



## Megalakult az új önkormányzati képviselő-testület

A korábbinál kevesebb, a polgármesterrel együtt tizenhét helyi képviselő dönt a következő négy esztendőben a XII. kerületi ügyekről. A képviselő-testület alakuló ülésén három alpolgármestert választottak, továbbá megalakultak a döntés-előkészítő munkát segítő bizottságok.

A 2010–2014-es választási ciklus első önkormányzati testületi ülését korelnökként dr. Bácsy Zsolt helyi képviselő nyitotta meg. Dr. Völgyesi Miklós, a Helyi Választási Bizottság elnöke rövid tájékoztatást adott az október 3-i önkormányzati választás eredményeiről, annak sikeres és problémáktól mentes lebonyolításáról.

A módosult jogszabály szerint a korábbinál kisebb létszámú lett a képviselő-testület. A 12 egyéni választókerületben a Fidesz-KDNP színeiben induló jelöltek kapták a legtöbb szavazatot, kompenzációs listáról 2 LMP-, 2 MSZP- és egy Jobbik-jelölt került be, így az ismét nagy fölénnyel megválasztott Pokorni Zoltán polgármesterrel együtt a továbbiakban 18 fős testület a kerület ügyeiről. Völgyesi Miklós átadta a megbízóleveleket, majd valamennyi tisztség-

viselő esküt tett. Pokorni Zoltán megköszönte a választók bizalmát és a Budapesten is kimagasló részvételét.

A képviselő-testület három főállású alpolgármestert választott: a következő négy esztendőben

felügyeli majd az önkormányzat egészségügyi feladatait. A választási törvény változásából, a képviselői létszám csökkenéséből adódóan szükségessé vált a szervezeti és működési szabályzat módosítása, hozzáigazítása

la – FIDESZ-KDNP), a 9 fős környezetvédelmi és közbiztonsági (elnök: Mikó Gergely – FIDESZ-KDNP), a 9 fős oktatási és kulturális (elnök: Sikota Krisztina – FIDESZ-KDNP), a 3 fős összeférhetlenségi és

könyvvizsgáló elmondta, a tájékoztató valós, korrekt adatokra épült, a bevételek és kiadások időarányosan teljesültek. A beszámoló az előző pénzügyi bizottság is megtárgyalta és elfogadta javasolta.

visszautalásáról határoztak a képviselők.

A MOM Park egyik irodaházában székelt portugál nagykövetség azt kérte, hogy a követség közelében lévő névtelen közterület portugál vonatkozású nevet



FOTÓ: KALMÁR LÁSZLÓ

Fonti Krisztina, Kovács Lajos és Váci János segíti a polgármester munkáját. Az illetményekről is döntöttek a képviselők. A testület a 2006-ban megállapított összegeket alkalmazta, emelés nem történt.

A polgármester javaslatára dr. Harmos Andrea helyi képviselőt négy évre egészségügyi tanácsnoknak választották, ő

az aktuális viszonyokhoz, valamint az állandó bizottságok számának, feladatának meghatározása, illetve a bizottsági tagok megválasztása. A korábbi tiz helyett a jövőben hét bizottság segíti a testületi munkát: a 9 fős egészségügyi és szociális (elnök: dr. Bácsy Zsolt – FIDESZ-KDNP), a 3 fős jogi és ügyrendi (elnök: Péczely Atti-

vagyonyilagozat-ellenőrző (elnök: Sipos Péter – LMP), a 9 fős pénzügyi (elnök: dr. Vincze Géza – MSZP), valamint a 9 fős tulajdonosi és városfejlesztési bizottság (elnök: Felső Gábor – FIDESZ-KDNP).

Elfogadta a testület az önkormányzat 2010. évi költségvetésének I. félévi teljesítéséről szóló beszámolót. Vecsera Jánosné

A Magyar Államkincstártól útfelújításokra kapott, vissza nem térítendő támogatások elszámolása következett. A szerződés szerint a felújítások után megmaradt pénzeszegekről testületi döntéssel kell lemondania a kerületnek. A tervezett költségekhez képest kedvezőbb kivitelezői árak miatt tizenhét utca felújítása során keletkezett pénzaradvány, ennek

kaphasson – különös tekintettel arra, hogy a Portugál Köztársaság a közeljövőben ünnepli fennállása századik évfordulóját. A testületi döntés értelmében a MOM Park egyik magánútját (a valóságban a Brassai Sámuel utca folytatását) Lisszabon sétányának nevezik el, amennyiben az út tulajdonosa írásban hozzájárul ehhez.

-jj-

## Diákok segítenek a bajbajutottaknak

Akárcsak tavasszal az észak-magyarországi árvíz, most a Veszprém megyei vörösiszap-katasztrófa is sokakat adakozásra sarkall a kerületben. A hegyvidéki diákok különösen aktívak: jó látni, hogy átérzik a társadalmi szolidaritás jelentőségét és lelkes résztvevői az adománygyűjtő programoknak.

lakóinak. Most pedig, miután Kolontárt és Devecsert árasztotta el a vörösiszap, a 12. évfolyamos Lipka Borbála – aki tagja volt a tavaszi adománygyűjtő csapatnak – határozta el, hogy gyűjtést szervez a gimnáziumban a károsultak javára.

– Ha bajban lennénk, nekünk is jólesne, ha az ország másik végében élők gondolnának ránk – ezzel magyarázta Borbála, miért

tisztálkodó és tisztítószereket a rászorulóknak. A gyűjtéshez egy nagy kartondobozt helyeztek ki az iskola aulájában, amely már az első nap félig megtelt adományokkal.

– Sokan támogatják a gyűjtést. Egy számomra ismeretlen diák plakátot ragasztott ki a földszinti folyosóra, amely képekkel illusztrálja az iszapáradat szörnyű következményeit – mesélte a diáklány. Hozzátette: az osztályok diák-önkormányzati képviselői is segítik a szervezésben. A gyűjtés október 21-ig tart, a felajánlott termékeket ezt követően édesanya viszi el a Veszprém megyei Önkéntes Centrumhoz, amely az érintett falvakban a szétosztást végzi.

### TAMÁSI: GYŰJTÉS

#### A KOLONTÁRI GYEREKEKNEK

A Tamási Áron iskolában Hajnal Gabriella igazgató kezdeményezésére indult pénzgyűjtés Kolontárnak, ahol a legnagyobb pusztítást végezte a közeli tározóból kizúduló vörösiszap. Eddig 300 ezer forintot adtak össze a diákok. Ha október 22-ig az eddigi ütemben érkeznek az adományok, a felajánlások összege meghaladhatja a félmillió forintot.

A pénzt az igazgató személyesen viszi el Kolontár polgármesterének, akitől azt kéri, olyan tartós eszközöket vásároljanak, ami a gyerekek javát szolgálja. Az összeg felhasználását nyomon követik, erről beszámoló készítenek, ami olvasható lesz a Tamási iskola újságjában, hirdetőtábláján és honlapján is – azzal a céllal, hogy diákjaik lássák, érdemes volt gyűjteniük, jó helyre került a pénzük.

(Folytatás a 3. oldalon)



FOTÓ: PÉTER ZSOLT

A német iskolások jótékonyági futással segítettek

A Városmajori Gimnáziumban már több ízben bizonyították, hogy képesek együtt érezni és segíteni szükség esetén a bajbajutottakon. Legutóbb a tavaszi árvíz idején az iskola egyik tanulója, Beneda Orsolya kezdeményezésére ruhákat, tartós élelmiszert és pénzt gyűjtöttek a vízzel elöntött Edelény és Szikszó

érezte kötelességének, hogy vállalja a szervezőmunkát. A gimnázistától megtudtuk: Pintér László igazgatóhelyettes közreműködésével az iskola honlapján egy felhívást jelentettek meg, hogy minél többen hozzanak tartós élelmiszereket, például lisztet, cukrot, rizst, étolajt, ecetet, száraztejszót, édességeket, valamint

1956

## MEGHÍVÓ

A Hegyvidéki Önkormányzat tisztelettel meghívja Önt és családját az 1956-os forradalom és szabadságharc évfordulójának tiszteletére megrendezendő ünnepi megemlékezésre

**2010. október 23-án 10 órakor a Barabás Villába**  
(Budapest Hegyvidék, Városmajor u. 44.).

Köszöntőt mond Pokorni Zoltán polgármester.

A műsorban közreműködik Szersén Gyula,  
az Angelica Leánykar,  
valamint sor kerül a kerületi kitüntetések és díszdiplomák átadására.

Ünnepi koszorúzás 12 órától a Gesztenyés kertben  
az '56-os emlékoszlopnál.

Kérjük, hogy koszorúzási szándékát előzetesen a Virányosi Községi Ház  
200 8713-as, illetve a 06 70 334 4467-es telefonszámán jelentse be.

www.hegyvidek.eu



## Jövőre jön a kockázati alap

A bajbajutottakat segíti az önkormányzat

Az utóbbi hetekben több hegyvidéki társasházban zárta el a gázcsapot a Fővárosi Gázművek. Minden esetben az utcában zajló vezetékcsere miatt elvégzett nyomáspróbát követően döntöttek a szolgáltatás szüneteltetéséről. A bajba került lakóközösségeket vis major pályázattal és a tervek szerint kamatmentes hitelfelvételi lehetőséggel támogatja az önkormányzat.

Nyár végén és ősszel a kerület több pontján, az Ugocsa utcában, a Béla király úton és a Kiss János altábornagy utcában hajtott végre vezetékrekonstrukciót a Fővárosi Gázművek. Az ilyenkor kötelező nyomáspróbát követően több házat kizártak a gázszolgáltatásból. A gázművek életveszély elhárítására hivatkozik, a mérések ugyanis az épületek alapvezetékének tömörtelensége miatt szivárgást jeleztek. Mivel a felújítási munkák lebonyolítására

az érintett társasházak nem kaptak haladékat, az önkormányzat úgy döntött, hogy a bajba jutott lakóközösségek segítségére siet – tájékoztatta lapunkat Kovács Lajos alpolgármester, aki megnyugtatóan elmondta, hogy rendelkezésre áll a vis major-alap tízmillió forintja, amit az ő javaslatára, éppen az ilyen helyzetek kezelésére, az idén szavazott meg a képviselő-testület.

Ez jó hír, hiszen korábban a társasházi pályázaton fel nem használt keretből kaphatnak támogatást azok az épületek, amelyekben az év második felében vált szükségessé valamilyen halaszthatatlan munka elvégzése. Az alpolgármester ugyanakkor úgy látja, a költségvetés készítésekor szándékosan túltervezett tízmilliósi keret sem lesz elég:

– Szembe kell néznünk azzal,



A nyári rekonstrukciók után több házat kizártak a gázszolgáltatásból

hogy a jelentkezők nagy száma miatt házanként csupán néhány százezer forintot tudunk adni, ami az előzetes számítások szerint a bekerülési költség alig tizenöt-húsz százaléka. Jelenleg nincs több szabad pénzeszköz az önkormányzatnak, éppen ezért a probléma megoldása érdekében felvettük a kapcsolatot a kerület számlavezető bankjával.

Az előzetes megállapodás értelmében a pénzintézet személyre szóló kedvezményes hitelt ad a társasházaknak. A kamat hetven százalékat a magyar állam fizeti, a fennmaradó harminc százalék fedezetül az önkormányzattól kapott támogatás szolgálhat.

– Jelenleg arra van lehetőség, hogy az önkormányzati segítséget egy összegben előre megkapja a társasház – mondta Kovács Lajos. – Ebben az esetben a pénzt vagy a munkálatok finanszírozására, vagy a kamatterher csökkentésére fordíthatják.

Természetesen a hitelt nem kötelező felvenni, a pályázati támogatás akkor is igényelhető, ha a ház saját forrásaiból finanszírozza a felújítást. Az alpolgármester tervei között szerepel a banknál vezetett önkormányzati kockázati alap létrehozása is, ami fedezetként szolgálna a társasházak hitelfelvételéhez. Jelenleg ugyanis a bankok szemszögéből a társasház veszélyes adósnak számít, ezért kezesek, előzetes befizetés, vagy éppen jelzálog bejegyzése nélkül nem szívesen adnak hitelt.

A kockázati alap megteremtésének lehetőségét, hogy a lakóközösségek a hitelkonstrukciót az épület gyakran sok millióba kerülő felújítására is igénybe vehessék. Ekkora összeget ugyanis egyetlen háznak pályázaton biztos nem tud adni az önkormányzat. A kockázati alap várhatóan a következő évben már elérhető lesz.

mm.

## Mini kamera a közterület-felügyelőknél

A Fővárosi Közterület-felügyelet által már sikeresen tesztelt, videofelvételekhez hasonló készülékekkel rögzítik az intézkedéseket a hegyvidéki közterület-felügyelők októbertől. A ruhára csíptethető, webkamerához hasonló, kisméretű mini kamerák (képnél) kép- és hangfelvételt is készítenek, amire a felügyelők minden esetben kötelesek felhívni annak a figyelmét, akivel szemben intézkednek.

A remények szerint már önállóan a rögzítés ténye elegendő ahhoz, hogy megszűnjön a közterület-felügyelők egyre gyakoribb verbális inzultálása. Szintén hasznos a kamera a rágalmozások kiszűrésére, hiszen a zárt rendszernek köszönhetően a felvétel bizonyító erejű, amit – ha sor kerül rá – a bíróság is hitelesnek fogad



FOTO: KALMAR LAJOS

el. Mivel a jegyzőkönyv és a fotók mellett a felvételeket is archiválják, az esetleges későbbi panaszok is egyszerűbben bizonyíthatók.

(m.)

## 1%

Tisztelt Támogatóink! A *Jókai Iskola HON Alapítványa* a 2009. évben az szeptember 15-étől számunkra folyósított 1 117 174 Ft-ot maradéktalanul felhasználta, és a következőre fordította: gyermekek nyári tábort és erdei iskolai részvételének szociális alapú támogatása, iskolai közösségi programok megvalósítása, pedagógusképzés a differenciált oktatásról, könyvelési költségek kifizetése, számítástechnikai eszközbeszerzés. Ezúton is köszönjük figyelmességüket, és további sikeres együttműködést kívánunk:

a kuratórium

A *Virányosi Községi Ház* a 2008. évi szeptember 15-én felajánlásából 47 786 Ft-ban részesült. Ezt az összeget a „Családi délelőtt” elnevezésű programunkra használtuk fel. Köszönjük kedves Támogatóinknak az anyagi segítséget, amit a jövő-

ben is szívesen fogadunk. Adószámunk: 15512129-2-43. Továbbra is szeretettel várjuk Önöket, családokat, ismerőseiket rendezvényeinkre!

Virányosi Községi Ház

Az „Alapítvány a Magyarországi Kóma-sérültek Megsegítésére” közhasznú alapítvány köszöni mindazok segítségét, akik felajánlották a 2008. évi adójuk 1%-át. Az így összegyűlt és a 2009-es évben alapítványunkhoz befolyt 130 806 Ft-ot az alapítvány céljainak megfelelően a „kóma-s” (agysérült) betegek anyagi, szociális támogatására, illetve rehabilitációs költségterítésre, eszközökre fordítottuk. Kérjük, hogy amennyiben lehetőségük van rá, támogassák alapítványunkat a jövőben is! Adószámunk: 18227389-1-43, címünk: 1126 Budapest, Beethoven utca 10/b.



Solva kerül a javítás és a felújítás

FOTO: KALMAR LAJOS

## Szövetség a társasházakkal

Sikeresnek bizonyult az ötvenlakásosnál nagyobb társasházakkal első alkalommal 2005-ben megkötött, öt évre szóló önkormányzati felújítástámogatási program. A pályázat keretében a lakóközösségek mintegy kétszázmillió forintból gazdálkodhattak. Sorozatunkban a kerület segítségével megújuló társasházakat mutatjuk be.

István építész-mérnök munkáját dicséret, 1927–29-ben emelt épület meglehetősen rossz állapotban volt. Azonnali beavatkozást igényelt egy szakaszon a részleges süllyedés, amit úgynevezett injektálásos technikával sikerült megnyugtatóan rendezni.

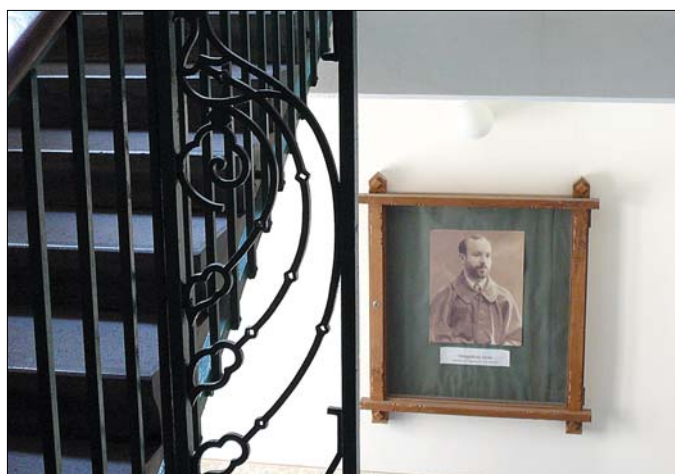
A vizsgálatok szerint az épület márgás talajon áll, ezért mozdult meg a Kiss János altábornagy utca felé eső déli sarok – mondta el lapunknak Vargáné Szilágyi Erzsébet. A közös képviselő hozzátette:

di, halszállás vakolatot manapság csak kevés vállalkozó tudja megfelelően pótolni. Ugyancsak elkészült a Kiss János altábornagy utcai homlokzat, az utcai, székely motívumokat felhasználó sgraffito restaurálása – ezt egy banki pályázaton elnyert pénzből valósították meg –, valamint újraöntötték a teraszok és az udvari korlát hiányzó köveinek egy részét. Egy falszakasz kivételével az idén fejeződött be a kert felé néző oldal felújítása, a munkát a következő szövetségi szerződés segítségével szeretnék folytatni.

Szintén részt vesz a „Szövetség a társasházakkal” programban az 59. szám alatti Medgyaszay-ház. Vargáné Szilágyi Erzsébet tájékoztatása szerint 2006 és 2011 között nyolcmillió forintot kap a lakóközösség az önkormányzattól az épület felújítására. A támogatásból eddig elkészült a villámhárítók és a lépcsőházak belső felújítása, az elektromos vezetékek cseréje, valamint a kéményfejek visszaépítése. Gerle János építész-történész útmutatása alapján mind az öt lépcsőházban az eredeti, apró mintás falfestést, valamint színezést alkalmazták.

Érdekes, hogy Medgyaszay soha nem használt fekete festéket a fémfelületek kezelésére, így a Kiss János altábornagy utcai házakban is egyebek közt kézzel és zölddel találkozhatunk. A korhű helyreállítás szem előtt tartva helyükre kerültek a csengők réz nyomógombjai és a bejáratoknál található faragott fa hirdetőtáblák. Még ebben az esztendőben kicserélik a gáz alap- és felszálló vezetékeket, míg az udvari terasz és a belső homlokzatok felújítását a következő években szeretnék megvalósítani.

mm.



A lépcsőház Medgyaszay portréjával és a tipikus páva motívummal

FOTO: MARGASZAY

Több mint hatmillió forinthat jutott a „Szövetség a társasházakkal” szerződés keretében a Kiss János altábornagy utca 55. lakóközössége. Saját megtakarításuk mellett az önkormányzat támogatásának, valamint sikeres fővárosi és banki pályázatoknak köszönhető, hogy az elmúlt öt évben mintegy huszonötmillió forintot költhettek az épület felújítására.

A rekonstrukció megkezdése igencsak időszerű volt, ugyanis az organikus építészeti előfutáraként számon tartott Medgyaszay

az alap megerősítését követően a megrepedt falak vasalatot kaptak, ami olyan jól sikerült, hogy kibírta az utcára tavaly ideiglenesen áterelt buszforgalom keltette rezgéseket. Ezt egyébként a szomszédos, szintén Medgyaszay-ház szorozással viselte, ott ekkor jelentek meg a repedések.

A háború óta szinte teljesen hiányzott a vakolat az épület Margaréta utcai homlokzatán, ennek pótlása 2006-ban történt meg. Neheztette a feladatot, hogy a Medgyaszay-féle, egye-

# Betlehem

ÉPÍTÜNK KÖZÖSEN BETLEHEMET!

**Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!**

A karácsony ünnepének régi szép hagyománya a betlehem készítése. A tavalyi betlehem készítés mintájára idén is olyan, nem szervezeten működő közösségek jelentkezését (például lakóközösségek, baráti társaságok) várjuk, akik vállalják, hogy az alábbi közterületek egyikén az Önkormányzat anyagi támogatása mellett saját erőből létrehozhatnak egy betlehemi jelenetet ábrázoló térbeli alkotást.

**Helyszínek:** Királyhágó tér, Diana park, Városmajor park (Kistemplom előtt), Virányosi Községi Ház, Eötvös park, Városmajor utca (János Kórház), Szent Család park, Mindenszentek tere, Ráth György utca - Kékgolyó utca sarok, Szent Orbán tér, Kiss János altgy. utca (Tanítóképző Főiskola), Böszörményi út 34., Pagony utca - Fodor utca sarok, Apot Vilmos tér, Mindszenty tér, Bűrök utca - Ormódi utca sarok, Lejtő utca - Hegyalja út sarok, Zugligeti út - Virányos út sarok, Némervölgyi út 46., Győri út - Csörös utca sarok, Normafa, Márton Áron tér, Kékgolyó utca - Istenhegyi út sarok, Magyar Jakobinusok tere, igény esetén egyéb helyszíneket is tudunk biztosítani.

Az alkotás mérete nem haladhatja meg a 2 x 2 m alapterületet. Az elkészült munkának időjárásállóknak kell lennie. A jelentkező csoportok maximális létszáma 30 fő, az általuk készített munkák december 14-től január 06-ig láthatóak lesznek a közterületeken a készítőik neveinek feltüntetésével.

**Jelentkezési határidő:** 2010. november 5. **Elkészítési határidő:** 2010. december 13.

Az elkészült munkákra interneten szavazni lehet, a legjobbnak talált betlehem készítőit megajándékozzuk.

- Jelentkezni lehet, valamint további információk:** Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény 1126 Budapest, Beethoven 1/b. Telefon: 457-0501. E-mail: info@hegytortenet.hu
- Jelentkezéshez szükséges:** csapatnév, csapattagok névsora, kapcsolattartó személy megnevezése, telefon és e-mail elérhetőség.

Nemrég egy kis barátomnak segítettem Betlehemet készíteni. Meglepetésnek készült, ezért a szülőket kiküldtük a szobából. Papírból hajtogattuk a figurákat és felhár papírból kivágtott csillagokat raktunk a pasztorok köré. Mikor kész lett minden, a gyerek sejtében leoltotta az összes villanyt és hívta a felnőtteket.

- Ebben a teljes sötétségben hogy fognak látni? - kérdeztem.
- Hát a csillagok világítanak! - felelte.
- „Ki méltó látni a csodát, az a csodát magában hordja”

Kezdődjön az ünnep mibennünk!  
Angyal Júlia, festőművész

10-12 éves cserkészként egész adventben azon igyekeztünk, hogy karácsonyra minél szebb Betlehemet állítsunk a cserkészotthonban. Nagy megtiszteltetésnek éreztük, ha az éjfél misén díszőrséget állhattunk a templomi jászol mellett. Nálunk nem apró karácsonyfadísz volt a Betlehem, hanem az ünnep középpontja. Kerületünkben az óvodások, iskolások egyházközségek és cserkészcsapatok adventi műsorai, az utcákon, tereken felállított sok ötlettel, szeretettel berendezett Betlehemeik, a cserkészek által széthordott betlehemi láng, mind azt hirdetik, hogy itt, a Hegyvidéken is és szerte a nagyvilágban „velünk az Isten, értsétek meg nemzetek és térjétek meg mert velünk az Isten”

Dr. Lengyel Zoltán, az I. Budai Cserkészkerület volt elnöke

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



## Családbarát foglalkoztatás a János kórházban

Ötvenmillió forint vissza nem térítendő támogatást nyert a Szent János Kórház, hogy segítse a nők családi és munkahelyi szerepének összeegyeztetését. Az európai uniós forrásból támogatott pro-

Hegyvidéki Önkormányzat működtet. A munkájához visszatérő nyolc édesanya az alapfizetés mellett kiegészítő juttatásokat – budapesti bérletet, 18 ezer forint értékű meleg étkezési utalványt

### MEGÚJULT A FŐBEJÁRAT

Elkészült a Szent János Kórház főbejárati homlokzatának rekonstrukciója. A mintegy tizenkét millió forintos beruházás legfontosabb eleme a díszes kovácsoltvas kapu műemléki felújítása volt. Újra használható a második világháborút követően befallazott gyalogosbejárat, megújult a tető és a párkányzat. Restaurálták a korábban megsérült, hiányos homlokzati elemeket, valamint kifestették az egykori kocsibehajtót. A megújult fogadóterében a főkapuval szemben kapott helyet Szent János szobra. A betegirányítás színvonalának további javítása érdekében a bejárathoz modern tájékoztató táblákat és információs pultot telepítettek.



FOTO: MARCOS VIKÁNY

jekt keretében egyes, gyeden lévő szakdolgozóknak olyan körülményeket igyekeznek biztosítani, hogy vissza tudjanak térni szakmájukhoz.

Dr. Pinténné dr. Gönczi Ágnes, az intézmény főigazgatója sajtótájékoztató keretében elmondta, hogy a résztvevők rugalmas munkaidőben dolgozhatnak; az édesanyák egyénileg dönthetik el, milyen műszakban és hány órát vállalnak. A dolgozó gyermekei számára biztosított az óvodai ellátás a kórház területén található Mesevár Óvodában, amelyet tavaly óta a

– kap, illetve garantálják számukra a besorolási bért 20%-kal meghaladó fizetést.

Az elnyert támogatásból huszonegy hónapig finanszírozható a projekt, de a kórház vállalta, hogy a pluszjuttatásokat a pályázat befejezése után még legalább fél évig fenntartja. Az újból munkába álló anyák között van csecsemő- és gyermekápoló, műtős szakasszisztens, intenzív-terápiás szakápoló – csupa olyan szakma képviselője, amelyből hiány mutatkozik szinte minden kórházban.

z.

