérrépát, majd hosszában elnegyedeljük és cikkekre vágunk 1-1 kisebb zeller gumót és karalábét. A zeller- és a petrezselyemzöldjét is beledobjuk a levesbe.

Adjunk még hozzá 2 gerezd fokhagymát és 1 közepes vöröshagymát, megtisztítva, egészben. Szórjunk bele 1-1 kiskanálnyi sót, örölt majoránnt, 8-10 szem egész fekete borsot. A levest csak lassan gyönyörözve főzzük fel, legalább 2 óra hosszat, ha kell, közben szedjük le a habját. Néhány percnyi pihentetés után szűrjük le. Addig főzzük ki sós vízben 20 deka lúdgége vagy eperlevél házi levestésztát, szűrjük le, tartsuk meleg helyen.

Közben elkészítjük a májgaluskát, amihez megmosott, lecsurgatott 30 deka pulykamaját (lehet csirkemáj is) hideg, 2 deci tejbe áztatott, majd kinyomkodott zsemelével együtt ledarálunk húsdarálón (megoldható gyorsaprítóval is). Összekeverünk 2 egész tojást 2-2 púpozott evőkanál liszttel és zsemlemorzssával. Ezt a keveréket összedolgozzuk a darálékkal, majd sózzuk, borsozzuk. Ezután bő 2 evőkanál olajon megfonnyasztunk 1 fél fej felaprított vöröshagymát, meghintjük fél csokor finomra vágott petrezselyemzölddel, és a májas masszához adjuk.

Enyhén sós vizet forralunk, és a masszából kiskanalanként formás galuskákat szaggatunk. Visszafogott lángon 3 percig forraljuk, majd szűrőkanállal hideg vízbe átszűrjük, amint kihűlt, leszűrjük. Tálaláskor a leszűrt, de forró levest rámerjük a kicsontozott, kisebb darabokra elbontott főtt húskora, a zöldségekre, a májgaluskára és levestésztára.

LAZAC GOMBÁS-KAGYLÓS RAGUVAL



Vásároljunk 4 szelet, egyenként kb. 15 dekás lazacot. Érdemes filezve venni, és egyenként 2 centis csíkokra felválni. Az így kapott hosszúságú szeleteket közepén a bőréig bevágjuk és szétahajtuk. Csinos, hal alakú szeleteket kapunk. Dörzsöljük be 1 csapott kiskanál sóval és 1 mokkáskanalál örölt fehér borssal. Locsoljuk meg 1 citrom kifacsart levélével, szórjunk a szeletekre fél csokor finomra aprított, friss kaporot. A lazac laza hússzerkezetű hal, így elég 1-2 órára letakarva a hűtőszekrényben pihentetni. Ennyi idő alatt kellően megízeseedik a fűszerektől és a citromtól.

Közben megtisztítunk 20 deka csiperkegombát – a héját nem kell lehúzni! –, és cikkekre vágjuk. Megolvasztunk öt deka vajot egy serpenyőben, és 1 szál dundi póréhagyma felét belekarikázzuk, megfuttatjuk. Hozzáadjuk a gombát, és 4-5 percig együtt pároljuk, majd kissé lepi-

rítjük. Ekkor sózzuk, borsozzuk, és 1 mokkáskanalát ételízesítővel gazdagítjuk. Végül rátöltünk 1 deci vizet, és lefedve, kis lángon 2-3 percig főzzük.

Csőpögtessünk le 1 doboz konzervkagylót, és azt is adjuk hozzá a gombás raguhoz. Keverjük össze egy-egy deci tejfölt és főzőtejszínt, adjunk hozzá 1 kiskanál finomlisztet, keverjük simára, és öntsük a gombás kagylóhoz. Néhány percnyi főzés után mártássűrűségűvé válik. Szórjuk rá a kapor másik felét.

Addigra éppen eltelik annyi idő, hogy kivehetjük a lazacot a hűtőből, és egy serpenyőben 5 deka vajot megforrósíthatunk. Ebben belefektetjük a lazacszeleteket, és oldalanként kb. 3-3 percig sütjük. Lecsőpögtetve kiemeljük egy tányérra, körülöntjük a gombás-kagylós raguval. Köretnek párolt rizst ajánlunk mellé. Ehhez az ünnepi finomsághoz egy 2008-as egri pinot noir rosé illik leginkább, úgy 10-11 fokosra lehűtve.

PISZTRÁNG KARÁCSONYRA



Tisztítsunk meg 4 közepes nagyságú (30 dekás az ideális) pisztrángot. Dörzsöljük be a húst kívül-belül 1 kiskanál örölt fehér borssal, fél kiskanál örölt fehérréppel, 1-1 mokkáskanalányi örölt szegfűszeggel és szegfűborssal. Sózzuk 1 evőkanál sóval, és kenjük át a belsejét 2 evőkanál mézzel. Kívülről 4 evőkanál tejjel locsoljuk meg, majd hempergessük mézeskalácsmorzsába.

Jó széles serpenyőben melegítsünk 1 ujjnyi olajt, és a közepesen erős lángon süssük meg a pisztrángokat 8-10 perc alatt, félidőben forgassuk meg. Az olvasztott olajon pirítsunk aranybarnára 20 deka szeletelt mandulát.

Tálaláskor a pisztrángokat gondosan lecsőpögtetjük, meghintjük a pirított mandulával. Alaposan megmosunk narancsot és citromot, illatos héjukat a halra és mellé reszeljük. Végül párolt déli gyümölcsökkel körítjük.

Gazdagíthatjuk a gyümölcsököt kórtéval és almával, mindegyiket megpárolva, de használhatunk fagyaszott erdei gyümölcsöt is.

Mindent előkészíthetünk, csupán a pisztrángot kell frissen kisütöni. Elegáns elkészítője a fogásnak az egri sauvignon blanc, 14 Celsius-fokosra hűtve.

HALAS RÉTES

Éppen csak megforralunk 30 deka filezött halhúst (fogás, busa stb.) lobogva forró, sós vízben, majd leszűrjük. Ha még találunk benne szálkát



– ez a busánál előfordulhat –, kiszedjük, és villával vagy gyors aprítóval összeaprítjuk és félretesszük.

Világos rántást keverünk 8 deka vajból és 1 evőkanál lisztből, föleresztjük 1,5 deci tejjel, és néhány perc alatt sűrű besármaltárrá főzzük. Hozzáadjuk a halpépet, kissé megsózzuk, 1 mokkáskanalát örölt szerecsendióval fűszerezünk. Lehúzzuk a tűz-

ről, hagyjuk, hadd hűljön. Majd belekeverünk 3 tojássárgáját és 1 deci tejfölt. Mielőtt a három tojásfehérjét kemény habbá vernénk és beleforgatnánk, megfűszerezünk finomra vágott 1 csokornyit petrezselyemzölddel, és félretesszük.

Egy csomag 6 lapos, kész réteslapot kettésével nedves konyharuhára terítünk, a közüket egy kevés olvasztott vajjal vagy margarinnal locsoljuk. A tölteleket három részre osztjuk, és egy csíkban a réteslap felénk eső harmadára halmozzuk. A nedves konyharuha segítségével feltekerjük, és sütőlappal kibélelt vagy vajjal kikent tepsibe helyezük. Nem túl közel egymáshoz mind a három rétest a tepsibe fektetjük, mert sülés közben kissé „meghízhatnak”. A tetejüket megkenjük 1 tojássárgájával elkevert 2-3 kanál tejfővel, meghintjük szeszammaggal. Előmelegített sütőben kb. 20 percig sütjük. Vigyázzunk, nehogy megégjen, mivel a réteslapok hamar megsülnek! Forró vízbe mártott késsel szeleteljük fel.

ZSERBÓ

A tésztahoz elmorzsolunk 60 deka finomlisztet 30 deka vajjal vagy margarinnal. Meglangyosítunk 1 deci tejet, és beletörögtetünk 1,5 deka élesztőt. Kb. 10 percig lefedve hagyjuk, hogy megkelhessen kissé. Közben szintén meglangyosítunk fél deci rumot, és beleszórunk 10 deka kristálycukrot, kavargatva, amíg feloldódik.

Ezután a lisztes keverékbe egy kis féskert mélyítve az élesztős tejjel együtt beleöntjük a cukros rumot. Beleütünk 2 tojássárgáját,



1 mokkáskanalát szódabikarbónát és 1 csipetnyi sót. A masszát tésztavá gyúrjuk, és letakarva legalább 1 óra hosszára a hűtőszekrénybe rakjuk.

A töltelekhez összekeverünk 40 deka darált diót 40 deka sárgabaracklevárral és 30 deka cukorral. A már pihentetett tésztát három részre osztjuk, és lisztet gyúródeszkán egyenként nagy, tepsis alakú téglalappá nyújtjuk.

Az egyik rész tésztát kivajazott vagy sütőpapírral kibélelt tepsibe simítjuk, majd megkenjük a diós krém felével. Erre fektetjük rá a második réteslapot, amellyel úgy a legkönnyebb banni, ha a nyújtás után feltekerjük sodrófára, majd lassan ráhengergetjük a lekváros lapra. Erre rákenjük a maradék diós krémet, és a már kipróbált módon lefedjük a harmadik tésztaalával.

A felső réteget megkenjük 1 tojássárgájával, megszurkáljuk imitt-amott villával, így pihentetjük 45 percig. Előmelegített, légmentes sütőben, a közepesen alig nagyobb lánggal (kb. 170 Celsius-fok) 45-50 percig sütjük. Figyelem, a tepsiben hagyjuk kihűlni!

Tizenhét-hús deka étcsokoládét tűzálló tálba vagy lábasba tördelünk, és vízgőz fölött – forró vízzel félig telt edényben –, nem túl erős tűzön kevergetve felolvasztunk. (Sosem szabad túlságosan felforrasztani a csokoládét, mert megkeményedik, és többé nem válik folyóssá.) Megvárjuk, amíg langyosra hűl (de nehogy megszilárduljon!), még sűrűn folyóan a tészta alá öntjük és elsimítjuk. Végül felvágjuk kb. ötször két centis, mutatós szeletecskékre.

