



## „A szabadság nem örökölheto”

Az 1956-os forradalom és szabadságharc tiszteletére ünnepi megemlékezést tartott a Hegyvidéki Önkormányzat. A Barabás Villában rendezett ünnepség keretében kitüntetések vehettek át a kerület oktatási, sport- és közművelődési intézményeinek kiváló dolgozói.

„Ünnepeink olykor meglepően gyorsan jönnek el, nincs sok időnk a ráhangolódásra. Sokszor vagyunk így október 23-ával is: elmarad a várakozás, holott e nélkül nincs igazi ünnep sem” – mondta az 1956-os forradalom és szabadságharc ötvennegyedik évfordulója alkalmából rendezett hegyvidéki megemlékezésen Pokorni Zoltán. A kerület polgármestere szerint ezen a napon érdemes feleleveníteni „56 képeit azoknak is, akik csak a régi filmhíradókból, vagy a történelmi-könyvek lapjairól ismerhetik az eseményeket – az utcai barikádokat, a kiégett szovjet tankokat és azokat az embereket, akik hétköznapi polgárokból váltak szabadságharcosokká.

A polgármester arra emlékeztetett, hogy 1956-ban a nemzeti összefogás egyedülálló példája valósult meg, talán amiatt is, mert mindenki azt a fajta sza-



Pokorni Zoltán polgármester, valamint Váci János, Fonti Krisztina és Kovács Lajos alpolgármesterek is elhelyezték az emlékezés koszorúját

badságot láthatta bele a forradalomba, amilyenben élni szeretett volna. A forradalom adta szabadságélményhez képest a mi szabadságunk nem egy „testetlen szépség”, hanem különböző arcképek képviselik, a mi szabadságunk arca tehát korántsem olyan tökéletes, mint 1956-é. Az elmúlt húsz év egyik tanulsága Pokorni Zoltán szerint, hogy lehet jogszabályokat alkotni szabadságunk védelmében, de ha méltatlan em-

berek kerülnek hatalmi pozícióba, a jog nem óv meg bennünket. „A szabadság nem örökölheto, minden generációnak magának kell megteremtenie” – hangsúlyozta. Mint fogalmazott, október 23-án az emlékezés segíthet megtalálni mindannyiunk számára azt a „lelki-szellemi testtartást”, amivel jó válaszokat adhatunk életünk fontos kérdéseire.

Az emlékezés gondolatai után Szőnyi Ferenc Évfordulóra című,

2006-ban írt verse hangzott el Szersén Gyula színművész tolmácsolásában, valamint korabeli híradókból láthatott rövid összeállítást a közönség a Barabás Villában rendezett ünnepi műsorban. Fellépett a Gráf Zsuzsa karnagy által vezetett, Magyar Örökség-díjas Angelica Leánykar is, amely Lukács Krisztina (fuvola), Novák Éva (brácsa) és Szalai András (cimbalom) közreműködésével a Hegyvidék Díszpolgára

címmel kitüntetett Szőnyi Erzsébet Sirató című művét adta elő – a zeneszerző jelenlétében, aki ugyancsak helyet foglalt a közönség soraiban.

Ahogy a korábbi években, ezúttal is az október 23-i ünnepségen vehették át az önkormányzat díjait a kerület oktatási, sport- és közművelődési intézményeinek legkiválóbb dolgozói. Pokorni Zoltán polgármester, Fonti Krisztina alpolgármester és

Sikota Krisztina, az oktatási és kulturális bizottság elnöke Életmű Díjat adott át Eördögh Juditnak, a Virányosi Közösségi Ház most nyugállományba vonuló igazgatójának, Fridrich Ádám-nénak, a Solti György Zeneiskola kinevezett gordonkatanárának, valamint Holságné Csipán Ágnesnek, a Kós Károly Ének-zene Emeltszintű Általános Iskola nyugállományba vonuló címzetes igazgatójának. Eötvös József Díjat és a vele járó gyűrűt kapta meg dr. Mártháné Takács Gabriella, a Németvölgyi Általános Iskola igazgatóhelyettese, Szőlősiné dr. Vári Zsuzsa, a Nevelési Tanácsadó igazgatója és Takács Ferencé, a Városmajori Gimnázium matematika-fizika szakos tanára.

A Hegyvidék Ifjúságért Díjat vehette át Budayné Czigány Melinda, a Normafa Óvoda vezetőhelyettese, Divényiné Farkas Katalin, a Zugligeti Óvoda óvónője, Gallina Ilona, a KIMBI Óvoda pedagógusa, továbbá Vitárius Balázs, az Arany János Általános Iskola és Gimnázium tanára. Hegyvidék Gyermekéért Díjban részesült Feszt Miklós, a Virányos Általános Iskola gondnok-portása, illetve Vincze Jánosné, a MOM Kulturális Központ könyvelője.

(Folytatás a 4. oldalon)

## Letették a MOM-beruházás alapkövét

Pokorni Zoltán polgármester ünnepélyes keretek között elhelyezte a MOM-beruházás alapkövét. Az eseményre az építkezés legmélyebb pontján, a Sirály utca lezárt szakaszán került sor, ahol felszín alatti mélygarázs és rendezvényterem készül.

ben történik, ahol mozgathatóvá teszik a nézőteret, egy beépített hidraulika-rendszerrel gyorsan síkpadlóssá, bali helyszínné változtatható majd át a terem. A belső munkálatok oroszlánrésze már elkészült, a jövő hónap közepétől megkezdődik az épület szakaszos beüzemelése.

Az intézmény kertjében szabadtéri színpad épül, és a biopiac

tozik majd. A létesítmény felett, a felszínen új sétálóutca jön létre, amely rendezvényter és vásártér funkciót is kap – szombatoként itt találkozhatunk a biopiac asztali árusaival.

A Sirály utcai, 1800 négyzetméter alapterületű, háromszintes felszín alatti építmény alapkövét október 22-én helyezte el ünnepélyes keretek között Pokorni Zoltán polgármester és Váci János alpolgármester (képünkön). A polgármester elmondta: a komplex beruházással olyan alközpontot kívánnak létrehozni a Hegyvidéken, amely egy kisváros főterének is beillik.

Az önkormányzat célja, hogy szerves kapcsolat jöjjön létre az új centrum és a kerület hagyományos központja, a Királyhágó tér között. Ennek érdekében a következő négy évben szeretnék megújítani a Böszörményi utat, ahol – a jelenlegi tömegközlekedés fenntartása mellett – szélesebb járdákat és nagyobb zöldfelületet alakítanak ki, hogy vonzóbb környezetet biztosítsanak a sétálni, pihenni vágyó emberek számára.

z.

■ A beruházás a „MOM-Gesztenyészert kulturális, sport és szabadidő negyed funkcióbővítő fejlesztése” elnevezésű projekt keretében valósul meg (KMOP-5.2.2/B-2f-2009-0008).



FOTO: KALMAR LÁSZLÓ

A Hegyvidéki Önkormányzat összesen négy milliárd forintból, 900 millió forintos uniós támogatással fejleszti a MOM Kulturális Központot és annak környezetét. A régi művelődési ház műemlék épülete kívülről nem sokat változik, belül azonban szinte teljesen megújul. A legnagyobb átalakítás a színházterem-

pavilonjait is korszerűbbekre cserélik. Az épület mellett, a Sirály utca lezárt szakasza alatt kétszintes mélygarázst, valamint – a Gesztenyés kert felé nyitottan – egy több mint 500 négyzetméteres rendezvénytermet, kávézót és éttermet alakítanak ki, amelyekhez nyilvános illemhely és pelenkázó helyiség is tar-

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

**BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK****18/2010. (X. 22.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE****A BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK****SZERVEZETI ÉS MŰKÖDÉSI SZABÁLYZATÁRÓL SZÓLÓ****12/1995. (X. 25.) BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT RENDELETENEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL**

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a helyi önkormányzatokról szóló 1990. évi LXV. törvény 18. §-ának (1) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, az Alkotmány 44/A. §-a (1) bekezdésének e) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

**1. §**

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének Szervezeti és Működési Szabályzatáról szóló 12/1995.(X. 25.) Budapest Főváros XII. kerületi Önkormányzat rendeletének (a továbbiakban: SzMSz) 10. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„10.§ A Képviselő-testület tagjainak száma: 18 fő (17 képviselő és a polgármester).”

**2. §**

Az SzMSz 11. §-a (3) bekezdésének d) pontjában „a Környezetvédelmi Bizottságnak is” szövegrész helyébe „a Környezetvédelmi és Közbiztonsági Bizottságnak is” szöveg lép.

**3. §**

Az SzMSz 18. §-ának (1) bekezdésében a „több mint a fele (15 fő)” szövegrész helyébe a „több mint a fele (10 fő)” szöveg lép.

**4. §**

Az SzMSz 27. §-ának (2) bekezdésében a „több mint a felének (legalább 15 képviselő)” szövegrész helyébe a „több mint a felének (legalább 10 képviselő)” szöveg lép.

**5. §**

Az SzMSz 31. §-ának (3) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(3) A Képviselő-testület által alkotott rendeletek megjelölése: Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének ...../.....(a rendelet sorszáma per évszám), valamint a kihirdetés időpontja (hónap, nap) önkormányzati rendlete .....(tárgy megjelölése). Például: Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének 14/2010. (VI. 28.) önkormányzati rendlete a Budapest XII. kerületi várakozási és védett övezetéről, a várakozási hozzájárulásról, rövidítve: 14/2010. (VI. 28.) Bp. XII. ker. Hegyvidéki Ök. Kt. r.”

**6. §**

Az Öt. 42. §-ának (1) bekezdésének helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) A Képviselő-testület a következő állandó bizottságokat hozza létre:

1. Egészségügyi és Szociális Bizottság,
2. Jogi és ügyrendi Bizottság,
3. Környezetvédelmi és Közbiztonsági Bizottság,
4. Oktatási és Kulturális Bizottság,
5. Összeférhetlenségi és Vagyonnyilatkozat-ellenőrző Bizottság,
6. Pénzügyi Bizottság,
7. Tulajdonosi és Városfejlesztési Bizottság.”

**7. §**

Az SzMSz 43. §-a a következő (1) bekezdéssel egészül ki:

„(1) Az állandó bizottságok legfeljebb 9 tagból állnak. „

**8. §**

Az SzMSz 59. §-ának (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) A Képviselő-testület három alpolgármestert választ, akik tisztségüket főállásban töltik be. Az alpolgármesterek választására a helyi önkormányzatokról szóló törvény előírásai az irányadók.”

**9. §**

(1) Az SzMSz-nek a Képviselő-testület feladatköréről szóló 3. melléklete helyébe az 1. melléklet lép.

(2) Az SzMSz-nek a Polgármesteri Hivatalban létrehozott önkormányzati főtanácsadói munkaköröket meghatározó 4. melléklete helyébe a 2. melléklet lép.

**10. §**

(1) Az SzMSz 5. melléklete 1. pontjának helyébe a következő rendelkezés lép:

„1. A külsős bizottsági tag vagyonnyilatkozat-tételi kötelezettsége teljesítésének határidejére a Vnytv. előírásai az irányadók.”

(2) Az SzMSz 5. mellékletének 2. pontjában „Az 1. pont b) alpontja szerinti esetben” szövegrész helyébe „A Vnytv. 5. § (2) bekezdése szerinti esetben” szöveg lép.

(3) Az SzMSz 5. mellékletének 15. pontjában a „két évig kell megőrizni” szövegrész helyébe a „három évig kell megőrizni” szöveg lép.

**11. §**

Ahol e rendelet hatálybalépését megelőzően alkotott Budapest XII. kerületi önkormányzati rendelet

- a) Családvédelmi és Szociális Bizottságot, valamint Egészségügyi Bizottságot említ, ott Egészségügyi és Szociális Bizottságot,
- b) Környezetvédelmi Bizottságot, valamint Közellátási és Közbiztonsági Bizottságot említ, ott Környezetvédelmi és Közbiztonsági Bizottságot,
- c) Kulturális Bizottságot, valamint Oktatási Bizottságot említ, ott Oktatási és Kulturális Bizottságot kell érteni.

**12. §**

(1) Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba, rendelkezéseit 2010. október 14-től kell alkalmazni.

(2) E rendelet hatálybalépését követő napon hatályát veszti e rendelet 1–10. §-a.