## Könyvek, játékok beteg gyerekeknek

Ajándékokat gyűjtött a K&H Bank és a Neo FM rádió a Szent János Kórházban gyógyuló beteg gyerekeknek, hogy megkönnyítsék számukra a kórházi kezelés nehéz időszakát. Az adakozók jóvoltából közel kétszáz, még jó állapotú könyvet és játékot adhatott át a kislányok Kónya Andrea, a K&H Csoport intézményi PR-referense.

A ceremónia után az elmúlt években megszületett-megújult gyermeksebészeti és traumatológiai osztályt, valamint a gyermekkoraszülött és csecsemőosztályt mutatta be dr. Pinténné dr. Gönczi Ágnes, az intézmény főigazgatója, valamint dr. Pelényi Attila osztályvezető főorvos és dr. Czinczok Márta főorvos a gyűjtést szervezőknek. A jelenlévők megtekintették a teljesen felújított osztályokat, a baba-mama szobákat és az újonnan kialakított szakrendelői helyiségeket. Ahogyan egyikük elismerően fogalmazott: „mintha nem is ide jártam volna a fiammal”. Igaz, mint kiderült, a „gyermek” már húszéves.

Az elmúlt években sok pozitív változáson esett át a két osztály, a vidám színek, a barátságos környezet és a sok játék mind köny-



FOTO: PREGÉZSÓTI

nyebbé teszik a kényes kórházi tartózkodást. Amióta megújult a gyermeksebészeti, kevesebb gyereket visznek haza saját felelősségre, nem utolsósorban pedig a munkatársak komfortérzete is javult.

A Szent János Kórház gyermekrészelegének fejlesztését sokan támogatják, köztük a Hegyvidéki Önkormányzat. A kerület nemrégiben 400 ezer forint értékben vásárolt a beteg gyerekek gyógyításához szükséges eszközöket: a kórház által kért pulzoxymétert, vérnyomásmérőt, trachea tubust és vénakatétert.

z.

## Diákok segítenek a bajbajutottaknak

(Folytatás az 1. oldalról)

Hajnál Gabriella hangsúlyozta: a gyűjtőakció nevelési célokat is szolgál, iskolájukban ugyanis kiemelt figyelmet fordítanak arra, hogy empatikusabbá, szociálisan érzékenyebbé váljanak a gyerekek, és átérzzék, milyen az, amikor másnak segítségre van szüksége.

### NÉMET ISKOLA: KARTATÍV FUTÁS

A Thomas Mann Gymnasium – Deutsche Schule Budapesti

Német Általános Iskola és Gimnázium tanuló, ahogy tavasszal az árvíz károsultjainak, most is jótékonyági futással szeretnének segíteni a kolontáriaknak. Az 5., 6. és 7. évfolyamosok – összesen hat osztály – a Normafánál egy 500 méteres távon futottak oda-vissza, 60 percen keresztül. Minden fordulónál egy bilétát kaptak a gyerekek, amelyeket szülei pénzre váltottak. Így aki 20x500 métert futott le, szülője pedig bilétánként 1000 forintot ajánlott

fel, 20 ezer forinttal járult hozzá az újjáépítéshez.

– Két szülő és két gyermek személyesen viszi majd el az adományt több előzetesen kiválasztott, rászoruló kolontári családnak – mondta Horváth Tamásné, a program egyik szervezője. A pedagógus kiemelte, hogy a sportfeladatot minden gyermek lelkiismeretesen teljesítette, mert érezték, a teljesítményükön most az múlik, mennyire tudnak másokon segíteni.

Az őszi szünet előtti utolsó tanítási napon, október 21-én a német iskola negyedikesei is csatlakoznak a környezeti katasztrófa áldozatainak megsegítésére indított segélyakciókhoz. Az intézmény épületének előcsarnokában, az órák közti nagyszünetekben, valamint a tanítás után tombolajátékok és süteményvásárt tartanak, hogy a bevételt az érintett területen egy újjáépítési projekt javára fordíthassák.

z.

## Sikeres társasház-felújítási pályázatok

A gazdasági válság ellenére az idén is jelentős összeggel segíti a társasházakat a Hegyvidéki Önkormányzat, pályázatok keretében összesen hatvanötmillió forint áll a lakóközösségek rendelkezésére. A kerület a graffitimentesítést folyamatosan támogatja, erre további tízmilliót különítettek el. A fővárosi felújítási pályázaton tizennégy társasház kilencmillió forintot kapott.

Összesen hatvanötmillió forintot osztott szét a lakóközösségek között a Hegyvidéki Önkormányzat az ez évi felújítási, értékvédelmi és az október közepén lezárt vis major pályázatokon. Tízmillió forint áll rendelkezésre az egész esztendőben folyamatosan pályázható falírka-mentesítésre, a kérelmeket a lehető legrövidebb idő alatt, általában a beadást követő hónapban elbírálják. Az előzetes ütemezésnek megfelelően



Graffitimentesítésre egész évben pályázhatnak a társasházak

az önkormányzat idén huszonhét millió forinttal támogatja a „Szövetség a társasházakkal” programban részt vevő, ötven albetétesnél nagyobb épületek felújítását.

A tavasszal kiírt felújítási pályázaton százkét társasház összesen negyvenmillió forint vissza

nem térítendő támogatást kapott – mondta el lapunknak Kovács Lajos Attila, a városüzemeltetési iroda vezetője. Külön kezelték az értékvédelmi pályázatot, amire tizenötmillió forintot különítettek el. Okulva a korábbi évek tapasztalataiból most először a vis major helyzetek kezelésére

tízmillió forintot biztosít az önkormányzat. Ezen a címen elsősorban azok a társasházak kaphatnak támogatást, amelyeket a hatóságok valamilyen rekonstrukciós munkára, például a gázvezeték, vagy a kémények felújítására köteleztek. Szintén segítségre számíthatnak a pályázatok lezárását követő heves nyári viharokban komolyabban megsérült épületek lakóközösségei is.

Külön öröm, hogy a hegyvidéki társasházak más lehetőségeket is kerestek, és többen sikeresen pályáztak a fővárosnál: tizennégy ház mintegy kilencmillió forinthez jutott a felújítási pályázaton. Ebből a pénzből homlokzati és épületszerkezeti munkák valósulhatnak meg.

(M.)

## Járda- és lépcsőfelújítások

A folyamatos útrekonstrukciók, kátyúzások és útépitések mellett a gyalogos közlekedés megkönnyítésére is hangsúlyt helyez az önkormányzat. Október közepéig több járdaszakasz és lépcső felújítása történt meg, a munkák a fagyok beálltaig folytatódnak.

Régi kérése volt a környéken élőknek a Csaba lépcső (képünkön) felújítása. Elsőként a forgalmas gyalogos útvonal felső szakasza újult meg, a rekonstrukció keretében kijavították a hibás lépcsőfokokat, valamint teljesen átépítették a rossz állapotú, helyenként hiányos pihenőket. A nagy kockaköb burkolat újrarakásával és az illesztési hézagok fugázásával jelentősen javult a lépcsősor járhatósága.

Megerősítették, illetve átfestették a korlátot, valamint megoldották a korábban rengeteg gondot okozó csapadékvíz elvezetését. Az érintett lépcsőszakasz környezetét újrafüvesítették. A Csaba lépcső rekonstrukciója a következő hónapokban, illetve jövőre folytatódik, a tervek szerint tavaszig a teljes lépcsősor megújul.

Elvégezték a burkolatcserét és a szerkezet megerősítését a Szepesi úti lépcsőjárdán, a Csorna lépcső buszfordulóhoz vezető szakasza a szokásos karbantartási munkák részeként új korlátot kapott, míg a Csermely lépcsőn kijavították a viharok okozta károkat. Ugyancsak a gyalogosok biztonságának növelése érdekében a peron és a járda között átvezetők készültek a Zugligeti úton, a Kuruclesi út és a Libegő buszmegállóknál.

Térköre cserélték az aszfaltburkolatot a Mártonhegyi út és a

csatlakozó Nárcisz utca a korábbi felújításokból kimaradt járdaszakaszain, valamint befejeződött az Avar utcai járda balesetmentesítése. Egészen mostanáig a György Aladár utca és a Dániel út között a gyalogosok kénytelenek voltak az úttesten közlekedni egy olyan meredek, ráadásul kanyarodó útszakaszon, amit a hegyről lejáró autók csak nehezen látnak be. A folyamatos veszélyhelyzet megszüntetése érdekében az önkormányzat kiépítette a lépcsőhöz csatlakozó járdát, valamint rendezte a keresztelés környezetét.

(m.)

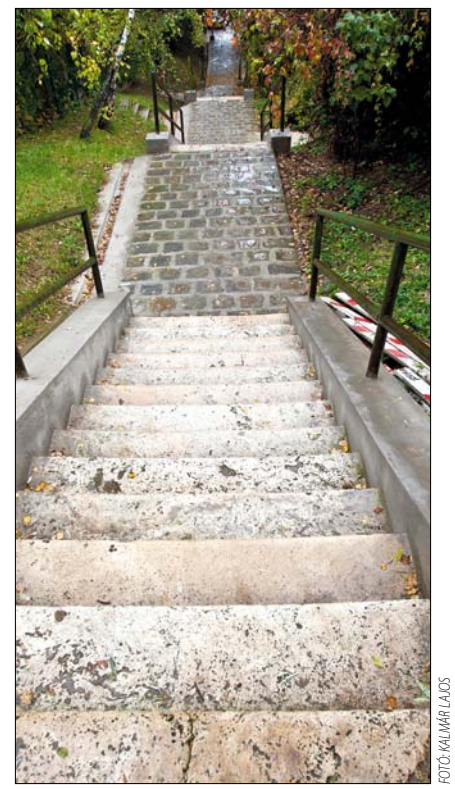


FOTO: KALMAR LAJOS

## PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, üres, nem lakás céljára szolgáló helyiségek öt éves időtartamra szóló bérbeadására pályázatot hirdet a 2010. október 18-tól 2010. november 2-ig terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

- 1) Budapest XII., Greguss utca 4. alatti, 77 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség/műhely
- 2) Budapest XII., Bán utca 1/a alatti, 21 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség/műhely
- 3) Budapest XII., Maros utca 27. alatti, 43 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség/műhely
- 4) Budapest XII., Tartsay Vilmos utca 24. alatti, 45 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség (kivéve vendéglátás)/műhely
- 5) Budapest XII., Táltos utca 8. alatti, 73 m<sup>2</sup> alapterületű iroda
- 6) Budapest XII., Kiss János alt. utca 23. alatti, 31 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség/műhely
- 7) Budapest XII., Krisztina körút 27. alatti, 370 m<sup>2</sup> alapterületű raktár
- 8) Budapest XII., Kléh István utca 9. alatti, 24 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség/műhely
- 9) Budapest XII., Alkotás utca 35. alatti, 71 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség/műhely
- 10) Budapest XII., Hajnóczy József utca 20. alatti, 38 m<sup>2</sup> alapterületű raktár
- 11) Budapest XII., Greguss utca 8. alatti, 121 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség/műhely
- 12) Budapest XII., Csaba utca 6. alatti, 176 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség/műhely
- 13) Budapest XII., Kiss János alt. utca 24/d alatti, 25 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség/műhely
- 14) Budapest XII., Hollósy Simon utca 7. alatti, 23 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség/műhely

- 15) Budapest XII., Márvány utca 38. alatti, 67 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség/műhely
- 16) Budapest XII., Csörsz utca 9. alatti, 28 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség/műhely
- 17) Budapest XII., Városmajor utca 33. alatti, 104 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség/műhely
- 18) Budapest XII., Pagony utca 7/a alatti, 30 m<sup>2</sup> alapterületű garázs 15 m<sup>2</sup> alapterületű része
- 19) Budapest XII., Városmajor utca 42. alatti, 160 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség/műhely
- 20) Budapest XII., Ugocsa utca 2. alatti, 21 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség/műhely

A pályázati hirdetmény, amely részletesen tartalmazza a helyiségek további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázat időtartama alatt tekinthető meg a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a [www.hegyvidek.eu](http://www.hegyvidek.eu) internetes oldalon.

A pályázati ajánlatok 2010. november 2. 16.00 óráig nyújthatók be.

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5943-as telefonszámon.

Dr. Tumor Gabriella  
aljegyző

Pokorni Zoltán  
polgármester



## Verolinóról nevezték el a diákothont

Az olasz Gennaro Verolino nevét vette fel a Hegyhát úti iskola. A fővárosi fenntartású, bentlakásos intézmény névadója a második világháborúban zsidó üldözöttek százainak életét mentette meg vatikáni diplomataként.

Gennaro Verolino 1941-ben lett a budapesti Vatikáni Nunciatura első titkára. Angelo Rotta apostoli nuncius mellett ő volt a szervezője 1944-ben a még a magyar fővárosban dolgozó külföldi követek diplomáciai, tiltakozó és zsidómentő fellépésének.

Verolino révén a nunciatura számtalan üldözöttet mentett meg: a nyilasok 1944. október 15-i hatalomátvétele után a halálra szánt zsidókat a vatikáni zászló kitévésével védetté nyilvánított épületekben bújtatta, diplomáciai

Verolino nemcsak igazi hős, hanem rendkívül szerény ember volt. Háború utáni diplomáciai és vatikáni karrierje alatt és után sem beszélt hőstetteiről, hiszen ő „csak a kötelességét teljesítette”. Tevékenységéért 1989-ben a Magyar Köztársasági Érdemrend középkeresztjével tüntették ki. Halála előtt egy évvel, 2004-ben megkapta a svéd kormánytól a Per Anger-díjat, majd a jeruzsálemi Yad Vashem felvette a Világ Igazainak sorába.

kus Püspöki Konferencia elnöke, valamint Julius Janusz címzetes caorle-i érsek, Magyarország apostoli nunciusa is.

Az elmúlt évtizedek alatt sokat változott a Hegyhát út 19. alatt működő gyermekintézmény. Az 1937 és 1943 között épült „társasnyaraló” a háború után gyermekpszichiátriai gondozóként és fiúotthonként működött, majd 1969-től gyógypedagógiai intézet lett, itt alakították ki otthont értelmileg sérült, állami gondo-



FOTO: PREGÉZSÓT



**Gennaro Verolino** 1906-ban született Nápolyban. 1928-ban szentelték pappá, majd rövidesen a Szentszék diplomáciai szolgálatába állt. Kolumbiában, Olaszországban, Magyarországon és Csehszlovákiában szolgált, míg 1951-ben guatemalai és salvadori nunciussá nevezték ki, és korinthusi címzetes püspökké szentelték. Később Costa Rica nunciusa, majd 1963-ban a Szeretők Kongregációja titkára lett. 1969 és 1987 között a Pápai Régészeti Bizottság elnöke volt. 2005-ben, 99 évesen hunyt el.

menlevelek százait osztogatta a menekülőknek. Sokszor megjárta a Budapest Ausztriával összekötő utat, hogy az „élet-útlevelkek” kimentse a zsidókat a halálmenetekből. Pest felszabadulása után pedig ugyancsak személyesen vette rá a német csapatok parancsnokát Budán, hogy tegye le a fegyvert. Részben neki köszönhetően szabadult meg Budapest a harcoktól és a náci-nyilas uralomtól 1945. február 13-án.

A Hegyhát úti Általános Iskola, Speciális Szakiskola, Diákothon és Gyermekotthon Magyarországon elsőként vette fel az önfeladózó humanista nevet. A névadás alkalmából nemrég ünnepséget rendezett az intézmény, amelyet jelenlétével megtisztelt Verolino több családtagja, szülővárosa, Acerra püspöke és a település néhány előjárója, továbbá Erdő Péter bíboros, prímás, Esztergom-budapesti érsek, a Magyar Katoli-

zott gyerekek számára. Oktató-szukhoz a közelben, a Laura út 24. alatti, egykori Piatnik-villában hoztak létre külön iskolát.

Az oktatási intézmény 1995-ben költözött át a Hegyhát útra, közvetlenül a gyermekotthon mellé, amikor is a régi, központi épületet felújították, illetve megtoldották új szárnyakkal. Az 1995-ben átadott – s még ugyanabban az esztendőben az Év Középülete-díjjal is kitüntetett – épületegyüttes ma is korszerű és szép környezetet nyújt az itt élő, illetve tanuló fiataloknak.

z.

## Hegyvidék, kosárra fel!

Immár másodszor rendezik meg a Hegyvidék Jam Sessiont november 14-én a Sportmax Hegyvidékben. A tavalyi sikeres rendezvény folytatásaként idén minden korosztályt szeretettel várnak a szervezők és a Hegyvidéki Önkormányzat.

Az általános és középiskolák különböző korosztályos csapatai mellett már óvodások és családjaik is jelentkezhetnek. A családi csapatok (2 szülő és 1 gyermek) győztesei egy a Sportmaxba szóló családi uszodabélpót nyernek, de természetesen a kategórianyertesek és az iskolák közötti versenyek győztesei sem távoznak üres kézzel. A sportos kosaras vasárnap mindenkinek igazi kikapcsolódást ígér, legyen az óvodás, diák, szülő családtag vagy csak kilátogató néző. **A részvétel mindenki számára ingyenes!**



Az iskolai csapatok jelentkezését november 10-én 16 óráig várják a 319-9292-es faxszámon.

A mérkőzések mellett, dobóversenyek, bemutató mérkőzések, Zumba fitness, aerobik- és hiphop-bemutatók színesítik a mérkőzések szüneteit. A múlt évi

nagy sikerre való tekintettel az idén sem marad el a free style labdazsonglőr-bemutató.

Az eseményről és a nevezésről bővebb információ a www.streetballnet.hu oldalon található, vagy a 319-9292-es számon kérhető.

## Új konyha az Aranyban

Nagyszabású felújítás keretében teljesen megújult az Arany János Általános Iskola és Gimnázium konyhája, amelyet bejárás keretében Pokorni Zoltán polgármester, Kovács Lajos alpolgármester, Fonti Krisztina, az önkormányzat oktatási bizottságának elnöke és Váci János kabinetfőnök is megtekintett. Az átépítés mintegy 14 millió forintba került, amit a konyha pályázaton kiválasztott új üzemeltetője, az FH Gasztró Kft. finanszírozott.

A cég vezetője, Fáriné Hlatky Judit elmondta, nyár elején kötődést szerződést az önkormányzattal, ezt követően azonnal nekilátottak a felújításnak. Az iskola alagsorában található helyiségcsoport burkolatait, szigetelését, vezeték-hálózatát újraépítették, a konyhai

berendezéseket pedig korszerűbbekre cserélték. Ezek az eszközök a legmodernebb technikát képviselik – ilyen például az új sütő-párológép, amely olaj nélkül, gőzzel tud sütni, valamint a hirtelen fagyasztásra alkalmas, a baktériumszaporulatok kialakulását akadályozó úgynevezett sokkoló berendezés. A kapacitást is bővítették, a korábbi, négy 100 literes üst helyébe 400 litereseket vásároltak.

A kibővült, tíz alkalmazottat foglalkoztató konyha nemcsak az Arany János iskolának, hanem a Mackók Óvodának, a Fejlesztő Napközi Otthonnak és a gondo-



FOTO: PREGÉZSÓT

zasi központoknak is fűz. Kétszáz idős embernek az otthonába szállítják ki az ebédet. Az éttermi színvonalon működő konyha összesen 3500 főt tud kiszolgálni, így vannak még szabad kapacitások.

z.



### HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

#### A helyi érték

UPC: 210.25 MHz, Fibernet: 196.25 MHz  
1122 Budapest, Hajnóczy József utca 2.  
201-22-04, htv@hegyvidektv.hu  
www.hegyvidektv.hu

Új műsorstruktúrával jelentkeznek a Hegyvidék Televízió!  
Immáron 10 és 15 óra között korábbi, még aktuális, friss híreinket, magazinjainkat láthatják!

#### Új heti műsorstruktúránk:

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7.00	ÚTIFORM IDŐJÁRÁS	ÚTIFORM IDŐJÁRÁS	ÚTIFORM IDŐJÁRÁS	ÚTIFORM IDŐJÁRÁS	ÚTIFORM IDŐJÁRÁS	ÚTIFORM IDŐJÁRÁS	ÚTIFORM IDŐJÁRÁS
10.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
15.00	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG
19.00	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍRMONDÓ	HEGYVIDÉKI HÍRMONDÓ
19.30	KOMMENTÁR NÉLKÜL	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	RÁKÉRDEZÜNK	KÉK HÍREK	ALFA ÉS OMEGA	ALFA ÉS OMEGA
20.00	EGÉSZSÉGŐR	CSEREBERE	KULTÚRPONT	LÉLEKEMELŐ	KULTÚRPONT	DUETT HEGYVIDÉKI ESTÉK	DUETT HEGYVIDÉKI ESTÉK
21.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS

**Hegyvidéki Magazin: Kommentár nélkül, Kultúrpoint, Hegyvidéki Tréner, Rákérdezzünk, Írott Hegyvidék, Egészségőr, Együtt, Hegymenet, Apraja-nagyja, Cserebere**

#### KIEMELT MŰSORAINK:

10.18. EGÉSZSÉGŐR: EGÉSZSÉGÜGYI SZŰRÉSEK A FITPARÁDÉN  
10.19. HEGYVIDÉKI TRÉNER: FITPARADÉ 2010  
10.19. HEGYVIDÉKI HÍREK: MEGALAKULT AZ ÚJ KÉPVISELŐ-TESTÜLET  
10.23. ALFA ÉS OMEGA: A GAZDAGRÉTI PLÉBÁNIA BÚCSÚÜNNEPÉNEK ZÁRÓ KONCERTJE MEDVECZKY ADÁM VEZÉNYLETÉVEL

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

### Interjú Kovács Blankával és Szekeres Georginával

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

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

– Tudommal pontosan négy hónappal az után, hogy először kezébe vette a tananyagot, 90% körüli eredménnyel a nap legjobb szóbeli vizsgáját produkálta – felsőfokon!

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

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

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

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

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

– Mitől más és mitől ilyen sikeres ez a módszer? – Nekem az tetszett benne, hogy azonnal célnyelven kellett megszólalnom, miközben a kétnyelvű tananyag segítségével folyamatosan ellenőrizni tudtam magamat. Nem volt stressz, de volt helyette sikerélmény, visszaigazolás. Így gyorsan kialakul a beszédkézség, ráadásul nyelvtani hibáktól mentesen! Az oktatócsomag és a CD minőségű hanganyagok a középfokú nyelvvizsga követelményeit veszik célba.

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

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

– Kedves Blanka és Gina, sok sikert a további nyelvtanuláshoz!

Tóth László 20-996-5533, www.kreativnyelvtan.hu

Gaál Ottó nagyszerű tankönyvének bemutatója a XII. kerületben!

#### ÚJ ÚT A NYELVTANULÁSBAN!

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

a Jagelló Business Hotel Rendezvénytermében (Jagelló út 38.),  
2010. október 22-én, pénteken és 27-én, szerdán 17 és 19 óra között.



## Sikeres Hangfoglalás

Music Monday néven minden évben zenélni hívják az iskolásokat Ausztráliában. A nemzetközivé váló kezdeményezést a legnagyobb érdeklődés Amerikában kíséri, alkalmanként több száz ezer diák vesz részt a versenyen. Az itthon Hangfoglaló Hétfő elnevezéssel zajló ének-zenei pályá-

from a dalt című szerzeményét kellett eljátszaniuk a versenyzőknek. Műfaji megkötés nem volt, a hangszerelesbe sem szóltak bele a szervezők, egyedül a szövegűségre és a dallam főbb motívumainak megtartására kellett vigyázni. Az elkészült produkciót mindenkinél egy adott időpontban



A The Black Hole már élőben is bemutatkozott az Ugocsa könyvtárban

zaton az idén kitűnően szerepelt a XII. kerületi Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskola: az intézmény növendékeiből összeálló The Black Hole zenekar különdíjat érdemelt ki.

Lesújtó adat, hogy hazánkban a középiskolások csupán tíz százaléka játszik valamilyen hangszeren, ami mélyen alatta marad az európai átlagnak. Pedig tudományos megalapozott tény, hogy az aktívan zenélő tanulók más tantárgyakban is jobban teljesítenek. Ezen a szomorú állapoton javítana a Hangfoglalás Hétfő pályázat, amelyen Magyarország bármely általános és középiskolájának diákjaiból alakult ének- és zenekarok részt vehetnek.

Idén Presser Gábor Neked

kellett előadnia a saját iskolájában, az erről készített felvételt egy internetes videomegosztó oldalon nézhették meg az érdeklődők.

A Hegyvidékről egyedülüként a Fekete István iskola indult a versenyen. A Majláth György felkészítő tanár vezetésével alakított, három gitárral felálló The Black Hole zenekar az egész iskolát megénekelte a klipjében. A hegyvidéki gyerekek büszkének lehetnek teljesítményükre, hiszen elnyerték a verseny egyik különdíját. Talán ennél is nagyobb siker, hogy a vetélkedőnek köszönhetően ugrásszerűen megnőtt az iskolában szabadidős tevékenység keretében gitárt és dobos tanulóknak száma.

m.

## Harmincéves a Zugliget Óvoda

Egykori és mai óvodások, dadusok és óvodapedagógusok együtt ünnepelték a Zugliget Óvoda harmincadik születésnapját. A jeles esemény alkalmából az intézmény kertjében meglepetésműsor, az épületben kiállítás fogadta a vendégeket.

Harminc esztendővel ezelőtt számtalan fontos és érdekes esemény történt: Moszkvában olimpiát rendeztek, Farkas Bertalan visszatért az úrból, a tévében Misi Mókus és a Mézga család kalandjain szórakoztak a gyerekek, a 61-es vonalán elindult az első Tátra szerelvény, a Hegyvidéken pedig átadták a Nívó-díjas Zugliget Óvodát, amelyet akkoriban elsősorban Zalaiként emlegettek – idézte fel a múltat Horváth Dóri



FOTÓ: MAROS IMRELY

Márta óvodavezető a jubileum alkalmából rendezett ünnepségen.

Azóta sok minden történt az eredetileg százötven gyereknek otthont adó intézményben. Először a vasműszókákat cserélték le fajtákokra, majd 1989-ben elkészült a tanösvény, ahol a természet változásait követhetik nyomon a gyerekek. Az önkormányzatnak köszönhetően 2005-ben teljes egészében megújult a játszókert, az udvarra az uniós szabályoknak megfelelő mozgásfejlesztő játszókészlet került, valamint a csoportszobák felszerelését is kicserélték.