Járay Mari

16 ■ www.hegyvidekujsg.eu

SZOLGÁLTATÁS

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

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

HÜTŐGÉPSZERVIZ a kerületben! Hazai, külföldi hűtőgépek javítása 37 éve. Kiszállási díj nélkül. Várhídi, tel.: 250-0921, 06/20-972-5032.

FÉG-GÁZKÉSZLETSZERVIZ, cirkók, gázbojlerek, konvektorok javítása, villanybojler vízkötelentése, csapok javítása azonnal. 359-5033, 06/30-924-8010.

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

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

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

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

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

LAPOSTELŐ-SZIGETELÉS, javítás, -csere, kapcsolódó munkák, fémvédés, egyéb szigetelések. Tel.: 426-5000, 06/30-942-6500.

FAKIVAGÁS, gallyazás, ereszcatornasztítás hegyásztechnikával, realis áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500.

HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL: működés, vakolás, festés, tető-, csatornajavítás, -szigetelés, ereszcatorna-tisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500.

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

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

ZÁRSZERELŐ-LAKATOS-ALPINISTA. Tetőjavítás, csatornajavítás, üvegmunkák, 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.bauerteher.hu.

ELMŰ-nél nyílvantartott mester mérőhely-kiépítés, cserép-, hőtárolós kályha megépítés, villanybojler, Gáz EPH, tűzvédelmi javításokat vállal. 06/20-530-0344. http://cserepkalyha-kandallo.webs.com

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

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

LAKÁSFELJÁRTÁS! Szobafestés, mázolás, tapétázás, ingyenes takarítással parketta-lerakást, parkettacsiszolást, parkettajavítást, víz-, gáz-, gipszkartonozást, csempézést vállal kisértőparkettával, azonnalra is. 202-2505, 06/30-251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLAT! Zárnyitást, zárszerelést, hevederzár-szerelést, rácskészítést, lakatosmunkák. 06/30-961-3794.

RESTAURÁTOR régi bútorok felújítását, faragások pótlását, aranyozást, ebédülőszalok készítését, képek, tükrök javítását vállalja. Pálos: 06/20-357-7397.

KISEBB-nagyobb kömüvesmunkák, burkolást, szobafestést, mázolás, teljeskörű lakásfelújítást vállalunk anyagbeszerzéssel, szállítással is, elérhető áron. Cégünk áfamentességet élvez. 06/20-941-4200.

TÁRSASHÁZAK lépcsőházaikat takarítását vállaljuk, referenciával rendelkezőnk, cégünk alanyi áfamentességet élvez! Tel.: 06/20-941-4200.

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

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

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

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

ÜVEGÉZÉS! Kiszállással, takarítással, garanciával, kőtetlen munkaidőben. Faablakok utólagos szigetelése. 06/70-259-4642.

REDŐNY (fém, műanyag, alumínium), relaxa (alu, fa), szalagfüggöny, szűnyogháló, harmonikaajtó, roletta készítése, javítása garanciával. Tel.: 213-2033, 06/30-964-8876.

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

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

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

ANTENNASZERELÉS, -javítás. UPC Direct. M2 digitális állomás. Tel.: 201-5368, 06/20-537-6281.

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

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

KONTÉNERES szittszállítás. Sóder, homok, termőföld. 06/20-464-6233.

TÉLI KEDVEZMÉNY! Tetőtől a pincéig! Részleges és teljes lakás-, ház-, irodafelújítás minden szakmában, magyar, megbízható szakemberekkel, ingyenes árajánlattal, gyors kezdéssel. Tétény-Építész 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.

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

NL GÁZ, gáz-, víz-, fűtészerezés. Gázkezelékek javítása, cseréje, gázvezetékek tervezése, gázmű engedélyezése, fűtési rendszerek vegyszeres tisztítása, vízvezeték-szerelés. Nagy László - épületgépész, technikus. Mobil: 06/30-944-6513. Web: www.nl-gaz.hu. E-mail: nagy33laszlo@online.hu

PARKETTÁZÁS, csiszolás, javítás, festést, tapétázást, garanciával. 06/20-599-6598.

ADÓBEVALLÁS, KÖNYVELÉS
Böszörményi út elején kft.-nél
Bejelentkezés:
06/20-823-0207, 202-11-65
Web:
www.elektronikusbevallas.hu

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

VÍZ-FÜTÉSSZERELÉS gyorsszolgálat. Csőrepedés javítása, kameras csatornavizsgáló, duguláselhárítás, műszeres csőrepedés-keresés. Hétvégén is. 06/30-914-3588.

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

BUDAI GYORSSZERVIZ. Gázszerelés: cirkók, konvektorok, vízmelegítők 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! Gázkezelékek teljes körű javítása; vízszerezés, vízórák kiépítése; villany-, fűtészerezés; gépi duguláselhárítás, garanciával, 0-24 óráig, a hét minden napján. 321-8082, 06/20-334-3437.

S.O.S. GÁZSZERVIZ! Gázkezelékek teljes körű javítása, fűtészerezés előtti tisztítás, karbantartása, komplett fűtési rendszer kiépítése tervezéssel, gázüreljárással, fűtési rendszerek vegyszeres tisztítása 0-24 óráig, mindennap, garanciával, ünnepnapokon is. 291-2800, 321-8082, 06/30-269-0001.

S.O.S. DUGULÁS- és csatornatisztítást Gépesített ipari technológiával, falbontás nélkül, a hét minden napján, a nap 24 órájában, garanciával a lakosság és közlekedés szolgálatában. 321-8082, 06/20-334-3437.

KÖNYVELÉS, ADÓTANÁCSADÁS, ELEKTRONIKUS BEVALLÁS, szakcsere, felőlvégvállalással, társaságok, egyéni vállalkozók, társasházak részére kedvező áron. e-mail: iroda@mjbalsanz.hu
XII. Kiss J. altb. u. 24/D, 201-9061

BÁDGOSSZERKEZETEK, cserép-, palatetők, tetőszerkezetek javítása kerületi kőiparostól. 249-2664, 06/20-944-9015.

VILLANYSZERELÉS munkák szakszerű, gyors szerelése. Bojlerok karbantartása, javítása, cseréje. Hőtárolós kályhák, lépcsőházi világítás, antik csillárok javítása. Korszerű fűtészerezés (infrapanel) szerelése. 284-6143, 06/20-374-3768.

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

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

ANTIALKOHOLISTA brigád: szobafestés, mázolás, tapétázást, gipszkartonozást, víznyelapadlózást, csempézést, vízszerezést, villanyszerelést, kömüvesmunkákat vállalunk. 365-2662, 06/20-998-2369.

ASZTALOS vállalkozó: ajtó-, ablakjavítás, zárszerelés, szigetelés, küszöbcsiszolás, falfrúdos, pántok, zsanérok cseréje, bútorjavítás, szekrények, polcok készítését beszereléssel. T.: 251-9483, 06/20-381-6703.

VILLANYSZERELÉS azonnal! Hibaelhárítástól 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.

KERTGONDÓZÁST vállalok. Tel.: 06/20-412-2238.

ASZTALOS: 06/20-548-8829. Konyhabútorok, beépített szekrények, polcozások, kiegészítő bútor készítését. Kárpitosmunkával is. Telefon: 06/30-944-2206.

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

TÁRSASHÁZAK közös képviselőt, ingatlanok értékbecslését, szakképesítéssel, gyakorlatlaltal, referenciákkal vállaljuk. Érdeklődni: 06/30-977-6612.

LAPOSTELŐ-szigetelés és egyéb épületszigetelési munkák garanciával. Bádógáz és zsindelezés. Homlokzatfelújítás és más szakipari munkák kivitelezése alpinetnikával. Tel.: 273-1857, 06/20-471-1870. www.studiorenddesign.hu.

KÖLTÖZTETÉS ingyenes munkafelméréssel. Csomagolás, bútorszerelés, hangszerek szállítás. www.diokoltoztes.hu, 417-1975.

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

CSEREPÉKÁLYHA, kandalló. 249-3119, 06/30-961-8397.

GÁZKÉSZÜLÉKÉ kitisztítom, 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.benyosoft.hu.

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

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

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

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

KOVI költöztetés, szállítás, iroda, lakás, vidékre is. Munkafelméréssel, ingyenes dobozokkal. 376-5119, 06/30-971-8215.

KÖLTÖZTETÉS, nehézsúlyú szállítás, lomtalanítás, nemzetközi fuvarozás 7-5-ig, zongora, páncélzetek. Tel.: 06/30-948-2206.

KÉMÉNYBÉLELÉS, alumínium, acél, furánflex technológiával, légbemlő-szereléssel, kéménypernyő-ügyintézés. METAL-VILL Kft. Tel.: 06/30-688-3683.

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

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

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás tavalyi árakkal, minőségű kivitelben, garanciával. Ingyenes felmérés: 06/30-272-3909.

HÁZÉPÍTÉS -lakásfelújítás-kertépítés! Csempéburkolás, kömüvesmunkák, szobafestés, gipszkartonozás, hőszigetelés, parkettázás, lambériázás, villanyszerelés, vízvezetés, terpadlezés, kézi földmunka, medenceépítés. Anyagbeszerzéssel, határidőre, garanciával! Tel.: 06/30-960-4525. Minden, ami építés!

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

KÖMÜVES-, burkolómunkákat, teljes körű lakásfelújítás, ártépitésüket rövid határidőre, referenciákkal vállaló építőipari cég. 06/30-280-7257.

FESTÉS, mázolás, tapétázás ár- és minőség garanciával, előzetes felmérés alapján. 06/70-317-1438.

KÖZÖS képviselő - társasházkezelés korrekt, megbízható módon. Flott-Home Bt. 06/70-940-3865, 274-6135. E-mail: czakoszilvia@gmail.com.

KERT-, TELEKRENDÉZÉSI Metszés, permetszés, bozótirtás, fűnyírás, gyepszítés, térkövezés, 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 feletti -30% kedvezmény! Hívjon bizalommal! Tel.: 06/20-341-0043, 06/70-341-9489.

PROFI favágás kőeltechnikával, ipari alpinista munkák. Megbízható csapat, korrekt ár. T.: 06/30-907-5948.

ÜVEGÉZÉS! Forduljon hozzám bizalommal! Mindenféle üvegezési munkát vállalunk rövid határidővel, garanciával. Kovács Kálmán üveges. www.uvegozo.fw.hu. Uztel tel.: 206-3280, mobil: 06/70-311-0402.