*Dr. Tusor Gabriella sk.*  
aljegyző

*Pokorni Zoltán sk.*  
polgármester

**1. melléklet a 18/2010. (X. 22.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelethez****„3. melléklet a 12/1995. (X. 25.) Budapest Főváros XII. kerületi Önkormányzat rendelethez****A Képviselő-testület állandó bizottságainak feladatköre****1. Egészségügyi és Szociális Bizottság**

- 1.1. Veleményezi a Képviselő-testület elé kerülő egészségügyi, gyermekvédelmi és szociális politikával kapcsolatos előterjesztéseket, ellenőrzi az azokról szóló döntések végrehajtását.
- 1.2. Figyelemmel kíséri és elemzi a kerület népegészségügyi helyzetét, továbbá a kerület hátrányos helyzetben élő polgárai, rétegei szociális helyzetének alakulását.
- 1.3. Figyelemmel kíséri a hajléktalanokról való gondoskodás módjait, illetve azok feltételeinek alakulását.
- 1.4. Számon tartja az egészségügyi ellátást, a szociális- és gyermekvédelmi gondoskodást és ezek fejlesztését szolgáló forrásokat, valamint ellenőrzi ezek célirányos felhasználását.
- 1.5. Elemzi a gyermekvédelmi és szociális gondoskodás különböző formái működésének tapasztalatait, s javaslatok kidolgozásával közreműködik a gondoskodás és segítőszolgálat formáinak fejlesztésében.
- 1.6. Javaslatot tesz önkormányzati egészségügyi, gyermekvédelmi és szociális intézmények létrehozására, megszüntetésére, átszervezésére.
- 1.7. Veleményezi az egészségügyi intézmények helyiségeinek használatra történő átengedésével, bérletével kapcsolatos javaslatokat.
- 1.8. Veleményezi az Önkormányzat által fenntartott egészségügyi, szociális és gyermekvédelmi intézmények vezetői állására a pályázatokat kiírását, valamint a benyújtott pályázatokat.
- 1.9. Ellenőrzi az Önkormányzat által fenntartott és irányított egészségügyi intézmények tevékenységét, a szükségleteket és lehetőségeket felmérve veleményezi azok fejlesztését.
- 1.10. Megtárgyalja és elfogadja az Önkormányzat gyermekjóléti és gyermekvédelmi feladatainak ellátásáról szóló, évente elkészítendő átfogó értékelést.
- 1.11. Az Önkormányzat által fenntartott, személyes gondoskodást nyújtó szociális és gyermekvédelmi intézmények
  - a) szakmai programját, szervezeti és működési szabályzatát, továbbá törvényben meghatározott esetekben házirendjét jóváhagyja;
  - b) szakmai munkájának eredményességét évente egy alkalommal értékeli.
- 1.12. Szervezi az egészségügyi felvilágosító munkát, felhasználva a helyi saját lehetőségeit is.
- 1.13. A családvédelmi és szociális gondoskodás kiterjesztése érdekében együttműködik az egyházzal és a karitatív egyesületekkel.

1.14. Részt vesz a szociális és gyermekvédelmi ellátásban közreműködő egyesületekkel, szervezetekkel kötendő együttműködési megállapodások előkészítésében.

1.15. Részt vesz az egészségügyi, illetve a szociális és gyermekvédelmi gondoskodás fejlesztését támogató pályázatok előkészítésében.

**2. Jogi és Ügyrendi Bizottság**

- 2.1. Veleményezi jogi és célszerűségi szempontból az önkormányzati rendelet-tervezeteket.
- 2.2. Állást foglal az önkormányzati rendeletek jogértelmezési kérdéseiben.
- 2.3. Kezdeményezi a Képviselő-testület feladatköreit érintő önkormányzati rendelet megalkotását.
- 2.4. Koordinálja a Képviselő-testület és szervei szervezeti és működési szabályzatának tervezését, annak módosításait.
- 2.5. Figyelemmel kíséri és ellenőrzi a szervezeti és működési szabályzat hatályosságát, s az ezzel kapcsolatos észrevételeit jelzi.
- 2.6. Előzetesen veleményezi a Közigazgatási Hivatal – törvényességi ellenőrzés körében a Képviselő-testület felé tett – felhívásaiban foglaltakat.
- 2.7. Veleményezi – testületi vagy tisztségviselői felkérésre – az önkormányzati érdekeltségű gazdasági társaságok, alapítványok, intézmények, társulások alapító okiratait és az önkormányzat fontosabb szerződés-tervezetét.
- 2.8. Saját kezdeményezésre vagy felkérés alapján megvizsgálja és veleményezi az Önkormányzat kiemelkedő jelentőségű polgári jogi vitáit, s állást foglal megoldásuk ügyében.
- 2.9. Veleményezi a Polgármesteri Hivatal szervezeteinek kialakítására vonatkozó javaslatokat.

**3. Környezetvédelmi és Közbiztonsági Bizottság**

- 3.1. Veleményezi az Önkormányzat szerveinek tervezett környezetvédelmi intézkedéseit.
- 3.2. Javaslatot tesz környezetvédelmi intézkedések megtételére, természeti értékek védelmét nyilvántartására.
- 3.3. Ellenőrzi a környezetvédelem terén hozott intézkedések végrehajtását.
- 3.4. Kezdeményezi rövid- és hosszú távú környezetvédelmi program készítését, veleményezi a környezetvédelmi programok tervezetét.
- 3.5. Veleményezi a településfejlesztési koncepciót, illetve a településrendezési terveket.
- 3.6. Veleményezi az keretozvezeti átminősítési javaslatokat.
- 3.7. Kezdeményezi változtatási, telekalakítási és építési tilalom elrendelését kerületi építési szabályzat, illetőleg kerületi szabályozási terv készítésének, jóváhagyásának idejére, vagy környezet- és természetvédelmi érdekből.
- 3.8. Ellenőrzi a környezet épített és természeti értékeinek védelmével kapcsolatos feladatok végrehajtását.
- 3.9. Veleményezi a környezetre feltehetően káros hatással lévő önkormányzati beruházások programját.
- 3.10. Veleményezi az önkormányzati tulajdonú telkek eladását, vállalkozásba vitelét, megosztását, bérbeadását.
- 3.11. Veleményezi a helyi rendelet-tervezeteket, melyek környezetvédelmi kihatásúak.
- 3.12. Kezdeményezi, veleményezi utak, közművek építését, átalakítását és a jelentősebb forgalomtechnikai módosításokat.
- 3.13. Javaslatot tesz a közlekedéssel és a tömegközlekedéssel kapcsolatosan, veleményezi az ezzel kapcsolatos terveket.
- 3.14. Kezdeményezi környezetvédelmi mérések, vizsgálatok, hatástanulmányok készítését.
- 3.15. Közreműködik a kerületi környezet- és természetvédelmet népszerűsítő programok szervezésében.
- 3.16. Javaslatot tesz a zajvédelmi szempontból fokozottan védetté nyilvánítandó területekre, illetve csendes övezet kialakítását javasolhatja a zaj ellen fokozott védelmet igénylő létesítmény körül.
- 3.17. Javaslatot tesz a kulturális, szórakoztatóipari, üdülési, sport és más hasonló létesítményekben, továbbá a helyi hírközlési, vagy hirdetési clokka alkalmazott hangosító berendezések üzemben tartásával kapcsolatban helyi zaj- és rezgésvédelmi szabályokra.
- 3.18. Figyelemmel kíséri az avar és kerti hulladék égetésével, illetve a háztartási tevékenységgel okozott légszennyezésre vonatkozó szabályok érvényesülését.
- 3.19. Előkészíti, illetve veleményezi a közrenddel, közbiztonsággal kapcsolatos előterjesztéseket.
- 3.20. Figyelemmel kíséri a kerületi televízió működésével, valamint a kábelhálózattal kapcsolatos műszaki, gazdasági és vállalkozási tevékenységet.
- 3.21. Figyelemmel kíséri a rendőrség közbiztonság megszilárdítása ügyében végzett munkáját.
- 3.22. Kezdeményezi, illetve előzetesen veleményezi helyi rendőrség létesítését, megszüntetését.
- 3.23. Figyelemmel kíséri a kerület közrendjét, közbiztonságát és ezzel összefüggésben javaslatokat dolgoz ki az ezzel kapcsolatos kerületi rendőrkapitányi tájékoztató alapján.
- 3.24. Koordinálja a kerületi Rendőrkapitányság és az Önkormányzat közös feladatainak ellátását.
- 3.25. Segíti a rendőrség és más szervek bűnmegelőzési tevékenységét.
- 3.26. Előzetesen veleményezi a kerületi rendőrkapitányi és a kerületi rendőrsők vezetőinek kinevezésére vonatkozó javaslatot.
- 3.27. Segíti és koordinálja a rendőrség és a közterület-felügyelet együttműködését.
- 3.28. Kapcsolatot tart a kerületi Közbiztonsági Alapítvány Kuratóriumával, figyelemmel kíséri tevékenységét.
- 3.29. Ellenőrzi a közművek üzemeltetését.
- 3.30. Javaslatot tesz a kommunális közüzemi szolgáltatások ellátása szervezeti formáira.
- 3.31. Figyelemmel kíséri a kerület köztisztasági helyzetét és a szükséges esetben intézkedést kezdeményez.
- 3.32. Veleményezi a kereskedelemmel, fogyasztóvédelemmel kapcsolatos előterjesztéseket.
- 3.33. Kezdeményezi a belkereskedelmi és szolgáltató tevékenység ellenőrzését az érdeklét irányító szervezetek együttműködése.
- 3.34. Tárgyalja mindazokat a közellátással, közbiztonsággal kapcsolatos ügyeket, amelyek feladatai ellátásával összefüggnek.
- 3.35. Veleményezi a közterület-használatl kapcsolatos első fokú önkormányzati hatóságai határozatok ellen benyújtott fellebbezések tárgyában készített képviselő-testületi előterjesztéseket.
- 3.36. A Hegyvidéki Közterület-felügyelet beszámolója alapján évente értékeli a Hegyvidéki Közterület-felügyelet tevékenységét.

**4. Oktatási és Kulturális Bizottság**

- 4.1. Ellenőrzi az oktatással kapcsolatos önkormányzati döntések végrehajtását.
- 4.2. Ellenőrizheti az óvodák, az alapfokú iskolák, az alapfokú művészeti iskola, valamint az Önkormányzat által fenntartott középfokú iskolák gazdálkodását, működését.
- 4.3. Ellenőrzi és koordinálja az Önkormányzat által fenntartott és működtetett nevelési-oktatási intézmények, köznevelődési és sportintézmények, valamint a szakszolgálati és szolgáltató intézmény vezetői állására benyújtott pályázatokat.
- 4.4. Veleményezi az Önkormányzat által létesített és fenntartott nevelési-oktatási intézmények, köznevelődési és sportintézmények, valamint a szakszolgálati és szolgáltató intézmény vezetői állására benyújtott pályázatokat.
- 4.5. Veleményezi a kerületi oktatásfejlesztési koncepciót (az önkormányzati feladat-ellátási, intézményhálózat-működtetési és fejlesztési tervet), valamint az önkormányzati minőségirányítási programot.
- 4.6. Részt vesz az iskolázattal kapcsolatos feladatok ellátásában közreműködő szervezetekkel kötendő együttműködési megállapodások előkészítésében.
- 4.7. Javaslatot tesz a nevelési-oktatási, köznevelődési és sportintézmények, valamint szakszolgálati és szolgáltató intézmények alapítására, átszervezésére, megszüntetésére, illetve alapító okiratainak módosítására.
- 4.8. Értékeli a nevelési-oktatási intézmények foglalkozási, illetve pedagógiai programjában meghatározott feladatok végrehajtását, a pedagógiai-szakmai munka eredményességét.
- 4.9. Javaslatot tesz tanulmányi ösztöndíjak létesítésére.
- 4.10. Feladatkörében javaslatot tesz kintünetes adományozására a beérkezett kezdeményezések, illetve saját elhatározása alapján.
- 4.11. Támogatja a meglévő oktatási cserkapcsolatokat.
- 4.12. Feladatkörében javaslatot tesz külföldi szakmai utak anyagi támogatására.
- 4.13. Közreműködik az oktatással összefüggő nemzetközi rendezvények helyi megszervezésében és lebonyolításában.
- 4.14. Figyelemmel kíséri a kerületben az idegennyelv-oktatást.
- 4.15. Szervezi a feladatkörbe utalt művelődési tevékenységeket.
- 4.16. Támogatja a meglévő kulturális, ifjúsági és sport cserkapcsolatokat.
- 4.17. Közreműködik nemzetközi szintű kulturális, ifjúsági és sport rendezvények helyi megszervezésében és lebonyolításában.
- 4.18. Figyelemmel kíséri a kerületben folyó köznevelődési, kulturális tevékenységet, a kerületi diák- és tömegsportot, a versenysport helyzetét.
- 4.19. Javaslatot tesz új kulturális, művészeti, sportdíjak létrehozására.
- 4.20. Kezdeményezi a természet és társadalom muzeális emlékeinek gyűjtését, őrzését, tudományos feldolgozását, bemutatását.
- 4.21. Közreműködik a képzőművészeti, kulturális pályázatok kiírásában, elbírálásában.
- 4.22. Javaslatot tesz közéleti műalkotások elhelyezésére, áthelyezésére, megszüntetésére.
- 4.23. Gondoskodik a kerület kulturális hagyományainak ápolásáról, megújításáról.
- 4.24. Támogatja kulturális egyesületek, csoportok munkáját.
- 4.25. Megszervezi, figyelemmel kíséri, ellenőrzi, koordinálja az Önkormányzat által fenntartott és működtetett nevelési-oktatási intézményeknél a drogellenes program működtetését.
- 4.26. Dönt az oktatási intézményeknek a tanév rendje módosítására vonatkozó kérelméről.
- 4.27. Dönt a közoktatási intézmény kötelező eszköz- és felszerelési jegyzékével kapcsolatos ügyekben.
- 4.28. Jóváhagyja
  - a) a közoktatási intézmények, köznevelődési és sportintézmények, szervezeti és működési szabályzatát, valamint azok módosítását;
  - b) a közoktatási intézmények minőségirányítási programját;

c) a nevelési-oktatási intézmények nevelési, illetve pedagógiai programját, házirendjét, valamint azok módosítását.

d) a köznevelődési intézmények éves munkatervét.

4.29. Meghatározza az adott nevelési évben indítható óvodai csoportok számát, továbbá engedélyezi a maximális osztály, csoport létszámtól való eltérést, meghatározza az adott tanítási évben az iskolában indítható osztályok, napközis osztályok (csoportok) számát, továbbá engedélyezi a maximális létszámtól való eltérést.