Folyamatosan szépült az óvoda, egyvalami azonban nem változott: a dolgozók elhivatottsága a nevelés terén, a gyerekekbe vetett megint-gáthatatlan hit, ami mindenkor a felövő generációk sikerének alapja. Az óvoda szakmai irányvonalát az első vezető, Györgyné Berdó Erzsébet alapozta meg. 1987 és 2007 között Major Aranka vezette az intézményt, aki a Freinet-módszert továbbfejlesztve egy országosan elismert és követett nevelési programot dolgozott ki.



Az elődök által kijelölt utat követik a mai óvodapedagógusok, figyelmet fordítva arra, hogy tudásukat fejlesztve nyitottak maradjanak az újdonságokra – mondta Horváth Dóri Márta. Hozzátette: a nevelőmunka napjaink gyorsan változó világában egyre nagyobb kihívást jelent. „Arra törekszünk, hogy a gyerekek megszeressék az óvodai életet, és szívesen jöjjenek hozzánk, szüleik pedig nyugodt szívvel merjék ránk bízni legféltebb kincsüket. Az óvoda számára az a legfontosabb, hogy elnyerje a gyermek és a szülő bizalmát” – zárta ünnepi beszédét a Zugliget Óvoda vezetője.

A harmincéves jubileum alkalmából a gyerekek verses-

nés műsorral és szébbnél szébb rajzokkal, saját készítésű játékokkal fogadták a vendégeket. A kiállított munkák készítőinek Fonti Krisztina adta át a jól megérdemelt jutalmakat. A bemutatott alkotások a kis művészpálmák tehetsége és az intézményben folyó magas színvonalú nevelőmunka egymásra találásának eredménye. Különösen fontosak a közösen készített tablók és társasjátékok, amelyek hozzájárulnak a csoportterés erősítéséhez.

m.

## Ezer daru egy kívánságért

Egy bátor japán kislány, Sadako Sasaki emlékére ezer papírdarut hajtogatottak a Virányos Általános Iskola diákjai. A gyerekek munkáit – a világ minden pontjáról érkező darukkal együtt – Sadako hirosimai emlékműve mellett állítják ki október 25-én.

Nemzetközi mozgalomhoz csatlakozott a Virányos Általános Iskola. A gyerekek a szomszédos Budapesti Japán Iskola tanulóinak segítségével ezer papírdarut

azonban tizenegy éves korában kiderült, hogy leukémiában szenved. Éppen egy sportversenyre készült, amikor annyira rosszul lett, hogy kórházba kellett vinni.

Legjobb barátja mesélt neki a papírdaru mítoszáról, arról, hogy aki ezret hajtogat, annak egy kívánsága teljesül. Sadako hitt a gyógyulásban, és hozzálátott a nagy munkához. Kórházi ágyában tizenegy hónap alatt több mint ezer darut hajtogatott, közte olyat is, amelyet csipesszel készített. Amikor 1955. október 25-én örökre lehunyta a szemét, barátai kezdeményezésére a japán gye-



FOTÓ: MAROS IMRELY

rejtogatott (képünkön), hogy így adózzanak Sadako Sasaki emléké előtt, aki az atomtámadás következményei miatt tizenkét éves korában halt meg leukémiában.

A fonalra fűzött ezer origami része lesz annak a világ minden tájáról összegyűjtött milliárdnyi papírmadárnak, amely a kislány Hirosimában felállított szobrának környezetét díszíti. Sadako Sasaki alig múlt két éves, amikor a második világháború legvégén, 1945. augusztus 6-án az amerikaiak atombombát dobtak városára. Sokáig úgy tűnt, a sugárzás nem okoz kárt az egészségében,

rekek gyűjtést szerveztek, hogy emléket állítsanak Sadakónak és az atombomba valamennyi gyermekáldozatának. Három évvel később a hirosimai Béke-parkban adták át a szobrot, amelyen Sadako látható kezében egy darumadár. Talapzatán a felirat: „Ez a siralmunk. Ez az imádságunk. Legyen béke a világon.”

A kislány története nemzetközi daruhajtogató-mozgalmat indított el. Az elkészült papírmadarakat a Sadako hirosimai szobra mellett felállított átlátszó szekrényekben mutatják be.

M.

## Hegyvidéki olimpia az óvodásoknak



Megirigyelték az óvodások az ötödik osztályos diákoknak idén nyáron első alkalommal megrendezett Hegyvidéki Olimpiát. A gyerekeknek külön ötökrikás játékokat szervezett a XII. kerületi Szabadidősport Központ.

Eredetileg májusban tartották volna meg az első Hegyvidéki Óvodás Olimpiát, azonban a tavaszi esőzések miatt végül októberre kellett halasztani a nagycsoportosok kerületi sport-

rendezvényét. Szerencsére az időjárás ezúttal kegyes volt a gyerekekhez, így az eredeti tervek szerint ismét fellobbant az olimpiai láng a Csörsz utcai TF-pályán.

A versenyre valamennyi önkormányzati fenntartású óvoda és tagóvoda meghívást kapott, illetve nagykovácsiból és Lendváról is érkezett egy-egy óvodás-csoport. Már a bevonulás látványosra sikeredett, az olimpiai színekbe, kékbe, pirosba, sárgába, feketébe és zöldbe öltözött közel négyszáz gyerek öt hatalmas, egymásba fűződő karikát

formált a versenypályán. Ezt követően minden úgy zajlott, mint az igazi olimpián: először felcsendültek az olimpiai himnusz hangjai, majd Fonti Krisztina önkormányzati képviselő köszöntő szavai után tükrök segítségével meggyújtották a hegyvidéki olimpiai lángot.

A versenyszámok – igaz, kis igazítással – az ókori olimpiát idézték: a 60 méteres síkfutás, 40 méteres gátfutás, távolugrás, kislabdahajítás, kocsihúzás és grundbirkózás nagy sikert aratott az ovisok körében. Különösen a birkózás okozott nagy derűs-

get, amit sokan a rendelkezésre álló egy perc letele után sem hagytak abba.

A nemes versengés végén ezúttal nem hirdettek eredményt, a Hegyvidéki Óvodás Olimpia aranyérme viszont valamennyi résztvevőnek járt, így a gyerekek kivétel nélkül győztesnek érezhették magukat. Ajándék jutott a csapatoknak is, az óvodák a XII. kerületi Szabadidősport Központ felajánlásának köszönhetően mosolygós labdákat, teniszütöket, homokozójátékokat és díszes okleveleket kaptak.

(ám.)



FOTÓ: KAUKÁLAOS







**Sportjoga** pénteken 18.00–19.30. Vezető: Ruff Annamari. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom.



**Hastánc.** Szombaton 11.00–12.30. Minden korosztálynak – nyugdíjasoknak kedvezmény! Vezető: Hódiné Fodor Mária (06/30-950-7468). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom.

**Jóga** hétfőn 16.30–18.00 kezdőknek, 18.15–19.45 haladóknak. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 4000 Ft/4 alkalom, 10 800 Ft/12 alkalom. Nyugdíjasoknak: 1000 Ft/alkalom, 2800 Ft/4 alkalom, 7800 Ft/12 alkalom. Vezető: Bucher Katalin.

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

**Rocky táncanfolyam.** Swing, lindy-hop, jive, akrobatika, boogie, jitterbug, jig szerdánként 20.00–21.00-ig. Részvételi díj: 1500 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila. 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 szeretnének eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mestersedző, olimpiai bajnok. Jelentkezés, információ: 355-9477.



**Arctorna** kedden és pénteken 9.00–10.00. Vezető: Kálmán Andrea (06/30-228-1164). A 24 órás tanfolyam díja: 24 000 Ft (részletfizetés lehetséges). Előzetes jelentkezés szükséges!

**Prima torna.** A Prima torna korhatár nélkül, bármikor elkezdhető tömegsport. Javítja a tartást, a ritmusérzékét, az egyensúlyt, formálja a testet. A nőies mozdulatok, az élvezetes koreográfia kikapcsolnak a mindennapokból, és felfrissítik a szellemet. Információ: 275-1555. A foglalkozások időpontjai: hétfő 8.00, 9.00, 16.00, 17.00, 18.00, szerda 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, kedd, csütörtök 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, 19.00, péntek 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, 17.00, szombat, vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/24 alkalom.



**Ifjúsági sakkszakör** általános iskolások részére szerdán 16.30–18.00. Vezető: Rollinger Károly. Részvételi díj: 3000/fél év.

**Alkotók klubja** kreatív középkorúak részére. A klub havonta kétszer, minden második és negyedik hétfőn 17.30–19.30-ig működik. Szívesen látják azokat, akik szeretnek a jó társaságot, a változatos programokat, szeretnek létrehozni valamit, és alkotásaikon keresztül megmutatni magukat. A programban üvegfestés, mozaikozás és egyéb technikák is szerepelnek. Információ: Süveges Julianna klubvezető, 06/30-393-6443. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év. A kézműves-foglalkozások anyagköltsége alkalmanként fizetendő.



**Baba-mama klub** kedden és csütörtökön 9.30–10.30 (kivétel minden hónap második keddeje). Várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig

a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Az edzés után teázás, beszélgetés. Vezető: Borbély Enikő fitneszoktató.

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

**„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** kedden 18.30–22.00. Vezető: Mészáros János.

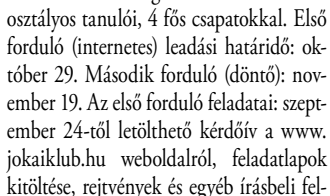
**Ruhavásár** minden szombaton 9.00–12.00.



**Színházjegy-árusítás** minden páros hét szerdáján 15.00–18.00. Bódi Éva szervező, 06/20-213-0479.



**Erzsébet királyné és kora.** A vetélkedőn részt vehetnek az általános iskolák és a har-, illetve nyolcosztályos gimnáziumok 7–8. osztályos tanulói, 4 fős csapatokkal. Első forduló (internetes) leadási határidő: október 29. Második forduló (döntő): november 19. Az első forduló feladatai: szeptember 24-től letölthető kérdőív a www.jokaiklub.hu weboldalon, feladatlapok kitöltése, rejtvenyek és egyéb írásbeli feladatok (pl. tudósítás, térkép, tabló készítése). Második forduló: szóbeli döntő a nyertes 6 csapat részvételével november 19-én 14.00. Díjazás: a döntő résztvevői könyvjutalomban, az első három helyezett csapat tagjai könyvtalányban részesülnek. Jelentkezés: Jókai Klub, XII., Hollós út 5. E-mail: jokaiklub@jokaiklub.hu. Információ: Herczeg Eszter, 06/70-334-4468.



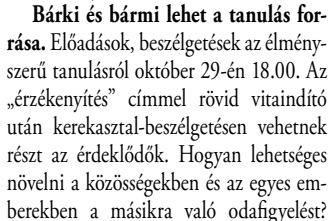
**Makám-koncert gyerekeknek** október 21-én 10.30. A piciket és a szülőket is várja az ezerarcú Makám együttes, hazánk egyik legpatinásabb etno-zenei csapata. A koncerten a zene szerves részét képezik az állathangok, amit nem is mindig a zenészek szólaltatnak meg.



**Rituális transztánc élmény-est** október 22-én 18.00. A transztánc rituáléval az ősi szertartások ereje válik hozzáférhetővé a ma embere számára. Egyesíti a gyógyító hangokat, dinamikus ütős ritmusokat, légzési technikákat, melyek együttesen segítenek meghívni egy megváltozott tudatállapotot, amelyből kialakulhat a spirituális ébredés, a mentális tisztán látás, az érzelmi egyensúly és a testi egészség. A transztáncesteket Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett Trance Dance-facilitátorok, Fekete Érika és Mondok Árpád tartják. Elérhetőség: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu. Telefon: 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

**Hegyvidéki Egészségklub** minden hó utolsó csütörtökén 18.00. Október 28.: manuális medicina. A háziiorvosi rendelésben az egy páciensre fordítható idő rövidsége, valamint az adminisztrációs terhek növekedése miatt az egészségnevelés akadályba ütközik. A Hegyvidéki Egészségklub rendezvényei egyebek közt ezt a hiányt igyekeznek pótolni. A klub vezetője: dr. Szolnoki Lajos háziiorvos. A részvétel díjmentes.

**Bárki és bármi lehet a tanulás forrása.** Előadások, beszélgetések az élményszerű tanulásról október 29-én 18.00. Az „érzékenyítés” címmel rövid vitaindító után kerekasztal-beszélgetésen vehetnek részt az érdeklődők. Hogyan lehetséges növelni a közösségekben és az egyes emberekben a másokra való odafigyelést?



Bővebb információ: Rogers Személyközpontú Középskola, 274-5758, 06/30-569-0846, e-mail: rogers.kozepiskola@gmail.com.

**Angyalszárnyak** – Stekly Zsuzsa tűzománc-kiállítás. A tárlat megtekinthető: november 2-ig.

**Makovecz Imre: Templomok és szakrális építmények.** Válogatás egy könyv képeiből. Máté Gábor fotográfus számozott nagytáblái. Megnyitó: november 6-án 18.00.



**NTC School Budapest** (holland bölcsőde-óvoda) hétfőn és szerdán 9.00–12.00 bölcsődészeknek, kedden 8.00–15.00 óvodásoknak. 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.

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



**Felnőtt jiu-jitsu** hétfőn és szerdán 20.00–21.00.

**Orientalis tánc** szerdán 18.30–20.00. Vezető: Hódiné Fodor Mária (06/30-950-7468). Az orientális tánc (hastánc) a tánc ősi gyökereire nyúl vissza, az élet és a női lét elvontabb kérdéseit fejezi ki művészi formában. Minden korosztály jelentkezését várjuk! Részvételi díj: 1900 Ft/alkalom, 8800 Ft/5 alkalom.

**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.

**Nyugdíjasklub** csütörtökön 14.00. Klubvezető: Herczeg Eszter (395-8284). Tagsági díj: 100 Ft/fél év.

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



**Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés** angolul és óvodás angol kedden 16.30-tól, csütörtökön 13.30-tól, 15.30-tól és 16.30-tól kezdő és haladó óvodás angol. Vezető: Endre Judit (06/30-313-6822). A Helen Doron Early English az angolnyelv-tanulás egyedülálló, könnyű és természetes módja, amely a gyermek anyanyelvtől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Babaangol csütörtökön 9.30–10.15 (22–36 hónapos korú gyermekek részére). Előjelentkezés szükséges! Részvételi díj: 9500 Ft/hó. www.helendoron.hu

**Zumba fitness** kedden 16.00–17.00, szerdán 11.00–12.00, csütörtökön 19.00–20.00. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és Zumba-oktató. Eleged van az unalmas edzésekből? Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal és fülbemászó ritmusokkal vár rád is a Zumba!



**Gombászsakkör** kedden 18.00. Vezető: Auer Péter és Lukács Zoltán. A gombák nem állatok, nem növények: velük egyenrangú, külön országot alkotnak az élővilágban. A gombás könyvekből sok ismeretet szerezhetünk a gombákkal kapcsolat-

ban, de a gyakorlat nélkül, érkezősi céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. E sorozatban százféle gombával ismeretlik meg a hallgatókat. Fakultatív vizsgálathoz! A sorozat 8 előadásból és 5 kirándulásból áll. Részvételi díj: 12 000 Ft.

**Kezdő angol nyelv felnőtteknek** pénteken 9.30–11.00. Vezető: Endre Judit nyelvtanár. Mindazok számára ajánljuk, akik kedvet éreznek heti egy óra alapfokú nyelvtanuláshoz az angol tökéletesen beszélő nyelvtanár segítségével. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, bérlet 5000 Ft/5 alkalom.

**Akrobatikus rock and roll** pénteken 15.15–18.00. Kezdők 15.15–16.00, haladók 16.00–18.00. Vezető: Fekete Kinga táncotár (06/70-424-9423). Új kezdő csoport indul, ahová már 5 éves kortól várjuk a lányokat és fiúkat. Pörgős koreográfiák, jó hangulatú edzések azoknak, akik szeretnének eljutni az akrobatikus rock and roll alapjaitól akár a verseny szintig is, és nem tudnak egy helyben ülni. Életkorra szabott mozgásanyag, mozgáskoordináció- és testtudat-fejlesztés. Páros és formációs rock and roll, versenyek és fellépések. Részvételi díj: 3800 Ft/hó.

**Tücsök-zene** hétfő délelőtti folyamatosan. Információ: Gál Gabriella (06/30-999-4945). Személyiségfejlesztő foglalkozás zenetanár vezetésével, a legfogékonyabb időszakban, 6 hónapostól 4 éves korig. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel. Testvéreknek kedvezmény, szülőknek, kísérőknek ingyenes. Részvételi díj: 8000 Ft/10 alkalom. www.tucsok-zene.hu



**Etka jóga** kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Vezető: Nyerges Margit rekreációs sportoktató. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5500 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes).

**Etka jóga II.** kedden 18.00. Részvételi díj: 1100 Ft/alkalom, 5000 Ft/5 alkalom.

**Hatha jóga** szerdán 9.30–11.00, csütörtökön 18.30–20.00. Vezető: Pazonyi Mónika jógatanár, rekreációs sportoktató

(06/20-952-4685). Részvételi díj: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom.

**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 tornán 3 éves korig várják a már járti tudó, izgomozgó babákat. Testvérkedvezmény: 50%. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom (a bérlet 3 hónapig érvényes). www.csiri-biri.hu

**Szívárvány 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 várjuk. Részvételi díj: 9000 Ft/hó.

**Művészi torna** szombaton 9.30 és 16.30 között. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897). Berczik Sára módszere alapján, zongorakísérettel mozgáskoordináció- és ritmus-érzék-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 felvételű tandíj egyösszegű befizetése esetén kedvezmény. E-mail: patakiri@freemail.hu.

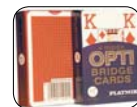


**Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek.** Hétfőn 9.00–10.00 kezdő, 11.00–12.00 haladó. A program célja, hogy az idősebb korosztály tagjait megtanítsa a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. A hallgatók hat alkalommal, esetenként egy-egy órában sajátítják el az alapokat, amelyek segítségével képesek hasznos és érdekes információkat önállóan megkeresni, illetve távoli ismerőseikkel e-mailben kapcsolatot tartani. A foglalkozások kis csoportokban (5-6 fő) folynak, mindenki saját számítógéppel előt ül. Tandíj: 3000 Ft/tanfolyam.

**Esthetic movement class.** Instruction in English. This is a kind of exercise for women with simple gymnastical and dance elements accompanied by

classical piano improvisation. Energizing physical experience, enhances your posture, encourages graceful movement. Classes begin at 12.00 AM on Mondays–Wednesdays–Fridays. Price: 600 HUF per occasion or 4.000 HUF per ten occasions. For further information please call Zsuzsanna Lukin on 06/30-434-8204.

**B.V.S.C. Jókai Táncklub** minden hétfőn és kedden 18.00–21.00. Klubvezető: Juhász Vágólyi Györgyi szakosztályvezető, nívódíjas, Csokonai-díjas táncpedagógus. Az egyesület foglalkozik standard és latin, valamint formációs táncokkal. Vállalják esküvőre, szalagavatásra táncok betanítását. Információ: bvsjokait@freemail.hu, www.jokait.uw.hu, 06/20-213-0604. Részvételi díj: 7000 Ft/hó.



**Bridzsklub** szerda 13.30–18.00. Klubvezető: dr. Kis Géza (395-8907). A csoport tagjai a játékot ismerő, profi bridzsjátékosok. Tagsági díj: 2000 Ft/év.

**Gilde – Öregcserekesz Klubja** minden hónap második péntekén 16.00-tól.



**Színházjegy-árusítás** minden páratlan hét szerdáján 15.00–18.00. Bódi Éva szervező, 06/20-213-0479.



XII., BEETHOVEN UTCA 1/B  
**Most térkép e táj.** Térképeken és képslapokon a Hegyvidék. A kiállítás megtekinthető: kedden, csütörtökön és pénteken 10.00–18.00. Információ: 457-0501, info@hegytortenet.hu, www.hegytortenet.hu. A belépés ingyenes. Csoportoknak előzetes bejelentkezés szükséges.



(Folytatás a 8. oldalon)

1956

**Emlékezzünk!**

**A forradalom és szabadságharc elesett hősei és áldozatai előtt tisztelegve közös megemlékezésre hívunk mindenkit!**

**Gyűjtson Ön is egy szál gyertyát az 1956-os forradalom és szabadságharc hősi halottainak emlékére.**

**Az ünnepi megemlékezésen közreműködik Németh Kristóf színművész.**

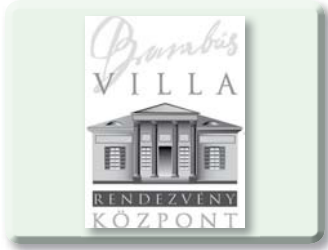
**A megemlékezés időpontja: 2010. november 4., 16.30 óra**

**Helyszíne:**  
**Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatal előtt.**  
**1126 Budapest, Böszörményi út 23-25.**

www.hegyvidek.eu



(Folytatás a 7. oldalról)



## XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.

**Építész plusz.** Kiállítás és kulturális rendezvénysorozat. Interaktív beszélgetések építészetről építésznek és nem építésznek október 23-án és október 30-án 10.00-kor. A kiállítás megtekinthető: október 30-ig, hétköznap 10.00–18.00, valamint a szombati beszélgetések alkalmával.

**Bon-bon matiné.** Őszi muzikusbérlet nagyviseknek és kisiskolásoknak. Ár: 2800 Ft/fő. Jegyfoglalás: gyluk@ibs-b.hu, 06/30-977-0292. November 10. 9.30 Állati zenék, a dongótól a macskáig – az Air Corde Trió előadása. December 8. 9.30 Kókeztanc együttes: Andrásról karácsonyig. Népszokások advent szakaszában. Műsorvezető: Lukácsné Gyöző.

**Folytatódik a táncklub.** Klasszikus táncok hétfőnként 8.00–9.30.

**Újra! „Jövőre: Szabadegyetem a fenntarthatóságért”.** A tízrészes sorozat fővédnöke Fülöp Sándor, a Jövő Nemzedékek Országgyűlési Biztosa. Négyhetente szerdánként 17.00–22.00-ig a fiatalok válaszokat keresnek olyan kérdésekre, amelyek alapvetően érintik majd az életüket. Mottó: közösség, jövőkép, felelősség. www.jovore.org/jelentkezés



Hegyvidék Galéria  
1122 Budapest, Városmajor u. 16.  
Tel./Fax: 201-6607  
E-mail: info@hegyvidekgaleria.hu

## XII., VÁROSMÁJOR UTCA 16.

**Három generáció.** Buczkó Géza, Buczkó György és Buczkó Bence kiállítása. Megtekinthető: november 2-ig, kedden, csütörtökön, pénteken 10.00–18.00.



**Kirakat-tárlat.** Október 19-től a Festszet Napja alkalmából kirakat-tárlat nyílik a Városmajor utcai üzletek kirakataiban. A tárlat megtekinthető: október 30-ig.



## XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.

**Kiállítások**  
**Építész és design:** október 21.–november 8.  
**Fotóművészet:** november 11.–29.  
**Karácsonyi művészeti ajándékötlek:** december 1–31.

## SZABAD MŰTEREM

XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 13.  
**Üvegtervező** Kecsks Krisztina üvegtervező iparművész vezetésével minden csütörtökön 17.00–20.00. Az üveg hideg és meleg alakítása, használati és dísz tárgyak készítése. Személyre szabott tanmenet, előképzettség nem szükséges! Helyszín: XII., Hajnóczy József utca 13., Szabad Műterem. Jelentkezés: szabadmutterem@gmail.com e-mail címen, vagy a 06/30-400-5024-es telefonszámon, vagy a helyszínen az adott időpontban. Tanfolyam ára: 4500 Ft (heti egy alkalom, 3 óra). Az ár tartalmazza a felhasznált anyagok költségét. Az első alkalom ingyenes! További információk: www.szabadmutterem.mlap.hu.

**Szabás-varrás-szövés tanfolyam** Fóris Barbara textiltervező iparművész vezetésével minden kedden két turnusban, 13.00–16.00 és 17.00–20.00, szerdán 18.30–21.30. A szabás, varrás és szövés alapjai, öltöztetési és készítés. Helyszín: XII., Hajnóczy József utca 13., Szabad Műterem. Jelentkezés: barbrosdesign@gmail.com e-mail címen vagy a helyszínen az adott időpontokban. Tanfolyam ára: 4500 Ft (heti egy alkalom, 3 óra). További információk: www.szabadmutterem.mlap.hu.

## UGOCSA KÖNYVTÁR

XII., UGOCSA UTCA 10.

**Társasozz a könyvtárban!** Minden második szombaton 10.00–13.00-ig érdekes játékokkal várunk kicsiket és nagyokat.

**Ringató foglalkozás** a Buda-hegyvidéki Református Egyházközség templomának gyülekezeti termében (XII., Böszörményi út 28.) minden hét szerdánként 9.30–10.00-ig és 10.15–10.45-ig. Információ: Molnár Ágnes, 06/70-265-4892, www.ringato.hu. A foglalkozások az óvoda előtti korosztálynak szólnak, néhány hónapostól hároméves korig. Családi bérlet: 3000 Ft/5 alkalom. Egy foglalkozás részvételi díja: 700 Ft/család.

**Menő Manó Torna.** Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónapostól 4 éves korig, élő hangszerjátékkal, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rácsinta, libikóka) segítik elő, és persze egyetlen óráról sem hiányozhat a száz színes labda! Időpontok: szerdánként 9.30 (Mini csoport) és 10.10 (Menő Manó csoportok). Cím: Sportmax Hegyvidék, XII., Csörsz utca 14–16. Ingyenes parkolás! Telefon: 06/20-392-1833. www.menomanotorna.hu

**Életmód- és alakformáló edzés** 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.

**Kindermusik** nemzetközi zenei program angol nyelven, 7 éves korig. A foglalkozások szerdán 9.00-kor kezdődnek a Happy Kids Óvodában (Fodor utca 36.). Az első foglalkozás ingyenes. További információk, illetve próbára jelentkezés: www.kmzsuzsa.hu, www.happykids.hu, www.kindermusik.com, valamint 356-2440.