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

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

TÁRSASHÁZAK, magánszemélyek, figyelem! Dryvit hőszigetelés, ablakcsere és ablak-szigetelés pályázatirással, teljes körű lakásfelújítás. 06/20-283-2378, 06/70-235-0886.

ABLAKOK utólagos hőszigetelése, korszerűsítése, kedvező áron. 06/70-235-0886.

ALPINETNIKÁVAL, állvánnyal hőszigetelés, festés, kömüvesmunkák azonnali kezdéssel vállalkunk. 38 éve pályán, referenciával. 06/20-283-2378.

FÜRDŐSZOBA-felújítás, víz, fűtés, burkolás kömüvesmunkával, anyagbeszerzéssel. Tel.: 06/30-306-3337.

VILLANYSZERELÉS rövid határidővel, garanciával, Jakab József villanyszerelő mestertől. 06/30-940-6162.

ASZTALOSMESTER. Cégünk vállalja épület- és bútorasztalos munkák tervezését, kivitelezését, javítását. Az Ön teljes körű asztalosipari igényét kiszolgáljuk. (szőnyegszereket, konyhák, lépcsők, ajtók, ablakok, szigetelés megoldások, faépitmények) 06/20-541-1645.

KÖNYVELŐIRODA a MOM Park közelében. XII. kerületi cégeknek, újonnan alakuló vállalkozásoknak kedvezmény. Cégalapítás előtti ingyenes tanácsadás. Tel.: 225-8881, 06/20-335-7000. www.konyvelem.hu

BELSŐÉPÍTÉST, építéset. Lakások, házak felmérése, átalakítások, új épületek tervezése, engedélyeztetése. 06/30-274-5297.

TAKARÍTÁS. Társasházak teljes körű takarítását vállalom. 06/20-551-6484, 06/20-375-1258.

VÍZ-, gáz-, fűtészerezés Budapesten és környékén. Realis áron, garanciával. Tel.: 06/30-329-4136.

KONTÉNERES szitr-, lom-, szemét- és zöldhulladék szállítás 3-10 m³-ig, szombaton is! 06/20-534-4793.

ABLAKOK, ajtók, redőnyök javítása, lakás-szerviz. 06/30-410-0007.

RELUXA, redőny, alu redőny, szalagfüggöny, harmonikaajtó, roletta, szűnyogháló gyártása garanciával. 5 lépkamrás műanyag ablak gyártása beépítéssel, 10 munkanap alatt. Érdeklődni: Kiss Zoltán: 362-4112, 06/20-957-5038, kiss.zoltan.arnyekolas@gmail.com.

DIPLOMÁS adótanácsadó - banki jelzáloggyakorlattal - várható ingatlanadót kalkulál. Tel.: 06/20-663-8243.

MINDEN olyan kis munkát vállalok, amire más nem megy ki. (Csaptelepek, kapcsolók cseréje, visszaburkolás stb.) Egyéb helyreállítási munkák. T.: 06/30-559-1899.

TÖBB szakmával rendelkező nyugdíjas megjavít, megcsinál a ház körül mindent. 06/30-495-5206.

ÜVEGMOZAIK- és kerámiaburkolást, kisebb kömüvesmunkákat, javításokat, belső vízszigetelést vállalom garanciával. 783-9101, 06/20-113-7063.

AGILIS, megbízható, jó kapcsolatteremtő, diplomás férfi vállalkozó segítségét időseknek, betegeknek, rászorulóknak. Lehet bevásárlás, gondozás, bármilyen ügy-bajos, magán vagy hivatalos dolog intézése. 06/20-968-7864.

LEINFÖRMÁHATÓ, megbízható, 50-es pedagógus háztartásvetést, gyermekfelügyeletet, takarítást vállal, kötetlen időbeosztással is. 0

MÁRTONHEGYI úton 58 nm-es, 2,5 szobás, loggiás, földszinti, kerre néző, felújított, cirkós lakás eladó. Lár: 26,9 M Ft. 06/30-431-1483.

ORBÁN ténél kertkapcsolatos, 93 nm-es lakás mosodával, tárolóval, garázzsal eladó. 06/30-422-5682.

NÉMETHVÖLGYI úton, tulajdonostól eladó 47,5 nm-es lakás, közvetítő kizárásával. Lár: 17 300 000 Ft. 06/30-372-7212.

XXII. KERÜLETBEN, Camponánál frissen hőszigetelt, társasházi, 70 nm-es lakás eladók. Ugyanitt Badacsonyban üdületre alkalmas nyaraló áron alul eladó. 06/70-235-0886.

MISKOLC legszebb helyén, Lillafüred közelében hőszigetelt, 110 nm-es családi ház, 1000 nm telken, 2 garázs + melléképületekkel eladó, vagy bp-i társasházra cserélhető értékegyeztetéssel. Tel.: 06/20-283-2378, 06/70-235-0886.

APOR Vilmos téren 53 nm-es, bútorozatlan, berendezett konyhával, alacsony rezsszel lakás kiadó. 06/30-331-8675.

XII. KER., Bükör utcában, 51 nm-es, 1,5 szobás, alacsony rezssjú, hegyre panorámás lakás tulajdonostól eladó. Ár: 20,8 M Ft. 06/30-653-6502.

GARÁZS

XII., ZIRZEN Janka utcában garázs kiadó. Tel.: 06/30-221-6600.

KISS János alb. utca 30.-ban teremgarázshely kiadó. 06/20-320-6803.

HATÁRÓR út végén (páratlan oldal) garázs kiadó. Tel.: 06/20-350-3037.

XII. KERÜLETBEN, a Matyó utcában eladó egy fűtött kiállóval és elektromos kapuval rendelkező teremgarázshely 3,9 M Ft-ért. Érdeklődni: 06/30-436-0414.

ISTENHEGYI úton (Pethényi útnál) garázs kiadó. Tel.: 06/30-526-2475.

OKTATÁS

ANGOLFORDÍTÁS, nyelvviszsgára 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. 394-5341, 06/20-571-7554.

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

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

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

FEJES TANODA vállal matematika-, fizika- és nyelvtanítást alapoktól szigorlatig. www.fejestanoda.atw.hu. 06/70-366-6445, 250-2003.

NÉMETOKTATÁST vállal nyelv tanár. T: 214-2420, 06/20-244-6565.

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

KUNGFU, önvédelem magánoktatás. 06/20-920-3624.

ANGOLTANIR vizsgákra felkészít. Tel.: 06/30-343-8351.

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

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

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

HOBBY-FESTÉS mindenkinél, baráti légkörben, Végheő Klára festőművész vezetésével. 06/20-823-0176, 355-5605, www.vegheoklara.hu, vegheo.klara@gmail.com.

JAPÁNTANÍTÁS. www.japanguru.hu, 06/30-624-3415.

NÉMETOKTATÁS nyelvtanártól – akár kis csoportos formában is –, esetenként háznál is. 06/30-550-2522.

MATEMATIKATANÍTÁS, korrepetálás felvételre, érettségire való felkészítés Obudán vagy akár otthonában. Az első színtelmerő óra ingyenes! Tel.: 06/20-910-7517.

MASSZÓRKÉPZÉS! Hölgyeim és uraim! Szakmát adó képzés indul 4- és hétköznapi oktatásban. Érdeklődni és jelentkezni lehet: 06/20-982-1821 v. www.egeszsegforras77.hu.

VEGYES

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

PIANINÓK fizetési könnyítéssel. Hangolós, javítás. 06/20-912-4845, 209-3247. www.klavirzongora.hu.

REICH Galéria. Reich Károly művei, poszterek, kortárs grafikák. T: 356-1726. M.: 06/30-356-5898. 1125, Tusnádi u. 31.

EREDETI BMW 7x15H2 alumínium felni 205/65R15 gumihoz, 5 db eladó. Érd.: 06/30-213-5155.

RÉGISÉG

RÉGISÉGFELVÁSÁRLÁS a Déli pályaudvarnál. Képzőművész vásárolunk 19-20. századi festményeket, órákat, szőnyegeket (hibásat, kopottat is), porcelánokat, ékszereket, ezüst tárgyakat (hiányos evőeszköz is), szobrokat, könyveket stb. Üzlet: XII., Alkotás utca 7/a. A kiszállítás díjtalan. Tel.: 202-5584, 06/20-415-1536.

DÍJTALAN lakásútitással, magas áron vásárolok régi bútor, porcelán, cserépedényt, festményt, csillárt, régi játékok, bizsut, hagyatékot. 291-3101, 06/30-347-7713, Szellő János.

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

RÉGI pénz, kitüntetés, érem vétel, eladás, aukció. Értékesítés értékesítés. Tátra Galéria. 1136 Bp., Tátra u. 4. Tel.: 239-4043.

KASTÉLY BERENDEZÉSÉHEZ vásárolok festményeket, ezüst tárgyakat, Kovács Margit-, Gorka-, herendi, meissenai, Zsolnay porcelánokat, antik órákat, antik bútorokat (hibásat is), könyveket, teljes hagyatékot első vevőként. Díjtalan kiszállítás! Helyszínen képzőművész fizeték! Üzlet: 1015 Batthyány u. 10. Tel.: 201-6188, 06/20-323-4104.

BODA ANTIKIVITÁS (XI., Bercsényi u. 3.) keres megvételre vagy bizományba festményt, porcelánt, ékszert, órát, bútorot, könyvet, bronz-, réztárgyat, ezüstöt, szőnyeget, üveg-, fém-, faszobrokat. Teljes körű hagyaték felvétel, értékesítés. Tel.: 06/20-519-0891. E-mail: bodaantikvitas@chello.hu.

EGÉSZSÉG

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

GERINCFAJDALMAK, nyaki, háti, derékpanaszok, gerincműtét, kar- és lábfejfájdalom, zsidobas, fejfájás, migrén gyógyítása orvos-teremtőgyógyászzal rendelésben. XII., Kékgolyó u. 15/b. Bejelentkezés: 06/20-464-1145, 212-2078, üzenetrögzítő is. www.gerincorvos.hu.

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

TALPMASSZÁZS, talpdiaosztika, fülgyertyázás, thai lábmasszázs (saját fejlesztésű módszer), hajdiagnosztika, testmasszázs, számítógépes lúdtalpbetét-készítés, reiki. „Vivien talpai” orvos-teremtőgyógyász rendelők, II. Filler u. 10/a-b. Tel.: 316-2596, www.vientalpai.hu.