**5. Összeférhetlenségi és Vagyonnyilatkozat-ellenőrző Bizottság**

- 5.1. Kivizsgálja az önkormányzati képviselő összeférhetlenségének megállapítására irányuló, a polgármester által a Bizottság részére átadott kezdeményezést és a kezdeményezés tárgyában előterjesztést nyújt be a Képviselő-testületnek. (2000. évi XCVI. törvény 9. §-a)
- 5.2. Az Ötv. 33/B. §-ában, 103. § (2) bekezdésében, valamint a 2002. évi XCVI. törvény 10/A. §-ában foglaltak szerint
  - a) nyilvántartja és ellenőrzi a polgármester, az alpolgármester és az önkormányzati képviselők vagyonnyilatkozatát, továbbá
  - b) nyilvántartja a polgármester, az alpolgármester és az önkormányzati képviselő házas- vagy élettársának, valamint gyermekének a vagyonnyilatkozatát és az azokra ellenőrzés céljából betekinthet, valamint
  - c) lefolytatja a Bizottságnál kezdeményezett vagyonnyilatkozattal kapcsolatos eljárást és az eljárás eredményéről tájékoztatja a soron következő ülésen a Képviselő-testületet.
- 5.3. Ellátja a külsős bizottsági tag vagyonnyilatkozatának őrzéséért felelős szerv Vnytv-ben meghatározott feladatait az SzMSz 5. számú mellékletében foglaltaknak megfelelően.

**6. Pénzügyi Bizottság**

- 6.1. Az Önkormányzatnál és intézményeinél:
  - a) veleményezi az éves költségvetési javaslatot és a végrehajtásáról szóló féléves, éves beszámoló tervezetét;
  - b) figyelemmel kíséri a költségvetési bevételek alakulását, különös tekintettel a saját bevételekre, a vagyonértékesítés (vagyonnövekedés, -csökkenés) alakulását, értékeli az előidéző okokat;
  - c) vizsgálja a hitelfelvétel indokait és gazdasági megalapozottságát, ellenőrizheti a pénzképzési szabályzat megtartását, a bizonylati rend és a bizonylati fegyelem érvényesítését. Vizsgálati megállapításait a Képviselő-testülettel haladéktalanul közli. Ha a Képviselő-testület a vizsgálati megállapításokkal nem ért egyet, a vizsgálati jegyzőkönyvet az észrevételeivel együtt megküldi az Állami Számvevőszéknek. (Ötv. 92. § [13]–[14] bekezdése.)
- 6.2. Veleményezi azokat a képviselő-testületi és bizottsági előterjesztéseket, amelyek az Önkormányzat éves költségvetésének bármely jogcímenében az éves költségvetési főösszeg egy ezelekének megfelelő, vagy annál nagyobb mértékű bevételi vagy kiadási változtatást vonnak maguk után.
- 6.3. Figyelemmel kíséri a költségvetés végrehajtását, folyamatosan vizsgálja az alapszerűen kezelt céltartalékok és egyéb pénzügyi alapok célirányos és hatékony felhasználását.
- 6.4. Figyelemmel kíséri a képviselőtestület által hozott pénzügyi döntések végrehajtását.
- 6.5. Betekintési joga van bármely iratba és felvilágosítást kérhet bármely önkormányzati szervtől és tisztségviselőtől a hatályos jogszabályok szerint.
- 6.6. Figyelemmel kíséri az Önkormányzat gazdálkodására vonatkozó szabályok betartását, esetenként cél-téma-utóellenőrzések elvégzésére tesz javaslatot.
- 6.7. Veleményezi az Önkormányzat gazdasági társaságban való részvételére irányuló előterjesztést.
- 6.8. Veleményezi a pénzügyi befektetéseket és a portfoliókezeléseket.
- 6.9. Figyelemmel kíséri az Önkormányzat ellenőrzési szervezeteinek munkáját, folyamatosan beszámoltatja annak vezetőjét.
- 6.10. Elemzi az önkormányzati alapítású költségvetési szervek, társaságok gazdasági-pénzügyi ellenőrzésének tapasztalatait, javaslatot tesz ellenőrzési szempontokra, koordinálja az ellenőrzéseket.
- 6.11. Jóváhagyja a gazdasági és pénzügyi ellenőrzések éves programját.
- 6.12. Figyelemmel kíséri az önkormányzati vagyon kezelésével, nyilvántartásával és leltározásával kapcsolatos feladatok ellátását.
- 6.13. Javaslatokat tehet az Önkormányzat saját bevételei növelésének, illetve kiadásai csökkentésének lehetőségeire.
- 6.14. Javaslatot tehet új helyi adó bevezetésére, illetve veleményezi az ilyen irányú javaslatokat.
- 6.15. Javaslatot tesz érdekeltségi szabályozók kialakítására, illetve veleményezi az ezirányú terveket.
- 6.16. Figyelemmel kíséri a kerületben a privatizációs folyamatokat.
- 6.17. Veleményezi az önkormányzati intézmények vállalkozási tevékenységeinek előterjesztéseit.
- 6.18. Ellenőrizhet minden olyan tevékenységet, amelynek pénzügyi-gazdasági hatása van.
- 6.19. A XII. kerületi helyi kisebbségi önkormányzatok pénzügyi támogatásáról szóló polgármesteri javaslatot előzetesen veleményezi.
- 6.20. Figyelemmel kíséri a kerületi televízió működésével, valamint a kábel-hálózattal kapcsolatos műszaki, gazdasági és vállalkozási tevékenységet.

**7. Tulajdonosi és Városfejlesztési Bizottság**

- 7.1. Veleményezi az Önkormányzat gazdasági programjait, költségvetési tervezetét, a költségvetés módosításait, kezdeményezheti a zárszámadást.
- 7.2. Javaslatokat dolgoz ki az Önkormányzat saját bevételei növelésének lehetőségeire.
- 7.3. Veleményezi a gazdasági, pénzügyi kihatású előterjesztéseket.
- 7.4. Veleményezi az Önkormányzatot érintő vállalkozásfejlesztési elképzeléseket.
- 7.5. Előkészíti az Önkormányzat gazdasági társaságban való részvételére irányuló előterjesztéseket, s javaslatot tesz a társaságban az Önkormányzatot képviselő személyre.
- 7.6. Értékeli gazdaságilag, pénzügyileg az Önkormányzat gazdasági társaságban való részvételét.
- 7.7. Veleményezi önkormányzati intézmény, vállalat alapítását, gazdasági társaság, intézményirányító társulás létrehozását, vagy javaslatot tehet ilyen döntés meghozatalára.
- 7.8. Javaslatot tesz a privatizáció, valamint vállalkozásba adható vagyoni kör kijelölésére.
- 7.9. Javaslatot tesz az önkormányzati vagyon kezelésével, működtetésével foglalkozó szervezet kialakítására.
- 7.10. Javaslatot dolgoz ki az Önkormányzat bérlet útján hasznosítható vagyontárgyai bérleti díjaira.
- 7.11. Közreműködik a helyi közüzemi vállalatok vagyonátadásában, illetve javaslatot tesz az új szervezeti forma kialakítására.
- 7.12. Elkészíti a fővárosi közüzemi vállalati vagyonrészek átvételével és jövőbeni üzemeltetésével kapcsolatos döntéstervezeteket.
- 7.13. Javaslatot dolgoz ki az Önkormányzatot megillető tulajdonosi jogok gyakorlására, kötelezettségek teljesítésére.
- 7.14. Figyelemmel kíséri a kerületben a privatizációs folyamatokat.
- 7.15. Veleményezi az önkormányzati tulajdonú telkek eladását, vállalkozásba vitelét, megosztását, bérbeadását.
- 7.16. Javaslatot tehet önkormányzati tulajdonú területek hasznosítására, felhasználására.
- 7.17. Veleményezi az önkormányzati társaságok részét képező helyi közutak és műtárgyak, továbbá a helyi közművek működtetési jogának átengedéséről szóló koncessziós szerződést.
- 7.18. Veleményezi munkahelyteremtő beruházások megvalósítását.
- 7.19. Az önkormányzat rendeleteiben meghatározott esetekben dönt a lakás és nem lakás céljára szolgáló helyiségek bérbeadásáról, elidegenítéséről.
- 7.20. Veleményezi a lakás- és helyiséggazdálkodást is érintő előterjesztéseket.
- 7.21. Ellenőrzi és koordinálja a településfejlesztéssel és településrendezéssel, továbbá a környezet épített és természeti elemeinek védelmével – kivéve a műemlékvédelem hatósági és egyéb jogszabályban meghatározott feladatait –, összehangolásával kapcsolatos feladatokot.
- 7.22. Kezdeményezi a településfejlesztési koncepció, illetve a településrendezési tervek kidolgozását, illetve veleményezi azokat.
- 7.23. Figyelemmel kíséri a településfejlesztési koncepció, illetve a településrendezési tervek érvényesülését, szükség esetén kezdeményezi a módosításukat.
- 7.24. Kezdeményezi a településrendezési feladatok megvalósulását biztosító sajátos jogintézmények alkalmazását, illetve veleményezi az ezzel kapcsolatos előterjesztéseket.
- 7.25. Kezdeményezheti településrendezési terv-pályázat kiírását.
- 7.26. Kezdeményezi és veleményezi a védett területek, épületek karbantartását, felújítását, rekonstrukcióját s annak támogatását.
- 7.27. Javaslatot tesz a városrendezési, műemlékvédelmi szempontok szerint el nem idegenítható ingatlanokra.
- 7.28. Intézkedéseket kezdeményez az esztétikai környezetszennyezés fokozatos felszámolására.
- 7.29. Elemzi a kerület átmenő- és tömegközlekedési helyzetét.
- 7.30. Ellenőrzi a közlekedési létesítmények üzemeltetését.
- 7.31. Kezdeményezi és felügyeli gyalogút és gyalogos felállóhely, a kiemelt szegélyen vagy padkán kívüli gyalogos biztonsági berendezések létesítését, fenntartását és a kijelölt gyalogosátkelőhelyek megvilágítását.
- 7.32. Összehangolja a területi idegenforgalom érdekeit az országos érdekekkel és gondoskodik propagálásáról.
- 7.33. Veleményt nyilváníthat kiemelt üdülőkörzetek fejlesztési koncepciójáról, összehangolja az idegenforgalom helyi fejlesztését.
- 7.34. Javaslatot tesz utcák elnevezésére.”

**2. melléklet a 18/2010. (X. 22.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelethez****„4. számú melléklet a 12/1995. (X. 25.) Budapest Főváros XII. kerületi Önkormányzat rendelethez****A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatalában létrehozott önkormányzati főtanácsadói munkakörök**

- a) Polgármesteri stratégiai önkormányzati főtanácsadó 1 fő tanácsadó
- b) Polgármesteri tanácsadó önkormányzati főtanácsadó 3 fő”

## „A szabadság nem örökölheto”



A zugligeti sportegyesület nevében Turák László elnök vette át a díjat

(Folytatás az 1. oldalról)

A Hegyvidék Ifjú Pedagógusa Díjat Agócs Orsolya, a Tamási Áron Általános Iskola és Német Kéttannyelvű Nemzetiségi Gimnázium tanára, valamint Kovács Erzsébet, a Kós Károly Ének-zene Emeltszintű Általános Iskola technika-, informatika- és kémia-tanára kapta. A Segítő Kéz Díjat Pálffy Tibornénak, a Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola iskolatitkárának, illetve a Zugligeti Diáksport Egyesületnek ítélte oda az önkormányzat képviselő-testülete.

Díszokleveleket érdemeltek ki azok a nyugdíjas pedagógusok, akik ötven, hatvan, illetve hetven éve szereztek diplomájukat, és közmegbecsülésre méltóan

teljesítették hivatásukat. Jász Katalin és Lövey Istvánné Arany-, Oravec Mihályné és Szabó Ernőné Gyémánt-, Kövesdi Károly József és Nemes Miklósné pedig Rubinoklevelet vehetett át a polgármestertől.

A XII. kerületi megemlékezések zárásaként a Hegyvidéki Önkormányzat koszorúzási ünnepséget rendezett a Gesztenyés kertben, az '56-os emlékoszlopnál, az önkormányzati, kerületi intézmények, pártok, egyházak, civil szervezetek, kisebbségek képviselői, illetve magánszemélyek részvételével.

■ Az ünnepségről a Hegyvidék Televízió is részletesen beszámol.

## Bomba a MOM-építkezésen

Második világháborús bomba került elő a föld alól a MOM Kulturális Központ kertjében folyó építkezésen. A robbanószerkezet hatástalanításáig 100 méteres szakaszon lezárták a Jagelló utat és a Csörsz utcát, és ideiglenesen kiürítették az építkezésre néző lakásokat. A 82 milliméteres szovjet aknavető gránátot a helyszínen megsemmisítették a tűzszerészek, ezt követően a lakók visszamehettek otthonaikba.

Nem ez volt az első alkalom, hogy bombát találtak a környéken. 2009-ben gázvezeték-építés közben összesen nyolc második világháborús robbanószerkezetet, a többi között magyar és szovjet repeszromboló gránátokat, páncéllhárító kézigranátot és kézigranátfejet ástak ki a munkások. Mivel a bombák szállítható állapotban voltak, lakóterületen kívül semmisítették meg azokat.

(m.)