**S. K. MŰHELY** – kerámia „saját kezűleg”. Kézi és korongos agyagformálás, díszítés, mázázás, égetés, raku. Felhőknek kedden 10.00–13.00, szerdán 18.00–21.00, szombaton 10.00–13.00. Kerámiaklub nyugdíjasoknak. „Aranykezü” gyermekeknek kreativitást és koncentrációt fejlesztő foglalkozások egész évben, kedden, szerdán, csütörtökön 16.00–17.30, pénteken 14.00–15.30 és 16.00–17.30. Helyszín: XII., Sion lépcső 8. (az Arany János iskola kerámiaműhelyében). Információ: Ferenczyné Saás Kinga, 06/20-986-8601, skmuhely@hotmail.com, www.keramia-skmuhely.hu.

**Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza** angol anyanyelvű misszionáriusai ingyenes angolórát tartanak Budán, a XII. kerületben (is), heti rendszerességgel. Az órák mindenki számára nyitottak, nincs köztük valláshoz. Olyan témákról szólnak, amelyek hasznosak lehetnek a mindennapi beszélgetésekben. Három külön csoport van: kezdő, középhaladó és haladó. Csak saját füzetre és tollra van szükség. Időpont: csütörtökönként 18.00. Helyszín: XII., Hajnóczy József utca 14. Információ: 06/70-702-1631, www.angolora.info. Előzetes bejelentkezés/regisztráció nem szükséges, és bármikor be lehet kapcsolódni a csoportokba.



Legyen a gyerekevelés gyerekjáték!

**Csatlakozzon a Szakértő Szülők csoporthoz,** ahol nyíltan beszélhet a mindennapokban felmerülő gyerekevelési gondokról a témában jártas nevelési és életvezetési tanácsadókkal, és megoszthatja problémáit a többi anyukával. A gyerekeket animátorok várják érdekes programokkal a helyszínen. Az első cso-

porttalálkozóan a részvétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött: 06/20-777-1003. www.szakertoszulok.com

**Fociedzés** 8–11 éveseknek a Budai Középiskola (XII., Márvány utca 32.) tornatermében kedden 16.30–17.30, csütörtökön 17.30–18.30. Technika, csapatmunka, játék! Információ: 06/30-502-8967.

**Tollaslabdaedzés** az ELTE Gyakorló Általános Iskola (Kiss János altábornagy utca 42–44.) tornatermében csütörtökön 19.00–20.00. Mozgás szülőknél! Információ: 06/30-502-8967.

**Nem titok az egészség.** Táplálkozástudományi és életmód-előadások kéthetente szerdánként 18 órától a SOTE Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) dísztermében (XII., Alkotás utca 44.). Október 27.: Olcsóbb, vagy drágább az egészséges életmód? Akadály-e a pénztelenség? A gazdaságos „nyolc alapelv”. November 10.: Legyőzhetők-e a rossz szokásaink? Hogyan változtathatunk? Az előadásokat Tóth Gábor okl. élelmiszer-ipari mérnök és dr. Reisinger János irodalomtörténész tartják közösen. A sorozatot szervezi és támogatja: Oltalom Alapítvány, Életpont Nonprofit Közhasznú Kft., Új Életmód egészségmagazin. Az előadások után beszélgetést tartanak, természetesen hozzájárulásként 200 Ft-ot elfogadnak. Információ: 06/20-225-5063.

**„utazni jó, de nem csak...”** Kazinczy Gyöngyvér építész-mérnök fotográfiai kiállítása. Helyszín: XII., Kiss János altábornagy utca 35. A kiállítás megtekinthető: október 29-ig, minden hétköznap 12.00–18.00. www.zoldbolt.hu

**Animációsfilm-rajzoló OKJ-s képzés.** 10 hónapos tanfolyam heti 2 alkalommal. Választhat a délelőtti vagy az esti csoport között, melyeken rajzfilmrendezők oktatnak. Beiratkozás előtt nyílt nap keretén belül az érdeklődők betekinhetnek a most folyó képzésbe. Felvételizőknek is ajánlott! Telefon: 250-1355, 250-0432. Cím: Óbuda, Kerék utca 80. E-mail: clarus-tax@t-online.hu, www.magyarrajzfilm.hu/felnottoktatasi.html.

**Rajzfilmes szakkör** Óbudán 6–17 éveseknek szombaton 9.00–12.00. A gyerekek rajzfilmmékesítést tanulnak, elkészíthetik rajzfilmjüket, amelyet CD-lemezen hazavihetnek. Információ: 250-1355, e-mail: clarus-tax@t-online.hu, www.magyarrajzfilm.hu/gyermekoktatasi.html.



**Shuhari Dojo** Japán Kulturális és Harcművészeti Központ. Tanfolyamok: Karate-do harcművészet, Aikido, Iaido – a samuráj kardforgatás ősi művészete, Shito-ryu karate, Shuhari karate, Jōga, Manó tánc, Dance for Fun, kondi tréning. Egyéb programok, foglalkozások: Origami, Do-in önmasszázs tanfolyam, szerdánként Nikken egészségnap, Japán kulturális és vizuális tanfolyamok, Japán Klub. Cím: XII., Győri út 5–7. Telefon: 06/70-338-2277 és 06/70-245-1341. Részletek a honlapon: www.shuharidojo.hu.

**Pató Ákos,** a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola 6.b osztályos tanulója kiállítása az iskola galériájában. Megtekinthető: december 10-ig. Cím: XII., Városmajor utca 59.

## PÉCS2010



**November 12.** Cézanne és Matisse bővületében – a Nyolcak centenáriumi kiállítása az EKf egyik kulcsprojektjében, a Nagy Kiállítóteremben.

**December eleje:** a Zsolnay Kulturális Negyed új, 1000 négyzetméteres kiállítóteremének avatása – Pinczehelyi Sándor életmű-kiállítása.

**December 9.** Maxim Vengerov és Ránky Dezső koncertje az új koncert- és konferenciateremben.

## Művészet és matematika

MindLab elnevezéssel – ami az angol „mind” (ész) és „laboratory” (laboratórium) szavak összeolvadásával jött létre –, egy nemzetközi gondolkodásfejlesztő programhoz kapcsolódva különleges szakkör működik a Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskolában. Az alsó tagozatosok számára szervezett csoportban Antalné Acsai Zita tanító, fejlesztő pedagógus vezetésével logikai társasjátékok széles skáláján keresztül fejlesztik a gyerekek gondolkodását, szociális készségeit, érzelmi intelligenciáját, problémamegoldó képességét.

A szakkörösök a napokban egy rendhagyó programon vettek részt: a belvárosi B55 Kortárs Galériába, Saxon Szász János kiállítására látogattak, ahol a képző-



művész tartott a diákoknak speciális művészeti és logikai-matematikai foglalkozást (*képiünkön*). A Poliuniverzum Játéksalád alkotója a geometrikus alapformákból

építkező műalkotásainak felhasználásával fejleszti a gyerekek művészi látásmódját és matematikai gondolkodóképességét.

FOTÓ: PÉREGZSÓT

z.

## Egészség és kreativitás

Hegyvidéki gyerekkurzus a Design Héten

A Moholy-Nagy Művészeti Egyetem DEMO csapata, vagyis a gyerekek diákjai és tanárai már negyedik esztendeje törekszenek arra, hogy 9–14 éves diákokat bevezessenek a design világába. Az idei a második év, hogy a DEMO-hétfő helyet kapott a Design Hétfő Budapest programsorozatában – ezúttal az analóg fotózás és a divattervezés rejtelmeibe avatva a gyerekeket.

A Gyermek Egészségnevelő Prevenációs Alapítvány, vagyis a GYEP azt tűzte ki célul, hogy indirekt módon, játékokon, közösségi feladatokon, kreatív foglalkozásokon keresztül népszerűsíti a gyerekek előtt az egészséges életmódot – mondta a három éve építésztként diplomázott Huszár András. Az ő ötlete volt, hogy az egyetem designtáborait gyerekekre is kiterjessze. Ehhez keresett segítőknek káros szenvedélyektől mentes, tehetséges hallgatókat. „Alapfeltétel volt, hogy még csak ne is dohányozzon, aki hozzánk csatlakozik” – hangsúlyozta. E hallgatókkal közösen kialakítottak egy (folyamatosan

bővülő) csapatot, forma-, divat-, szilikáttérvezővel, építéssel, animációval, sőt az utóbbi időben versenytanccsal és programozó matematikussal.

– Azért ilyen szerteágazó a csapatunk érdeklődési területe, mert úgy gondoljuk, a design a gyerekek szempontjából csak eszköz, hogy a kreativitásuk kihasználásával fejlődhessenek, és később eldönthessék, érdekl-e őket ez a terület – mondta Huszár András. – Mindenesetre szélesedik a látóköriük, műveltebbé válnak, és mire eljutnak az érettségig, sokkal tájékozottabbak és nyitottabbak lesznek.

„Mindenkiből szánt csinálunk!” – állítja a táborvezető. A gyerekek személyiségét is megváltoztathatja a tábor, hiszen az ott tapasztalható nyitottság és tolerancia révén oldódik a gyerekek feszültsége, megnyílnak, és az önbizalmuk is erősödik. Mindenki olyan feladatot kap, amit biztosan meg is tud oldani, hogy a kevésbé tehetségesek is sikeresnek érezhessék magukat.

– Viselkedésünkkel, az egymás közti és velük folytatott kommunikáció révén is azt sugalljuk a gyerekeknek, többek és jobbakká válnak, hogy valaha akár a cigarettához, akár az alkoholhoz

nyúljanak. Azt erősítjük bennük, persze főleg a nagyobbakban, hogy épp attól vagányak, hogy stimuláló szerek nélkül is felszabadultan, jól tudják magukat érezni. Ez mindenképpen beépül a személyiségükbe – emelte ki a fiatal építész.

A DEMO a GYEP égisze alatt működik, a tábort az alapítvány működteti, de minden szülő, ha akarja és teheti, hozzájárulhat a költségekhez. Továbbá vannak támogató cégek, amelyek segítik a munkát.

Erdei Viktor, aki szintén a tábor egyik vezetője, szilikátipari tervezőművész, idén diplomázott. Azt mondja, az egyetem nem csupán helyszíne a rendezvénynek, de a majdani egyetemisták egyfajta előképzőjének tekintik a tábort. Az egykori táborozók közül van, aki már az intézmény hallgatója. „Az egyetemnek is fontos, hogy legyen utánpótlása” – hangsúlyozta Erdei Viktor.

A DEMO-táborok sikerét nemcsak a mostani hétfőre jelentkező szinte osztálynyi kisgyerek jelzi, hanem az is, hogy utazási irodáktól érdeklődtek, lenne-e mód külföldi gyerekek táboroztatására.

AI.

## Zenei világnap a zeneiskolásokkal



Az UNESCO Nemzetközi Tanácsa Yehudi Menuhin kezdeményezésére emelte október 1-jét a zene világnapjára rangjára. Ez a nap a zeneművészet legnagyobb alakjaira emlékeztet, segíti a különböző kultúrák zenéinek jobb megismerését. Ebből az alkalomból rendezett koncertet a Solti György Zeneiskola a Városmajori Gimnázium aulájában: részletek hangzottak el Bach, Rahmanyinov, Bizet, Egressy Béni, Vivaldi, Kocsár Miklós és Kókai Rezső műveiből az iskola vonós- és fuvalzenekara, ütőegyüttese, zongora-negykeze, csellózenekara, valamint a tábortól nagyzenekar és a gyermekkar tolmácsolásában. A legnagyobb sikert Vivaldi Négy évszaka aratta a Budapest-Hegyvidéki Kamarazenekar előadásában, Kelemen Barnabás hegedűművész és karmester, valamint Balla Eszter színművész közreműködésével. A színész Vivaldi szonettjét narrátorként szólaltatta meg

FOTÓ: PÉREGZSÓT



## Egy tizenegy éves költő kiállítása

Különleges kiállítás megnyitót tartottak nemrég: Pató Ákos, a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola hatodik osztályos tanulója mutatkozott be képeivel – és verseivel – iskolatársainak. A képek egyebek mellett történelmünk nagyjait ábrázolják.

A tárlatot megnyitó Nagyné Pozsár Katalin igazgató köszöntőjében elmondta: „Minden olyan hatás, ami csendben, békében veszi körül, eredményezi azt, hogy gondolatait, belső vívódásait képen formálja meg. A versírás mellett a festés felé is fordult. Amikor megláttuk első képeit, csak néztük, néztük.



FOTÓ: KALMÁR LÁOS

Elragadtatással szóltunk rólok. Tizenegy évesen gazdag fantáziáról tesznek tanúságot. Most már értjük zárkózottságát, kissé befelé fordultságát. Ha nem is tudatosan, de mindig a következő kép tartalomvilágán elmélkedik.

A keddi tanítás után tartott megnyitót követően – amelyen Ákos néhány verse is elhangzott – beszélgettünk az ifjú művésszel. A finom vonású, törekeny alkatú fiú meglepően férfias kézfogással

mutatkozott be, és beszédstílus is felnőtt.

– 2007. január elsején írtam az első versem – mondta, és látólag cseppet sem volt zavarban attól, hogy interjút kértünk tőle.

■ *Hü, de pontosan emlékszel! Talán az újévi hangulatot próbáltad visszaadni?*

– Nem. Nem tudom, mi ihletett, csak elkezdtem írni.

■ *Emlékszel még, melyik volt ez a vers?*

– Igen, az imént az is elhangzott, *Az ég és a tenger* a címe.

■ *És mi a helyzet a festéssel? Azt mikor kezdted? Általában milyen témák érdekelnek?*

– Rajzolni és festeni már az óvodában is szoktam. A kiállításon a történelmi arcképcsarnokom, tájképek és egy ikon láthatók.

■ *Hatodikos vagy, korai lenne még megkérdezni a szokásokat, vagyis hogy mi lesz, ha nagy leszel, de mi az, ami a legjobban érdekel?*

– Nem, ezt még valóban nem tudtam pontosan eldönteni. A legjobban a festészet és a történelem érdekel.

■ *Szüleid is hasonló dolgokkal foglalkoznak?*

– Anyukám népdalénekes és óvónő, apukám grafikus és építészmérnök. Zárójelben jegyzem meg, hogy a nagymamám is énekel és szokott festeni. Biztosan miattuk is érdekel mindez engem is.

Antal Ildikó

■ *Pató Ákos képei december 10-ig megtekinthetők Kós Károly iskolájában (XII., Városmajor utca 59).*

## „Én a szalag vagyok a kenyéren”

A Jászai Mari-, Greguss Zoltán-, MSZOSZ-, Emerton-, Mensáros- és Kazinczy-díjas Erdemes művész, Dunai Tamás vette át idén a Bilicsi-díjat. A MOM-klubban rendezett, bemutatóval színesített ünnepélyes díjátadás előtt beszélgettünk vele színészetéről és értékekről.



Dunai Tamás

Dunai Tamás rendkívül sokoldalú művész. Több mint három évtizedes pályafutása során majd minden szerepkör megalálta, Fülestől (Milne: Micimackó) Tevéjén (Stein–Bock–Harnick: Hegedűs a háztetőn), Don Quijótól (Wassermann–Leight: La Mancha lovagja) át Luciferig és Ádámgig (Madách: Az ember tragédiája). Játék- és tévéfilmek, sorozatok hosszú sorát jegyzi, 1974 óta szinte nem volt olyan év, hogy ne forgatott volna, önálló estjei és műsorai (például: Olvasólámpa zenével, Ember a fa tetején, Szikrák jégkockákkal, Szavakat fúvok, Dúdolva ballagok) elapadhatatlan művészetét jelzik.

■ *Egy elismerés mindig alkalmas ad nemcsak a kitüntetést, de a szakma, a hivatás értékelésére is. Ön hogyan látja a színészet, a színjátszás mai helyzetét?*

– Tragikus, csapnivaló, rettenetes, borzalmas, elszomorító – ugyanakkor csodálatos és magasztos. Lassan úgy érezzük magunkat, mint Déryné korában: el kell utaznunk oda, ahol megbecsülik a kultúrát. Én például szinte folyamatosan az országot járom, s nemcsak azért, mert egyszerre három vidéki társulatnál – Győrött, Kecskeméten és Szolnokon – is érdekeltek vagyok, hanem mert a közönséghez, ha másként nem, hát így, de el kell juttatnunk az igazi értéket, irodalmat, színházi élményt. Húsz évig voltam a társulatom tagja:

a Madách igazi csodákat tett ugyan velem, de a valóban méltó feladatokat mégsem találtam meg. Amióta szabadúszó vagyok, több a lehetőségem arra, hogy az ország vidéki színházaiban, művelődési házaiban, kis színpadain is találkozzam a közönséggel. A ma mindenünnen – mozivászoról, interneten, kereskedelmi csatornákon – áradó film- és sztoridömping mellett az emberek szerencsére még mindig vágyanak az igazi katarzisa, a mély érzelmekre és megrendülésre. Ezért töltönek el bizakodással az olyan csodás pillanatok, amikor megtelik a nézőtér, és nem számít, hogy az ülőhelyek már elfogytak, de akár háromszázán is beszüföldnek egy kispódium széksoraiba. Ezek a pillanatok valóban felérnek egy kisebb csodával akkor, amikor mindent az üzlet irányít. Ma még nem a szalagra költünk, ha a belecsomagolt kenyérré nincs pénzünk. Márpedig én, a színész a „szalag” vagyok. De hiszem azt, hogy mielőtt az ország kiheveri az egyelőre sajnos mindennaposnak mondható veszteségeket és károkat, ismét kinyílik a szépség,

a kultúra felé. A színészetnek léleknyitogató szerepe van. Emlékszem, amikor gyerekkoromban édesanyám megkérdezte, mi lesz, ha nagy leszek, azt feleltem, az, akinek az élete változatos – akkor pap leszel, vélte édesanyám. És valóban, ha nem is egyházi értelemben, de Thália színpadán az emberek lelkét szolgálom.

■ *Pályatársai közül többeket előszerezettel egy-egy szerepükkel azonosítja a közönség, mint például Sztankay Istvánt Bors Mátéval...*

– ... vagy Koltai Jánost Gábor Gáborral.

■ *Igen. Önnel azonban más a helyzet. Beszélgetésünk előtt például bárkinek említettem, hogy szombaton Dunai Tamással fogok beszélgetni, senki nem egy szerepet említett, hanem mindenki ezt: jaj, de jó, őt úgy szeretem!...*

– ... ó, de jó ezt hallani, köszönöm!

■ *Szándékosan kerülte el az ilyen szerepeket, félve talán a „skatulyától”?*

– Nem, nem a saját döntésem volt. Így alakult a pályám, és nem is bánom, mert szinte mindenféle szerepben megmutathattam magam. Olyan hatalmas nevekkel játszhattam együtt, mint Domján Edit, Bessenyei Ferenc, Huszti Péter – és még hosszan sorolhatnám a kortárs vagy a már eltávozott színészlegendákat.

■ *Az árnyékukban?*

– Mondjuk. De milyen megtisztelő árnyékban! Különleges ajándéka volt a sorsnak, hogy közvetlen közelről figyelhettem őket, a színpalak mögött tanulhattam tőlük. Ha ez árnyék, akkor nagyon büszke vagyok rá.

■ *És Bilicsi Tivadar árnyéka?*

– Vele soha nem játszottam együtt, nem ismertem személyesen, de pici korom óta nagy tisztelője vagyok. Öröm és megtiszteltetés, hogy ezt a díjat ma megkapom, és szívből remélem, hogy valóban sikerül is részlegélnem.

Antal Ildikó

### ÁTADTÁK AZ IDEI BILICSI-DÍJAT

Bilicsi Tivadar 2001-ben lett volna 100 éves. Ebből az alkalomból családja megalapította a Bilicsi-díjat, amelyet azóta minden évben kiosztanak. A kis szobrot V. Majzik Mária szobrászművész készítette. Díjazott lehet az a művész – döntött a család –, aki, ahogyan a díj névadója, mosolyt tud csalni személyiségével, munkásságával az emberek arcára. Ebben a különleges elismerésben eddig Tordy Géza, Halász Judit, Gyurkovics Tibor, Dobsa Sándor, Gálffy László, Cseke Péter, Pécsi Ildikó, a Kaláka együttes és Lukács Sándor részesült. Az idei díjazott Dunai Tamás.

– Minden évben több név kerül szóba – mondta az előkészületekről Bilicsi Erzsébet –, a család közös döntése alapján választjuk ki az adott esztendő díjazottját. Dunai Tamás kiválasztásában mindnyájan egyetértettünk.

Az elismerés átadását követően a zsűfőliség megtelt MOM-klubban Dunai Tamás ízelítőt adott Szavakat fúvok című önálló estjéből. A dzsesszmuzsikával és saját klarinétjátékával kísért összeállításról a műsor előtt ezt mondta a színész: „Mindig egyszerre vonzott a változatosság és az állandóság, ezért választom előadó partnerül a dzsesszt, mely egyszerre hordozza magában a szabadságot és a fegyelmet, a változatosságot és a szabályozottságot – azt a sajátos egységet, mely mindig lenyűgözött.” Hogy ez az egység mennyire lenyűgözte a közönséget is, mutatja: akinek nem jutott ülőhely, állva nézte – hallgatta – élvezte a műsort.

## Építészet plusz

Harminckalossal rendezik meg a „Kiállítás-menti beszélgetések” elnevezésű programsorozatot a Barabás Villában. A tematika évről évre egy építészeti témájú kiállításhoz kötődik. Építészet plusz – ez a címe az idei rendezvényindító tárlatnak. Ezen kilenc olyan építészeti alkotóműhely mutatkozik be, amely kiemelten támogatja a kortárs építészet mint művészet bemutatását, és helyet ad a hazai szakembereknek, hogy a nagyközönség elé tárhassák építészeti koncepciójuk lényegét.

A kiállítás megnyitót követő kerekasztal-beszélgetés bevezetéseként a résztvevők egy rövidfilmet néztek meg tizenkét jeles magyar építésztől. Az Eleőd Ákos vezetésével zajló eszmecsere során érdekes párbeszéd alakult ki az építészek, illetve a szakmabeliek és a laikusok között egyaránt. Hasonlóra lehet számítani október 23-



án és 30-án is, amikor mindenkit várna a szervezők, aki érdeklődik a magyar építőművészet jelenlegi helyzete és jövőbeli kilátásai iránt.

A.



Buczkó Bencé is megfertőzte a design világa

Még a leghíresebb művészdinasztiák számára is csak ritkán adatott meg, hogy három generációjuk munkáit egy közös kiállításon ismerhesse meg a közönség. A XII. kerületben most ennek lehetünk tanúi: a Buczkó család tagjai mutatkoznak be a Hegyvidék Galériában.

A mögöttünk hagyott, művészi értékeiben is oly ellentmondásos huszadik, valamint a kezdetben bizakodó, de valószínűleg hasonlóan antagonisztikus huszonegyedik század eddig eltelt része történelmi léptékekkel mérve meglehetősen rövid, azonban az emberi élet kérdéseivel zsu-

font időszak – kezdte köszöntőjét a tárlatot megnyitó Hoffmann István műgyűjtő, aki szerint éppen ebből fakad a kiállítás különlegessége: az alkotó szellemű nagyapa, apa és fiú a képzőművészet eszközeivel próbál meg válaszolni a létkérdésekre.

Buczkó Géza, a nagyapa építészeti tanulmányait elhagyva fordult a művészeti pálya felé. A Vaszary János és Réti István fémjelezte Budapesti Művészeti Akadémián utóbbinak növendéke, míg előbbinek csodálója volt. Bár Réti erősen hatott művészetére, a l k o t á s a i mégsem tűn-

nek ismétléseknek. Tanulmányait befejezve Buczkó Géza visszatért Nógrádba, gyermek-kora színhelyén újra átéli az ottani emberek mindennapjait. Ezeket ábrázolja meghitt élet- és tájképein. Már ismert művészként kapott megbízást első világháborús emlékművek elkészítésére, amelyek Salgóbanyan és Karancseszsin megtekinthetők.

1947 után már csak magának alkotott, ki-

## Egy család, három művész

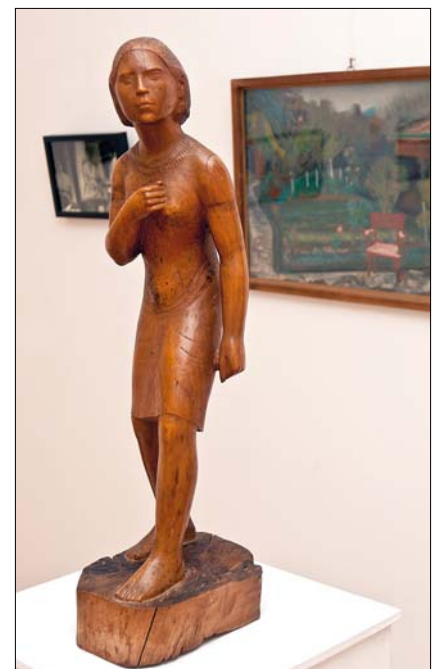
állításon sem jelent, jelenhetett meg. Rajztanári állását feladta, és a műszaki pályán tevékenykedett tovább. Művészi szemlélete azonban itt is megmutatkozott: az ötvenes évek Rákóczi úti neoreklámjai, a Farkasréti temető főbejárata, a ravatalozó, a vídampark bejárata és az állatkerti barlangmozi az alkalmazott képzőművész tervezői nagyságát bizonyítják. Nevéhez fűződik egy ma már nem látható kuriózum is: a Verseny áruház egy ruhadarabot kétféle húzó alakokat ábrázoló piktogramja.

Közben folyamatosan festett, rajzolt, mintázta líraian megfogalmazva az embert és környezetét, benne a szeretett hegyvidéki tájat. Élete végéig alkotott, nem számolva azzal, hogy munkáit,

fiának köszönhetően, születése századik évfordulóján a nagyközönség is megismerheti.