FÁJDALOMMENTES allergia és gömbök vizsgálata. Biorezonanciás terápival: allergia és candida kioldás, bőrbetegségek, szenvedélybetegségek, légúti, emésztési, mozgásszervi problémák, fejfájások kezelése, stresszoldás. „Vivien talpai” orvos-teremtőgyógyász rendelők, II. Filler u. 10/a-b. Tel.: 316-2596, www.vientalpai.hu.

CSONTKOVÁCS-akupresször Hívósvölgyi út 54. alatt. Idegbeccsípődések, ízületi blokkok, lumbágó-izási megszüntetése. Térdblokkok, gerincműtét, szédülés műtét nélküli eredményes gyógyítása. Fülakupunktúras fogynakúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász 06/30-945-8477.

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

FOGYSZTÁS, alakformáló masszázss fájdalommentesen, 0-1000 Ft/kg. Depresszió-, alvászavar-, fejfájásosokkentés, energiatöltés. 06/30-294-1945.

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

CSIKUNG-oktatás. 06/20-920-3624.

SZENT GRÁL EGÉSZSÉGHÁZ: Állapotfelmérés, allergiaszűrés, biorezonancia, csontkovácsolás, hajdiagnosztika, kineziológia, lélekegyógyászat, reflexológia, szociálpedagógia. Várjuk Önt exkluzív, alternatív gyógyközpontunkban: Biatorbágy, Arany János u. 35. Bejelentkezés: 06/30-288-0202.

CSONTRENDSZERI problémák eredményes kezelése az L, Zsolt utcában. 06/20-373-3716, www.oceaniaimasszasz.hu, www.craniosacralis.hu.

CSOPORTOS fiú gerinctorna hétfő este 18.30-tól a Márvány utcában. Érd.: 209-0251.

KARÁCSONYRA ajándékozza meg szeretett kedvezményes masszázsbéreltet. Minden bérlethez gratiz chi-gép kezelés vagy polarizált fényterápia. 06/30-290-2655, 316-3423.

ÁLLÁS

CSALÁDOKHOZ megbízható, lelkiismeretes idősgondozókat, babysittereket, takarítónőket díjmentesen küldtünk. „Empátia”, 06/1-336-1094, 06/20-465-8458, 06/70-380-5620.

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

TAKARÍTÓNŐ magánzemélyeknél munkát vállal. Leinformálható, 54 éves. GSM: 06/30-916-9313. Tel.: 356-6834.

GYERMEKFEJÜGYELETET vállalok. 06/70-235-0886.

BETEGÁPOLÁST vállal nagy tapasztalattal, erdélyi hölgy, otlakással. 06/20-946-7379.

VASALÁST vállalnék. 06/20-347-2190.

HÁZTARTÁSI munkát, kicsiny gyerekek szeretgetését, idősek gondozását vállalja erdélyi, érettségizett fiatalasszony. Gyakorlattal, referenciával. 1000-1300 Ft/óra. 06/26-326-408.

ÁPOLÁSBAN jártas, 42 éves nő idős hölgy gondozását vállalja. Tel.: 06/30-682-4431.

TAKARÍTÁST, bejárónői tevékenységet vállalkozó (magyaroktatás is), precíz, gyakorlott, kulturált, középkorú hölgy. 06/30-578-3602.

TÁRSKERESŐ

SIKERES, személyre szabott, diszkrét, fényképes társkeresés Budán: 06/30-602-0094. www.nemaradionegyedul.hu.

SAFIRA asztrológiai társkeresője minden korosztálynak. 06/30-499-8950.

KARÁCSONYKOR nem jó egyedül! Ha 45 év körül, nem dohányzó, társkereső férfi vagy, írj SMS-t. 06/20-229-9007.

179/55/32 éves, fiatalos, középkorú könyvtáros lány jó érzésű, szimpatikus középiskolai tanár ismeretségét keresi hasonló paraméterekkel. Tel.: 06/20-424-7916.

KÖNYV

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

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

RÉGI könyvet, folyóiratát szívesen megvenném. Gyűjtő vagyok, nem kereskedő! Természetesen hához megyek. Tel.: 06/30-949-0055.

MAGYAR-NORVÉG magyar-svéd gyakorlati, társalgási kifejezések egyszerű nyelvtanai ráutalásokkal, egy kötetben. Előfizetési lehetőség kedvezménytel. Skandinávia Társaság, 265-0518, sarakohegyi@t-online.hu.

SZABADIDŐ

NORVÉGIAI, önszervező körutazás júliusban, tagjainknak 99 000 Ft + útiköltség. Újonnan csatlakozóknak érdeklődés kedvezménytel, december végéig. Skandinávia Társaság, 265-0518, sarakohegyi@t-online.hu.



Hospice ápolás a beteg otthonában

A Magyar Hospice Alapítvány segít a daganatos betegek fájdalomcsillapításában, az életminőséget javító komplex ellátásban.

Hívja koordinátorunkat:
06-1-250-5513
www.hospicehaz.hu



FEDETT TENISZPÁLYÁK

kedvező árakon:
óránként 3400 Ft-tól,
korlátozott számban még kiadók
a Dr. Koltai Jenő Sportközpontban
(TF-pálya, 1124 Bp., Csörsz u. 2-4.).
Tel.: 30/633 5944, 355 6859,
e-mail: faber@faberkft.hu

A Böszörményi úti Irodaházakban

(Böszörményi út 20-22. és 24/B)
20 m²-től 400 m²-ig
irodaterület bérelhető.

Várjuk érdeklődését!
Üzemeltető: FÁBER Kft.
Telefonszám: 355 6859.
e-mail: faber@faberkft.hu



XII., Mártonvölgy utcában,

vadonatúj, örökpanorámás, iroda-lakás kombinációnak kialakított, klimatizált villa, 400 m² hasznos területtel, minőségi kialakítással, 7 teremgarázshellyel, tárolóval, felszíni parkolási lehetőséggel, tágas teraszokkal, tömegközlekedéstől 1 percre, **5500 euro/hó+ÁFA** bérleti díjért kiadó vagy **320 M Ft + ÁFA** irányáron eladó.

Tel: 0670 242 2666
Email: toth.csaba@proform.hu

Diometrus Diometrus 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.diometrus.hu
tel: 464 5881
464 5812
fax: 464 5882

Budai Látkép

A HetiVálasz havi melléklete

Keresse az **december 10-i** számban!

HetiVálasz

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

REGIO JÁTÉK

Budapest XI, Nándorfejérvári út 23-25.
Az ország legnagyobb játékválasztéka!

Budaörs, Malomkő u. 7. M1,7 autópálya bevezető szakaszánál!
Budaörs, Kinizsi út 1-3. TESCO előterében. BÉBIJÁTÉK.

Ahol a vásárlás gyerekjáték!



www.regiojatek.hu

„Ne feledje, hogy ne feledjék!”
Hegyvidék Hírdetési Program 2010.

A program résztvevőinek előzetes kedvezményeket a Hegyvidék újság hirdetés felületére a 2010-es évben:

- 35%** hirdetői kedvezmény 24 alkalomra szóló, előre lekötött megrendelés esetén;
- 18%** hirdetői kedvezmény 12 alkalomra szóló, előre lekötött megrendelés esetén;
- 10%** újhirdetői kedvezmény;
- 15%** lokálpatrióta kedvezmény.

További lehetőségek a hirdetői programban résztvevők számára:

- hasznos ötletek, tanácsok reklámanyaguk elkészítéséhez
- legkedvezőbb hirdetői stratégia kidolgozása
- online tájékoztatás lapszámainkról és annak tartalmáról

A jövőben együttműködés keretében a **Koltai Jenő Sportközpont** és a **Wolfgang Uj Endre** által létrehozott **Magyarországi Magyarok Társasága** közötti együttműködés a **Hegyvidék** újság oldalán.

Kovács Balázs
Ypsilon Média
tel: +36-1-328-0316
fax: +36-1-328-0317
mobil: +36-30-337-9962
e-mail: kovacs.balazs@ypsilonmedia.hu
www.ypsilonmedia.hu

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 ÁTKÖDÖLÉSE
- EGYFORMA ZÁRLATU,
- FŐ- ÉS VEZÉRKULCSOS RENDSZEREK
- HEVEDERZÁRAK SZERELÉSE: egyedi méret is
- ZÁRAK, ZÁRBETÉTEK, HEVEDERZÁRBETÉTEK CSERÉJE

SZOMBATONKÉNT =10%!!!

Karácsonyi Akció

a TeLeSzel központban (a volt 4U helyén)

www.teleszel.hu

XII., Mártonhegyi út 20/e
Fodrászat, Masszázs – Manikűr, pedikűr, Műkörmök
– Kosmetika, Jóga, Pilates – Egyéni gerinctorna
– Egészségállapot-felmérések – Terápiás ajánlások –
Infra szauna, Szolárium

10%

Kedvezmény ajándékutalványainkból e kupon felmutatásával!

A lakás levegője is megbetegíthet

Az őszi-téli időszakban jelentkező légúti megbetegedések kockázatát csökkenthetjük a lakás levegője minőségének javításával. Nemcsak a dohányfüstmentesség, hanem például a páratartalom is fontos.

A lakás levegőjének minőségét több tényező határozza meg. Az első és azonnal észrevehető különbség, ha az ott élők a zárt falak között dohányoznak. A dohányfüst több száz mérgező anyagot tartalmaz, amely a levegőbe kerülve már a nem dohányzók egészségét is veszélyezteti – mondta el lapunknak dr. Somogyi Éva, a Budai Allergia-központ gyermektüdőgyógyásza. A dohányzók figyelembe kell venniük, hogy szenvedélyük a környezetükben élők egészségét is károsítja.

Egyes számítások szerint a passzív dohányzás zárt térben 50 százalékos dohányzásnak felel meg. A véletlen fél tehát önkéntelenül is a nikotinfüggés ártalmaitól szenved. A passzív dohányzás különösen veszélyes a gyerekek fejlődő szervezetére: kutatók igazolták, hogy a dohányfüst közelében felnőtt csecsemők másfél-kétszer

gyakrabban válnak asztmássá, és a nem asztmás gyerekek légzésfunkciós teljesítménye is elmarad a füstmentes környezetben élőké- től.