## 1%

A „Korszerű Iskoláért” Alapítvány (közhasznú szervezet – 1126 Budapest, Németség utca 46.) köszönetet mond mindazoknak, akik a 2009. évi adójuk 1%-ának felajánlásával a XII. kerületi Németség utcai Általános Iskola nevelési-oktatási munkájának támogatásáról döntöttek. A személyi jövedelemadóval kapcsolatos felajánlás összege 767 842 Ft volt. Az alapítvány bevételét támogatókból és az adó-1%-ból tevődnek össze. A pénzeszköz az alapítvány céljainak megfelelően versenyek díjazására, az iskola tárgyi és anyagi eszközeinek fejlesztésére fordították. Az OTP 2009. októberi záró egyenlege szerint 1 298 804 Ft van az alapítvány számláján. Az alapítvány pénzügyi beszámolójával kapcsolatos okmányok előzetes időpontegyeztetés után megtekinthetők az alapítvány székhelyén. A kuratórium kéri mindazokat, akik szeretnének és tudnának segíteni a gyerekek és az oktatás tárgyi feltételeinek javításában, továbbra is segítsék alapítványunkat, hogy mi is segíteni tudjuk az iskolát az európai uniós követelményi szint mihamarabbi elérésében. Reméljük, a jövőben is támogatják alapítványunkat!

A Zalai Óvoda Alapítvány kuratóriumi elnöksége köszönetet mond mindazoknak, akik 2009-ben a személyi jövedelemadójuk 1%-ával támogatták alapítványunkat. Tájékoztatjuk Önöket, hogy a felajánlott összeget játé- és sporteszközök vásárlására, kulturális programok finanszírozására, a vizuális műhely és a technikai felszerelés bővítésére használtuk fel. Támogatásukat ezúton is kö-

szönjük, és a jövőben is örömmel fogadjuk. Adószám: 18050426-1-43.

■ A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Svábhegyi Bölcsőde Közhasznú Alapítványa ezúton köszöni mindazon szülőknek, akik a 2009. évi szeptember 1-étől – 387 961 Ft értékben – felajánlották az alapítvány támogatására. A kuratórium udvari játékok, felszerelések vásárlását és a gondozónők szakmai továbbképzését hagyta jóvá. További együttműködésben bízza, köszönettel:

a kuratórium

■ A Csodalámpa Alapítvány ezúton mond köszönetet azoknak a magánszemélyeknek, akik a 2008. évi személyi jövedelemadójuk 1%-át az alapítvány részére ajánlották fel. A Csodalámpa 2003-as alapítása óta napjainkig több mint 1300 életet fenyegető betegségben szenvedő gyermek kívánságát teljesítette, amiről beszámolókat olvashatók honlapunkon, a www.csodalampa.hu oldalon. A Csodalámpa Alapítvány alapítói céljainak megfelelően a 2007. évi felajánlott (21 752 921 Ft), de 2009. október 31-ig még fel nem használt 19 780 187 Ft tartalmát összegből 2009. október–2010. október közötti időszakban működésre 4 987 168 Ft-ot, cél szerinti felhasználásra 9 131 610 Ft-ot, összesen 14 553 119 Ft összeget a gyermekek kívánságainak teljesítéséhez szükséges költségekre fordította. Az alapítvány a 2008. évi felajánlások összegét, 18 992 437 Ft-ot tartalmazó kiegészítő, 18 992 437 Ft-ot tartalmazó támogatásukban bízza, tisztelettel:

a kuratórium

# Tizenkét út újult meg 2010-ben

Összeült a Hegyvidéki Útfejlesztési Testület

Összességében teljesítette az idei évre szóló vállalásait az önkormányzat, az út-, járda- és lépcsőfelújításoknál gyakorlatilag nincsenek jelentős elmaradások – hangzott el a Hegyvidéki Útfejlesztési Testület októberi ülésén. A tanácskozáson kiderült: a kerület szűkös anyagi helyzete ellenére jövőre is folytatják a fejlesztéseket, a gyalogos, illetve autós közlekedés biztonságát veszélyeztető burkolathibákat pedig soron kívül kijavítják.

Az elvégzett beruházásokat, valamint a fejlesztések és a karbantartási, tervezési munkák pillanatnyi állását tekintette át őszi ülésén a kommunális adó felhasználásáról döntő Hegyvidéki Útfejlesztési Testület (HUT). A kizárólag civilekből álló szervezet tagjai a körzetükben szükségessé vált javítási feladatokra is felhívták a karbantartásokat ütemező városgazdálkodási iroda figyelmét.

Idén a „rúzoltmunkával” szemben a teljes felületű útfelújításokra összpontosított az önkormányzat. Ennek köszönhetően jelentősen csökkent a javításra váró úthibák száma – tájékoztatta a Hegyvidéki Útfejlesztési Testület Somogyvári Sándor. A polgármesteri hivatal városgazdálkodási irodájának vezetője kiemelte: az önkormányzat kiegyensúlyozott gazdálkodása mellett a kommunálisadó-bevételek, illetve a sikeres pályázatok tették lehetővé, hogy a szokásos karbantartások mellett az idei esztendőben több mint háromszázmillió forint értékben tizenkét út, illetve utca nagyfelületű felújítása történt meg a kerületben.

### A HUT SZEREPE NEM VÁLTOZIK

A költségvetés következő évi számainak ismerete nélkül nem lehet felelősséggel nyilatkozni a jövőre esedékes beruházásokról – hívta fel a figyelmet Kovács Lajos, az útfejlesztéseket felügyelő alpolgármester. Annyi azonban biztos, hogy a műszakilag és biztonsági okokból szükséges felújítások, építések, illetve az időszerű karbantartások elvégzésére jut elegendő pénz. Mint mondta, az előző kormányok felelőtlen gazdálkodása miatt várhatóan jelentősen csökken az állam mozgáster, ami az önkormányzatok lehetőségeit is behatárolja. Ráadásul arra is fel kell készülni, hogy a cégek pénzügyi helyzetének romlása miatt arányosan csökkennek a helyi adóbevételek. Mindez azt eredményezheti, hogy kevesebb forrás jut útfejlesztésekre, éppen ezért az

önkormányzat csak olyan feladatokat vállal, amiket teljesíteni is tud – hangsúlyozta Kovács Lajos. Hozzátette: a HUT szerepe nem változik, a jövőben is a civil testület koordinálja a polgárok áldozatvállalásának köszönhetően befolyó kommunálisadó-bevétel felhasználását.

Az úttestületet a kezdetektől irányító Szálka Miklós véleménye szerint a kisebb munkákat az adott utcában élők maguk is elvégezhetik. Az elnök úgy látja, nem kell mindig az önkormányzatra várni, a járdára belógó ágakat nyugodtan vágjuk le, és az elmozdult csatornafedőt is visszarakhatjuk a helyére. A Rözse utca lakói éveken ezelőtt több tucat fát ültettek és nevelnek azóta is, míg a Táltos utcában élők vállalták, hogy gondozzák a kihelyezett dézsás növényeket – sorolta a jó példákat Szálka Miklós.



A nyár folyamán újították fel a Melinda utat is

### LEZÁRULTAK AZ ÚTÉPÍTÉSEK

Összesen tizenkét útszakasz nagyfelületű felújítását végezte el az önkormányzat 2010-ben. A mintegy 320 millió forintos útépitési program több mint harminc százalékát, 114 millió forintot pályázati forrásokból teremtett elő a kerület. A nyár folyamán kopórétegcsere történt az Alkony utca, az Agancs, a Szanatórium – itt a járdát is átépítették – és a Bíró utca, valamint a Bartha utca, a Mártonvölgy út és a Szoboszlai utca.

A környéken élők régi kérése volt a Diós árok teljes felújítása. A több részletben megvalósuló munka utolsó üteme a Susogó utca–Béla király út közötti szakasz rekonstrukciója volt, ami szeptemberben fejeződött be.

Megújult a Kútvolgyi lejtő és az Ördögzsikla köz, valamint a Melinda út is, utóbbinál a jelentősen megnőtt átmenő forgalom sebességének csökkentése lesz a következő feladat. Az idei év talán legfontosabb beruházása a Denevér út átépítése volt. Nem csupán az útpálya kapott új burkolatot, hanem elkészült az autóktól vízlevezető szegéllyel el-

különített gyalogos és kerékpáros útvonal. Megváltozott a haladási irány is, októbertől az átmenő forgalom visszaszorítása érdekében a Hóvirág út felé egyirányúvá tették a szűkített keresztmetszetű Denevér utat.

### MEGÚJUL A NÉMETVÖLGYI ÚT

Több beruházás tervezetéről döntött az önkormányzat ebben az esztendőben. Elkészültek a Csörsz utca 14. előtti gyalogátkelőhely létesítésének, az Irhás árok rehabilitációjának, a Stromfeld Aurél úti körforgalom kiépítésének, valamint az Orbánhegyi út–Stromfeld Aurél út csomópont jelzőlámpás gyalogátkelőhelyének műszaki tervei. Már korábban határozat született a Németség utca első szakaszának felújításáról, a munkálatok várhatóan a jövő év elején kezdődnek. Ezzel megvalósul a

BURKOLATHIBÁKAT JAVÍTANAK A HUT tagjai megfelelően tartják az elvégzett felújítások minőségét, a hegyvidéki utak állapotát egy-egy kivételtől eltekintve összességében jónak ítélik. Ugyanakkor több kifogás is elhangzott egyes járdákkal, lépcsőkkel kapcsolatban. Általános vélemény, hogy az építkezések miatt tönkretett járdaszakaszokat legelőször nem javítják ki a károkozó. Ha mégis történik valamilyen helyreállítás, az nem szakszerű.

Somogyvári Sándor elmondta, hogy az önkormányzat utellenőrei, a szakiroda munkatársai, valamint a Hegyvidéki Közterület-felügyelet munkatársai és a településörök folyamatosan járják a kerületet, ellenőrzik az építkezéseket. Az észlelt rongálásokat dokumentálják, ennek birtokában az illetékes hatóság vagy az iroda kiadja a helyreállítási kötelezvényt. Amennyiben ez nem valósul meg, lehetőség van bírság kiszabására. A tanácskozás során kiemelt konkrét esetekkel, az Agárdi és a Fűrj utcában tapasztalt burkolatsérülésekkel kapcsolatban az irodavezető ígéretet tett az intézkedésre.

Kijavítják a gyalogosok biztonságát közvetlenül veszélyeztető burkolathibákat a Galántai, a Költő, a Hollósy Simon és a Tállya utcában, a Kakuk utcán, a Diana utcai iskola előtt, illetve a Zalai úton és a Szent

Család park melletti bekötőúton. Azonnali beavatkozásra van szükség a Lidérc lépcsőnél, ahol a vízlevezető mellett korlát szorult cseréire. Megsérültek a lépcsőfokok a Csiga úti, a Sztelho Gábor és a Csaba utcai lépcsőn – ezeket várhatóan tavasszal orvosolják.

Több kátyúbejelentés is érkezett, a komolyabb úthibákat még a fagyok beállta előtt igyekeznek megszüntetni. A bitumencsík – a kátyúzás során ezzel teszik vízzáróvá a vágási hézagokat – használatáról kiderült, hogy csak azokon az utakon alkalmazzák, amelyeken egy éven belül biztosan nem lesz kopórétegcsere.

(ám.)

### ÉPÍTKEZIK A FŐVÁROS AZ IRHÁS ÁROKBAN

Októberben megkezdte a főváros az Irhás árok mederrendezését, jelenleg a Kakukhegyi út felett a nyitott vízlevezető árok beélelésén és a keresztmetszet bővítésén, valamint az épületek előtti áthajtók kialakításán dolgoznak a szakemberek. A munkálatokat a kerületi önkormányzat is figyelemmel kíséri, a városgazdálkodási iroda arra kéri a lakókat, hogy amennyiben bármilyen szabálytalanságot észlelnek, jelezzék az önkormányzat zöldszámán. Mivel a teherautók kerekei nagy mennyiségű sárga hordhatnak fel az útburkolatra, a kerület előírta a kivitelező számára a közút folyamatos tisztítását. A kötelezettség teljesítésével kapcsolatban a szakiroda szintén várja a lakossági észrevételeket. Az önkormányzat felkéri a kivitelezőt, hogy rendszeresen tájékoztassa a környéken élőket a munkálatok ütemezéséről, az esetleges forgalmi korlátozásokról, illetve az ingatlanok megközelíthetőségének biztosításáról.

## Napenergia-erőmű épül a Zalai úton

Európai uniós pályázati források igénybevétele Magyarországon második legnagyobb teljesítményű napenergia-erőművet építi fel a Zalai úti bölcsőde és óvoda épületének tetején az önkormányzat. Az intézmény fogyasztásán felül megtermelt elektromos áramot visszatáplálja az ELMŰ hálózatába.

Hitet tett a megújuló energiák minél szélesebb körű alkalmazása mellett az önkormányzat. A Tamási Áron iskola tavaly átadott

ökotornacsarnokában kisméretű szélérőmű, meleg vizet szolgáltató napkollektor és a csapadékvizet hasznosító ciszterna rendszer működik. A környezetbarát megoldásokat részesítik előnyben a MOM Kulturális Központ átépítésénél is, az épület fűtését és hűtését országos viszonylatban is egyedülálló módon, az egyik hegyvidéki szennyvíz-elvezető főcsatorna energiáját felhasználva oldják meg.