Az üvegművész, szobrász, designer Buczkó György, sportkarrierjét feladva, a hatvanas években iratkozott be az Iparművészeti Főiskola üveg szakára. Akkoriban még nem tisztázott műfaji kérdésekkel foglalkozott, a művészeti vizualitás, a fény és tömeg kölcsönhatása, az anyag funkciói érdekelték. Válaszai, kö-, beton-, üveg- és samott szobrai az aczéltürr kategóriába helyezték. Munkásságát a nemzetközi művészvilág is nagyra tartja: a világ legjelentősebb üvegművészeti kiállításainak igazgatói 1997-ben a földkerekség húsz legjelentősebb üvegművésze közé sorolták. Közvetri alkotásai között találjuk a MOM Park üveg-kő installációját, amelynek makettje a mostani kiállításon is megtekinthető.

Buczkó György tanítványai között számos ma már híres művész üdvözölhetünk, köztük fiát, Bencét, aki a kisképzői ötvös



Buczkó Géza munkái lírai vallomások



Buczkó György üvegszobrai a nemzetközi művészvilág is nagyra tartja

FOTÓ: KALMÁR LÁOS

tanulmányok után a Soproni Egyetem építészeti karán tanult tovább, de „megfertőzte” a design műzeuma inak igazgatói 1997-ben a földkerekség húsz legjelentősebb üvegművésze közé sorolták. Közvetri alkotásai között találjuk a MOM Park üveg-kő installációját, amelynek makettje a mostani kiállításon is megtekinthető.

■ *A kiállítás megtekinthető: november 2-ig. Cím: XII., Városmajor utca 16.*

(ám.)



## Háromszáz éves a Szent János Kórház (2.)

Buda lakosságának XIX. század végi rohamos növekedése miatt a városvezetés nem halogathatta a Szent János Kórház bővítését. Mivel a Széna téren már nem volt hová terjeszkedni, így egy teljesen új kórház építését határozták el a település akkori szélén, a Városmajor utca végén. A zsúfoltságot jól példázza az a korabeli beszámoló, amely megemlíti, hogy a szülészeti osztályon a várandós anyák csak a földön kaptak helyet.

A fővárosi közgyűlés 1887-ben határozott az új kórház építéséről, majd 1889-ben döntött a helyszínről is. Akkoriban a Diós árok menti telek a vámház és a Vízivárosi temető szomszédságában feküdt. Az építkezést 1895-ben kezdték meg Barcza Elek tervei alapján. A tervező személye egyébként sokáig vitatott volt, egyesek Hauser Józsefnek tulajdonították az épületeket, az 1940-es felmérésekben pedig Hauszmann Alajost nevezték meg. Azonban Rosch Gábor helytörténeti kutatásai igazolják, hogy Barcza Elek a „helyes megoldás”.

A kivitelezésre Könyöki Károly mérnök kapott megbízást, a több mint 16 ezer négyzetméternyi telken tizenhárom külön álló épületet emeltek. Az új kórházat 1898. augusztus 2-án avatták fel. A kétszáz meghívott között természetesen ott volt Barcza Elek és az első igazgató, dr. Ludwik Endre is.

### WODIÁNER FORINTJAI

A kórház területe a Sváb-hegy lejtőjén fekszik, így jelentős a szintkülönbség az alsó részen található főbejárat és a legfelső épületek között. Három egymástól elkülönülő platót alakít-

ottak ki, ezeket folyamatosan építették be. A megnyitáskor még csak az alsó rész épületei álltak.

A Vasárnapi Újság híradása szerint a kapu fölött Szent János szobra, Köllő Miklós szobrász alkotása állt. Az épület magasföldszintjén gyógyszertár működött, és itt kapott helyet az igazgató irodája, a tanácsterem, valamint az orvosok pihenését szolgáló olvasó- és biliárdszoba is. Az emeleti szinten az igazgató, a gondnok és az ellenőr lakását alakították ki.



Az Új Szent János Kórház a megnyitása után

gondoskodtak árnyékos helyekről.

Az Új Szent János Kórház átadásával a Széna téri intézményben megszüntették a betegfelvételt, az orvosi gárda is átköltözött az új épületekbe. A régi kórházban egy gégyészeti osztály működött, valamint fertőző női betegeket helyezték el.

A kórházat a Szent Vince apácarend kezelésébe adták, de fejlődését adakozók is elősegítették. Ezek egyike volt Wodiáner Albert báró, újpéti börgyáros, aki kétszáz ezer ezüst forintot adományozott a fővárosi köztisztviselők és szegény sorsú lábadozó betegek üdülőkórházi ellátására. Öt évvel a megnyitás után, 1903-ban épült fel a Wodiáner-pavilon, amely előtt ma is látható az 1912-ben állított, nőalakot ábrázoló Wodiáner-emlékszobor. A pavi-

lon 1932 óta belbetegosztályként működik. A fejlesztéseknek köszönhetően az ellátottak száma folyamatosan nőtt, a kezdeti 420 ágyas kapacitás negyven év alatt 1200 ágyra bővült.



A tüdőbetegosztály az 1940-es években. Tervezte: Korb Flóris

### HÁBORÚK ÉS EMLÉKEK

A kórház építésének második szakasza a XX. század elején indult meg a következő, hat méterrel magasabb teraszon. A szintkülönbséget egy – korabeli megnevezés szerint – szintemelő épület segítségével hidalták át, amelyben lépcsők és felvonó is működtek. Ez, valamint az 1911 és 1913 között tervezett ideg- és elmeosztály, a gyermekbészeti, a főzőkonyha és a mosoda mind Korb Flóris építész nevéhez kapcsolódik. A legfelső, harmadik szint is az ő keze nyomát őrzi, az itt található három épület 1922 és 1923 között készült el. Ezek alapozási munkálataiban első világháborús orosz és francia hadifoglyok is részt vettek.

komoly ápolónőhiányt eredményezett. Ezekre az évtizedekre jellemző volt az is, hogy több átalakítást, átépítést végeztek a kórház területén, melyek során nem vették figyelembe a századfordulós épületek épségét, formai egységét. Új pavilonok is létesültek, köztük az 1988-ban átadott fül-, orr-, gégyosztály, amely megfelel a kor elvárásainak, mégis idegenül hat a régi épületek között.

### POLCOK A FRESKÓKON

Érdekessége a kápolna története. Már a kórház megnyitásakor létesítettek egy kápolnát a kórház területén, amely 1923-ban önálló plébánia jogot szerzett. 1926-ra azonban szűkösen bizonyult, így bővíteni kellett; az építkezés Gataringer Oszkár tervei alapján készült el. A templombelső Árpád-házi szentjeink freskóival díszítették.

A szépen festett kápolnát a politikai hatalom az apácarend feloszlásával egy időben pusztulásra ítélte. 1950-ben a Gyógyáru Értékesítő Vállalat bepolcozta a freskókkal díszített falakat, és raktárként használta a helyiséget, amelynek az állapota folyamatosan romlott. A sebészeti pavilon építései a szentélyt egyszerűen elbontották – ma téglafal jelzi egykori bejáratát. 1988-ban a Magyar Máltai Szeretetszolgálat elérte, hogy az egyház visszakaphassa a kápolnát, és 1994-ben újra is szentelték. Azóta folyamatosan tartanak benne miséket.

A kórház az '56-os forradalom idején is kivette részét a betegeket, sérülteket ellátásából. Saját mentőszolgálatot szervezett, és ide kerültek a Széna téri harcok sebesültjei.

A Szent János Kórház a mai napig az egyik olyan kivételes intézménynek számít, ahol az orvostudomány valamennyi ága képviselteti magát, kivéve a szívsebészetet. Ez sincs azonban messze a kápolnától, és 1994-ben újra is szentelték. Azóta folyamatosan tartanak benne miséket.

Balázs Artlla

■ (Írásunk első részét augusztus 24-i lapszámunkban olvashatják.)

## '56-os harcok Budán

1956 őszén a fővárosban több helyen fellángoltak a harcok a forradalmat eltaposni akaró szovjet csapatokkal szemben, amelyekről október 31-én futótűzként terjedt a hír: kivonják őket Magyarországról. Azt azonban a forradalmat ünneplő tömegek nem tudhatták, hogy mindez csak elterelés volt a szovjet vezetés részéről.

A Szovjetunió főtitkára, Hruscsov eleinte a politikai megoldást szorgalmazta a „magyar kérdéssel” kapcsolatban, azonban amikor a Nagy Imre-kormány bejelentette, hogy ki akar lépni a Varsói Szerződésből, már a katonai beavatkozás mellett foglalt állást. A zöld utat végül az adta meg a szovjet tankoknak, hogy a nyugati államok egyértelművé tették, nem avatkoznak bele Magyarország ügyeibe. Kádár János november 1-jén már Moszkvában tárgyalta, aláírta a kormányt, amelynek államminisztere volt.

Mindeközben a Budapestre kivont szovjet csapatok körükerítették a várost, lezárták a repülőtereket. Másnap, november 2-án még több idegen egység lépte át a magyar határt. Egy nap alatt öt hadosztályról tizenötre nőtt a hazánkban állomásozó szovjet csapatok létszáma.

Az attak november 4-én indult meg, három irányból nyomultak

rendőrkapitányság mai épületében), a Széna téren lévő metróépítkezés sokkal jobban védhető volt, így oda hátráltak vissza. A Hegyvidékhez közel ott, illetve a Móróc Zsigmond körtéren alakult ki jelentősebb fegyveres ellenállás.

A körtér fontos csomópontnak számított az ostromló csapatok szempontjából, mert a Budaörs felől érkező csapatok erre felé akartak eljutni a Duna hídjaihoz. Ott október 24. és 26. között, valamint november 4-én és 5-én alakultak ki jelentősebb harcok. A forradalmárok löszraktárként a tér közepén álló „gombát” használták. Vezetőjük Oláh Jenő és Kiss Amádé volt, központjuknak a 10-es számú házát rendezték be. Csatlakozott hozzájuk a pápai rohamlövész-zászlóalj egyik egysége is, és közösen három tankot kilőttek, a többi visszavonulásra készítették. Pár napig hősiesen kitartottak, azonban november 7-én a Kelenföld felől érkező vasút töltéséről támadó szovjetek bekerítették őket. Oláh és Kiss emigráltak, a többi résztvevőt nemigen érte retorzió, mert nem tudták azonosítani őket.

Sokkal rosszabbul jártak azok az emberek, akik a XII. kerület másik oldalán, a Széna téren, a Corvin köz után a legnagyobb fővárosi ellenállási pontnál harcol-



A Déli pályaudvarról kiltó vagonok az Alkotás utcában

be a városba. Buda szempontjából ezek közül a legmeghatározóbb a Budaörs felől érkező támadás volt. Először a Budaörsi úton álló Petőfi-laktanyát rohanták meg, majd haladtak előre a BAH-csomóponthoz, onnan pedig még tovább. Az Alkotás utcán a Déli pályaudvar és a Moszkva tér felé dübörögtek a tankok, és ezeken a helyeken jelentősebb harcok kezdődtek.

Az Alkotás utcára a pályaudvarról toltak ki vagonokat, hogy megnehezítsék a megszállók előrenyomulását. A házakból lötték és Molotov-koktélok dobálták a szovjet katonákat. Egy teherautót meg is semmisítettek a forradalmárok, a többi halottat követelő Nagyenyed utcai harcokat követően azonban hamar vissza kellett vonulniuk a Széna térre. Hiába volt a nemzetőrök központja a Maros utcában (a

tak. Vezetőjüket, Szabó Istvánt a legtöbben csak Szabó bácsiként ismerték, helyettesei a jugoszláv állampolgárságú Ekrem Kemál és Bán Róbert voltak. Ők az októberi események során mindvégig kerültk a vérontást, a Széna téri munkásszállót és a Maros utcai laktanyát is áldozatok nélkül foglalták el. Itt nem folytak olyan súlyos harcok, mint a pesti oldalon, de november 4-én 1400 Széna téri felkelő próbálta meg feltartóztatni az inváziót. Utána sokan közülük külföldre menekültek, a vezetőket azonban elfogták és kivégezték.

A harcok mellett sajnos a forradalom megtorlása is érintette a Hegyvidéket. Két helyi polgárt ítélték halálra: Pópa-Papp József Nagyenyed utcai és Kókics István Csörög utcai lakos kivégezték.

B. A.



Barikád a felszedett utcakövekből



## Szenvedélyük a tudomány

A világon egyedülálló kezdeményezés a „KutDiák” mozgalom, amelynek révén tehetséges és motivált középiskolások bejuthatnak az ország kiemelkedő tudományos műhelyeibe, ahol elismert szakemberekkel dolgozhatnak, azaz kutathatnak együtt. A Kutató Diákok Országos Szövetsége több mint egy évtizedes ténykedése segítségével már közel hatezer diák kezdte meg tudományos munkáját.

A KutDiák – azaz kutató diákok – önszerveződő mozgalom 1996-ban született meg. A szervezet elnöksége is diákokból áll, fő célja pedig, hogy kutatási lehetőséget teremtsen középiskolások számára igazi tudósok műhelyeiben. A humán és társadalomtudományi, műszaki és informatikai, természettudományi, valamint kommunikációs tagozatok munkájában jelenleg több mint ötezen vesznek részt, nemcsak Magyarországon, de az egész Kárpát-medencében. A mozgalom vezetői, tagjai a közelmúltban a Márvány utcai Budai Középiskolában mutattak be.

Nickl István elnök, jelenleg műszaki egyetemi hallgató elmondta, náluk valóban igaz, hogy a versenyeken csak nyerni lehet, hiszen míg addig eljut valaki, rengeteget tanul, készül, kutat, és ez mindenképpen nyereség. Molnár Anna a Fazekas Mihály Fővárosi Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium természettudományi tagozatának végzős di-

ákja, egyben a szervezet alelnöke szerint a diákok több mint fele az előadások miatt regisztrál a honlapon (www.kutdiak.hu). Egyebek mellett azért tartja fontosnak a mozgalmat, mert az iskolások olyan tapasztalatokat szerezhetnek, amelyek hasznosak későbbi tudományos karrierjük során, fejlődik innovatív gondolkodásuk és

több mint száz tagja – köztük a Nobel-díjas Oláh György is – a mentorok sorában található, de rajtuk kívül sok-sok elismert tudós, professzor segíti a fiatal kutatókat. A mentorok nevét tartalmazó könyvet minden esztendő elején eljuttatják az összes hazai és határon túli magyar középiskolába, sőt közel ezer tehetséges

Gilyén András, aki kutatómunkája elismeréseként személyesen találkozhatott Albert Fert fizikai Nobel-díjas tudóssal, elmondta: „Nekünk a szenvedélyünk a tudomány! Köztünk nincsenek szakbarbárok, egymás kutatásai iránt is érdeklődünk, még ha teljesen más területtel is foglalkozunk. Így inspirációt kapunk a saját további kutatásainkhoz. A mozgalom, a közös rendezvények nélkül nemigen találkozhatna egy műszaki kutató például egy történelembúvárral.” András azal hívta fel magára a figyelmet, hogy az egyszerű irányítást szerepét alapul véve mobiltelefonon irányítóprogramot írt.

A budai bemutatkozás előadásokkal ért véget. Révész Tamás, az ELTE történész hallgatója például a magyarországi katonai repülés kezdeteiről beszélt. Kiemelte a méltatlanul elfeledett Petróczy Istvánt, aki nemcsak az első vizsgázott magyar katonai repülő volt, de több találmány is fűződik a nevéhez, mint például a ma lopakodónak nevezett felderítő gépnek, vagy a helikopternek az őse.

Ács Katalin, a Budai Középiskola igazgatója lapunknak elmondta, hogy iskolájukban emelt szintű biológiai képzés folyik, a gyerekek az érettségire készülve kutatógyakorlatokon vesznek részt, projekt munkát végeznek. „Az érettség ma már nem elég – hangsúlyozta Ács Katalin –, a továbblépéshez minél több tapasztalatra van szüksége a tanulóknak. Ezért is örülök, hogy mi adhattunk otthon ennek a rendezvénynek.”

A. I.



Sok diák kedveli a látványos iskolai kísérleteket (képünk illusztráció)

kreativitásuk, s nem utolsósorban az éves konferenciák díjazottjai felvételi kedvezményhez, pluszpontokhoz juthatnak.

A diákokat a kutatótereperek – laboratóriumok, intézmények, műhelyek – megtalálásában egy könyv segíti, amelyben az adott műhelyekben dolgozó mentorok listája olvasható, számuk már az ezret közelíti. A megadott több mint 3000 című, a választható témák sokasága a tudomány szinte minden területét felöleli. A Magyar Tudományos Akadémia

tanulóknak névre szólóan is elküldik. A diákok részvétele minden programon ingyenes.

„A mozgalomban való részvételnek egyetlen feltétele van: az aktivitás” – szögezte le Kónya László projektkoordinátor. A kutatási eredmények bemutatásának a legfőbb tere a Tudományos Diákkörök Országos Konferenciája, a TUDOK. A szakmai zsűri értékelése alapján a legjobbak még az egyetemisták országos konferenciáján is megmérethetik tudásukat.

## Növényes kerületi utcanevek (2.)

Néhány héttel ezelőtt olvashattak a Hegyvidék hasábjain a kerület növényes utcaneveiről és a névadókról. Persze, minden utca nem fért egyetlen cikkbe – alább következnek az újabb „csokor”.

A kerület összesen harminc növényes nevű utcájából korábbi cikkünk kilenc tavasszal virágzó névadóval foglalkozott részletesen. Ezúttal a nyáron vagy ősszel virágzó fajok következnek. Az utolsó, harmadik részre maradnak mindazok, amelyek nem sorolhatók egyszerűen ezekbe a – tulajdonképpen teljesen önkényesen megalkotott – csoportokba.

### MARGARÉTA, MUSKÁTLI, PIPACS

A Margaréta utca, derékszőgben megtörve, a Kiss János altábornagy utcát köti össze a Németvölgyi úttal. A névadó növényt margitvirágnak is szokták nevezni. Bár közönséges növénynek tűnik, rendszertani besorolása nem egyértelmű, *Chrysanthemum leucanthemum* vagy *Leucanthemum vulgare* néven is ismert. Sok változatát termesztik vágott virágként, vagy ültetik kertekbe dísznövényként. Élvelő, ellenálló virág, ezért könnyen terjed, és megkülönbözte-

tett gondozás nélkül is megél a kerület gyengébb, köves talajain is.

A Németvölgyi úton néhány sarokkal feljebb, jobbra nyílik a Muskátlí utca. Meredeken és egyenesen kapaszkodik fel a hegyre, egészen a Nárcisz utcáig. A muskátliról nem szükséges részletes ismertetést írni, hiszen az egyik legelterjedtebb dísznövény, amelyet – a hegyvidéki utcában is – erkélyládákba ültetve látni a leggyakrabban.

A mákkal rokonságot tartó pipacs őshonos a Hegyvidéken. Pirosszirmait már akkor is itt bonthatta, amikor a hegyre még csak a városból kimerészkedők másztak fel kirándulás gyanánt. Ma a kertek ápolat környezet nem kedvez neki, de például a kerületet átszelő 59-es villamos vonalán – ahol nincs lebetonozva a vágányok közötti és melletti sáv –, vagy az Istenhegyi út alsó szakasza melletti gyepterületeken évről évre tömegesen nyílik. Szépsége csak a tövön érvényesül, vörös szirmai gyorsan leperregnek, ha leszakítják. Magja köhögés csillapítására és saláták ízesítésére használható, de a városi növények nem alkalmasak étkezési célra. Saját utcája van – bár rövidke – a Gellért-hegyen, de ösvényként, a Magas út tal párhuzamosan, a kerületben is megtalálható.

### TATÁRVIRÁG, SZEGFŰ, SZALMAVIRÁG

Alig néhány száz méterrel a Magas út túloldalán húzódik a Tatárvirág utca. A növény latin nevéhez (*Iberis sempervirens*) híven nemcsak kitaróan virágzik, hanem télen is zöld marad. Magról könnyen szaporítható, és nem igényes, így a hegyvidéki kertekben is szépen fejlődik. Fehér virágai hosszan nyílnak.

Szegfű nevű közterületből bőven akad a fővárosban. A Hegyvidék egy ösvénnyel büszkélkedhet, amely a Tatárvirág utcából ered és az erdőben ér véget. A névadó növénycsoport az északi félteke mintegy háromszáz faját magában foglaló társaság, amelynek több képviselője vadon is él a kerületben. A bolti, tömött, hatalmas virágú változatokhoz képest a réteken nyíló talán szerényebbnek tűnik, de közlebről nézve legalább annyira tetszetős. Több faj a kertekben is elterjedt, főleg mint sziklakerti dísznövény.

A szalmavirág a szárított növények gyűjtőneve, de szokták így nevezni a leggyakrabban használt fajt (*Helichrysum bracteatum*) is. Az egyenlő növény a fűszerek közé tartozik, virága a sárga és a vörös árnyalataiban pompázik. A szalmavirágként is ismert virág kedveli a meleget, ezért fejlődése nyáron gyorsul fel. Virágai akkor



Kerti szegfű

a legtartósabbak, ha még bimbós állapotban vágják le és szárítják ki. A róla elnevezett utca a Tatárvirág utca alsó végétől néhány lépéssnyire nyílik a Magas útból, és hamar eléri az Edvi Illés út felső végét. Olyan rövid, hogy egyes térképek nem is nevezik meg, csak az Edvi Illés visszaforduló leágazásának tekintik.

### HAJNALKA, KIKERIC

A Farkasréti temető oldalában a Hóvirág út kijárat nélküli mellékutcája a Hajnalka utca. Névadója egy futónövény, amely gyors növekedéssel terjeszkedik és folyamatosan bontja virágait. A tölcseres virágok rendszerint lilák, de ismeret rózszaszn és fehér változatok is. Nevéhez híven reggel nyílik ki, este összeeszik és elhervad. Napos, meleg helyen a legszebb, de csak ha rendszeres vízutánpótlást biztosítunk számára. Virágzása kitart az őszi fagyokig.

A kikerics nyár végén, ősszel virágzó, gumós, élvelő növény. Levelei tavasszal kihajtanak, majd a magteremmel együtt nyáron visszahúzódnak, virágai ezután jelennek meg, mintha nem is lennének kapcsolatban a lombbal. A lila szirmok és a növény kevésbé feltűnő részei is mérgezők. Régen a népi gyógyászat, ma a modern orvostudomány használja. Utcája a Sün utca és a Magasúti lejtő között található, az Ördög-órom alatt.

(Barta)

## Komposztáló keret kedvezményes áron

A kerti hulladékoktól sok esetben étgyekeznek megszabadulni a tulajdonosok, jobb esetben elszállítatják azt, azonban létezik ezeknél környezetkímélőbb módszer: a komposztálás.

A Hegyvidéken az intézmények és lakóépületek túlnyomó részét kert övezi, melyek gondozása során nagy mennyiségű zöldhulladék keletkezik. Ahogy a papír, üveg, fém és műanyag hulladékok körében a szelektív gyűjtés egyre inkább terjed, úgy válhat általánossá a szerves hulladékok szelektálása és helyben történő hasznosítása.

A felmérések szerint **jelenleg a kukákba kerülő háztartási hulladék közel egyharmada olyan szerves anyag, amit komposztálni lehetne**, azaz ennyivel csökkenthető a kommunális lerakókba hordott szemét mennyisége.

Az idei évben is szeretnénk támogatni azokat a hegyvidéki kerttulajdonosokat, akik elkötelezettek a környezetkímélő módszer mellett, és vállalják azt, hogy a háztartásukban keletkező szerves hulladékokat komposztálják.

**Önkormányzatunk idén összesen 200 darab komposztáló keret megvásárlására biztosít lehetőséget kedvezményes, 1000 Ft/db-os áron (a keret kb. 0,7 m<sup>2</sup> űrtartalmú, elemekből összeszerelhető).**

**A komposztáló eszközök átvételére 2010. október 30-án, szombaton 9 és 14 óra között van lehetőség a Bűrök utca 77-87. alatti telephelyen**

### a készlet erejéig.

A komposztáló eszközök igénylésének feltétele a bejelentett kerületi lakcím, ezért kérjük, hogy lakcímkártyáját mindenki hozza magával. A korlátozott készlet miatt egy ingatlanra – annak méretétől függetlenül – egy komposztáló keret igénylésére van lehetőség.

Az akcióval kapcsolatban további információval a főépítési és környezetvédelmi iroda munkatársa tud szolgálni a 224-5961-es telefonszámon.



## Kedvezményes virágvásár, papír és elektronikai hulladék gyűjtése

A Jánoskert Kertészet a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával kedvezményes virágvásárt szervez a XII. kerületi polgármesteri hivatal okmányirodájának bejáratánál, a Bözörményi út 23-25. alatt

**2010. OKTÓBER 21-E ÉS NOVEMBER 3-A KÖZÖTT, NAPONTA 8-18 ÓRÁIG.**

A helyszínen lehetőség van **papír és elektronikai hulladék** leadására.

Az akció keretében a kertészet munkatársai **a leadott papírért 5 kilogrammonként, az elektronikai hulladékokért leadásonként 1 darab cserepes árvacskát adnak ajándékba.**

A használhatatlanná vált elektronikai eszközök nehézfém tartalmuk és egyéb összetevőik miatt veszélyes hulladéknak minősülnek. A veszélyes hulladékokat a háztartási hulladéktól elkülönítve kell kezelni.

**Kérjük, hogy ne dobja el használt, működésképtelen elektronikai eszközöket, hiszen annak szervezett formában történő leadásával, szakszerű ártalmatlanításával is hozzájárulhat környezetünk védelméhez!**

## Takarékosabban is világíthatunk

Ahogy rövidülnek a nappalok, egyre többet világítunk, és ez a villanyszámlánkon is meglátszik. A hagyományos izzókat magas fogyasztásuk miatt fokozatosan kivonják a forgalomból – ezek helyett számos, jóval takarékosabb LED-es és fénycsöves világítótestet vásárolhatunk a boltokban. Ám az energiatakarékos égők sem egyformák.

Szeptember óta a Európai Unió rendelkezése alapján nem rendelkezhetnek a boltok 75 wattos hagyományos izzókat, az üzletek csak a megmaradt készleteiket árusíthatják. A 100 wattos égőket az EU már egy évvel ezelőtt kivonatta a forgalomból, és 2012-ig ugyancsak sors vár a 60, a 40 és a 25 wattosakra is. A döntés hátterében az áll, hogy az új típusú, energiatakarékos izzók akár ötször kevesebb áramot fogyasztanak, mint a régiek, így használatukkal jelentősen csökkenteni lehet a környezetszennyezést. Ráadásul uniós átlagban egy-egy családnak akár 2-300 euró éves megtakarítást is jelenthet, ha összes égőjét kicseréli.