PÁRATLAN PÁRA

A lakás páratartalmának mérése ún. higrométer segítségével történik. A levegő ideális páratartalmának mértéke 40-60 százalék. Fűtési szezonban, a lakások típusától függően, két gyakori probléma jelentkezik a belső levegő páratartalmával kapcsolatban. A lakások egy részében a túlfűtöttség következtében a meleg, száraz levegőtől kiszáradhatnak a légutak, csökken a komfortérzet, nő a légúti fertőzések kockázata.

A régi lakások rosszul záródó, „szelelő” ablakai állandó légmozgást biztosítottak, az újabb építésű lakások kiváló szigetelésének köszönhetően azonban a téli időszakban nem ritka az ablakokon ajtókon lecsapódó pára. A nedves környezet pedig ideális terepet biztosít a penészgomba és a házi poratka elszaporodásának, ami egyéni érzékenységtől függően allergiák kialakulásához vezethet.

A száraz levegőjű lakásokban jelenthet segítséget a párasító készülék, de egyszerű és gyors megoldás, ha a frissen mosott ru-

hákat a szobákban, a fűtőtestekre helyezve szárítjuk. A magas páratartalom ellen páraelszívó készülékekkel és gyakori szellőztetéssel védekezhetünk.

TISZTASÁG ÉS FRISSESSÉG

A nagy mennyiségben és koncentrációban használt aeroszolozó kozmetikumok (pl. hajlakk), háztartási tisztítószerek, mosószerek telíthetik a szobalevegőt, és irritálhatják az erre érzékenyeket, kiválthatják, fokozhatják az asztmás légúti tüneteit, de az ekcémások bőrtüneteit is rontóhatják, és heves viszketést okozhatnak. Kerüljük ezért túlzott használatukat, és takarítás után gondoskodjunk a lakás alapos szellőztetéséről!

A lakás levegőjét különböző illóolajokkal is tisztíthatjuk, de vigyázzunk: az asztmás, allergiás, ekcémás embereknek a különféle illóolajok irritáló, allergizáló hatásai lehetnek, tüneteket okozhatnak. Légtisztító hatású a citromolaj, az édes narancs, az eukaliptusz és a grapefruit. A kámfor szintén kiválóan alkalmas a légtér fertőtlenítésére és frissítésére, azonban 3 éves kor alatt és várandósság időszakában kerüljük alkalmazását!

Tóth-Tokaji Éva

Menjünk háziiorvoshoz!

Kevesen tudják, hogy a háziiorvos köteles kijelenteni azt a betegét, aki a rá vonatkozó érvényességi időn belül egyszer sem vesz részt orvosi vizsgálaton. Amennyiben a kijelentést követően létrejön az orvos-beteg-találkozó, visszaáll a biztosított-viszony.

Az érvényességi idő számítása a biztosított születési napját követő hónap első napjától kezdődik, és korszoportok szerint meghatározott ideig tart. E szerint tizenégy esztendő korig évente, tizenöt és harmincéves kor között háromévente, harmincöt év felett pedig legalább kétfévente el kell

menni a háziiorvoshoz. Amennyiben ez nem történik meg, vagy a háziiorvos nem kezdeményezi igazolható módon a találkozót a hozzá bejelentkezett biztosítottnál, ki kell őt jelentenie. Ha a kijelentést követően létrejön az orvos-beteg-találkozó, az egyidejű ellátás mellett a biztosított újra bejelenhető.

A tapasztalatok szerint egyre több XII. kerületi háziiorvos szembesül a fenti problémával. Egyes körzetekben ez könnyen a praxisok ellehetetlenüléséhez vezethet, hiszen a szolgáltatás fenntartása az orvoshoz bejelentett

biztosítottak után járó támogatásból valósul meg. Nagyszámú kényszerű kijelentés esetén csökken a tb-finanszírozás, miközben az állandó költségek változatlanok maradnak.

Mindezek elkerülése érdekében tehát legalább évente egyszer keressük fel háziiorvosunkat. Ezzel nem csupán a hegyvidéki orvosi ellátás színvonalának megtartásához járulunk hozzá, hiszen a rendszeres szűrésekkel, a terápia időben történő elkezdésével a legtöbb betegség megelőzhető, illetve gyógyítható.

(M)

Változókor nőknél és férfiaknál

A közvélemény a változókorot kizárólag a női nemhez köti. Pedig a klimax a férfiakat is eléri, ráadásul felelőssé tehető számos kellemetlen tünet, rosszabb esetben betegség kialakulásáért. A Hegyvidéki Egészségklub legutóbbi előadásán dr. Szolnoki Lajos házi-orvos a nők és a férfiak változókorú problémáit foglalta össze.

Férfiak esetében a klimax a tesztoszteronhormon csökkenésében nyilvánul meg, ami közvetlenül felelős a szexuális zavarokért. Kialakulásának jellemző lelki tünetei a depresszió, a döntésképeség mozaikos elvesztése, a fokozott ingerlékenység, valamint az alkalmazkodóképesség romlása. A klimaxban szenvedő férfi nehezebben mozdul ki megszokott világából, nem akar új dolgokat megtanulni, vagy feladni napi rutinját, szellemi teljesítőképessége nagymértékben gyengül.

Általános testi tünet az alvászavar, az éjszakai felriadás, álmatlanság. Felborulhat a hőháztartás, sokat izzadhat, illetve előfordulhat izomtömegvesztés és a nőkhöz hasonlóan csonttritkulás. Utóbbi miatt a férfiak esetében is javallott az oszteoporózis-vizsgálatok visszatérő elvégzése. Gyakori tünet az elhízás, ami erősíti a káros folyamatokat, hozzájárul a cukorbetegség, illetve a vérnyomás-problémák kialakulásához.

A változókorba lépő férfiak

körében fokozottan jelentkeznek a prosztata megbetegedései. Az idősödés egyik velejárója a nemi hormon-szint változása, ami a prosztata megnagyobbodásához vezethet. Ennek jelei a nehéz vizelésiürítés, a nyomásérzékenység, illetve a hasító fájdalom. A prosztata állapotát PSA laborvizsgálattal, hasi ultrahanggal, valamint manuális módszerekkel lehet felmérni.

A klimaxszal járó kellemetlen tünetek mérsékelhetők az életviteli helyes megválasztásával. A legfontosabb a rendszeres és következetes étkezés, illetve testmozgás. Meg kell előzni az elhízást, ennek érdekében könnyen emészthető, gyümölcsökben, vitaminokban, ásványi sókban és fehérjében gazdag, állati zsírokban viszont szegény étrend javallott. Napi 2-3 deci bor orvosiilag sem kifogásolható. Csodát tehet naponta egy cékla-répa-alma-citrom-turmix. A klimax kezelésének első lépése a hormonszint helyreállítása, ami andrológus felügyelete mellett történik.

Nőknél különbséget kell tenni a menopausa és a klimax között. Míg előbbi az utolsó menstruációs vérzésre utal, a klimax a menstruációt követő állapot, ami a nők életének átlagosan egyharmadát jelenti. Tünetei nagyon hasonlóak a férfiaknál tapasztaltakhoz: hőhullámok, fejfájás, hangulatangadozás, koncentrációs zavar, libidócsökkenés. Gyakori panasz a hólyag- és húgy-csőgyulladás, a vizeletcsőpögés,

a kisüregi fájdalmak, illetve a csonttritkulással kapcsolatos tünetek. Megnö a hajlam a cukorbetegségre, a szív- és érrendszeri elváltozásokra, valamint az elhízásra. Lényeges ugyanakkor, hogy mindez nem egyszerre és korántsem mindenkinél jelentkezik. Szintén a klimax kezdetének tünetei az elhúzódó menstruáció és a vizelettartási panaszok. Az elhízás oka, hogy a szervezetnek ebben a korban már kevesebb kalóriára van szüksége. A gyakorta jelentkező boka- és karódéma elkerülése érdekében indokolt a sóbevitel mérséklése.

Sajnos ilyenkor megnő a rák kialakulásának esélye: a postmenopausában nyolcvan százalékban alakulhat ki daganat a nemi hormonokra érzékeny szövetekben, a méhben és az emlőkben. Növeli a rák kockázatát a fiatalkori eltúlzott napozás, a korai első és a késői utolsó menstruáció, valamint a hormonális fogamzásgátlók használata. Csökken ugyanakkor a méhtrák és a vastagbélrák kockázata a női hormon-pótlás hatására, miközben a hiedelmekkel ellentétben nem nő a mellrák kialakulásának veszélye.

A női klimax lefolyásának 25 százaléka szinte tünetmentes, az esetek háromnegyedében azonban akár három-öt évig is jelentkezhetnek panaszok. A cigarettázás és az alkohol fogyasztása kialakulását, a negyven év előtt kezdődő menopausa azonban kezelhető.

mm.

Kényeztesse magát a legmodernebb arckezelésekkel!

Nemcsak az életkor, de az időjárási körülmények és a levegő szennyezettsége is jelentősen igénybe veszi arcbőrünket. Ne várjon a végsőig, még az ünnepek előtt látogasson el szalonunkba! Szakértő kozmetikusaink személyre szabott számítógépes diagnózist készítenek Önnek, hogy az arcbőrének legmegfelelőbb kezelést kapja. Üzletünkben a legkorszerűbb technológiákkal dolgozunk, számos világhírnévű arckezelő eszközökkel! Többek között két különböző kiváló hatékonyságú arckezelő módszert ajánlunk figyelmébe, amellyel rendkívül sokat tehet arcbőr szépségének javítása és megőrzése érdekében, továbbá a már kialakult bőrhibáktól is könnyedén megszabadulhat.

MIKRODERMABRAZÍÓ GYÉMÁNTFEJES KÉSZÜLKÉKKEL

A mikrodermabrazíó egy speciális bőrcsiszoló eljárás, amely a szó szoros értelmében „lecsiszolja a bőr felső rétegét”, hosszú időre eltüntetve a bőrhibákat és a ráncokat.

A hámréteg eltávolítása elősegíti az alkalmazott hatóanyagok könnyebb és gyorsabb felszívódását a bőrben.