A kedvező tapasztalatokat látva az önkormányzat januárban úgy döntött, például a téli, környeztetbarát beruházásba kezd. A Közép-magyarországi Operatív

Program pályázatán elnyert támogatás segítségével, a szükséges önrész biztosítása mellett, a Zalai úton található Zugligeti Bölcsőde és Zugligeti Óvoda tetején hamarosan megkezdődik Magyarország második legnagyobb teljesítményű napenergia-erőművének építése. Tulajdonképpen egy egysoros, a tartósság és a teljesítményjellemzők betartása érdekében monokristályos napelemmező telepítéséről van szó, ami a napos hónapokban az épület teljes energiaigényét képes kielégíteni. A napelemeket úgy helyezik el, hogy azokat az utca felől ne lehessen látni.

Az úgynevezett „hálózatra csatlakoztatott 50 kW-os fotovoltai rendszer” működésének lényege, hogy az elsősorban nyáron megtermelt energiamegnyitott részét visszatáplálja az ELMŰ hálózatába, így a téli időszakban, illetve sötétedés után felhasznált áram gyakorlatilag nem kerül pénzbe a két intézménynek. A telepítés várhatóan novemberben indul, és még ebben az évben befejeződik. A munkálatokat úgy ütemezik, hogy ne zavarják a bölcsőde, illetve az óvoda működését.

M.

## Szociális dolgozókat jutalmaztak



A díjazottak: Baráth Anna, Bíró Attiláné, Váradi Tiborné, Kis Katalin

Hegyvidéki hagyomány, hogy a szociális munka napja alkalmából az önkormányzat köszönti az ágazat kerületi dolgozóit. „1997 óta ünnepeljük őket, akik, ha a szükség úgy hozza, sokszor a háttérben maradvá nyújtanak segítséget a rászorulóknak. Ezt az áldozatos tevékenységet, a gyerekek, az idősök gondozását, a családok és fogyatékkal élők támogatását köszönjük meg nekik” – mondta el Pokorni Zoltán polgármester azon az eseményen, amelyet a Fülemléti úti napközis táborban rendeztek.

Erre az egyetlen napra bezárta a szociális intézményeket, így a dolgozók együtt ünnepelhetek, néhányan pedig átvehették a helyi képviselő-testület által alapított Szociális Ellátásért és Gyermekjóléti Alapellátásért Díjat, valamint a polgármesteri dícsereket. A kitüntetések szerény ellentételezései annak a munkának, amely nagyban hozzájárul a hegyvidéki polgárok elégedettségéhez, ahhoz, hogy a XII. kerületben a budapesti átlagnál lényegesen kisebb a szociális feszültség.

a rászorulóknak számára biztosítja a napközbeni hasznos időtöltést, ellátják az otthonukban gondozásra szorulókat, valamint a jelzőrendszeres házi segítségnyújtás és a szociális étkeztetés rendszerét működtetik. Igyekeznek minél több örömet okozni a székcseregyűléseken, az ünnepségek, közös programok mind ezt a célt szolgálják.

A kerület legdinamikusabban fejlődő intézménye a szolgáltatói feladatokat bővítő Családsegítő és Gyermekjóléti Központ, amelynek legújabb kezdeményezése az ifjúsági klub. Ez a remények szerint a kerületi csellengő fiatalok második otthona lesz. A Fejlesztő Napközi Otthon végleges elhelyezéséhez az önkormányzat keresi a megfelelő helyszínt, annál is inkább, mert csupán egyetlen további intézmény működik Budapesten, amelyik hasonló feladatkört ellátva a fogyatékkal élőket és családjaikat segíti.

mm.

### AZ IDEI DÍJAZOTTAK

Szociális Ellátásért Díjat kapott **Baráth Anna**. A Hegyvidéki Gondozási Központ gondozónője közel húsz éve dolgozik a kerületben élő rászorulóknak életének megkönnyítése érdekében. Segít a háztartás vezetésében, a környezettel való kapcsolattartásban, figyelve arra, hogy a gondozására bízott személy megőrizze aktivitását.

Gyermekjóléti Alapellátásért Díjat vehetett át a Svábhegyi Bölcsődét intézményvezetőként tizenkét éve igazgató **Kis Katalin**, aki pályáját negyven évvel ezelőtt gondozónőként kezdte, ezt követően helyettesi, majd vezetői pozíciókat töltött be. Neki köszönhető, hogy a Svábhegyi Bölcsőde előbb módszertani címet szerzett, évek óta pedig mint a Közép-magyarországi Regionális Módszertani Bölcsődét segítő intézmény működik.

Polgármesteri dícsereket kapott gyermekjóléti területen **Váradi Tiborné**. A Krisztinavárosi Bölcsőde gondozónője 1995 óta dolgozik a Hegyvidéken. Előbb a már megszűnt Fűz utcai bölcsődében foglalkozott a gyerekekkel, 2003-tól csoportvezető gondozónő a Krisztinavárosi Bölcsődében.

Szociális területen **Bíró Attiláné** részesült polgármesteri dícserebben. A Családsegítő és Gyermekjóléti Központ alapító tagja az intézmény keretein belül részt vett a kerületi adósságkezelés alapjainak lerakásában. A szolgáltatás azóta évente több tucat családnak nyújt segítséget látszólag reménytelen anyagi helyzetének megoldásában.

## Diákok Trianonról

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény idén először hirdette meg Trianon-vetélkedőt kerületi általános és középiskolás diákok számára. A fiatalok műfaji megkötés nélkül nyújthattak pályamunkát: voltak, akik rajzoltak, mások novellát, verset írtak. A zsűri minden esetben az életkornak megfelelően bírálta a történelmi hitelességet és a kreativitást.

A képzeletbeli dobogó első fokára Keresztes Dóra állhatott fel, a második Karabélyas Csongor lett, a harmadik helyen pedig Keresztes Krisztina végzett. A nyerteseknek (*képünkön*) Fonti Krisztina alpolgármester adta át az értékes díjakat, egy Ipod Classic médialejátszót, egy kerékpárt és egy mp3-as lejátszót.

Balázs Attila, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény igazgatója köszöntőjében elmondta, egy helytörténeti gyűjteménynek nem pusztán az a feladata, hogy a múlt romantikus eseményeit mutassa be, a történelem árnyoldalait is meg kell ismertetni az érdeklődőkkel. Fontos tudnunk a magyar múltat befolyásoló tragédiákról, és feszélyezettség nélkül kell ezekről beszélnünk. Ezt a célt szolgálta talán az is, hogy sok kerületi diák a nyári szünidejét nem sajnálva dolgozott a Trianon-pályamunkáján.

Az Országgyűlés az ősszel szavazta meg, hogy



a trianoni békediktátum aláírásának napja, június 4-e nemzeti emléknap legyen. A XII. kerületben számos utcanev őrzi az elszakított területek emlékét, amelyekről lapunk az elmúlt évben cikksorozatot is közreadott.

b.

## PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat az alábbi, tulajdonában álló lakások nyílt versenytárgyalás útján történő értékesítésére pályázatot hirdet.

	Cím	Helyrajzi szám	Terület (m <sup>2</sup> )	Megnevezése
1.	Városmajor u. 45. as. 2.	6862/3/A/2	39	lakás
2.	Maros u. 11. II. em. 14/a	6938/0/A/20	27	lakás
3.	Gaal J. út 12/b fszt. 1.	9940/12/A/1	62	lakás
4.	Greguss u. 3. III. em. 5.	7047/0/A/21	34	lakás
5.	Greguss u. 4. fszt. 5.	7038/0/A/6	54	lakás
6.	Greguss u. 10. fszt. 6.	7041/0/A/10	30	lakás
7.	Maros u. 17. fszt. 4.	6941/0/A/6	23	lakás
8.	Györi út 2/c fszt. 2.	7809/0/A/4	58	lakás
9.	Városmajor u. 55/b as. 1.	6852/4/A/1	22	lakás

A pályázati kiírás, amely részletesen tartalmazza a lakások további adatait és a pályázati feltételeket, 2010. november 3. napján 9.00-tól 2010. november 10. napján 16.00-ig megtekinthető az önkormányzat polgármesteri hivatalának 106. szobájában, valamint a [www.hegyvidek.eu](http://www.hegyvidek.eu) internetes oldalon.

Az érdeklődők kérdéseire dr. Tömö Andrea készséggel ad felvilágosítást a 06-20/530-1177-es telefonszámon.

Pokorni Zoltán polgármester



## 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](mailto:htv@hegyvidektv.hu)  
[www.hegyvidektv.hu](http://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	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM 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. 29. HEGYVIDÉKI HÍREK: A MOM-Gesztenyés kert kulturális, sport- és szabadidőnegyed beruházásának alapkövét helyezte el Pokorni Zoltán polgármester.

11. 01. EGÉSZSÉGŐR: Mottl Ágnes beszélget dr. Merkely Béla kardiológussal, a SOTE Kardiológia Központ igazgatójával a szívbetegségek megelőzéséről és gyógyításáról.

11. 03. APRAJA-NAGYJA: Vendégünk, Bak Ferenc, az önkormányzat oktatási irodájának vezetője a Hegyvidék oktatási munkájáról és az intézmények felújításáról beszélt.

11. 06. DUETT: Krassó László vendége Papcsák Ferenc miniszterelnöki megbízott.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

## Sportolni pocakkal vagy bébi mellett? Fél órában lazán lehet!



CURVES Margit krt.  
[www.edzescsaknoknek.hu](http://www.edzescsaknoknek.hu)

Margit krt. 43-45.  
Tel.: 315-0725



Manapság egyre inkább arra ösztönzik a kismamákat, hogy a várandósság kilenc hónapját – ha egészségük megengedi – aktívan töltsék. Ez azoknak a leendő anyukáknak, akiknek a nyolcadik hónapig dolgozniuk kell, nem újdonság, de van valami, ami még az ő életüket is sokkal könnyebbé teheti, ez pedig a rendszeres, helyesen megválasztott testmozgás!

Vannak olyan sportágak, melyek a babavárás alatt nem gyakorolhatók, ilyen például a futás és a lovaglás. Az úszás és a test összes izmát kíméletesen átmozgató mozgásformák azonban nemhogy megengedettek, de egyenesen ajánlottak azoknak a kismamáknak, akik fitten szeretnék várni gyermeküket és a szülés után gyorsan visszanyernék erőnlétüket, anélkül, hogy túlerhelnék szervezetüket. Számukra ideális a Curves módszer, amely kizárólag hölgyeknek szól, és mindössze 30 percet vesz igénybe, miközben az összes fontos elemet – a bemelegítést, a kardioedzést, az erősítést, a levezetést és a nyújtást – tartalmazza. Körölként egy munkaállomáson 30 másodpercet kell eltölteni. „A hidraulikus kialakítású erősítőgépeknél – súlyos társaikkal ellentétben – húzni és tolni kell a szerkezeteket, hiszen az ellenállás mindkét irányba kifejti hatását. En-

nek segítségével egyszerre edzhetjük a feszítő- és hajlítóizmokat, anélkül, hogy le-sérüljünk, vagy hosszán tartó izomláz alakulna ki, hiszen a terhelés csak tőlünk függ. Két erősítő gyakorlat között a dobogókon dolgozunk” – mondta el Rátkai Viktória, a Margit körüti Curves klub vezetője.

### Ha fitt a kismama, boldogabb a baba!

„A hozzánk járó kismamának a nyolcadik hónapig ajánljuk a Curvest, de a hasizom-erősítő gyakorlatokat már korábban kihagyják a körből. Folyamatosan figyelünk arra, hogy pulzusuk ne menjen az egészséges értékek fölé. A rendszeres testmozgás szemmel láthatóan jól tesz nekik, nemcsak a fizikai állapotukra van jótékony hatással, de a hangulatukra is, hiszen egy vidám és fitt kismama sokkal nyugodtabb is!” – vallja a klubvezető, aki a szülés után is visszavárja az újdonsült anyukákat. – „Ha a kicsi már kibír egy-két órát a mamája közvetlen közelsége nélkül, akkor a Curves az ideális testmozgás. Mivel a gyakorlatok nem megterhelőek, nem befolyásolják a tejtermelést a szoptatás idején, viszont ott formálják a testet, ahol arra valóban szükség van. A heti háromszori, jó hangulatban eltöltött rövid edzés kimozdítja az anyukát a négy fal közül, és a baba egy feltöltődött mamit kap vissza az edzés végén!”

## Budai Oktatási Napok a Városmajorban

Immár tizedik éve ősszel a fővárosi pedagógusok meglátogatják valamelyik budai iskolát, hogy megismerjék annak életét, egymás munkáját, és betekintést kapjanak a munkájukat is érintő folyamatokba. Ezúttal a Városmajori Gimnázium fogadta a szakmabelieket a kétnapos rendezvényen. Az önkormányzat és a Hunniareg Pedagógiai Intézet közös szervezésében a pedagógusok plenáris ülésen és bemutatóórákon vettek részt, a Hegyvidék diákjai pedig rövid műsorral készültek.

A bennünket sújtó gazdasági válság egyben súlyos morális, erkölcsi válság is, amiből csak ki-

Az olvasási szokások és hajlandóság számokban kimutatható adatairól szóló Nánási Yvette, a Magyar Gyermekkönyvkiadók Egyesülésének igazgatója. Elmondta, hogy a 64 milliárd forintos hazai könyvforgalom közel 14 százalékát teszik ki a gyerekkönyvek, és amíg a többi szegmensben a tízedére csökkent a kiadott művek listája, addig a gyerekkönyveknél e téren nem történt ilyen változás. Pozitívum, hogy a szülők továbbra is megveszik a könyveket a gyerekeknek, akik remélhetően el is olvassák azokat. Ez a biztató adat azt a reményt kelti, hogy a későbbiekben is megmarad az olvasás iránti igényük.