De milyen fajta energiatakarékos izzót válasszunk? Zelenák

Adrián, a Kiss János altábornagy utcában működő Zöldbolt ügyvezetője elmondta: az EU-norma értelmében csak az A-kategóriába sorolt LED- és kompakt izzók tekinthetők valóban energiatakarékosnak. Ezek között azonban – azonos watt-teljesítmény mellett – különbség lehet a kibocsátott fényerő (lumen) tekintetében, és a szín sem egyforma: van, amelyiknek a fénye melegebb, mások viszont hidegebb, fehérek. Az élettartam is változó, különösen a fénycsöveknek – csak a jobb minőségűek képesek több ezer óráig világítani.

A háztartás elektromos fogyasztását az égők korszerűbbre cserélése mellett más módszerekkel is csökkenthetjük. A legkézenfekvőbb, ha áramtanulmányt fogyasztóberendezéseket, amikor nem használjuk azokat. Ebben jó néhány műszaki eszköz is segítségünkre lehet. Ilyen például az a foglalat, amely csak sötétben vagy mozgás esetén kapcsolja be az égőt. Egyszerű és praktikus szerkezet az időkapcsoló is, ez minden elektromos készüléknél alkalmazható. Az időzítővel ellátott áramtanulmányt különösen ajánlott akkumulátortöltők esetében, mert ezek azt követően is vesznek fel áramot, hogy az akkumulátor feltöltött állapotba került.

(z.)

Első Magyar  
**Társasházkezelő Kft.**  
elmata.hu  
tel.: +36 30 206 62 26  
mail: info@elmata.hu

**ZÁRKIRÁLY® BT.**  
ZÁR, KILINCS, LAKAT, VASALAT  
II., Margit krt. 54. T.: 201-3928  
XI., Fehérvári út 24. T.: 466-5654  
H-P: 9-18 Sz: 9-14 www.zarkiraly.hu

**• SZOLGÁLTATÁSAINK:**

- KULCSMÁSOLÁS: lakás, autó, immobilizeres, speciális, mágnes
- ZÁRBETÉTEK ÁTKÖDÖLÉSE
- EGYFORMA ZÁRLATÚ, és FŐKULCSOS RENDSZEREK
- HEVEDERZÁRAK SZERELÉSE: egyedi méret is
- ÚJ! ZÁRAK, ZÁRBETÉTEK, HEVEDERZÁRBETÉTEK CSERÉJE

**SZOMBATI -10%**



## A szem az egészség tükre

Az íriszdiagnosztika rejtelmeibe vezetett be az érdeklődőket a Hegyvidéki Egészségklub legutóbbi előadásán dr. Szolnoki Lajos. A bemutatón kiderült, hogy a szem nemcsak a lélek, hanem az egészség tükre is.

Az íriszdiagnosztika, más néven iridológia az alternatív gyógyászat körébe tartozó diagnosztikai módszer. Fontos kiegészítő információkkal szolgálhat, de a hagyományos orvosi értelemben nem tekinthető specifikus állapotfelmérésnek. Adatokat szolgáltat a hajlamokról és a szervezetben fennálló összefüggésekről. Lényege, hogy a szivárványhártya (latinul: *iris*) és az ínhártya (*sclera*) felületén látható színek, minták és a szem egyéb jellegzetességei alapján információkat szerez a páciens általános egészségi állapotáról.

Az íriszdiagnosztikát alkalmazók megfigyeléseiket úgynevezett írisztérképekkel vetik össze, amelyek a szivárványhártyát az egyes testrészeknek és szerveknek megfelelő részterületekre osztják.



Segítségével tesznek különbséget az egészséges és a gyulladt, beteg, túlműködő szervek között. Az íriszdiagnosztika szerint így információ nyerhető a páciens betegségre való hajlamairól, a múltbeli betegségekről és a jövőben esetleg kialakuló kóros egészségi állapotáról. Fontos tudni, hogy az íriszképen nem a betegségeket látjuk, ugyanis az elváltozások létrejötte összetett következmény. Ebből az is következik, hogy az íriszdiagnosztikát nem ajánlott önálló és kizárólagos módszerként alkalmazni.

Az örökletes tényezők, a belső szervi megbetegedések, a toxikus anyagok, a stresszhelyzetek különböző nyomokat hagynak

az íriszen. Egy nagyon pontos szervtérkép alapján következtetni lehet a teljes szervezet működésére és a betegségekre. Az egészség fenntartásában fontos szerepet játszik az elemzés, hiszen így célzottan tudunk figyelni egészségünkre.

Az íriszből kiolvashatók az öröklött és szerzett tulajdonságok, az energiaszint, a betegségek, amelyek életünk során kialakultak. Megkülönböztetjük a limfatikus (kék szem) és a hematogén testalkatot (barna szem), valamint a kevert formákat. A világos szem általában idegrendszeri érzékenységre, ingerültségre, álmatlanságra, valamint fáradtságra való hajlamra

utal. A sötét szeműek gyakrabban fáradékonyak, depresszióval küzdenek, lassabb az anyagcseréjük, télen a fényhiány hatására fokozottan erősödhetnek ezek a tünetek. A kevert szemszínűeknél a betegségekre való hajlam genetikusan determinált.

Érdekes megfigyelés, hogy születéskor a szem színe mindig kék, viszont ha a kismama dohányzott, a csecsemő szeme színe zöldessárga lesz, ha sok csokoládét, kávét, édes ételt fogyasztott, a gyermek szeme bebarulhat. Amennyiben az édesanya sok húst és sötét éteket fogyasztott, az írisze sötét színré válik.

mm.

## Kábítószerrel kiváltott skizofrénia

A kábítószer-használat veszélyeit bemutató sorozatunk keretében ezúttal pszichológus mesél egy fiúról, aki a kezdeti elutasító magatartása ellenére később mégis az „anyag” rabjává vált. A drogok súlyos skizofrénias tüneteket váltottak ki nála.

Első munkahelyem egy nevelőotthon volt, ahol kamasz fiúkkal dolgoztam. Ahogy jobban megismertük egymást, a fiúk egyre őszintébbek lettek. Néhányukkal kifejezetten jó viszony alakult ki, és tulajdonképpen rajtuk keresztül értesültem arról, mi-féle drogok terjednek a fiatalok körében. Eleinte úgy tűnt, csak kipróbálják, mint egy eszközt a szórakozásra, de aztán hamarosan ijesztővé vált, amilyen mértékben megjelent a nevelőotthon életében az „anyag”. A fiúk problémásabbak lettek, az agresszivitás, egyre nehezebben értettem szót velük, akárcsak a kollégáim.

Voltak olyanok is, bár kevesen, akik egyáltalán nem próbálták ki, mert valamilyen gát alakult ki bennük. Nem volt fejlettebb egészség tudatosságuk, legtöbbször dohányoztak és fogyasztottak alkoholt, de a drogokat elkerülték.

Géza kifejezetten „hülyének” tartotta azokat a társait, akik ilyesmire adják a fejüket, és nem kis önértéssel jelentette ki, hogy ő bizony ilyesmivel sosem kísérletezik. Így telt el két év, a fiúk felnőttek, nagykorúak lettek, el kellett hagyniuk a kollégiumot, legtöbbször nem volt hova menniük, és teljesen alkalmatlanok voltak arra, hogy önállóan ellássák magukat, hiszen ezt senki nem tanította meg nekik.

Gézának is mennie kellett, és nem volt más lehetőség, mint egy utógondozó, ahova a nevelőotthonból nagykorúságuk miatt kikerülők tovább léphetek úgy, hogy benne maradtak a gyermekvédelmi rendszerben. Egy ideig még találkozgattunk, de aztán az élet elsodort minket egymástól. Én is otthagytam a nevelőotthont, és egy pszichiátriai ambulancián kezdtem el dolgozni.

Nagyjából két év telt el, amikor az utógondozóban dolgozó szociális munkás megkeresett, hogy Géza szeretne találkozni velem. Kicsit furcsállottam, hogy akkor miért nem ő keres, de persze belementem. A rendelésben találkoztunk, hogy majd onnan elmegyünk valami barátságosabb helyre, de erre nem került sor.

Elmondta, hogy azt vette észre, állandóan figyelik és követik,

szerinte most is kihallgatják őt a másik szobából, és addig nem is nyugodott, míg meg nem néztük, hogy az a szoba üres. Az emberek olyan furcsán néznek rá mindenütt, már nem is tud utazni, mert nem bírja a tekintetüket...

Ahogy hallgattam, egy pillanattal felmerült bennem, hogy csak viccel, tudja, hogy pszichológus vagyok, és szándékosan hozza ezeket a tipikus paranoid tüneteket, de aztán elmúlt az első pillanat, és maradt a keserű valóság, hogy Géza pszichiátriai értelemben beteg lett, s valószínűleg súlyos a diagnózisa. Viszavettem tehát az utógondozóba, és közben meggyőztem arról, hogy vessen alá magát egy orvosi vizsgálatnak.

A vizsgálat másnap megtörtént, és Gézát rögtön benn is tartották, én pedig néhány nap múlva meglátogattam. Még mindig elég zavart volt, de talán kicsit kevésbé, mint előzőleg. Beszéltem a kezelőorvosával, aki paranoid skizofrénia állapotot megnevezte, és a vérvizsgálatok eredményeként azt is kiderítette, hogy Géza az utóbbi időben jelentős mennyiségű kábítószerrel fogyasztott. Vagyis a tünetek valószínűleg a drogok hatására provokálódtak, de tudni lehet azoknál, akik erre fogékonyak, hogy a drogok újra kiváltják a skizofrénias állapotot, és néhány alkalom után már egyáltalán nincs szükség szerre, a skizofrénia stabilizálódik.

Egy darabig még bejártam, és próbáltam megérteni vele azt, amit az orvosok is – hiába. Azt, hogy ha tovább kísérletezik az anyaggal, állandóan zavart állapotba, amire tiszta időszakában ő is rálát. Aztán észrevettem, hogy már nem tudunk őszintén beszélni, hogy igazából nem is érdekli, mi lesz, csak az, ami van, és abban pillanatnyilag a legjobb: a drog meg a hozzá kapcsolódó társaság.

Mit tudtam volna felkínálni neki, ami ezt felülírja? Lehet, hogy lett volna valami, mindenesetre én nem leltem rá. Beszéltem többször is a szociális munkásával, aki megértette, mi-csoda veszély a drogozás Géza számára, s megígérte, mindent megtesz, hogy megállítsa. Én meg belementem, megnyugtattam magam, hogy a kollégánom majd megoldja, meg persze ott van az egészségügyi apparátus, és egyébként sem én vagyok az illetékes, hiszen már rég nincs kapcsolatunk egymással. Szóval kiszálltam. Most sem hiszem, hogy akkor és ott tudtam volna egyebet is tenni, de a döbbenet és a tehetetlenség keserves érzése azóta sem változott.

## Családi nap a Virányosban

Az egészséges életmód népszerűsítése kapott főszerepet a Virányos Általános Iskola hagyományos őszi családi napján. A házi készítésű finomságokat kínáló vásár bevételét az iskola udvarának fejlesztésére fordítják.

Évente kétszer, tavasszal és ősszel családi napot szervez a Virányos Általános Iskola. A cél a közösség erősítése mellett az, hogy minél több gyerekkel és persze szüleikkel szeretessék meg a mozgást és az egészséges életmódot.

– Arra törekszünk, hogy diákjaink természetesen vegyék a mindennapi testedzést és a helyes táplálkozást. Ennek szellemében alakítjuk ki az iskola nevelési koncepcióját, és szervezzük közösségi programjainkat – mondta el lapunknak Szerdahelyiné Jászberényi Ágnes. Az igazgató hozzátette: hangsúlyt helyeznek arra, hogy a gyerekeknek szóló rendezvényeken a diákok testvérei, szülei is részt vegyenek.

Ilyen alkalom az őszi családi nap, amelynek programját hagyományosan a családokkal közösen alakítják ki. Ezúttal is a sport és a játék kapott főszerepet, a számolylabda, a mindig nagy sikert arató partizán-kidobós és a váltóversenyek mellett a tanár–diák focimeccs okozta a legnagyobb izgalmakat. A felnőttek számára állapotfelméréseket tartottak, amelyek keretében egy különleges szívstresszvizsgálatra is lehetőség nyílt.

A kiadós mozgásban elfáradó gyerekeket az udvaron vásár fogadta, a saját készítésű sütemények, finomabbnál finomabb gyümölcskockák és házi szörpök megvásárlásából származó bevételt a programot szervező szülők az iskola javára ajánlották fel. Egyebek között a szülők hozzájárulásának köszönhető, hogy tavaly gumiborítást kapott a kis focipálya, valamint műfű került az udvar egy részére. A rendezvényeken befolyt közel egymillió forintot az önkormányzat és az intézmény egészítette ki. Jövőre egy streetball-pálya, valamint a legkisebbek öröme egy nekik való játszótér kialakítása szerepel a tervek között. A megvalósításhoz az iskola saját forrásából – a családi nap bevételéből is erre fordítják – egymillió forintot különített el, a fejlesztéshez a

szomszédos Budapesti Japán Iskola további egymillió forinttal járul hozzá.

(M.)



FOTO: MARGÓ MEHLY



### Jó hír!

**Gyógyulás mellékhatások nélkül!**

A professzor és munkatársai akupunktúrával, akupresszúrával, gyógymasszázzsal, köpöly- és moxaterápiával gyógyítanak.

Belgyógyászati, idegrendszeri, légzőszervi betegségek, nőgyógyászati panaszok, hangulatzavarok, gyermekbetegségek, immunrendszeri problémák, mozgásszervi problémák, reumatológiai betegségek, fájdalomcsillapítás, fogyókúra.

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





Diametrus  
Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.

**Kéménybélelés FuranFlex technológiával, bontás nélkül, elhúzásos kéményekben is. Gyűjtőkémények bélelésére is a legalkalmasabb. Zárt égésterű készülékek kéményét is elkészítjük. Ingyenes helyszíni felmérés.**

www.diametrus.hu  
tel: 464 5881  
464 5812  
fax: 464 5882  
Bp. XI., Budafoki út 183.

**VASÁRNAPI EBÉD  
A RUBIN HOTEL  
FELÚJÍTOTT ÉTTERMÉBEN  
3.300,-**

**VASÁRNAPI EBÉD  
WELLNESS HASZNÁLATTAL  
4.500,-**



RUBIN WELLNESS & CONFERENCE HOTEL  
1118 BUDAPEST, DAYKA G. U. 3.  
1-505-3600 | WWW.HOTELRUBIN.COM



## Édes ízek között

Hegyvidéki Méz és Lekvár Fesztivál

A somlekvár hungarikum, a zár-szalagos üvegbe pedig kizárólag Kárpát-medencéből származó méz kerülhet – derült ki a nagy sikerű Hegyvidéki Méz és Lekvár Fesztiválon, amelyet első alkalommal rendeztek meg a Virányosi Községi Házban. A hagyományteremtő program során nemcsak kóstolni, de vásárolni is lehetett az édes finomságokból.

Több lekvárfőző mellett két mézes kistermelő fogadta el az első Hegyvidéki Méz és Lekvár Fesztivál szervezőinek meghívását. A finomságok mellett jutott hely a kézzel szőtt szőnyegeknek és a méz, vagy éppen lekvár tárolására alkalmas, különböző méretű, színű és formájú kerámiaedényeknek. A különleges, házi készítésű, a hipermarketek polcáról hiányzó magyar termékeket a Virányosi Községi Házban nem csupán megkóstolhatták, hanem meg is vásárolhatták az érdeklődők.

Papp Miklós vácrátóti termelő a természet patikájának értékes gyümölcseiből, illetve zöldségekből készített szörpökkel és lekvárokkal érkezett a fesztiválra.

nyolcvanszázaléknyi darabos gyümölcsöt tartalmaznak, natúr készítményekben nincs hozzáadott anyag. Egyedi receptjeik a többi között a pálinkás sárgabarack, a fehér rumos vilmoskörte, a hagyma- és céklalekvár, valamint a húsztól órákig készülő rézüstben főtt krémszilva. Igyekszik mindent maguk előállítani, a somot, szedret és kökényt a borsosnyói hegyekben gyűjtik, a hozzávalók döntő többségét őstermelőktől szerzik be.

Hunya László somogyi, szigetújfalui, nógrádi és sükösi mézzel várta az érdeklődőket. Valamennyi termékét visszaváltható üvegben és az Országos Magyar Méhészeti Egyesület által kiadott zárszalaggal árulja. A Magyar Méz feliratú, kaptár-azonosító számmal ellátott zárszalag garantálja, hogy az üvegbe kizárólag a Kárpát-medencéből származó, száz százalékban nektáreredetű méz kerül.

A hagyományos mézek mellett több ritka fajtával is megismertette az érdeklődőket a Vácra érkező Király Zoltán. Ilyen a galagonya-, a gesztenye-, a székelyföldi hegyekben begyűjtött erdei virágok nektárjából, vagy éppen a selyemfűből készült méz. Kevesen tudják, de a fehér színű, krémes repceméz az egyik legiz-

A kutatók és a termesztők összefogásának köszönhetően több mint tíz gombafaj szakszerű termesztésével foglalkoznak világszerte. Nagy eséllyel előbb-utóbb anélkül fogyaszthatjuk ezeket, hogy tartanunk kellene a gombaevés esetleges veszélyeitől, s közben élvezhetjük valamennyi előnyét.

Életmódjuk szerint a gombák lehetnek korhadéklakók (*szaprotróf*), amelyek elhalt talajból, szerves növényi anyagokból nyerik táplálékukat, élősködők (*parazita*), amelyek csak élő növények vagy állatok testének anyagaiból veszik fel éltető anyagaikat, valamint gyökérkapcsoltak (*mikorrhiza*), amelyek más növényvel társulva szerzik meg tápanyagaikat. A termesztett gombák többsége korhadéklakó. A legismertebb közülük



A laskát több évtizede termesztik

a csiperke (vagy sampinyon), ez található a legnagyobb mennyiségben a bevásárlóközpontokban és a piacokon, míg a másik nagy kedvenc a laskagomba.

E kettőn kívül vadon termőket is vásárolhatunk, különösen kora ősszel, ezek azonban különvilág képeznek. A gomba ott terem, ahol a tápanyagain kívül létezik egyéb nélkülözhetetlen feltételeit is megtalálja: a vizet, a kellő hőmérsékletet, a megfelelő összetételt és kémhatást talajt. Vízigénye fajtánként változó, és még nagyobb az eltérés köztük hőmérsékleti igényük szerint.

## Sampinyontól Winnetou-ig

**Csiperke.** Frissen hófehér a jóízű kalapos, amelynek 90 százaléka víz, és 85-95 százalékos páratartalommal nő leginkább. Fényre nincs szüksége.

**Laskagomba.** Természetes előfordulási helyein parazitaként kezdi meg életét, de az elpusztult fa „sebein” korhadéklakóként fejlődik tovább. A mérsékelt övben az erdőben mindenütt fellelhető. Ugyanakkor több évtizede termesztik mesterségesen. Kezdetben a természetben talált laskát árnyékos, nedves helyen nevelték. Később Kelet-Németországban a gombaspórákból álló oltóanyagot bükke- és gertyánfatuskó kivájt mélyedésébe helyezték el. Az intenzív laskatermesztést Európában az ötvenes években kezdték meg. Nálunk néhány száz tonna az évi termés.

**Harmatgomba.** A csiperke és a laska mellett a harmatgomba terem a legnagyobb területen Európában – mesterségesen. Az első kísérletek negyven éve kezdődtek a hajdani NDK-ban. Puhább, mint a csiperke, sajátos ízu és konzisztenciájú, zamatosabb, mint a laska. Gyakori szellőztetést igényel, érzékeny a túlnövekedésre. Hazánkban kétféle termesztetik: a Winnetou és Gelb elnevezésűeket.

Előbbi sötétvörös barna kalapú, a Gelb nevéhez illő módon sárga. A kiürült melegágyakban egész nyáron nevelhető.

**Bocskoros gomba (rizszalmagomba).** Hazája Kína, Indokína és a Fülöp-szigetek, de népszerű Észak- és Dél-Vietnamban, Koreában, sőt Japánban is. Jól megél a meleg égvövi trópusi országokban is. Főleg a kisüzemi termelése vált be, az USA-ban konzervben és szárítva is kapható. Ízre eltér a csiperkéétől, sötét bőrfelületű, emiatt nem kelt jó benyomást a vállalkozó kedvű gombaevőkben.

### BAKONYI GOMBÁS PULYKAPAPRIKÁS



Megtisztítunk, finomra vágunk 1 jókora fej vöröshagymát, és 3 evőkanál olajon világosárgára pirítjuk. Meghintjük 1 csapott evőkanál édes nemes pirospaprikával, amit nyomban fölengedünk 5 deci vízzel. Hozzáadunk 2 kiskanálnyi sót, 1 mokkáskanal örlt köménymagot, 1 kiskanál csipős paprikakrémet (Piros Arany) és 1 gerezd zúzott fokhagymát.

Kicsumázunk 1 cső zöldpaprikát, kimetszünk 1 paradicsom szárcsonkját, mindkettőt kis kockákra vágjuk, majd beleszórjuk a paprikás alaplébe. Közepes lángon 20 percig főzzük, majd leturmixoljuk. Közben megtisztítunk fél kiló csiperkegombát, homokos talpaikat levágjuk, alaposan megmossuk, cikkekre vágva hozzáadjuk a paprikás-paradicsomos alaphoz, és további 8 percig főzzük.

Simára keverünk 2 deci tejfölt 1 púpozott evőkanál liszttel és fél deci tejszínnel, majd a gombás főzlevéből kimerünk egy kisebb merőkanálnyit, és hozzákeverjük. Így garantáltan nem csomósodik össze, amikor a gombához adjuk. Kevergetve 3 percig összeforraljuk, addig, amíg mártásá sűrűsödik.

Fél kiló filézett pulykamellet lapjában kisujjnyi vastag szeletekre szelünk fel. Majd szintén kisujjnyi csikokra metéljük, és egy magasabb falú serpenyőben felforrósítunk 4 evőkanál olajt, beledobjuk a húst, majd kevergetve, nagy lángon, 3-4 perc alatt, a hús kiféhéredéséig sütjük. Ekkor sózzuk, borsozzuk, még piríthatunk rajta egy keveset, és belekeverjük a gombás-paprikás mártásba.

A selymes mártásos húsételhez nem akármilyen köret dukál. Áztassunk be hideg tejbe 3 zsemlet, s közben törjünk át szitán vagy villával 30 deka tehéntúrót. Tegyük egy mélyebb tábla a tejből kifacsart zsemleket, az összetört túrót, 3 tojást, 5 púpozott evőkanál finomlisztet, 1 kiskanál sót és 1 csokor friss, felapított kaprot. Lág masszává dolgozzuk össze, és lobogva forró vízbe szaggassuk, ugyanúgy, mint a hagyományos galuskát. Amint a víz tetején megjelennek a tésztek, még 2 percig hagyjuk főni, majd máris leszűrhetjük. Hideg, folyó víz alatt öblítsük le, és néhány kanál olajjal keverjük össze.

Tálaláskor halmozzuk a gombás pulykaragu köré. Száraz, könnyű fehérbor illik hozzá, például egy pohár egyéves soprovi sauvignon blanc, 14 Celsius-fokra lehűtve.



A shiitake Japánban őshonos

**Shiitake.** A *Lentinus edodes* onnan kapta nevét, hogy Japánban nagy gyakorisággal előfordul egy fán, amelynek shii a neve, a take pedig japánul gombát jelent. Ragadványneve dacára sem vadon, sem természetesen nem érzi túl jól magát ezen a növényen, csak úgy éppen ott figyeltek meg a viselkedését, mielőtt a termesztéséhez fogtak. A legtöbbet az Egyesült Államokba exportálják. A világon több mint 100 ezer tonnát termesztnek évente a szabadban. A laskához hasonló sebarazita, hőigénye is ehhez hasonló, fényigénye nincs. Több fajtáját ismerjük.

**Téli fülöke.** Ázsiában, főként Japánban termesztett gomba. Halra emlékeztető illatú és ízu, kissé ragadós, ezért nem tartozik a legnépszerűbbek közé. Japánban néhány rákellenes anyagot is kimutattak benne.

**Termesztett tintagombák.** Egyik fajtája, a gyapjas tintagomba termesztésével 1976 óta

folytak kísérletek. Nagyon rövid ideig, mintegy fél napig eltartható, emiatt szedés után azonnal fel kell használni. Blansírozva megőrzi zamatát, 80 Celsius-fokon érdemes szárítani. Tárolhatóságát hideg vízben áztatással némileg meghosszabbíthatjuk. Azzal vitva ki rangját a természetek között, hogy sokkal több aminosavat tartalmaz más vadon élő társainál.

**Ízletes tőkegomba.** Főleg Németországban, majd Magyarországon, Csehországban folytatott kísérleteket a termesztésére. Farontó szaprofita, apró termétt csomókban növekszik. Púpos kalapú, barnás színű, körben futó, sötét, csikos széllel. Húsa fehér, fűszeres illatú, rendkívül jó ízu. A kutatások szerint gyógyászati értéke is van.



A lila pereszke rendkívül jó ízu

**Lila pereszke.** Hosszú tenyészideje miatt kis mennyiségben, szabadban, erdei avaron termesztik. A franciák és a csehek közel száz éve próbálkoznak – rendkívül jó íze miatt – bevonni a termesztésbe, de termőestét nem sikerült előállítani laboratóriumban, csak 270 nap elteltével bújik ki az első gyengécske lila pereszke.

Járay Mari



Nemcsak szemlélődni, kóstolni is lehetett

valra. A hagyományos, házilag termesztett alapanyagok mellett homoktövisből, rózsasziromból, kökényből, galagonyából, csalánból és zellerből is állít elő lekvárt. Büszkesége a hidegen sajtolt kökény és a hungarikumnak számító somlekvár. Utóbbi természetes lázcsillapító, C-vitamin-tartalma tízszerese a citroménak, míg a C-vitaminban szintén gazdag kökény kiváló méregtelenítő, valamint immunrendszer-erősítő gyümölcs.