A kozmetikai hámlasztó eljárások közül a leghatékonyabb fizikai hatáson alapuló módszer. Az eljárás rendkívüli előnye, hogy a szem környékén is alkalmazható, és mint tudjuk, itt van a legtöbb apró ránc, amelyet nem szeretünk látni a tükörben. A módszer gyors és egyszerű. Kiválóan működik pigmentfoltok, öregsegi foltok halványításában és a bőrt ért fénykárosodás kezelésében is.

MEZOTERÁPIÁS ARCKEZELÉS

A mikrodermabrázió által előkészített bőrfelületre ajánljuk a mezoterápiás arckezelést az igazi maximalistáknak. Az eljárás tökéletes eredményt nyújt a ráncok mélységének nagymértékű csökkentésében, az arcbőr rugalmasságának visszaszerelésében. A kezelés során a bőr olyan mély rétegeibe tudjuk bejuttatni az aminos, a kollagén, a karnitin és a hialuron koncentrátumokból álló kóktél megfelelő kombinációját, amely korábban csak orvosi módszerekkel volt lehetséges. A tú nélkül végzett



MINŐSÉG ÉS SZOLGÁLTATÁS

Hirdetésfelvétel: hétfőn, szerdán, csütörtökön 9-16 óráig, pénteken 9-12 óráig, Kedd szünnap.

Halász
OPTIKA

30 éve az önök szolgálatában

Essilor és egyéb márkás szemüveglencsék, márkás szemüvegeretek

- 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.: 392-0450
e-mail: info@aurident.hu

www.aurident.hu

Jó hír!

Gyógyulás mellékhatások nélkül!

A professzor és munkatársai akupunktúrával, akupresszúrával, göpöly- és moxaterápiával gyógyítanak. Belgyógyászati, idegrendszeri, légzőszervi betegségek, nőgyógyászati panaszok, hangulatzavarok, gyermekbetegségek, immunrendszeri problémák, mozgásszervi problémák, reumatológiai betegségek, fájdalomcsillapítás, fogyókúra.

Asszisztenst keresünk rendelónkbe!

Cím: 1025 Bp., Pasaréti út 1., I. em. 1. (a Körszálló mellett)
Tel.: 201-1116, (06 30) 933-7858
www.akupunktura-prof.hu

Hol veheti igénybe az arckezeléseket?

MIRROR
SZALON A SZÉPSÉGÉRT

MOM Park, földszint
Bejelentkezés:
(06-1) 487-5610
Nyitva tartás:
h-szo. 8.00-21.00, V 9.00-19.00
www.mirror salon.hu

Számos szolgáltatás egy helyen: L'Oréal fodrászat, High Care kozmetika és testkezelések, fókuszált ultrahangos zsírbontás, manikűr, pedikűr, műköröm, masszáz és Hairdreans hajhosszabbítás, hajdúsítás. Kifogyott az ötletekből, hogy mit vegyen szeretteinek Karácsonyra? Szalonunkban ajándék utalványt, bérletet és exkluzív ajándécsomagot vásárolhat.

mezokezelés titka a 100%-os tisztaságú hatóanyagokban rejlik. A kezelés végén alkalmazott lifting eljárás még jobban elősegíti a hatóanyag bevitelt. A mezoterápiás segítségével megőrizheti arcbőrének fiataloságát, üdeségét és feszességét. Három vagy hat alkalomból álló kúrát javasolunk a legjobb eredmények elérése érdekében, de már az első kezelés is rendkívül látványos javulást hoz. A többalkalmas bérletet jelentős kedvezményekkel kínáljuk vendégeink számára.

SPORTOS, EDZETT
HEGYVIDÉKDECEMBERI
PROGRAMOKFIGYELEM! ÚJ PROGRAM INDULT!
CHI-KUNGKeleti egészségmegőrző, fiatalító, energizáló mozgásor 9-től 99 éves korig. *Mindennapcsoda Alapítvány (XII., Nagyenyed utca 5.).*

- Szombat 9.00–11.00. Érdeklődni lehet: Bakati Miklós, 06-30-362-81-23.



ÜZSÁS

Testnevelési Egyetem – uzsoda, Alkotás utca 44.

- Vasárnap 9.00–13.00. Belépés csak XII. kerületi lakcímkártyával, 12.30-ig.

TESTÉPÍTÉS, ÁTMOZGATÓ
EDZŐTERMI, SÚLYZÁS,
ILLETVE KARDIOGÉPES EDZÉS

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

T2 Fitnesscenter, Jókai Mór iskola (Diana utca 4.), kis épület (bejárat a Felhő utca felől).

- Vasárnap 17.00–19.00. Szükséges felszerelés: váltócipő, sportruházat.

Az aerobik, illetve a kímélő torna-foglalkozások december 21-től január 3-ig szünetelnek!

AEROBIC

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolai szünetekben nem.

- Hétfő 17.30–18.30 Jókai Mór iskola, Diana utca 4. 18.30–19.30 Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34. • Szerda 18.30–19.30 Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34. 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór iskola, Diana utca 4. • Péntek 17.00–18.00 Arany János iskola, Meredek utca 1.



KIMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolai szünetekben nem.

- Hétfő 17.30–18.30 Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34. 18.30–19.30 Jókai Mór iskola, Diana utca 4. • Kedd 17.30–18.30 Zugligeri Általános Iskola, Zugligeri út 113. • Szerda 17.30–18.30 Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34. • Péntek 16.00–17.00 Arany János iskola, Meredek utca 1.

A síoktatás, a nordic walking, valamint a futóklub foglalkozásait ebben az évben utoljára december 19-én tartják meg!

SÍOKTATÁS

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

- Szombat 15.00–16.00. Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál, a 06/30-931-06-15-ös telefonszámon.



NORDIC WALKING

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

- Szombat 9.00–10.00. Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál, a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.



„LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB

Futás, illetve kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással. Edzési állapot felmérése, személyes edzésterv készítése, ajándék lépésszámláló.

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

- Szombat 10.00–11.00. Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál, a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.



TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Érdeklődni lehet: Sütő-Nagy István, 202-7849 vagy 06-30-934-6968.

December 5.: Mikulás-túra a budai hegyekben. Túravezető: Sütő-Nagy István. Találkozó: 8.30 Moszkva tér, az óra alatt. Érkezés: 12.00–13.00 körül. Útvonal: amerre a Mikulás jár. Táv: 4-8 kilométer, az időjárástól függően.

December 19.: budai hegyek. Túravezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 8.30-kor a fogaskerekű városmajori végállomásánál. Érkezés: 14.00 körül. Útvonal: Széchenyi-hegy–Normafa–Libegő–János-hegy, vasúri megállóhely–Virágvolgy–Budakeszi Kálvária–Makkosmária–Normafa. Táv-szint: 9 km, ±150 méter.



KERÉKPÁROS TÚRÁK

A pontos útvonalról és időpontról Pál László ad felvilágosítást. (Az adott hétvégre vonatkozóan csütörtöktől érdemes érdeklődni.) Jelentkezés, további információ: 06-70-212-5555 vagy pallaszlo@freemail.hu.

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a résztvevők számára ingyenesek, a költségeket a hegyvidéki önkormányzat viseli. A részletes programot keressék a www.budapesthegyvidek.hu honlapon és a hirdetőkn. További információ: XII. kerületi Szabadidősport Központ, Csörsz utca 2-4. Telefon/fax: 319-92-92. E-mail: sportcenter12@freemail.hu, titharsag@hegyvidekport.hu, Lődy Katalin sportszervező.

Felhők a Városmajor fölött

Egy sikeres időszak után most szerényebbek a célok a BSE-nél

Nagy változásokon esett át a nyáron a BSE női kosárlabdacsapata. Sokan távoztak azután, hogy a gárda nem jutott a legjobb négy közé a hazai pontvadászatban. Farkas Sándor vezetőedző úgy látja, a magyar mezőny legeredményesebb csapata a leépülés felé halad.

■ *A szezon előtt nagyon megkurtították a csapat költségvetését. Ennek köszönhető, hogy jelenleg „csupán” az ötödik helyen állnak?* – kérdeztük Farkas Sándor vezetőedzőt, aki eddig öt férfi, valamint egy női bajnoki címmel büszkélkedhet. – Sajnos, nekünk az előttünk álló klubok költségvetésének az egyötödéből kell gazdálkodni. Így nem csoda, hogy mindössze három-négy felnőtt korú játékos van a keretünkben. Ott tartunk, hogy a középmezőnybe kerülés egyenértékű lenne a bajnoki arany megszerzésével. Jelenleg a Zalaezerszeggel és a Szekszárdal vagyunk egy súlycsoportban, velük kell megküzdenünk az ötödik helyért; ahhoz, hogy előrébb végezzünk, kisebb csodára lenne szükség. Rádásul egyik legjobb játékosunk, Simon Zsófia megsérült, így még nehezebb helyzetbe kerültünk.

■ *Mindez rányomja a bélyegét az öltözői hangulatra?*

– Dehogyan! Nagyon jó a hangulat a csapaton belül, a lányok

szeretnek edzésre járni, ez az, amiért még itt vagyok. Minden bizonyít ez a titka annak is, hogy ilyen jól szereplünk – négy győzelem, négy vereség az eddigi mérlegünk –, például a sokkal jobb helyzetben lévő Győrrel itthon végig versenyben voltunk a győzelemért, és a hajrában csak a rutintalanságunk miatt billent a mérleg nyelve a vendégek felé.

■ *Azt feltételezhetnénk, a BSE fiatalokból próbált csapatot építeni, azonban a hangját hallva ön nem sok esélyt lát erre...*

– Nézze, öt éve kerültem Magyarországra legeredményesebb kosárlabdacsapatához, és akkor arról szólt a fáma, hogy újra aranyesélyes gárdát szeretnék látni a Városmajorban – ám azóta egyre rosszabb a helyzet. Még csak haladni sem lehet arról, hogy netán jönne egy szponzor, aki rendet tesz. Mert hiába vannak tehetséges tinédzserjeink, ha nem tudjuk megtartani őket. Ennek ellenére úgy érzem magam itt, mint egy családban. Most ugyan rossz az anyagi helyzet, viszont mi a lányokkal és a szakmai stábbal nem adjuk lejjebb, mindig a száz százalékra törekszünk.