A boldogságkutatásról beszélt a plenáris nap záró előadásában Bagdy Emőke, a neves pszichológus professzor. Mint mondta, a



FOTÓ: KALMAR LÁDÁS

tartó nevelési munkával lehet kilábalni – mondta bevezetőjében Szontagh Kinga, a Hunniareg Pedagógiai Intézet Budai Módszertani Központjának vezetője az idei Budai Oktatási Napokon. „Csak a minden szempontból hiteles, szavaiban és tetteiben összhangot mutató pedagógus lehet követendő példa – hangsúlyozta. – A nevelésben továbbra is a családoké a főszerep, ugyanakkor egyre nagyobb felelősség hárul az oktatási intézményekre is. Ezért nem szabad szem elől tévesztetni azt sem, hogy az erkölcsi és anyagi megbecsültség nélkülözhetetlen ahhoz, hogy az intézményekben motiváltabb pedagógusok legyenek.”

Fonti Krisztina hegyvidéki alpolgármester szerint a sorozat hasznos alkalom arra, hogy a helyi pedagógusok találkozzanak, meglátogassák egymás óráit, megismerkedjenek más kerületekben dolgozó kollégáikkal. „A Budai Oktatási Napok rendezvény mindig tartalmas szellemi feltöltődést jelent” – mondta.

Aki a gyerekek elé áll, annak mindig új feladatokat, impulzusokat kell találnia, a nevelésnek folyamatosan követnie kell a változásokat – emelte ki Vasné Dömötör Rozália, a Hunniareg Pedagógiai Intézet igazgatója. Szerinte jelenleg a nevelésre fókuszál a társadalom, és ez különös felelősséggel jár: azért fajsúlyos feladat, mert a motiváció, így a gyerekeké is, abból a rétegből fakad, amely kívülről a legkevésbé látszik – utalt párhuzamként a jéghegy látható és felszín alatti terjedelmére. Ezért fontos, hogy „ne félelem, hanem piknik hangulat legyen az osztályban, mert ez alkalmas az alkotó léghőmérsékletre” – hangzott a Vasné Rozáliától, a pedagógusnak azt kell segítenie, hogy a gyerekek önmagához képest fejlődjen, az önbizalom erősítése nélkülözhetetlen.

Antal Ildikó

## Figyelik az iskolai hiányzásokat

Ötven igazolatlan óra után közbelép a gyámhivatal

A szeptember elsejétől érvényes szabályozás szerint ötven óra igazolatlan hiányzás elérése után az illetékes gyámhatóság mérlegelés nélkül felfüggeszti az iskoláztatási támogatás – korábban családi pótlék – folyósítását, ezzel párhuzamosan védelemben veszi a gyermeket.

Érdemes a szülőnek minden eddigénél jobban odafigyelni gyermeke iskolába járási szokásaira, ugyanis az ideitől ötven igazolatlan hiányzást követően három hónapig a Magyar Államkincstár visszatartja az iskoláztatási támogatás átutalását. A rendszer a fokozatosságra épül, a családok a hiányzások alakulásáról jelzést kapnak az iskolától.

A 2010. évi LXVI. törvény augusztus 30-i hatállyal bevezette az iskoláztatási támogatás jogintézményét azzal a céllal, hogy elősegítse a tankötelezettség teljesítését, ezáltal az iskoláskorú gyerekek helyes irányú fejlődését. A gyermek nevelésével, iskoláztatásával járó költségekhez az állam havi rendszerességgel járó nevelési ellátást vagy iskoláztatási támogatást nyújt. Ha a tanuló nem teljesíti a tankötelezettségét, és összegyűlik tíz igazolatlan órája, az iskola köteles felvenni a kapcsolatot a jegyzői gyámhatósággal.

Ezt követően a hatóság végzésben hívja fel a szülő figyelmét arra, hogy az adott tanévben az ötvenedik igazolatlan óra után elrendeli az iskoláztatási támogatás felfüggesztését, valamint a gyermek védelemben vételét. Ennek

megelőzése érdekében javasolják, hogy a család lépjen kapcsolatba az illetékes gyermekjóléti központtal, ahol biztosítják az ilyenkor szükséges szakmai segítséget. A harmincadik igazolatlan óra eléréséről újra értesítik a szülőt, a gyermekjóléti központ pedig hozzáférést ad az egyéni gondozási, nevelési intézkedési terv elkészítéséhez.

Erre azért van szükség, mert

nem veszik el, az önkormányzat részére a Magyar Államkincstárban megnyitott családtámogatási folyószámlára kerül. A gyermekvédelmi kedvezményben részesülő családok a támogatást természetben továbbra is megkapják, a kijelölt gondnok ugyanis a gyermek számára megvásárolja a szükséges iskolai felszereléseket, ruhát, élelmiszert stb.

Három hónap eltelté után a

a családdal, hogy ne forduljanak elő újabb igazolatlan hiányzások.

Nagy Irén, a hegyvidéki Családsegítő és Gyermekjóléti Központ csoportvezetője elmondta, hogy a XII. kerületi iskolák komolyan veszik a szabályozást, van olyan intézmény, ahol már tízperces késéért is beírják az igazolatlan órákat. Több gyermeknél már erősen „rezeg a léc”, van olyan kerületi iskolás, aki az eltelet két hónap alatt már negyvenöt igazolatlan hiányzással tart.

Eppen ezért rendkívül fontos, hogy a szülők szoros, napi kapcsolatot alakítsanak ki az iskolával, és időben szóljanak, ha a gyermeket orvoshoz viszik, esetleg hosszabb időre elutaznak. Előfordulhat ugyanis, hogy a nem jelzett néhány napos távollétet az intézmény igazolatlan hiányzással tekinti, és törvényi kötelezettségének megfelelően felveszi a kapcsolatot a gyámhatósággal. Ilyenkor elindul a hivatali eljárás, holott a gyermek hiányzását a szülők később igazolják. Sok kellemetlenségtől óvják meg magukat a családok, ha ezeket a hiányzásokat előzetesen közlik az intézményekkel.

mm.

■ *Mint ahogy eddig is, a gyermeket és családokat érintő probléma esetén a Családsegítő és Gyermekjóléti Központ információt és tájékoztatást ad a hozzájuk fordulóknak, valamint segítséget nyújt az iskolai hiányzások körüli nehézségek megoldásában. A Családsegítő és Gyermekjóléti Központ címe: 1124 Budapest, Jagelló út 24. Telefonszáma: 202-6816.*



FOTÓ: KALMAR LÁDÁS

Van olyan gyerek, aki már két hónap után 48 igazolatlan óránál tart

az ötvenedik igazolatlan órát követően a gyámhatóság – az iskola jelzése alapján – mérlegelés nélkül felfüggeszti az iskoláztatási támogatást, védelemben veszi a gyermeket, és eseti gondnokot jelöl ki. Ekkor lép életbe az együttműködésen alapuló intézkedési terv, amely különböző feladatokat ró az iskolára, a szülőre, a gyermekre és a gyermekjóléti központra. A gyermek után járó iskoláztatási támogatás

felfüggesztő határozatot felülvizsgálják, és amennyiben az igazolatlan hiányzások megszűntek, a Magyar Államkincstár újra a szülőnek utalja át az iskoláztatási támogatást. Esetben a gyermekvédelmi kedvezményben nem részesülő utólag, természetben kapják meg a három hónapra járó juttatást. Nem szűnik meg ugyanakkor a védelem, a gyermekjóléti központ a tanév végéig szorosan együttműködik

## Az újdonság ereje – bővülő kisvállalati termékpaletta az MKB Banktól

**Az MKB Bank a kisvállalati szolgáltatások rendkívül széles és folyamatosan megújuló palettáját kínálja ügyfeleinek. Az induló vállalkozásoknak kialakított ajánlatoktól a dinamikus fejlődő cégeknek szánt szolgáltatáscsomagok, valamint az újdonságnak számító vámszámlán át egészen a kiemelkedő vállalati betéti kamatokig minden vállalkozás megtalálhatja a működéséhez leginkább nélkülözhetetlen megoldásokat – mondja Aczél Gábor, a bank MOM Parkban található fiókjának vezetője.**

Egy vállalkozás indulásakor az ügyfeleknek különösen fontos, hogy csökkentsék kezdeti kiadásait. Ehhez járul hozzá az MKB 1x1 Dinamika szolgáltatáscsomag, amelyet a bank havi pár száz forintos számlavezetési díj ellenében kínál kisvállalati ügyfeleinek. A csomaghoz igényelhető kedvezményes vállalati bankkártya, továbbá – standard kondíciók mellett – valamennyi, a bank által kínált elektronikus banki szolgáltatás.

Az 1x1 Elektronikus Szolgáltatáscsomag – kedvező havidíján túl – a standard feltételeknél olcsóbb internetes ügyintézését tesz lehetővé, olyan havidíjmentes szolgáltatásokkal kiegészülve, mint az MKB TeleBANKár, az MKB NetBANKár, az MKB MobilBANKár. A csomaghoz tartozik egy díjmentesen vezetett forint bankszámla, egy éves díj nélkül használható Visa Electron bankkártya, valamint havi két ingyenes ATM készpénzfelvétel bármelyik belföldi automatából.

A viszonylag rövid ideje létező MKB 1x1 Elektronikus szolgáltatáscsomagnál folyamatos növekedést regisztrálnak mind az ügyfélszámot, mind a tranzakciók volumenét tekintve. Ez nem véletlen, hiszen a számokból kitűnik, egyre többen „tér-

nek át” a bankfióki ügyintézésről az elektronikus csatornára, ami olcsó, kényelmes és biztonságos intézési módot jelent a pénzügyi tranzakció tetszőleges időben és helyről történő lebonyolításához. A költségtakarékosságot elősegítik a kedvező csomagdíjak és az elektronikus csatornák alacsonyabb tranzakciós, például átutalási díjai.



Azokról a vállalkozásokról sem feledkezünk meg, amelyek eredményei dinamikus növekedést mutatnak, illetve jelentős devizaforgalmat bonyolítanak. Az ő igényeikre szabtuk az MKB 1x1 Flotta szolgáltatáscsomagunkat, amely számos komparatív előnyt kínál. Ezek közül kiemelkedik az ingyenes bankon belüli átutalás, illetve ingyenes devizaszámla vezetés. A Flotta csomagot használók havidíjmentesen használhatják az elektronikus banki csatornákat, a csomaghoz biztosított, meghatározott bankkártyákat és jelentős kedvezményekben részesülnek a forint és deviza átutalások költségeiből. Kis- és nagykereskedelmi vállalatoknak pénztárcakímélő megoldást jelent

a csomaghoz biztosított kedvezményes zsákos befizetés is.

Újdonságnak számít a 2010. nyarán bevezetett vámszámla, ami a raktározásban, áruforgalomban résztvevő kereskedelmi vállalatok, speditor, valamint raktározási cégek munkáját egyszerűsítő és felgyorsító elektronikus csatornaszolgáltatás. Ennek során a bank – az áruforgalom gyorsítása érdekében – valós idejű információkkal szolgál a vámvitalok felé az új elektronikus csatornán keresztül. Ha ügyfelünk a vámtéher és egyéb vámeljárásához kapcsolódó közterhek (például regisztrációs adó, jövedéki adó, környezetvédelmi termékdíj) kifizetését elindította, a bank az erre vonatkozó információt, illetve bankigazolást egy órán belül továbbítja az illetékes hivatalnak. Ezáltal az ügyfél szinte azonnal hozzájuthat a vámeljárás alatt álló árujához.

Emellett azoknak a vállalatoknak, amelyek megtakarításaikból rövidtávon szeretnének profitálni, a bank versenytársakkal összehasonlításban is kiemelkedő vállalati betéti kamatokot kínálunk. A bank befektetési palettáját színesíti – a különösen alapítványok és egyesületek, önkormányzatok valamint ügyvédi irodák körében népszerű – legújabb kombi termékünk, a Tartós kamatelőny 2013 kötvénnyel kombinált 1-3-6 hónapos akciós betét, amelynek igénybevétele ügyfeleink egyaránt élvezhetik a rövid és hosszú távú forráslekötés előnyeit, továbbá jelentős kamatprémiumhoz is juthatnak. Ügyfeleink kisvállalati termékpalettánk valamennyi elemét, komplex kisvállalati megoldásaink mindegyikét elérhetik a bank teljes, 86 egységnyi számlaló fiókállományában.

**A vállalkozás elvárásaihoz és lehetőségeihez leginkább igazodó megoldás megtalálásában személyes pénzügyi tanácsadóink minden érdeklődőnek segítenek az MKB Bank MOM Parkban található fiókjában. A konstrukciókról további részletek találhatóak a [www.mkb.hu](http://www.mkb.hu) honlapon.**



**Tisztelt látogatók! A MOM Kulturális Központ programjai a felújítás alatt sem szünetelnek, a kerület több oktatási és kulturális intézményében folytatódnak. Az aktuális változásokról részletes tájékoztatást találnak a honlapon: www.csorsz.hu.**

#### A MOM KULTURÁLIS KÖZPONT PROGRAMJAINAK HELYSZÍNEI

##### MOM-KLUB XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 34/A



**Mesematiné.** November 6. 10.00 Szaffi. A belépés díjtalan.

**Diafilmek vetítése gyerekeknek mesélővel.** November 7. 10.00 Öreg néne özikéje, Az aranyalma, Róka, medve és a szegény ember. A belépés díjtalan.