Nyolcvanféle üstben főzött lekvárt és különleges szörpöket hozott el a Hegyvidékre a nagyborsosnyói illetőségű Schváb Mónika és Szarvas Attila. Munkamódszerük érdekessége, hogy egyszerre legfeljebb két fatüzelésű üstben főzik a lekvárt, így az izmester, ha szükséges, folyamatosan módosíthat az összetevők arányán. Termékeik legalább

galmasabb ízu, míg – az egyébként zöldtrágyának termesztett – facéliaméz a legédesebb.

A kiváló minőségű, az országos élelmiszerláncok kínálatából legtöbbször hiányzó, házilag készült hazai ízek megismertetése volt a fesztivál megrendezésének egyik legfontosabb célja – tudta meg lapunk a főszervezőtől, Paczkó Jánostól, aki elmondta: nem csupán egy alkalomban gondolkodnak, szeretnék, ha a fesztivál a Hegyvidék egyik jeles eseményévé nőné ki magát. Ennek érdekében a tervek szerint a termelői élelmiszerek egy része év közben is kapható lesz a Virányosi Cafe Budai Stelázi sarkában. A megszokott kínálat mellett saját készítésű szendvicsek, sütemények, saláták és egyéb finom falatok várják majd a betérőket.

MM.

## Gombászokkurzus

Gombaismereti képzést indít a TIT Stúdió Egyesület Gombász Klubja. A tizenöt alkalomból álló, kéthetente szerdánként este 6 és 8 óra között zajló tanfolyamon felsőfokú gombaismerői, szakértői végzettséggel rendelkező szakemberek tartják az előadásokat. A gombák felismerését nyolc alkalommal, munkaszüneti napokon, terepgyakorlatok, kirándulások, gyűjtések során sajátítják el a hallgatók. A tanfolyamra beiratkozót november 10-én 16 és 19 óra között várják a TIT Stúdió Egyesületben (XI., Zombolyai utca 6.). További információk: 466-9019, www.tit.hu.





## SZOLGÁLTATÁS

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

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS!** XII. kerületi gyorsszolgálat! Minden típusú csatornák, fűdőszobai lefolyók, mosogatók falbontás nélküli, korszerű gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétvégen is! Csatornaszerviz! 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-GÁZKÉSZÜLEKSZERVIZ**, cirkók, gázbojlerok, konvektorok javítása, villanybojler vízközlésének, csapok javítása. 359-5033, 06/30-924-8010.

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

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

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

**MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ** javítása és sugárzás-mérése, helyszínen is. Sági Pál, Istenehegyi út 27/b. 355-6377, 06/30-260-9995.

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

**FAKIVÁGÁS**, gallyazás, ereszcsonorna-tisztítás hegyásztechnikával, realis ár, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500.

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

**ZÁRSZERELŐ-LAKATOS-ALPINISTA.** Tetőjavítás, csatornájavítás, ívegesmunkák, kaputelefon, kapumotor, kőművesmunkák. 06/30-900-4238, www.durnipal.hu.

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

**KÖLTÖZTETÉS** 50%-kal olcsóbban! Ingyen dobozokkal! Hétvégen is! 06/30-944-3717, www.bauerteher.hu.

**TELEVÍZIO**, LCD, plazma-tv. Gyorsszerviz. 06/70-246-5049. Mindennap.

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

**LAKÁSFELJÁRTÁS!** Szobafestés, mázolás, tapetázást, ingyenes takarítással, parkettakerék, parkettacsiszolást, parkettajavítást, víz-, gáz-, gipszkartonszerelést, csempézést, villanyzerelést vállal kisiparos garanciával, azonnal is. 202-2505, 06/30-251-3800.

**ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLATI** Zárnyelések, zárszerelés, hevederzár-szerelés, rácskészítés, lakatosmunkák. 06/30-961-3794.

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

**KISEBB**-nagyobb, külső-belső kőművesmunkák, burkolást, szobafestést, mázolás, teljeskörű lakásfelújítást vállalunk anyagbeszereléssel, szállítással is, elérhető ár. Cégünk áfamentességet élvez. 06/20-941-4200.

**GARÁZS**- és bejárati kapuk, kapunyitó automatikák, zárszerelés, lakatosmunkák, kerítés-ek. 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.

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

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

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

**CSEMPE**, padló, vakolat, beton javítása, felújítása szakmunkással. Tel.: 06/30-328-2871.

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

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

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS.** Ne bontson, hívjon! Minden nemű dugulás, házban belül, kívül, azonnal. Nyugdijaskedvezmény! Mindennap. 06/20-342-9064, 239-6470.

**ANTENNASZERELÉS**, javítás olcsón. Műholdas és földi digitális (MinDig Tv) rendszerek telepítése, beállítása. Duna, M2 állítás garanciával. Tel.: 201-5368, 06/20-537-6281.

**TÉVÉJAVÍTÁS AZONNAL**, helyszínen, garanciával! 06/20-471-8871.

**IKEA** típusú könyveszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok mérete gyártása legolcsóbban. Például könyveszekrény: 228x80x28 cm 13 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. Tel.: 376-8485, 06/30-368-1354.

**KONTÉNERES** szállítás. Söder, homok, termőföld. 06/20-464-6233.

**TETŐTŐL A PINEIG!** Minden és teljes lakás-, ház-, irodafelújítás részben szakmában, magyaráz, megbízható szakemberekkel, ingyenes árajánlattal, gyors kezdéssel. Tény-Építész Kft. Tel.: 226-4539, 787-4882, 06/20-946-7557.

**FESTŐMESTER** vállal szobafestést, mázolás, tapetázást, hosszú távú garanciával. Tel.: 06/30-878-8977, 285-2882.

**VILLANYSZERELŐ.** Kisebb munkák (2 órán belül) 7500 Ft egységáron. 06/30-947-6036.

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

**GÁZ**, víz-, fűtészerezés. Gázkészülékek javítása, cseréje, gázvezeték tervezése, gázmű engedélyezése. Nagy László: 06/30-944-6513. Web: www.nl-gaz.hu. E-mail: info@nl-gaz.hu.

**PARKETTÁZÁST**, csiszolást, javítást, festést, tapetázást, garanciával. 06/20-564-3807.

**KERTI** munkák, szőlő-, gyümölcsfajesztés, permetezést vállalkozó vidéken is. 06/30-682-4431.

**NAPRAKÉSZ** könyvelés, pénzügyi tanácsadás frekvenciált helyen: 1126 Böszörményi út 19/a. Előzetes bejelentkezés: 06/21-252-5060 (skype tel.), 202-1165.

**AJTÓ**, **ABLAKDOKTOR**, Horváth Ákos. Mindenféle ajtók, ablakok illesztését, javítását, átalakítását (bukó, nyílóablakokat és kétszárnyú ablak zár szerkezetének cseréjét is), szigetelését, záruk cseréjét vállalom garanciával. Felmérés díjtalan! Tel.: 368-3604, 06/70-550-0269.

**VÍZ-FÜTÉSZERELÉS** gyorsszolgálat. Csőrepedés javítása, kamerás csatornavizsgálat, duguláshárítás, műszeres csőrepedés-keresés. Hétvégen is. 06/30-914-3588.

**VÍZSZERELÉS-GYORSSZOLGÁLAT**, duguláshárítás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ással. Hétvégen is. Gabona Róbert. 06/30-200-9905.

**KÜLSŐ**, belső kőművesmunkák, tetőjavítás, bádagozást, lapostető-szigetelést és lakatosmunkát garanciával vállalunk. T.: 06/30-319-1124.

**VILLANYSZERELÉST**, vaszerkezetek, kerítések javítását, festését, bontását, darabolását vállalom. Pálfi Zoltán. 06/30-947-6036.

**KERÜLETI** gyorsszolgálat! Gázkészülékek teljes körű javítása; vízszerezés, vízáramlás-kerítés; villany-, fűtészerezés; gépi duguláshárítás, garanciával, 0-24 óráig, a hét minden napján. 321-8082, 06/30-269-0001.

**BÁDOGOSZERKEZETEK**, cserép-, palatető, tetőszigetelések javítása 1986 óta, kerületi kispapostól. 249-2664, 06/20-944-9015.

**TETŐ** víz- és hőszigetelést, épületfelújítást hőszigeteléssel vállal a 20 éve működő VIA-ÉPSZAKKER Kft. II., Törökvesz út 16/b. 326-5312.

**VILLANYSZERELÉSI** munkák szakszerű, gyors szerelése. Bojlerok karbantartása, javítása, cseréje. Hőátvitel kályhák, lépcsőházi világítás, antik csillárak javítása. Korszerű fűtészertechnika (infrapanel) szerelése. 06/20-374-3768.

**S.O.S. DUGULÁS**- és csatornatisztítás! Gépesített ipari technológiával, falbontás nélküli, a hét minden napján, a nap 24 órájában, garanciával a lakosság és közintézmények szolgálatában. 321-8082, 06/30-269-0001.

**ZÁRSZERELÉS.** Záruk szerelése, javítása 0-24-ig, hétvégen is. Megbízható mérnök. 06/30-863-7680.

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

**ANTIALKOHOLISTA** brigád: szobafestést, mázolás, tapetázást, gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, csempézést, vízszerezést, villanyzerelést, kőművesmunkákat vállalunk. 365-2662, 06/20-998-2369.

**ASZTALOS** vállal: ajtó-, ablakjavítást, zárszerelést, szigetelést, küszöbkészítést, mázolás, falirást, pántok, zsanérok cseréjét, bútorjavítást, szekrények polcok készítését beszereléssel. Galéria- és kerítéskészítés. T.: 251-9483, 06/20-381-6703.

**VILLANYSZERELÉS** azonnal! Hibaelhárítását a teljes felújításig. Petrus József villanyszerelő-mester. 06/20-934-4664, 246-9021. ELMŰ által minősített vállalkozó.

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

**KERÜLETI GYORSSZERVIZ:** duguláshárítás, víz-, villany-, gáz- és teljes körű gázkészülék javítás. Anyagbeszeréssel, garanciával, 0-24-ig, hétvégen is, ünnepnapokon is. T.: 292-1990, 06/20-989-9156.

**VARRÓGÉPJAVÍTÁS**, eladás, bérbeadás, alkatrészcserézés. 1126 Ugocsa utca 5. 213-8927.

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

**KERTGONDOSZT**, növényültetést, fűnyírást, fakivágást, sövényvágást vállalkozó szakemberekkel, lélekkel. 06/30-418-6663, gold333@freemail.hu.

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

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

**KERTÉPÍTÉS**, fenntartás, kerttervezés, térburkolat, automataöntöző, magas fák vegyszeres növényvédelme, fakivágás, metszés és egyéb kertészeti munkák vállalása. Tel.: 06/30-961-7729.

**TÁRSASHÁZAK** közös képviselést szakképesítéssel, gyakorlattal, referenciákkal vállaljuk. Érdeklődni: 06/30-977-6612.

**KONTÉNERES** sít-, szemét-, zöldhulladék-szállítást lenyitható, 4-6-7-8 m3-es konténerekkel. Termőföldrendelés. Erdei Konténer: 06/30-944-1106.

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

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

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

**SZÁMÍTÓGÉP-JAVÍTÁS** otthonában. 55 900 Ft-tól számítógépek. Nyugdijásoknak 10% kedvezmény. Tel.: 06/20-988-5147. www.bennyosoft.hu.

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

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

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

**KOVI** költöztetés, szállítás. Iroda, lakás, vidékre is. Munkafelmérés, ingyen dobozokkal. 376-5119, 06/30-971-8215.

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

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

**GUMISZERVIZ-AUTÓSZERVIZ**, műszaki vizsgáztatás, olajcsere az I. kerületben, Márvány u. 16. A hirdetés felmutatójának 15% kedvezményt biztosítunk. Tel.: 06/20-565-2105.

**FÜRDŐSZOBÁK**, konyhák felújítása, átalakítása. Csempéburkolás, kőművesmunkák, vízszerezés. Anyagbeszeréssel, garanciával. 06/20-961-6153. www.luxaba.hu

**VÍZVEZETÉKSZERELÉS** nonstop! Mosógépek, mosogatógépek bekötése, mosókák, csapok, kádák cseréje. Javítások, felújítások! 06/30-954-9554.

**KÖMŰVES**, burkoló-, villanyszerelő, víz-, fűtészerezési munkákat, teljes körű lakásfelújítást, átépítést, lakásbiztonsági minőségi kivitelben vállalunk. 06/30-280-7257.

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

**PC**, laptop szerviz azonnal! INGENYES kiszállás Budapesten. 06/20-998-0928. www.fmrkft.hu.

**DRYVIT** hőszigetelés kedvező áron, műanyag ablak csere. Pályázattal! 06/20-283-2378.

**ÉPÜLETEK** felújítása, karbantartása, teljes generál kivitelezés. 06/20-427-7630.

**FIGYELEMI** Ablakszigetelés és csere kedvező áron! 06/70-511-2844.

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

**CSEMPÉZÉS**, padlóburkolás, javítások, falazás, vakolás, betonozás, kerítés, járdák készítése. 06/30-341-3423, 367-2869.

**TÁRSASHÁZAK** teljes körű kezelését vállalja regisztrált közös képviselő szakképesítéssel, többéves gyakorlattal, referenciával, nettó 1000 Ft-tól/albét/hó. Kérjen ingyenes konzultációt, árajánlatot. Hívjon bizalommal. 06/20-206-6990.

**KERTÉPÍTÉS**, kertpolálás, metszés, permetezés, favágás. 06/20-970-7506.

**VESELYES** fák kivágása kosaras daruval. 06/30-576-6679, 06/26-301-860.

**KERTGONDOSZÁS**, -épités, kertkarbantartás, hőeltakarítás, ingyenes árajánlat. 06/20-374-9442.

**MEGBÍZHATÓ** kertész vállalkozás, gallyazást, fakivágást, kertépítést, öntözőrendszer telepítést, térburkolást elfogadható áron. 06/70-526-9535.

**VÁLLALKOZÓ** társasházak lépcsőházaik nagytakarítását, napi, heti, havi takarítását, referenciákkal, Budapest területén. Vállaljuk még: fűnyírást, sövényvágást, falevelek összegyűjtését. 06/70-324-3608.

**KAPU**, korlát, rács, ledény, kerítés, előtér, egyéb vasipari javítások, repülő, rovarháló, napellenző, más árnyékolók készítése. Tel.: 06/70-278-1818.

**TÁRSASHÁZAK** teljes körű közös képviselést szakképesítéssel, referenciákkal (24 h ingyenes gyorsszolgálat) vállaljuk. T.: 06/30-406-6117.

**TAKARÍTÁS!** Társasházak takarítását, nagytakarítását vállalom. 06/20-375-1258. www.takaritasbudapest.hu.

**ÁTEMELŐ** szivattyúk javítása, szennyvízszennyvíz, csőtörésjavítás, duguláshárítás, villanybojlerok tisztítása nonstop, 20 éves szakmai múlttal rendelkező szakemberekkel. Tel.: 06/30-606-6067.

**FIGYELEMI!** Vállalunk fakivágást, gallyazást, teljes körű kertrendezést, kertépítést, minden, ami kertes. Minden munkánkat szakszerűen, garanciával vállaljuk. 06/30-343-7318.

**TÁRSASHÁZAK** közös képviselést szakképesítéssel, referenciával, műszaki háttérrel vállalom. Gál Istvánné: 06/30-961-2087.

**VÍZVEZETÉK-SZERELÉST**, gázkészülékek javítását, gépi duguláshárítást rövid határidővel, garanciával vállalok. Kovács Gyula: 210-6295, 06/20-338-7176. www.kovacs-gyula.uw.hu.

**LEGJOBB** árón! Teljes lakásfelújítás, festés, mázolás, tapetázás, kőműves- és burkolómunkák, gipszkartonozás. Tel.: 06/30-950-2152.

**SZÁMÍTÉSTECHNIKAI** oktatást és szaktanácsadást, internet-elérésre kapcsolatos és egyéb hibaelhárítást, vírusirtást, programok telepítését, installálást vállalom. Hívjon bizalommal! 06/70-635-6381.

**ASZTALOS** vállalja konyha, egyedi beépített bútorzat készítését, kisebb javításokat, kiegészítéseket is. Megbízható, pontos, megbízható munka. 06/30-579-9656.

## LAKÁS/INGATLAN/BÉRELEMÉNY

## KERESÜNK-KÍNÁLUNK

## ELADÁSRA-BÉRELTRE

budai, zöldövezeti lakások, házakat.  
**UNITERRA B.**  
Telefon: 246-43-47,  
06-30-211-8950, 06-20-982-8055,  
Fax: 247-0686.  
E-mail: csonka-j@bu.inter.net

**„BUDAVAR”** Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillingen.

**XII. KER.** Melinda uti, 27 nm-es lakás óriási erkéllyel, csodálatos panoráma, befektetés-ként, lakottnak eladó. Érdeklődni: 06/70-425-8447.

## BUDAI GYÓGYNÖVÉNY CENTRUM

### M E G N Y Í L T !

JÖJJÖN EL, NÉZZE MEG, VÁSÁROLJON BUDÁN  
A BUDAI GYÓGYNÖVÉNY CENTRUMBAN!  
(1117. BUDAPEST, BUDAFOKI ÚT 187-189. | H3)

**300m<sup>2</sup> KÖZEL 4000 TERMÉK!**

**KÍNÁLATUNKBÓL:**

- Étrendkiegészítők
- Gyógy növények, gyógyteák
- Ásvány és kezelt vizek
- Reform élelmiszerek
- Gluténmentes termékek
- Diabetikus készítmények
- Gyümölcs és zöldséglevelek
- Mézek, lekvárok
- Kozmetikumok
- Lábápolási és szájaápolási termékek
- Aromaterápiás készítmények

*Sok szeretettel várjuk!*

**Nyitva tartás:** Hétfő, Kedd, Szerda: 8<sup>00</sup>-16<sup>00</sup> | Csütörtök-Péntek: 8<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>

**Ricapharma Kft.**

TEL.: +36 1 371 0025 | FAX: +36 1 371 0024 | WEB: WWW.RICAPHARMA.HU

**IMMOTÉKA** Ingatlaniroda 12 éve a budai, minőségi ingatlanok specialistája. Jelentős külföldi ügyfélkör, empátia, diszkreció, referenciák. Várjuk megszólító hívását. Kárpáti Klára, 201-1821, 06/30-202-1892, Kárpáti Péter, 06/30-921-9029. E-mail: info@immoteka.hu. Ajánlatot: www.immoteka.hu, www.budapestliving.com.

**VÁSÁROLNÉK** tulajdonostól saját részre, azonnali készpénzfizetéssel, budai zöldövezetben 45-60 nm körüli, emeleti, erkélyes lakást. Tel.: 06/20-344-3179.

</



**MARCZIBÁNYI** (Rózsadomb) másfél szoba-hallos, I. emeleti, kerre néző, erkélyes, 57 nm-es, gázfűtéses örökklákás áron alul eladó. 06/70-949-4013.

**KARTHAUZI** úton másfél szobás, I. emeleti, erkélyes, 2 szobás, földszinti (kertkapcsolatos, kocsibeálló) lakás 17,9 M Ft-ért eladó. 06/20-973-0711.

**ZUGLÓ** legszébb helyén, Amerikai úton 50 nm-es, elegáns, 2 szobás, földszinti (kertkapcsolatos, kocsibeálló) lakás 17,9 M Ft-ért eladó. 06/20-973-0711.

**XII., KÉKGOLYÓ** utcában, Istenhegyi útnál, V. emeleti (liftes), panorámás, 2 szobás, 65 nm-es lakás 21,9 M Ft iránnyon eladó. A fölötté levő tetőtér megvásárolható. T.: 06/20-973-0711.

**BUDAKESZTI** úton 74 nm-es, 6. emeleti, szuperpanorámás, erkélyes, (füres) lakás 19,9 M Ft iránnyon eladó. 06/70-949-4013.

**I., FIATH** János utcai, 3 erkélyes, felújítandó, 85 nm-es, 3 és fél szobás lakás 26,5 M Ft-ért eladó. T.: 06/20-943-8063.

**XII., MAROS** utcai, 136 nm-es, nappali + 3 hálószobás, belső kétszintes, panorámás, teraszos lakás 39 M Ft-os iránnyon eladó. T.: 06/20-973-0711.

**BEETHOVEN** utcában eladó egy 38 nm-es, másfél szobás, harmadik emeleti lakás, lift nélküli házban. Ár: 16,3 M Ft. Tel.: 06/70-776-6644.

**CŐRSZ** utcában, MOM Műv. Központtal szemben, magasföldszinti, 1,5 szobás + gardróbos, 40 nm, teljes körűen felújított lakás beépített, modern konyhával, tulajdonostól eladó. Lár: 17,2 millió Ft. Tel.: 356-0066, 06/20-927-8449.

**ELADÓ** 40 nm, Németvölgyi úti, földszinti, teljes körűen felújított, cirkófűtéses, hangulatos lakás komplett konyhával, szép teraszszal. Lár: 15,9 millió. 06/20-927-8449.

**ELADÓ** 19 nm, saját tulajdonú, MOM Park közeli üzletirodahelyiség. Frissen felújított, légkondicionált, központi fűtéses, utcai bejárattal. Lár: 7,2 M Ft. 06/20-927-8449.

**XII., DENEVÉR** úton, négylakásos társasházban 79, 108, 120, 119 nm-es lakások kedvező áron, tulajdonostól eladók. 06/20-965-1737.

**KLÉH** István utcában eladó egy 49 nm-es, 2 szobás, gázfűtéses, 2. emeleti, erkélyes, csendes, napfényes lakás, liftes házban. Üres, költözhető! Lár: 19,7 M Ft. Tel.: 06/20-447-9813. Ingatlanosok kíméljenek!

**PIRAMIS INGATLAN** a budai családi házak specialistája. 1000 családi villa: www.piramisingatlan.hu, 100 irodaház irodakínálata egy helyen: www.iroda-budapest.hu, önkiszolgáló adatbank: www.ingatlanok.hu. Érdeklődni telefonon: 335-5965.

**GYÖNYÖRŰ** helyen, XII., Lóránt utcában, felújított villában 20 nm, I. emeleti, szép, napos, kompletten felszerelt garzon gépkocsibeállással, kütető közlekedéssel, 10,6 millióért eladó. 386-6946, 06/30-274-4419.

**KÉTSZOBÁS**, cirkós, majdnem üres lakás kiadó jó közlekedéssel. 356-1533, este.

**TÖRÖKVÉSZ** úti, 2 szobás, csendes, napfényes lakás eladó 19 M Ft-ért. 06/20-939-1602.

**KIADÓ** lakás Kútvolgyi úton. Napos, 2,5 szobás. Irányár: 89 E Ft. Garázs opcionális. 06/30-365-5714.

**MOM** Parknál frissen felújított, 55 nm-es lakás hosszú távra kiadó. Irányár: 83 E Ft. Tel.: 06/30-289-5202.

**XII., ZSOLNA** utcában, panorámás, ösfs környezetben 69 nm-es, 2 szobás lakás eladó nagy terasszal, egyedi fűtéssel. Lár: 26,5 M Ft. 06/70-333-4712.

**CSERELNÉK** 50 nm-es, gyönyörű, kertkapcsolatos, konvektoros, Deres úti lakást Böszörményi és tágabb vonzáskörzetében 50-56 nm-es, földszinti vagy liftes emeletre. Tel.: 212-8659.

**VII. KERÜLETBEN** 90 nm-es lakás kedvező áron eladó. Tel.: 06/70-511-2844.

**XII., MARGARÉTA** utcában eladó 2. emeleti, déli fekvésű, erkélyes, egyedi fűtésű, vizórész garzonlakás. Tel.: 06/70-371-4942.

**KESZTHELYEN**, a Honvéd utcában, a Balaton-tól 150 m-re 140 nm-es, belső kétszintes, felújított családi ház gondozott kerttel eladó. Lár: 25 millió. Érdeklődni: 06/20-945-2666.

**SIÓFOKON**, a Batthyány utcában, új, 24 lakásos társasházban 67 nm-es, I. emeleti lakás autóbérelővel és tárolóval eladó. Lár: 24 millió. Érdeklődni: 06/20-945-2666.

**86 NM** + 50 nm körteraszos, panorámás, 3 szobás lakás 6 lakásos, terasz társasházban, garázzsal, tárolóval eladó. Ár: 48 M. 06/30-991-9098.

**VÁSÁROLNÉK** idős személytől lakást, üdülőt piaci ár alatt, befektetés céljából. Haszonélvezeti jog Önönnel marad. 06/20-925-2042.

**II., FRANKEL** Leó u., 65 nm-es, felújítandó lakás rendezett házban eladó. 17,9 M Ft. 06/30-515-5533.

**XII., MOM** Parkban 180 nm, panorámás, ötszobás penthouse lakás hosszú távra bérbeadó: 2000 Eur/hó. 06/30-515-5533.

**II., RÓZSADOMBON** 225 nm, panorámás, luxus penthouse lakás eladó. 223 M Ft. 06/30-515-5533.

**XI., GELLÉRT-HEGYEN**, háromlakásos társasházban igényes, 150 nm lakás dupla garázzsal 100 M Ft. 06/30-515-5533.

**VÁSÁROLNÉK** fogorvosi rendelőknek kialakítható lakást vagy házat készpénzfizetéssel Budán. Tel.: 06/30-594-9160.

**XII., NORMAFA** út napos oldalán, kétlakásos ház felső 2 szintje, 215 nm + terasz + garázs, hozzá tartozó, 700 nm-es telekkel, fizetési könnyítéssel, 110 M Ft-ért eladó. Tel.: 395-5678, 06/30-222-1445.

**XI., PÉTERHEGYEN**, új építésű, háromlakásos társasházban II. emeleti, körpanorámás, nappali + kétszobás, amerikai konyhás, 95 nm luxuslakás 45 nm terasszal, dupla garázzsal, 64,5 millióért eladó. 06/30-470-5193.

**ÉLETTÁRADÉKI** szerződést kötne ingatlanért leinformálható ügyvéd család. Kézpénz plusz havi járadék. 06/30-822-8050.

**HEGYVIDÉKEN** és környékén 1,5-2 szobás, olcsó rezsi lakást bérelnék 6-7 hónapra. seboroti@vipmail.hu, 06/20-465-9645.

**ÉLETTÁRADÉKI** vagy eltartási szerződést kötne segítségkérés, kisgyermekes házaspár. Telefon 17 órától: 06/20-349-1470.