■ *A „család” az oka, hogy nem*



Zsovár Orsolya nem hagyta el a BSE-t

vált? Másutt tárt karokkal várnák.

– Vannak ajánlataim, elsősorban a férfi élvonalból, de amint említettem, a lányokkal nagyszerűen megértjük egymást, remek csapatot alkotunk. Habár nem sok esélyt látok helyzetünk közeljövőbeli javulására, azt biztosan állíthatom: nem hátrálok meg! Annál rosszabb megoldás ugyan, is nincs, hogy az ember hátat fordít annak, amit szívesen csinál, ha nem a kedve szerint alakulnak a munkához szükséges körülmények és feltételek.

CSNM

Továbbra is nyeretlenek
a kosarasok

Távolodik a középmezőnytől a PEKOSI-Hegyvidék SE

Újabb két meccs, újabb két vereség. A PEKOSI-Hegyvidék SE férfi kosárlabdacsapata előbb Fehérvárban kapott ki sima meccsen, majd hazai környezetben veszített a Budafok-Csepel ellen. A vereségek oka ezúttal is az volt, hogy a fiatal játékosok nem tudnak negyven percig koncentrálni.

Az előző szezonhoz hasonlóan meglehetősen rosszul indult a bajnokság a hegyvidéki férfi kosárlabdacsapat számára. Zsinórban immár a hetedik vereségét könyvelhette el az amúgy ígéretes játékosokat felsorakoztató gárda, amely egyre távolabb kerül a hön áhított középmezőnytől.

Bő két héttel ezelőtt Merim Mehmedovics tanítványai Fehérvárra utaztak, ahol az élvonalbeli Albacomp fiókcsapatával találkoztak. Horváth Krisztián, a bosnyák tréner segítője – nem mellesleg az U20-as csapat vezetőedzője – elmondta, a nagyon gyorsan és erőszakosan kosárlabdázó hazai csapat nem sok esélyt adott a hegyvidéki fiataloknak, akik jól kezdtek ugyan, ám a szünetben megint jött a holtpon. A magas posztokon játszó gyenge teljesítmény, valamint az előző mérkőzésen megsérülő irányító, Bús Milán hiánya megpecsételte

CSNM

Focigála az Aranyban

Fél napon át megállás nélkül rúgták a labdát az Arany János Általános Iskola és Gimnázium tornatermében. A második alkalommal meghirdetett maratoni focigálán az iskola jelenlegi tanulóiból álló csapatok mellett tanárok, öregdiákok és idegenlégiósok is pályára léptek.

Az Arany János iskola hagyományteremtő szándékkal tavaly életre hívott kispályás labdarúgó tornájának célja kettős: még jobban felpezsdíti az intézmény egyébként is sokszínű sportéletét, másrészt közösségépítő kezdeményezés, hiszen a régi diákok visszahívásával segít összekovácsolni az „Arany-családot” – árulta el lapunknak Patkó Lajos. Az igazgató elmondta, hogy az Arany Kupa megalapítása a diákok önkormányzat ötlete volt, a szervezésben a civilben maratoni futó Vitárius Balázs földrajztanár vállalt orszlánrészt.

Eredmények: 1. Arany „A”, 2. H1N1, 3. CGC#93, 4. Frescore, 5. Rutin Csigák, 6. Szeezes, 7. Arany Ászok, 8. FC Devils, 9. For Man, 10. Csó Montage, 11. Vagyúrók, 12. Rágsávok, 13. Street United, 14. In Team.
Gólkirály: Kovács András (Arany „A”) – 17 gól.

A gondos előkészületeknek és nem utolsósorban a diákok lelkesedésének köszönhetően sikerült túlszárnyalni a tavalyi eredményeket, hiszen ezúttal az előző évinél ötlet több, összesen

tizennégy csapat indult el a tornán. Bár az „aranyos” kötődés nem volt feltétele a részvételnek, a játékosok többsége az iskola egykori és mai diákjai közül került ki.

Mint kiderült nem is volt szükség idegenlégiósokra, hiszen az eltelet egy év alatt a tavaly összeállt iskolai csapatok alaposan felkészültek a sorozatterhelésre, így a nagy iram mellett a trükkökre is maradt erejük. Számtalan szép csel, váratlan megmozdulás és hálózaggátó lövés jellemezte a találkozókat, ami azt mutatja, hogy nem csupán a létszámban, hanem a játék minőségében is sikerült előrelépni. Talán ennél is fontosabb azonban, hogy mindenki sportemberhez méltó módon vetette magát a küzdelembe, így a meghívott profi bírónak csak elvéte kellett szabálytalanság miatt a sípjukba fújni.

Reggel és délelőtt rendezték a csoportmeccseket, majd a helyezések alapján kieséses rendszerben folytatódott tovább a torna. Nem maradhatott el az ilyenkor szokásos gálameccs sem, ami alkalmat adott a diákok all-star csapatának, hogy legalább a pályán tanáraik fölé kerekedjenek. Hasonló izgalmakat, s ha lehet, még nagyobb küzdelmet hozott az idei döntő, amelyen a tavalyi második Arany „A” csapat nagy harcban megérdemelt győzelmet aratott az „aktuális nevű” H1N1 ellen, így hazai pályán hódította el az Arany Kupát. A győztesek mellett díjazták az első három helyezettet, valamint a gólkirályt, aki az alkalomra készült szobrot kapott ajándékkba.

(m.)

A Hegyvidéki Önkormányzat Szabadidősport Központja meghirdeti a XII. kerületi oktatási intézmények számára az alábbi versenyét.



2009. december 5. szombat 9-17 h.
Sportmax Hegyvidék
1123 Budapest, Csörsz u. 14-16.

Sztárvendégünk:

Eyal Horn, - világhírű labdazsönglőr

További vendégeink:

Speciális Olimpia csapat

Kerekesszékes kosárlabda bemutató

Hegyvidék Stars - Médiaválogatott mérkőzés

- streetball
- büntető dobóverseny
- 3 shot's game
- 2 ball game
- 3 pontos dobóverseny

Értékes díjak II

A XII. kerületieknek a nevezés ingyenes!

Információ:

Fábián Jldikó +36 30 270 7179 streetball@streetballnet.hu

Nevezés:

2009. november 20-án 17 óráig.

A különböző dobóversenyekre bárki nevezhet 9 órától a helyszínen

HEGYVIDÉK

HIRDETÉSFELVÉTEL:

H-SZ. CS 9.00–16.00, P 9.00–12.00.

Kiadja: Budapest XII. kerület Hegyvidék Önkormányzata megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET • Felelős szerkesztő: STOFF CSABA • Szerkesztőségi titkárnő: BOZSOKI JULIA • Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujsg.eu>. E-mail: hegyvid@mail.datanet.hu. • Eng. szám: 84-5965 • Nyomdai előkészítés: COMP-Press Nyomdaipari és Számítástechnikai Kft. <http://www.comp-press.hu> Felelős vezető: IBOS FERENC ügyvezető igazgató. Tördelőszerkesztő: SZABÓ KÁROLY • Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft. Lajosmizsei Nyomdaja. Felelős vezető: BURJÁN NORBERT igazgató • www.hknyomda.hu • Hirdetésefelvétel: 328-0316, kovacs.balazs@ypsilonmedia.hu • APRÓHIRDETŐINKET továbbra is szerkesztőségünkben várjuk! • Terjeszti: Max & Future Kft., 06-20-444-1660 • Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza! •

Meccsdömping a Hegyvidéken

Sok olvasónk kérését teljesítjük azzal, hogy közöljük a különböző hegyvidéki labdajátéksportok legközelebbi mérkőzéseinek időpontjait. Reméljük, minél többen el látogatnak a helyszínekre, és buzdításukkal hozzájárulnak a győzelmek kiharcolásához.

HEGYVIDÉK SE, FÉRFI KOSÁRLABDA

December 6. 17.00 ELITE Basket Törökbálint-PEKOSI-Hegyvidék (Törökbálint, Köztársaság tér 8.)

December 12. 18.00 PEKOSI-Hegyvidék-Pápa-Dalma Kosárlabda Club (Sportmax-Hegyvidék)

December 19. 18.00 PEKOSI-Hegyvidék-Budapesti Honvéd SE (Sportmax-Hegyvidék)

BSE, NŐI RÖPLABDA

December 6. 11.00 BSE FCMS-UTE (Városmajor, Szamos utca)

December 12. 17.00 Békéscsaba RSE-BSE FCMS (Békéscsaba)

December 20. 17.00 BSE FCMS-MÁV Előre SC (Városmajor, Szamos utca)

BSE, NŐI KOSÁRLABDA

December 5. 16.45 ZTE NKK-BSE (Zalaegerszeg, Stadion utca 3.)

December 11. 18.30 BSE-Ceglédi EKK (Városmajor utca 61.)

December 19. 18.00 Bajai NKK-BSE (Baja, Szegedi út 2.)

Aranyérmes olimpikon a szomszédból

Az olimpia és a paralimpia szintre mindenki számára ismert, siketlimpiáról azonban bizonyára kevesebben hallottak. Pedig közel nyolcvan éves múltját tekintve jelentős eseménynek számít, amelyet a mindenkor olimpiát követő első páratlan évben rendeznek. Szeptember elején Tajvan fővárosában, Taipeien tartották meg a 21. Nyári Siketlimpiát, amelyre 81 ország nevezte be legjobb sportolót. A magyar aranyérmesek között egy hegyvidéki fiatalembert is találunk.

Hazánk öt sportágban, 21 magyar sportolóval képviseltette magát a 21. Nyári Siketlimpián. A magyarok által megszerzett két arany- és három bronzéremmel csapatunk a 22. helyen végzett a nemzetek rangsorában. Az egyik aranyérmet egy fölényes győzelemsorozat lezárásaként vízilabdázóink hozták el, soraikban a mindössze 16 éves Tulcsik Marcellal, kerületünk egyik lakójával.