**MOM Filmklub.** November 10. 19.00 Hajdu Szabolcs: Off Hollywood. November 24. 19.00 Novák Erik: Zuhánórepülés. Jegyek: 200 Ft (diák), 350 Ft (felnőtt). Nyugdíjasoknak a belépés díjtalan. Diákoknak csoportos (5 fő feletti) jelentkezés esetén – előzetes regisztrációval – a részvétel ingyenes.

**Zurgó Dió gyermektánccház** november 12-én 18.00. Játékos, táncos foglalkozás moldvai csángó magyar muzsikára. A talpalávalót a Zurgó együttes biztosítja. Betáncoló: 300 Ft.

**Nosztalgia társastáncdelután** november 14-én 16.00–19.00. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Nosztalgia táncdalok a 60-as, 70-es évek nagysikerű slágereiből. Össztánc. A belépés díjtalan.



**A nemzet színésze sorozat: Bodrogi Gyula.** November 15. 19.00 Szónyi G. Sándor-Bujtor István: Csak semmi pánik. A belépés díjtalan.

**Óvári Árpád vetítés előadás-sorozata.** November 17. 19.00 Az éjféli nap országában III. rész. Fjodorok és gleccsek. Belépődíj: 500 Ft, nyugdíjasoknak, diákoknak 300 Ft.



**Társasjáték-találkozó** november 20-án 11.00. A Magyar Társasjátékos Egyesület rendszeres játéklehetőséget biztosít azoknak, akik felnőtt fejjel is vállalkozni szeretnének.

**Ósztánc** november 21-én 16.00–19.00. Táncest nyugdíjasoknak, felnőtt résztvevőknek, mindenkit várnak, aki szeret táncolni, zenét hallgatni. Istenes Emília vezetésével kórtáncokat, karikázókat, vonaltáncokat tanulhatnak az érdeklődők. A belépés díjtalan.



**Domi bábszínház** november 28-án 10.30. Peti, Süni és a macsó – okoska botoska. Belépődíj: 800 Ft/fő, csoportos jegy (minimum 3 főtől) 600 Ft/fő. Jegyek kaphatók az előadás előtt a helyszínen.

**Családpítő Klub** november 29-én 19.00. Mindenkit várnak a klub vezetői: Komáromi János tanár, festő és Komáromi Mária, a Sapientia Családpedagógiai Intézet munkatársa.



**Baba-mama klub** kedden, csütörtökön 10.30–11.30. Alakjavitó torna mamáknak, óvónői gyermekfelügyelet babáknak. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari táncművész. Információ: 06/30-973-2331.

**Musztáng Akrobatikus Rock and Roll Sportegyesület** hétfő délután. Vidám, pörgős tánc, ahol a jó társaság, a közös alkotás élménye egyszerre adatik meg. Információ: 06/30-483-3020.

**Obuda Mozgásművészeti Iskola** kedden, csütörtökön 16.00–18.30. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel, Berczik Sára módszere alapján. Információ: 200-0138, 06/20-946-0848 (délelőtt 9.00–11.00).

**Tücsök-zene** 6 hónapostól 4 éves korig hétfő és péntek délelőtt. Személyiségfejlesztő ritmus-ének-zene-foglalkozás zenetanár vezetésével. Előzetes jelentkezés: 06/30-999-4945.

**Iciri-piciri tánccház** 1–4 éveseknek szerda délután és csütörtök délelőtt. Játékos néptáncok néptáncpedagógus vezetésével. Előzetes jelentkezés: 06/30-999-4945.



**Babamasszázs** 3 hetes turnusokban keddenként 9.15. Mesterfogások elsajátítása, hogy a mamák és a babák még közelebb kerüljenek egymáshoz. A foglalkozást vezeti: Bajzát Erzsébet IAIM csecsemőmasszázs-oktató. A részvétel a XII. kerületben élő mamáknak ingyenes. Előzetes jelentkezés: 06/30-989-2427.

**Drazsé Drámajátzó Stúdió** vasárnaponként. Színjátéktanfolyam középiskolásoknak. Vezető: Rudas Artilla színész-rendező. Időpont-egyeztetés: 06/70-252-2737.

**Nia** csütörtökön 19.00–20.00. A Nia technika holisztikus fitneszírányzat, amely segít elérni a fizikai, mentális, érzelmi és spirituális egészséget. Információ: Balázs Mari, 06/30-973-2331.

**Jóga-stretching** csütörtökön 20.00–21.00, minimum 3 főtől. Jóga- és táncalapokra épülő, az egész testet átmozgató, egyórás lazító-nyújtó-relaxáló tréning. Információ: Balázs Mari, 06/30-973-2331.

**Nyugdíjas torna** szerdán 8.30 és 9.30, pénteken 8.30. A gerinc melletti izmokat terhelmentes testhelyzetben nyújtó, erősítő, a törzs izmait fejlesztő torna. Elsősorban kerületi hölgyeknek. Előzetes időpont-egyeztetés szükséges: 319-9854/202, 203, 212-es mellék.

**A világ népeinek legszebb kórtáncai** minden páros hét keddjén 19.00. Válogatás a világ népeinek legszebb zenéiből felnőttek számára. A foglalkozást vezeti: Istenes Emília festőművész. Információ: 319-6145, 06/20-579-5035, www.festomuvesz.hu/istenes.

**Csipekeverők Baráti Köre** minden páratlan hét szombatján 10.00–13.00.

**Szupernagyi Népdalkör** kéthetenként csütörtök délután 13.30. A foglalkozást vezeti: Karcagi Éva. Információ: 356-5440.

**Nyugdíjas Pedagógusok Klubja** minden hónap negyedik szerdáján 14.00–16.00.

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

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

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

**A világ népeinek legszebb kórtáncai** minden páratlan hét szerdáján 18.00. Válogatás a világ népeinek legszebb zenéiből felnőttek számára. A foglalkozást vezeti:

Istenes Emília festőművész. Információ: 319-6145, 06/20-579-5035, www.festomuvesz.hu/istenes.

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



**Péter Tánciskolája.** Kedden 18.30–20.00 latin-amerikai táncok – rumba, szamba, cha-cha, mambo, merengue; 20.00–21.30 bali táncok – bécsi keringő, angolkeringő, foxtrott, tangó, disco-hustle. Tandíj: 6000 Ft/hó (4x1,5 óra). Jelentkezés: 06/20-957-4050.

#### SENT KERESZT-TEMPLOM

XII., TÁLTOS UTCA 16.

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

#### NÉMETVÖLGYI

ÁLTALÁNOS ISKOLA

XII., NÉMETVÖLGYI ÚT 46.

**Etka jóga** csütörtök 17.30–19.00. Egészség-visszaszerző jógatorna. Belépő: 700 Ft/alkalom. A foglalkozást vezeti: Tóth Lívia. Információ: 321-2952.

**Nyugdíjasok bridszklubja** hétfőn, csütörtökön 15.00.

#### GESZTENYÉS-TORONY

XII., CSÖRSZ UTCA 43.

**Tücsök-zene** kedd délelőtt, csütörtök délután. Személyiségfejlesztő ritmus-ének-zene-foglalkozás zenetanár vezetésével, már 6 hónapostól 4 éves korig. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945. www.tucsok-zene.hu

**Tücsök Zeneóvoda** szerda délután. Ritmus-ének-zene 2 korcsoportban, 3–4 és 5–7 éveseknek. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945. www.tucsok-zene.hu

#### VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ

XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C

**Csillagszemű:** magyar néptánc oktatása 3–7 éves korú gyerekeknek két csoportban, a „Timár-módszer” alapján, szerdán és pénteken 15.00–17.45. A foglalkozást vezeti: Mayer Orsolya. Információ: 06/20-381-5590.

#### BARABÁS-VILLA

XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.

**Nyugdíjas filmklub.** November 3. 14.00 Billy Wilder: Délutáni szerelem. November 17. 14.00 Julian Jarrod: Jane Austen magánélete. A belépés díjtalan.

#### BUDAPEST KONGRESSZUSI

KÖZPONTI PARKOLÓJA

XII., JAGELLÓ ÚT 1–3.

**Biopiac** szombatonként 6.00–12.00.

#### KÖZPONTI FIZIKAI

KUTATÓ INTÉZET

XII., KONKOLY-THÉGE M. ÚT 29–33.

**Rádióklub** csütörtökönként 18.00–22.00. Klubvezető: Matzon Jenő, 246-8126.

#### BÖSZÖRMÉNYI IRODAHÁZ 'B'

földszinti tanácsterem

XII., Böszörményi út 24.

**A Hegyvidéki Trianon Társaság következő előadása** november 10-én 18.00. Alberti Árpád atya (a Belvárosi Szentmihály Plébánia templomigazgatója): Regnum Marianum; Tamáska Péter (történész): A területi autonómia kérdése, lehetősége az elszakított országrészekben.



#### GESZTENYÉS TORONY

XII., CSÖRSZ UTCA 43.

WWW.KREATIVMOZGAS.HU

**Új English Gym&Fun** kezdő csoport csütörtökönként 16.15. Jelentkezés: Jászai Henriett, 06/20-966-7050.

**Új: Biblioterápia iskolásoknak** szerdánként 18.00. A gyermekirodalom-terápiás csoport lehetőség a pszichésen egészséges gyermekek részére iskoláskortól, amelyben a csoport közösségé formálódik, a csoportkohéziót pedig az irodalmi mű közös megismerése és feldolgozása alapozza meg. Oldódhat a szorongás, türelemre, toleranciára, empátiára tanít. Nem utolsó szempont, hogy a foglalkozások során a gyerekek olyan irodalmi művekkel ismerkednek meg, amelyek nem az iskolai tananyag szerves részei, így újabb élményekkel gazdagodnak, és serkenti őket az olvasásra. Jelentkezés: Asztalos-Varga Csilla, 06/70-577-1019.

**Új: Kinderdeutsch.** Tánc, játék és torna a legnépszerűbb német gyermekdalokkal és versekkel. A ritmusos mondókák ösztönzik a gyerekeket a mozgásra és éneklésre, ezáltal megtanulják a legfontosabb hétköznapi kifejezéseket anyanyelvi tanártól. Minicsoport (18 hónapos kortól): hétfőnként 9.30-tól, nagycsoport (3 éves kortól): hétfőnként 16.30-tól. Jelentkezés: Zolczar Zsuzsa, 06/30-970-8520.

**Totyogó torna** csütörtökön 9.30. 1–3 éves gyerekek intenzív koordináció- és egyensúlyfejlesztése játékos formában, a biztos mozgás elősegítésére, ami az érzelmi és beszédfejlődés alapja. Információ: 06/20-770-4327.

**English Gym&Fun.** Mozgásra épülő angol foglalkozás képzett angol tanár vezetésével. Piciknek hétfőnként 10.30 (2 éves kortól ajánlott), nagyoknak hétfőnként 17.30 (3–6 éveseknek). Jelentkezés: Jászai Henriett, 06/20-966-7050.

**Tücsök-zene** kedden délelőtt és csütörtökön 17.15. Személyiségfejlesztő ritmus-ének-zene-foglalkozás zenetanár vezetésével, már 6 hónapostól 4 éves korig. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945.

**Tücsök Zeneóvoda** szerdán 16.30–17.00 és 17.10–17.40. Ritmus-ének-zene 2 korcsoportban, 3–4 és 5–7 éveseknek. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945.

**Csiri-biri torna** szerdán 9.30 és 10.15. Babatorna nagyon sok énekekkel, mondókával, mozgásfejlesztő eszközökkel, örökmozgó lurkóknak 12 hónapos kortól. Jelentkezés: Orszáczky Ildikó, 06/30-389-5500.

**Ugrifüles torna.** Játékos mozgásfejlesztő torna változatos eszközökkel és sok-sok játékkal. Kedden 17.00-tól és pénteken 17.30-tól. Tartásjavítás, lábmozgatóerősítés, a gyerekek kondicionális képességének (erő, állóképesség, gyorsaság) és koordinációs készségének (szem-kéz-, szem-láb-koordináció) fejlesztése. Jelentkezés: Pocsaji Andrea, 06/30-384-7770.

**Beszélfolyam** csütörtökön 10.30. Baba-mama-kommunikáció már a beszédfejlődés előtt, amelyet 6–9 hónapos korban célszerű elkezdeni. Jelentkezés: Zentai Katalin, 06/20-479-2829.

**Kisbogyó klub** pénteken 9.30-tól. Tervezett, szakszerűen felépített, kis létszámú, játékos formájú fejlesztő csoport, ahol a szülő is jelen lehet, nyomom követi gyermeke fejlődését, megismerheti képességeit. Segít megérteni a gyermeki gondolkodás összefüggéseit. 20 hónapos kortól. Jelentkezés: Héjja Edit pszichológus, 06/30-415-4533.



1125 BUDAPEST, SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C  
TELEFON/FAX: 200-8713,  
TELEFON: 275-1394  
WWW.VIRANYOS.HU,  
VIRANYOS@T-ONLINE.HU

**Gryllus Vilmos koncertje** november 9-én 9.30 és 10.40. Kedvező dalok régi és új lemezekről. Belépődíj: 800 Ft/fő, óvodai, iskolai csoportoknak, illetve bérlettel 700 Ft/fő. Jegyek elővételben válthatók, foglalhatók: 200-8713.