**XII. KER.** Szendrő utcában 82 nm, városra panorámás, teraszos, 30 nm nappali, amerikai konyhás, két hálószobás, II. em.-i lakás 37,5 M-ért eladó tulajdonostól. 06/20-921-9202.

**XII., KISS** János alb. utcában eladó 2 szobás, erkélyes, 64 nm-es lakás tulajdonostól, Medgyaszay-házban, tehermentesen. Lár: 24,9 millió. Ingatlanközvetítők ne jelentkezzenek! Tel.: 06/20-919-3605.

**TÁLLYA** utcai, szuperpanorámás, 4. emeleti, nettó 61 nm-es, összkomfortos lakószoba hasonló nagybörbe cserélhető, vagy eladnám 30 millió iránnyon. Közvetítők ne hívjanak! 06/20-925-9545.

**XII., ACSÁDY** Ignác utcában, csendes zsákutcában, 2 szobás, felújított, erkélyes lakás garázzsal, tulajdonostól eladó. 06/30-249-6860.

**DIÓS** árok felső, I. em., 78 nm, 2 + 2 szobás, amerikai konyhás, felújított, cirkós, nagy terasz, tároló, garázs, beépített konyha, gardrób szekrény, 47,5 M. 18-22 óra között: 06/20-454-6759, 06/20-458-5457.

**KIADÓ** nagy erkélyes, panorámás, csendes, 74 nm-es, cirkós villalaks, kocsibeállással. 06/20-220-1524.

**SVÁBHEGYENI** 2 ház, 2 külön kert = 1 telek. Bekérülés = telekár. 06/70-384-7852.

## GARÁZS

**ELADÓ** garázs az Istenhegyi benzinkútnál, a Matyó utcában. 06/30-436-0414.

**GARÁZS** eladó vagy kiadó a Parkó utcában. 06/70-332-3004.

**14 NM-ES** teremgarázs rész külön bejárattal, Pagony utca elején kiadó. Tel.: 06/30-281-5586.

**TEREMGARÁZSBAN** garázshely eladó a Kiss J. alb. utcában. Érdeklődni: 336-1235, 06/30-567-2603.

**GOLDMARK** utcában szerelőknak, automata kapus, felújítandó, de használható garázs eladó. Felépítmény, ezért jelenleg nem telekkönnyezhető. Ár: 2,8 millió. 06/20-966-8600.

**GIADÓ** a Németvölgyi úton, Királyhagyó téren kiadó. Portaszállító, liftes, 20 000 Ft/hó. 06/30-570-3888.

## OKTATÁS

**HEGYVIDÉK NYELVISKOLA**  
XII., Tartsay Vilmos u. 26.  
ANGOL, NÉMET, SPANYOL, FRANCIA,  
OLASZ, OROSZ.  
Külföldieknek MAGYAR nyelvet tanítunk.  
Felkészítünk ösztöndíjra, felvételi, nyelvvizsgára.  
Kihelyezett és egyéni tanfolyamok.  
Tanfolyamaink egész évben folyamatosan indulnak.  
Csoportlétszám: MAX. 3 FŐ.  
Tel.: 375-1639.  
www.hegyvideknyelviskola.webs.com

**NYELVVIZSGÁRA** felkészítés és angol fordítás a MOM Parknál. Tel.: 356-2503.

**OKTATÁS-EGÉSZSÉG-SPORT.** A Wellness Akadémia a Testnevelési Egyetem oktatóinak részvételével októbertől indít 10 hónapos sportoktató képzést (aerobic). Dr. Jakabházy László: 06/70-425-8447.

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

**JOGOSÍTVÁNYT** a Szilágyi Autóiskolától. www.autosiskolaszilagyih.u, 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, nyelvvizsgázók számára, egész évben. 394-5341, 06/20-571-7554.

**MATEMATIKA-ÉS BIOLÓGIKKORREPETÁLÁST** vállal egyetemista lány a Budagyöngyénél. Tel.: 06/20-599-6140.

**MATEMATIKA**, fizika-, számítástechnika-, statisztika tanítás általánosított felsőfokig. 06/30-709-2362. www.onlinelearning.comse.com

**MATEMATIKAFELKÉSZÍTÉS** több évtizedes referenciákkal, kezdőtől szigorlatig. 06/30-366-6445, 250-2003.

**NÉMET** nyelvtanáról. T.: 214-2420, 06/20-244-6565.

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

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

**KUNGFU, CSIKUNG** magánoktatás: gyors, hatékony önvédelem, harcművészet, egészségjavítás. 06/20-920-3624.

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

**NÉMETTANÍTÁST**, korrepetálást, nyelvvizsgára felkészítést vállal nyelvvizsgázató tanárnő (TELC). 06/30-647-4165.

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

**MATEMATIKAKORREPETÁLÁS** középiskolásoknak. 466-4933.

**ZONGORA**, szolfézs, énekotatás fiatal tanárról. Tel.: 06/30-241-3079.

**MATEMATIKAÓRÁK** általános és középiskolásoknak gyakorlott, diplomás tanárnál. Tel.: 06/20-427-5708.

**ANGOL** nyelvtanítás, vizsgára felkészítés tapasztalt, diplomás tanárnál. 06/70-310-2310.

**OLASZ** nyelvtanítás kezdőtől a felsőfokig, diplomás tanárnál. Ingyenes szintfelmérés. Tel.: 06/70-648-3494.

**GITÁROKTATÁS.** T.: 06/20-560-8373.

**KORREPETÁLÁS**, felkészítés felvételire más tagozatosoknak. Matematika, nyelvtan, szövegértés. T.: 06/30-429-2618.

**MATEMATIKA**, fizikakorrepetálást, érettségire, egyetemre felkészítést vállal nagy gyakorlattal mérnök, matematikus. Telefon: 395-2540.

**BIOLÓGIA**, kémiafelkészítést vállal középszintű emelt szinten felvételizőknek szaktanár. 356-2652.

**MATEMATIKATANÍTÁSI** vagy gyakorlati tanár rendelkezésére áll. 5-12 évfolyamosokat várok a XII. kerületből. Tel.: 06/30-538-4044.

**INTERNET**-oktatás - szép nyugodtan. Telefon: 06/30-921-0749. Az első óra ingyenes!

**ANGOL**, németkorrepetálás, vizsgafelkészítés, fordítás nyelvtanáról. T.: 06/20-560-8373.

**ANGOL** nyelvvizsgákra minőségi felkészítés. Sikerdíj vizsgázónként! Két főnek kedvezmény. T.: 06/70-340-2880.

**RAJZTANFOLYAM INDUL** kreatív középkorúak, frissnyugdíjasok részére a Virányosi Kulturházban. Érdeklődni: 06/30-470-5193.

**ALSÓ** tagozatosok rendszeres korrepetálását vállalja angolból is tapasztalt tanítónő. 06/30-362-3143.

## VEGYES

**BÉLYEG**, régi képeslap, régi használt levelezőlapok, papírtárgyak, régi használt levelezőlapok, papírtárgyak, régi használt levelezőlapok. Bp. XII., Nagyenyed u. 9. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

**ANTIK** csillárak, 06/30-305-9596.

**PIANIÓK** adás-vétel. Hangolás, javítás. Előzetes telefonos bejelentkezés: 06/20-912-4845, 209-3247. www.klaviszongora.hu

**KANDALLÓFA**, hasogatott, 20 kg-os csomagolásban, házhoz szállítással. www.kandallofa.hu

**AKÁK** tűzfűz házhoz szállítás! 06/20-928-4611.

**KVARTÉLYÉRT** független, 35 éves, kultúrát szerető nő elszövegelt társalkodónőnek és háziaszozomnyak idős úrhoz. 06/30-890-9608.

**LAKHATÁSÉRT** tanulni vágyó fiatalember idős személynél házi-, és kerti munkát vállal. „Diogenész gazdát keres.” 06/30-670-6844.

## amitamegvehetsz.hu

**Prémium minőségű műanyag nyílászárók elérhető áron!**

- Redőnyök, szunyoghálóok
- Ablakszervíz
- Erkélybeépítés, télikert
- Ingyenes felmérés!

Tel: 30/211-2439, Fax: 1/258-1511  
e-mail: info@amitamegvehetsz.hu

**10 percre a városközponttól, zöldövezeti családi házban várja egész évben vendégeit!**  
www.heliospanzio.hu  
Tel/Fax: 003612464658  
Zárt parkoló, Internet hozzáférés

**SÍRHELY** (koporsós) rendelkezési joga sírkövel, Farkasréti temető főbejárata közelében. 06/20-259-4933, 06/70-212-8744.

## RÉGISÉG

**+ 50 000 FT**, ha engem hív elsőként! Üzletkezelő rendelkező szakképzett becsüs keres mindenféle régi tárgyat: bútort, festményt, órát, ezüstöt stb., teljes hagyatékok. Egyeztetés telefonon. Tegyen próbát! 06/20-415-1536.

**FIGYELEM!** Budai üzletünkbe készpénzért vásárolunk: régi könyveket, képeslapokat, pénzérméket, zongorákat, magyar és külföldi festményeket, Zsolnay-tárgyakat, órákat, bútort, szőnyegeket és mindenféle antik műtárgyakat. A kiszállás díjtalan! Cím: Kolosy tér 1/b. Zeterekes tel.: 233-3444. Mobil: 06/20-319-0292.

**GELLÉRT GALÉRIA** készpénzért vásárol: régi képeslapokat, könyveket, órákat, festményeket, bútort, szőnyegeket, porcelánokat, ékszereket, ezüst tárgyakat stb., teljes hagyatékok. Díjtalan kiszállás és értékelés. 35 év szakmai tapasztalat. Üzlet: XI., Barók Béla 10-12. Nyitva H-P: 10-18-ig. 466-4761, 06/20-452-4471.

**DIZÁJN CENTER 29** vásárol régi bútort, porcelán, cserépedényt, festményt, régi járatot, zománcos edényeket, dugóhúzó, öreg táskákat, lakásújírtással hagyatékok. 291-3101, 06/30-347-7713, Szellő János.

**VÁSÁROLOK** régi bútort, könyvet, hagyatékok, lomtalanítással. Tel.: 06/30-413-5986.

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

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

**GYŰJTŐ** vásárol magas áron készpénzért magyar festők műveit: Egyri J., Vaszary J., Gulácsy L., Berkes A., Hány Gy., Markó K., Mednyánszky L., Aba-Novák V., Márfy Ö., Ziffer S. stb., judeai tárgyakat, teljes hagyatékok. Üzlet: 1015 Batthyány u. 10., 06/20-323-4104.

**TÖRT** arany-ezüst felvásárlása a napi legmagasabb áron, készpénzért. Margit krt. 51-53. (Régiségbolt). 316-3651.

**RÉGI** tárgyakat, ékszert, bizsut, hagyatékok vásárolunk. Üzlet: Régi Bolt, Csűrös utca 15. A TF-pályákkal szemben. 06/30-545-1346, 06/20-553-0980.

**HÁBORÚ** előtti rádiószelvények, zeneszekrények. 06/20-565-6748.

**MAGAS** áron készpénzért vásárolok írógépet, varrógépet, könyveket, hanglemezeket, kütüntetéseket, régi játékokat, hangszereket, kerámia- és porcelántárgyakat, hibásat is! Festményt, bronz-tárgyakat, ezüstneműt, levelezőlapot, órákat, akár rosszat is. Szükség esetén hagyatékok. Díjtalan kiszállással! 06/20-623-5298.

## EGÉSZSÉG

**LÉZERTERÁPIA**, reumatológia, akupunktúra, fogsztás, szénanátha, gerincferdülés, csontrituálás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágóüyelet, üzemorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomasszázzsal. Tel.: 368-6349, 06/20-968-6886.

**GERINCFAJDALMAK**, nyaki, háti, derekpanaszok, gerincserv, kar- és lábfejadalom, zsiabadás, fejfájás, migrén gyógyítása orvos-termesztgyógyász rendszerben. XII., Kékgolyó u. 15/b. Bejelentkezés: 06/20-464-1145, 212-2078, üzenetregizito is. www.gerincorvos.hu.

**FOGSOROK**, hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogtérítés. Mozgáskorlátozottakhoz házhoz megyünk! Hétfőig ügyel. Fogszati háttér biztosított. Tóthné Húvós Katalin fogtechnikai mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fsz. Mobiltelefon: 06-30222-3016.

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

**FÁJDALOMMENTES** allergia és gombák vizsgálata. Biorezonanciás terápiával: allergia és candida kioldása, bőrbetegségek, szendvedlybetegségek, légúti, emésztési, mozgásszervi problémák, fejfájások kezelése, stresszoldás. „Vivien talpai” orvos-termesztgyógyász rendelő. 316-2596, www.vivientalpai.hu.

**CSONTKOVÁCS**-akupresször Húvösvölgyi út 54. alatt. Idegbeépítődések, ízületi blokkok, lumbágó-izási megszüntetése. Térdblokkok, gerincservek, szédelések műtét nélküli eredményes gyógyítása. Fülakupunktúráss fogykúra. Dr. Garzó Péter termesztgyógyász 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

**KERÜLETI** sport



SPORTOS, EDZETT  
HEGYVIDÉK

OKTÓBER–NOVEMBER



## ÚSZÁS

Testnevelési Egyetem – uszoda (Alkotás utca 44.).

November 7., 14., 21., 28., december 5., 12., 19.

• **Vasárnap 9.00–13.00.** Belépés csak XII. kerületi lakcímkártyával, 12.30-ig. Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban az uszodát nem használhatják!

TESTÉPÍTÉS, ÁTMOZGATÓ  
EDZŐTERMI, SÚLYZÓS,  
ILLETVE KARDIOGÉPES EDZÉS

Kellems 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.



## AEROBIK

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.



## KÍMÉLŐ 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.



## NORDIC WALKING

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

• **Szombaton 9.00–10.00.** Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.

NORDIC WALKING  
A VÁROSMAJORBAN

• **Szerdán 17.30–18.30, pénteken 16.30–17.30.** Találkozóhely: a BSE kosárlabdacsarnokának parkolójában. Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, kényelmes sportcipő gyalogláshoz. A botokat a szervezők biztosítják. További információk: Schwarz Mária, 06-30-961-77-31.



## „LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB

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

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

• **Szombaton 10.00–11.00.** Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.



## SÍOKTATÁS

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

• **Szombaton 15.00–16.00.** Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.



## TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

November 6.: **Gödöllői-domság. Túrazetű:** Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 7.40, Nyugati pályaudvar, pénztár. **Indulás:** 8.00-kor Veresegyház-Vácra, jegyet Erdőkertig kell venni. **Útvonal:** Erdőkertés-Bódis-hegy-Margita-Magyaros-Domonyvölgy; autóbusszal Aszódra, ott Podmaniczky-kastély, Petőfi-múzeum. **Táv-szint:** 13 km, + 220, – 255 m. **Érkezés:** kb. 16.30 Budapestre. **Költség:** 1800 Ft. **Szakosztályi klubest** minden hónap harmadik szerdáján a Virányosi Közösségi Házban 18.30-kor. Október 20.: Montenegróban járunk.



## KERÉKPÁROS TÚRÁK

A pontos útvonalról és időpontról Pál László ad felvilágosítást. Az adott hétfőre 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 hegyvidéki polgárok számára ingyenesek, a költségeket a Hegyvidéki Önkormányzat viseli. A részletes programot keressék a www.budapesthegyvidek.hu honlapon és a hirdető-közlönyben. További információ: XII. kerületi Szabadidősport Központ, 1123 Budapest, Csörös utca 2-4. Telefon/fax: 319-92-92, Lódy Katalin sportszervező – 06-30-860-3470. E-mail: sportcenter12@freemail.hu, titkarsag@hegyvidek.sport.hu.

## Rekordok a Hegyvidéki Fitparádén

A Hegyvidéki Fitparádénak immár rangja van. Mi sem jelzi ezt jobban, mint hogy az idén rekordszámú nevezés érkezett a profi és az amatőr versenyekre. A Sportmax Hegyvidékben október 16–17-én megtartott programot a kerületi önkormányzat rendezvényei színesítették. A szervezők ígérik: jövőre még több különlegességgel várják a sportbarátokat.

Több mint ezeröttszáz versenyző, látványos bemutatók, világsztárok, profi és amatőr versenyek, diákolimpia, kerületi barangoló, rendőrségi bemutatók, fitnesz és erősport minden mennyiségben – egy mondatban így lehetne összefoglalni a harmadik Hegyvidéki Fitparádét. Bár az önkormányzatnak köszönhetően a kerület lakói számára ingyenesen látogatható rendezvény valamennyi sportbarátnak szól – az ország és a világ szinte minden tájáról érkeztek versenyzők –, legnagyobb érnye mégis az, hogy kerületi program maradt. A labdarúgó- és az úszó-diákolimpia versenyszámait, az aquasakk-bajnokságot, a Hegyvidék nevezetességét felkutató séta és nem utolsósorban a – szintúgy az önkormányzat jóvoltából – ingyenes uszodahasználat garancia volt arra, hogy a helyi polgárok a magukénak érezzék az eseményt.

## SOKSZÍNŰ SPORTÉLET

A kerületi sportélet gazdagságáról beszélt lapunknak Pokorni Zoltán polgármester is, aki kiemelte: a Hegyvidéki Önkormányzat évek óta költségvetése két százalékát fordítja sportra, ami messze meghaladja az országos átlagot. Ennek és a polgárok aktivitásának köszönhetően rendkívül sokszínű, izgalmas a helyi sportélet, amit a Fitparádéhoz hasonló nagy rendezvényekkel még tovább gazdagítana az önkormányzat. Hozzátette, a lakosokat egyre nagyobb számban megmozgató, ingyenes Sportos, edzett Hegyvidék program mellett hangsúlyos szerepet kapnak a gyermekeknek szóló rendezvények is.

– Büszké lehetünk arra, hogy az országban elsőként két évvel ezelőtt bevezettük a mindennapi testnevelést az általános iskolákban, amit felmenő rendszerben a teljes alsó tagozatra kiterjesztünk az önkormányzati fenntartású intézményekben – mondta Pokorni Zoltán. – Szintén jelentős eredmény, hogy a kötelező oktatásnak köszönhetően másodikra

valamennyi kisdíák megtanulja az úszás alapjait. Évek óta sikeresen zajlik a diákolimpia, amelynek keretében az idén külön ötkarikás játékokat szerveztünk az óvodásoknak, illetve az ötödikeseknek.

A Hegyvidéki Fitparádé fővédnöki tisztét elvállaló Deutsch Tamás európai parlamenti képviselő szerint három feltételnek kell teljesülnie ahhoz, hogy sportos nemzetről beszélhessünk. Az iskola feladata, hogy a testnevelésórán megszerettesse a gyerekekkel a sportot, míg az állam és az önkormányzatok dolga az ehhez szükséges tárgyi feltételek megteremtése. Mindemellett szükség van olyan rendezvényekre, amelyek megváltoztatják azok gondolkodását, akik egyébként nem érzik fontosnak a mozgást, a testedzést. A XII. kerületben mindez adott, a sportos iskolák, a magas színvonalú sportpályák, tornatermek mellett a mozgást népszerűsítő programokból sincs hiány – hangsúlyozta Deutsch Tamás. A korábbi sportminiszter szerint ilyen rendezvény a Hegyvidéki Fitparádé, amelyen egészségesen keveredik a profi, az amatőr és a tömegsport.



## FITNESZ ÉS DIÁKSPORT

Az első napon a Sportmax Hegyvidék mindkét színpadán a zene, a tánc és a szép lányok kapták a főszerepet. Egymást váltották a fellépők az AktivLab-Mozgás Színpadon, ahol zsírregető, gymstick, alakformáló, latin aerobik, kickbox, xco, dance step és power relax interaktív bemutatók várták az érdeklődőket.

Három éve foglalkozik komolyabban az aerobikkal a tizenkét esztendő Maros Virág, akit szülei kísérték el.

– Óvodáskorom óta tornázom – mondta –, megpróbálkoztam a balettel is, de a zene miatt sok-



kal jobban tetszik az aerobik. Három éve vagyok tagja egy gyermekegyüttesnek, amellyel rendszeresen fellépünk Budapesten, sőt vidéki bemutatókat is tartunk. Szeretnék fitneszversenyző lenni, amihez az aerobik megfelelő alapot jelent. Mindhárom Hegyvidéki Fitparádéra

elkezdeni tördni a testünkkel, ha életmódot váltunk, a szervezetünk nagyon hamar képes regenerálódni – hangsúlyozta Timea Majorova. – Gyorsan jönnek azok a pozitív jelek, amelyek megerősítik az elhatározásunkat: fittebbnek, erősebbnek érezzük magunkat, elkerülnek a betegségek. Nem kell fitneszversenyzőnek lenni ahhoz, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben, azonban az egészséges életmódról nem szabad lemondanunk.

Timea Majorova szerint a legfontosabb, hogy napirendünkben meglegyen a táplálkozás, a kardiomozgások és az alvás egyensúlya. Az egykori világbajnok úgy látja, a magyarok megfogadják tanácsait, a visszatérő látogatókon lemérhető a pozitív változás, hiszen sokan vannak olyanok, akik egy év alatt leadják a felesleges kilókat, leszoknak a káros szenvedélyekről, és büszkén mesélik, hogy családtagjaikat is sikerült elindítani a helyes irányba.

Lehetőséget kaptak a bemutatkozásra a kerületi iskolák, a TF gyermek aerobikosai, a Semmelweis-gyakorlóiskola országos hírű ritmikus gimnasztikás lányai és a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Gimnázium akrobatikus rock and roll-csoportja. A XII. kerületi Szabadidősport Központ szervezésében középiskolás focitorna, és a II. korcsoportos kerületi iskolásoknak kiírt úszóversenyek várták a szurkolókat. A látón helyet foglaló családtagok, szülők és testvérek kiváló hangulatot varázsoltak az uszodába. Az eredményhirdetésen mindenkit győztesnek járó taps köszöntött – valamennyi úszópálya

ajándékot kapott –, a legjobbak ráadásul meglepetéscsomagot, valamint a helyezéseiknek megfelelő érmeiket is átvették Váci János alpolgármestertől. A versenyt követően búvárszó- és vízilabdás show szórakoztatta a gyerekeket.

Először kaptak meghívást a rendezvényre a rendőrség munkatársai, akik a kertben látványos kutyás, taktikai és közelharc-bemutatókat tartottak. A TRX-és Bootcamp-edzések szünetében került sor a Face Team kosarasainak akrobatikus elemekkel ötvözött,

látványos bemutatójára. Megnyitotta kapuit a Lite Wellness Club is, ahol lehetőség nyílt a modern fitneszgépek és edzésprogramok kipróbálására, míg a labdajátékok kedvelőit éjszakába nyúló squash-bajnokság várta.

## ERŐS EMBEREK

A második napon a legnagyobb érdeklődést a nemzetközi Louie Koncz Classic verseny övezte, és különleges megmérettetésnek számított a „Mr. Uniformis”, amire rendőrök, tűzoltók, katonák, polgárőrök és mentősök kaptak meghívást.

Míg a színpadon elsősorban az izomzat kidolgozottsága döntötte el a helyezéseket, a fekvőnyomó-, Push-Pull Lifting-, erőemelő-, Kettlebell Monster Challenge- és szkanderbajnokságon már az erő is számított. Kifejezetten az erős emberek miatt jött el a rendezvényre az erdi Németh család. Az apa, Németh Viktor lapunknak elmondta, hogy kisfia nagy rajongója az erősportoknak. Bár még csak tizenegy éves, álma, hogy példaképe, Fekete László nyomdokaiba lépve egyszer ő legyen Magyarország legerősebb embere:

– Áron még alig múlt hatéves, de már megpróbálta utánozni az erős embereket. Azóta a tükör előtt gyakorolja a fogásokat, egy-egy szer meg az autónkat is megpróbálta elhúzni. Szerencsére erről sikerült lebeszélni, kisebb súlyokkal azonban rendszeresen edz. Felvettük a kapcsolatot a hazai hírességekkel, akik biztatnak, azt mondják, hogy a testalkata alapján igazi fanyűvő lehet belőle.

Fitexpo keretében folytatódott az egészségügyi szűrések és uszodában pedig kifejezetten a kerületieknek szóló rendezvényeket tartottak. A hegyvidéki polgárok ingyen használhatták a nagyméretű, benevezhettek a tavalyi nagy sikerű, ezúttal is megrendezett aquasakk-bajnokságra, illetve az aquafitnesz-edzésekre.

Nem a fizikai teljesítményt mérte, de a fesztivál utolsó önkormányzati eseménye is bővelkedett izgalmasokból: a Hegyvidéki Barangolón a városi túrázók számos különleges, kevésbé közismert részletet ismerhettek meg a kerület történetéből. Egyebek közt fény derült arra, milyen feliratot véstek a Cantata Profanokútra, hány figurát ábrázol a Mackó bácsi mesél a gyerekeknek című szobor, vagy éppen mi olvasható a Medgyaszay-házakon található sgraffittók alatt.

mm.

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

Kiadja: Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó  
Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET • Felelős szerkesztő: STOFF CSABA • Szerkesztőség titkár: BOZSOKI JÚLIA • Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujag.eu>. E-mail: [hegyvid@mail.datanet.hu](mailto:hegyvid@mail.datanet.hu). • Eng. szám: 84-5965 • Nyomdai előkészítés: COMP-Press Nyomdaipari és Számítástechnikai Kft. <http://www.comp-press.hu> Felelős vezető: IBOS FERENC ügyvezető igazgató. Tördelészerkesztő: SZABÓ KÁROLY • Nyomdai előállítás: Magyar Közöny Lap- és Könyvkiadó Kft. Lajosmizsei Nyomdája. Felelős vezető: BURJÁN NORBERT igazgató • [www.hknyomda.hu](http://www.hknyomda.hu) • Hirdetésfelvétel: 328-0316, kovacs.balazs@psylonmedia.hu • APROHIRETŐNKET továbbra is szerkesztőségünkben várjuk! • Terjeszti: Max & Future Kft., 06-20-444-1660 • Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza! •