BAJNOK A VÍZBEN

Éppen edzőmérkőzés zajlik a margitszigeti Hajós Alfréd Sportuszodában, az OSC és a KSI SE serdülőcsapatai (15-17 éves korosztály) mérkőzést tartanak. „Marci ott van hátul, a nyolcas számú sapkában”, mondja mellette lépve Ábrahám István, az OSC utánpótlás-szakosztályának vezetője. „Érdemes megfigyelni, hogy minimum háromszor jobban kell összpontosítania neki és

a csapat másik siket tagjának az edző vagy a játékvezető utasításaira.” „És hogyan viszonyulnak hozzájuk az egészséges fiúk?” – kérdezem. „A srácok nagyon jól kezelik a dolgot, nyitottak feljűk, és nagyon büszkék rájuk. Nekünk, vezetőknél is ők a büszkeségeink!”

Néhány nappal az edzés után egy barátságos nappaliban ülök. Az ablak előtt zongora áll, a tetején furcsa kis „társaság”: családi fotók ölelésében két fényes doboz és két taipei zöld levelibéka – utóbbiak a 21. Nyári Siketlimpia kabalafigurái. Pár perc múlva – miután hazaér az iskolából az ifjabb Tulcsik Marcell – azt is megtudom, mit rejtenek a kis dobozok. Az egyikben a friss olimpiai aranyérem, a másikban pedig a fantasztikus eredményt elismerő Széchenyi Aranyérem lapul.

GYŐZELEM ÖNERŐBŐL

■ *Mi járt a fejében a dobogó tetején állva?*

– Boldog voltam. Nyolc, illetve négy évvel ezelőtt második lett a csapat a Siketlimpián. Utoljára tizenkét esztendőre nyertek aranyat a fiúk ezen a versenyen. Gábor Áron, a válogatott edzője megmondta, hogy most az első helyet kell megszereznünk. Mivel csapatunknak az anyagiakat önről és szponzorok felkutatásával kellett előteremtenie, ki sem utaztunk volna, ha nem vagyunk biztosak a győzelemben.

■ *Miért éppen a vízilabdát választottad?*

– Az óvodáskori próbálkozás után tizenhárom éves koromban kezdtem el komolyabban úszni, majd a 2005-ös, melbourne-i siketlimpiát követően lezajlott egy válogatás, ahonnan végül elcsábítottak vízilabdázni. Szükségük volt utánpótlásra, és



Tulcsik Marcell sokáig szeretne vízilabdázni

úgy gondolták, talán nem csak a magasságom miatt lennék jó ebben a sportágban. De az is fontos volt a számomra, hogy amíg például a magyar focisták nemzetközi szinten nehezen érnek el kimagasló eredményt, vízilabdában egészen más a helyzet.

■ *Ezzel a magassággal akár kosárlabdázhatnál is...*

– Az a sport egyáltalán nem vonz.

■ *Milyen poszton játszol a csapatban?*

– A hosszú karom miatt kezdetben kapus voltam, később

szélső jobb, majd bekk. Ezen a poszton is jó, ha valakinek hosszú a keze. Így könnyebben szedem el a labdát az ellenféltől.

■ *A siketlimpián is sikerült kihasználnod ezt az adottságodat?*

– Mondhatjuk, hiszen négy gólt dobtam.

■ *Édesapád mesélte, hogy már a gyerekkori edzéseid után is azt mutatta ki a statisztika, te edzettél a legtöbbet a csapatodban. Hogyan bírod rávenni magad a mindennapos kemény munkára?*

– Ha nagyon fáradt vagyok, akkor sem merem bevallani az edzőknél, hogy nincs kedvem tréningezni. Inkább elmegyek – mondja mosolyogva.

■ *Példaképed van?*

– Igen, Varga Dániel. Szeretnék olyan lenni, mint ő. Egyszer, az olimpia előtt játszottunk a Vasassal, akkor passzolgathattam is vele. Utána egy ideig nem akartam kezét mosni...

■ *Sokat foglalkozott azzal a média, és néhány politikus, illetve sportszakember is hangot adott elégedetlenségének, hogy milyen méltatlanul kevés elismerést kaptatok az olimpikonokhoz és paralimpikonokhoz képest. Téged is bánt ez? Elgondolkodtál esetleg azon, hogy nem folytatod a vízilabdázást?*

– Nem, a vízilabdát addig szeretném üzni, amíg csak lehet, jó lenne minél több nagy versenyen részt venni. Jövőre például Európa-bajnokságra utazunk. De per-

szé bánt a csekély megbecsülés, és nagyon örülnék, ha mi is megkaphatnánk azt az egyszeri pénzbeli jutást, ami a többieknek jár az olimpiai érmek után. Mindenesetre apu mégsebb volt nálam, amikor az Önkormányzati Minisztérium által rendezett fogadáson megkaptuk azt a nevelési csomagot, amelyben baseballsapka, felújított labda és M-es méretű pólvolt. A siketek ilyen megkülönböztetése egyikünknek sem esik jól.

■ *Jelenleg középiszkolás vagy, számítástechnikát tanulsz. Mik a későbbi terveid?*

– Még nem tudom pontosan. Szeretnék leérettségizni, aztán továbbtanulni, esetleg a Testnevelési Egyetemen. És persze vízilabdázni!

JÖVŐLATOLGATÁS

Marcell édesapjával még váltunk néhány szót a siketlimpiát követő méltatlan bánásmódról. A minisztérium állítólag megvitatta a Taipeiről hazatért érmes siketlimpikonok egyszeri pénzbeli jutásának lehetőségét. Igaz, egyelőre nem lehet tudni, mikorra várható a döntés.

Marci azonban nem törődik ilyen „apróságokkal”. Amíg a felsőbb körökben megszületik a határozat a jövőjét is befolyásoló összegéről, ő a számára legfontosabb dolgokkal foglalkozik: vízilabda, tanulás, és néha egy kis hobbi, azaz szíes, kerékpározás, futballozás, vitorlázás, levezetésnek pedig csipetnyi számítógépes foci.

Visszateszi a zongora tetejére olimpiai aranyérmét, és már szedelődözök is. Indulnia kell edzésre.

Illés-Hórvölgyi Eszter

Tenisztehetségeket keresnek

Bár Magyarország nem számít tenisznagyhatalomnak, hazánk minden időszakban adott néhány klasszist a „fehér sport” világának Körmöczy Zsuzsától Taróczy Balázson át Szávay Ágnesig. A Normafa Tenisz Klub december 5-én tehetségkutató napot rendez – ki tudja, hátha feltűnik egy lehetséges utód.



téli tehetségkutató napot szervez, hogy a kerületi diákok kipróbálhassák, milyen érzés sátorban teniszezni. A rendezvény egy másik, nem titkolt célja, hogy a Hegyvidék jobb eredménnyel szerepeljen a diákolimpia teniszdöntőiben, és XII. kerületi pályákon is rendezzenek budapesti vagy országos finálékat.

A teniszklub közelben lévő pályáin amúgy is szívesen látják a gyerekeket, főként a kora délutáni holt időben – délelőttönként ugyanis a Normafa Mini Tenisz Klubban játszó fiatalok használhatják azokat korlátlanul, ingyenesen, a Gyermekek-gyermekkel elnevezésű családi program keretében. A klub alapításának első évében a Normafa TC csapata első lett a megyei csapatbajnokságban, ezzel is motiválva az ott játszó gyerekeket.

A tehetségkutató napot december 5-én rendezik, 14 és 17 óra között várnak mindenkit a Normafa Tenisz Klub Ózike út 30/a alatti, családi hangulatú tenispályáin. Akinek nincs saját ütője, erre az időszakra kölcsönkap egyet.

K. Gy.

sporthatóságok működnek, nyáron pedig néhány pályán – a Költő utcában és a Normafa Tenisz Klubban – ingyenes tanfolyamokat tartanak. Ez természetesen üzleti érdek is, hiszen aki megkedveli a sportágat, később fizetni is hajlandó érte, a versenyeken elért siker pedig a klubok presztízsét növeli. A tehetségkutatókat olyan időszakokban szokták rendezni, amikor kihasználhatatlanok a tenispályák. Nyáron ez könnyebben megoldható, télen azonban a sátrak világítása, fűtés jelentős költség, ezért ritkán fordulnak elő ingyenes gyermekprogramok.

A Normafa Tenisz Klub most

Jégpálya a kempingben



Az elmúlt huszonöt évben minden télen tud természetes jégpálya a Zugligeti Kemping területén. Idén is lesz, amint elég hidegre fordul az idő. Ha decemberben napközben is tartósan fagypontra alá esik a hőmérséklet, akkor már karácsonykor vagy szilveszterkor korcsolyázni lehet.

A szervezők – a jubileumi év alkalmából – meglepetéssel szel-

retnének kedveskedni a vendégeknek: digitális képeket készítenek a korcsolyázó gyerekekről. A fotókat nemcsak a helyszínen lehet majd megtekinteni, de aki kívánja, annak e-mail-en el is küldik, természetesen térítés nélkül. Akik már előbb eljuttatják e-mail címüket a camping.niche@t-online.hu címre, azokat értesítik is a pálya megnyitásáról.

A továbbiakban a 200-83-46-os telefonszámon lehet majd tájékozódni a pálya állapotáról. A Korcsolyapálya Zugligetben címszónál a Google keresőben is található információk. A kemping a Nyugati pályaudvartól induló 291-es busszal közelíthető meg (a végállomásnál kell leszállni).

(lgy.)



Elmaradt a sakkverseny

A tervek szerint november 22-én immár tizennyolcadik alkalommal mérhették volna össze tudásukat a kerület általános, valamint középiskoláisi az Erkel Ferenc Sakk Emlékversenyen – a viadal azonban elmaradt. Mint kiderült, több diák betegsége hivatkozva visszalépett, valamint hasonló ok miatt a verseny főbírója, Rollinger Károly sem tudott megjelenni a Virányosi Községi Házban. Azonban a hagyomány nem szakad meg, a versenyt megrendezik, ám erre minden bizonnyal csak tavasszal kerül sor.

(csm.)

Ünnepi nyitva tartás

A XII. kerületi Szabadidősport Központ év végi nyitva tartása:

December 21–22–23. 6.00–21.30.

December 24–25–26. ZÁRVA.

December 27. 8.00–19.00.

December 28–29–30. 6.00–21.30.

December 31.–2010. január 1. ZÁRVA.

2010. január 2–3. 8.00–19.00.

2010. január 4-én visszaáll a tanévben megszokott nyitvatartási rend: 6.00–7.30 és 16.45–21.30.

Cím: XII., Városmajor utca 29/b.