**Harmónia.** Vitkó Mónika és Giese Piroska kerámiaépítéskészítésének meg-

## XIX. Erkel Ferenc Sakk Emlékverseny

A Virányosi Községi Ház és a XII. kerületi Szabadidősport Központ szervezésében

**2010. november 21-én, vasárnap 9 órától**

rendezik meg a XVIII. Erkel Ferenc Sakk Emlékversenyt.

A kerület általános és középiskolás tanulóinak

**előzetes** jelentkezését várjuk,

melyet a Virányosi Községi Ház címére

levélben, faxon vagy e-mailben lehet elküldeni.

**Nevezési határidő: november 15. (hétfő).**

**Cím: 1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c.**

**Telefon/fax: 200-8713.**

**E-mail: viranyos@t-online.hu.**

A nevezési lapon fel kell tüntetni a versenyző nevét, iskolája nevét, osztályát, születési dátumát, valamint a szervező tanár nevét és elérhetőségét. Felnőttek, kísérők is nevezhetnek a helyszínen, a verseny napján.

**Kérjük a versenyzőket, hogy a Virányosi Községi Házban 8.30-ig jelentkezzenek Rollinger Károly sakkbírónál.**

A verseny szervezői a nevezések létszámától függően döntenek a lebonyolítás rendjéről. A helyezett versenyzők érdemdíjazásban részesülnek, a legeredményesebb iskola csapata serleget kap.

A Virányosi Községi Ház megközelíthető a Moszkva térről a 155-ös autóbusszal a Fészek utcai megállóig.

A 156-os autóbusz hétvégeken nem közlekedik.

Várjuk jelentkezésüket!

nyitója november 13-án 16.00. Megnyitja: Móra Erzsébet keramikus. Közreműködők: Nyakas Adrienn és Móra Bence (néptánc). Megtekinthető november 30-ig, telefonon történő egyeztetés után: 200-8713.

**Harmónia táncklub** november 13-án 19.00–22.00. Klubvezető: Székely Artilla. Belépődíj: 1000 Ft.

**Szabadság vándorai** – természetjáró klubja november 17-én 18.30. Egy szobrász dinasztia utolsó tagja. László Péter István szobrász vetítőképes előadása. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Erzsébet-napi porcelánvásár** Gombos Piroska porcelánjaiból november 19-én 15.00–18.00 és november 20-án 9.00–12.00.

**APS Stúdió.** Kurtagonalis. Beszélgetés és módszertani útmutató zenepedagógusoknak, nyelvtanároknak november 19-én 18.00. Előadók: ifj. Kurtág György zenetanár és Mók Mihály nyelvtanár. Közös gondolkodásra hívják az érdeklődő szülőket, pedagógusokat és természetesen a gyerekeket is! Programelőzetes kérhető: mokmihaly@yahoo.ie vagy 06/70-582-2746. Hangok és csend. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft (klubtagoknak ingyenes).

**Virányosi Filmklub.** November 25. 13.00 Halhatatlan szerelem. A belépés ingyenes.



**Skandináv Klub.** November 26. 18.30 Válogatás James Joyce írásaiból magyar és angol nyelven. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes. Klubvezető: Szabó Péter.

**Kertbarát Kör** november 30-án 16.30. Téma: Biomészés lehetőségei a kiskertekben. Előadó: Lechner Judit kertészmérnök. Klubvezető: Bartók Sándor. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Csiri-biri torna** szerdán 9.30–10.30. A babatornán 3 éves korig várják a már járti tudó, izgó-mozgó kis tornászokat! Törpeből óriássá változhat, hajóra, vonatra, úrhajóra szállhat, versenyt mászhat társaival, fejfelé csodálkozhat rá a világra, hintalavacskázhat, pöröghet tölcserben, billeghet rászhintán, simulhat nagy labdán. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Orszáczky Ildikó, 06/30-389-5500.

**Női kondicionáló torna** kezdők részére csütörtökön 8.00–8.45. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. A foglalkozásokon testképző gimnasztikával a tudatos és nem utánzás alapuló mozgás, a testtudat kialakítása, a helyes testtartás és izomegyensúly (izomerősítés, izomnyújtás) megtérítése a cél. Részvételi díj: 7000 Ft, november 4-től



**Csillagszemű táncgyűjtés** foglalkozásai óvodáskortól a professzionális szintig szerdán és pénteken. 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.00–17.00 kiskisiskolásoknak (kezdő csoport), 17.00–18.00 kiskisiskolásoknak (haladó csoport). Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami Díjas, Érdemes művész, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

**Mozdulatművészet** óvodások és kiskisiskolások részére, esztétikus táncgimnasztika, klasszikusbalett-alapok kedden és csütörtökön 15.50–16.50. A foglalkozást vezeti: Vecsési Veronika balettmester, koreográfus 06/70-338-0565.

**Rajztanoda** csütörtökön 18.00–20.00. Felvételi előkészítés, festészeti

technikák (portré, csendélet, mozdulatvázlatok), rajz oktatása. Vezető: Z. Szabó Zoltán festőművész, 06/30-314-4638. Részvételi díj: 10 000 Ft/hó.

**Angolnyelv-oktatás gyerekeknek.** Helen Doron módszerrel, speciálisan képzett tanárokkal, középső- és nagy-csoportos óvodásoknak. Foglalkozások hétfőként 16.15–17.00 és 17.05–17.50. Beszédcentrikus oktatás 4-8 fős csoportokban, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 9500 Ft/hó.

**Társastánc.** Kezdő: szombaton 14.00–15.00, haladó: szombaton 15.00–16.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/10 alkalom. Versenytánc: vasárnap 14.00–15.00 (kezdő), 15.00–17.00 (haladó). Összevont standard: szombaton 16.00–17.00. Összevont latin: szombaton 17.00–18.00. Részvételi díj: 5000 Ft/hó. www.harmoniatanclub.hu

**Művészeti torna** az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében, a Berczik-módszerrel, iskolarendszerűen egymásra épülő korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlat, zenei kísérettel. A foglalkozást vezeti: Mady Krisztina. Foglalkozások: kedden és csütörtökön 16.30–19.30, szerdán és pénteken 18.30–19.30. Elérhetőségek: 200-0138, 06/20-946-0848, iroda@omisk.hu, www.omisk.hu.

**Üvegfestő tanfolyam** minden hónap első és harmadik hétfőjén 17.30–19.30. Kezdeknek indított kézműves tanfolyam, amelyen el-sajátítható az üvegfestés alapechnikája. Előzetes rajztudás nem szükséges, mintagyűjtésmény alapján dolgoznak. A tanfolyami eszközöket, alapanyagokat biztosítják. Az itt készített tárgyak ingyenesen hazavihetők. Vezető: Süveges Julianna tanár, 06/30-393-6443. Részvételi díj: 15 000 Ft/6 alkalom.

**Karbantartó torna** kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása (gerinc-, csípőtorna, légző gyakorlatok). Klubvezető: Krizsánné Bucsú Andrea gyógytornász, 06/20-960-6473.



**Kismamatorna** kedden és pénteken 12.00–13.00. Felkészülés a szülésre tornával (relax, légzés-technika, vajúdi helyzetek) és információval (praktikus tanácsok szüléshez és csecsemőgondozáshoz). Klubvezető: Krizsánné Bucsú Andrea gyógytornász, 06/20-960-6473.

**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 korosztályos – nyugdíjasoknak kedvezmény! Vezető: Hódiné Fodor Mária (06/30-950-7468). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges.

**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, 06/30-298-3147.

**Felnőtt társastánc.** Kezdő: szombat 18.00–19.00, középhaladó: vasárnap 18.00–19.00, haladó: vasárnap 17.00–18.00. Klubvezető: Székely Attila, 06/30-952-9477. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. www.harmoniatanclub.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, 06/30-952-9477. www.harmoniatanclub.hu

**Felnőtt művészeti torna** hétfő-szerda-péntek 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozásokat mindazoknak ajánlják, akik a szép és természetes mozgások útján szeretnének eljutni izomerjük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesterszövő, olimpiai bajnok. Jelentkezés, információ: 355-9477.

**Príma torna.** A Príma 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.

**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!



**Ifjúsági sakksakkör** 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 szeretik 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.

**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.xlphhp.hu. e-mail: jeager@freestart.hu. Vezető: dr. Jeager Péter.

**Baba-mama klub** kedden és csütörtökön 9.30–10.30 (kivételesen minden hónap második kedje). Várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Az edzés után teázás, beszélgetés. Vezető: Borbély Enikő fitnessoktató.

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



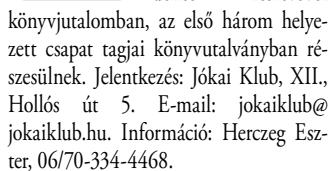
**Babucskíné Zeikfalvy Anna grafikus rézkarcai.** Megnyitő: november 5-én 18.00. Megtekinthető: december 1-jéig. A kiállítást megnyitja: Laczkó Ibolya művészettörténész, a MAOE titkára.

**Makovecz Imre: Templomok és szakrális építmények.** Válogatás egy könyv képeiből. Máté Gábor fotográfus számoszt nagytársa. Megnyitő: november 6-án 18.00.



**Bran-koncert és táncház** november 13-án 17.00. Belépődíj: 1000 Ft, gyerekjegy 600 Ft. www.bran.hu

**Erzsébet királyné és kora.** Szóbeli döntő a nyertes 6 csapat részvételével november 19-én 14.00. Díjazás: a döntő résztvevői könyvjutalomban, az első három helyezett csapat tagjai könyvtalványban részesülnek. Jelentkezés: Jókai Klub, XII., Hollós út 5. E-mail: jokaiklub@jokaiklub.hu. Információ: Herczeg Eszter, 06/70-334-4468.



**Rituális transz tánc élmény-est** november 20-án 18.00. A transz tánc rituáléval az ősi szertartások ereje válik hozzáférhetővé a ma ember 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 transz táncokat Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett Trance Dance-facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Elérhetőség: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transzanc.hu. Telefon: 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

**Hegyvidéki Egészségklub** minden hó utolsó csütörtökén 18.00. November 25.: homeopátia. A háziorvos rendelésben az egy páciensre fordítható idő rövidege, 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 háziorvos. A részvétel díjmentes.

**Bárki és bármi lehet a tanulás forrása.** Előadások, beszélgetések az élményszerű tanulásról november 26-án 18.00. Életünk díszlete címmel Düll Andrea környezetpszichológus tart előadással egybekötött beszélgetést. Hogyan érhetjük el, hogy környezetünk és az ettől alkotott felfogásunk harmonikusan illeszkedjen egymáshoz? Hogyan alakíthatjuk céljainknak megfelelően a minket körülvevő világot, hogy kihozzuk a legjobb lehetőségeinkből? Bővebb információ: Rogers Személyközpontú Középszkolá, 274-5758, 06/30-569-0846, e-mail: rogers.kozepiskola@gmail.com.

**Dreamweaver – Álomszövő.** Bogdán Viktória kiállítása. Megnyitő: december 3-án 18.30. A kiállítást megnyitja: Rofusz Kinga. Megtekinthető: 2011. január 20-ig.

**Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek.** Szerdán 9.00–10.00 kezdő, 11.00–12.00 haladó. A tanfo-

lyam november 10-én indul. A program célja, hogy az idősebb korosztály tagjait megtránítsa 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 számítógép előtt ül. Tandíj: 3000 Ft/tanfolyam.

**Gombászázkör.** Új tanfolyam indul november 16-án 18 órakor. Vezető: Auer Péter és Lukács Zoltán. A gombák nem állatok, nem növények: velük egyenrangú, külön országot alkotnak az élővilágban. A gombás könyvekből sok ismeretet szerezhettek a gombákkal kapcsolatban, de a gyakorlat nélkül, étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. E sorozatban százféle gombával ismertetik meg a hallgatókat. Fakultatív vizsgalehetőség! A sorozat 8 előadásból és 5 kirándulásból áll. Részvételi díj: 14 000 Ft.

**NTC School Budapest** (holland bölcsőde-óvoda) hétfőn és szerdán 9.00–12.00 bölcsődéseknek, 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** gyermekeknek szerdán 16.30–18.00 és 18.30–20.00, felnőtteknek hétfőn és szerdán 20.00–21.00. Vezető: Derkényi László (06/20-617-5982). Rugalmas küzdősport, amely a csavarások, dobások, gáncsok részletesi előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó.



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

**Gilde – Öregeserkek Klubja** minden hónap második péntekén 16.00-tól. **Színházjegy-árúsítás** minden páratlan hét szerdáján 15.00–18.00. Bódi Éva szervező, 06/20-213-0479.

**XII. HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTÉMÉNY ÉS GALÉRIA**

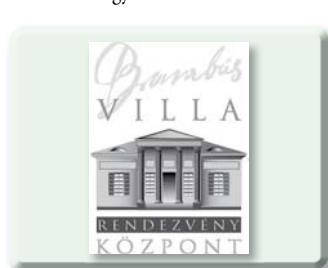
**XII., BEETHOVEN UTCA 1/B**

**Most térkép e táj.** Térképeken és képeslapokon 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.

**Helytörténeti Esték.** A Hegyvidék régi térképeken – Noé Ferenc helytörténeti előadása november 23-án 17.30-tól. A részvétel ingyenes.



XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.

**A felejtes varázsa.** Jován György és Hans Mendl festőművészek kiállítása. Megnyitő: november 3-án 18.00. A kiállítás megtekinthető: 2011. január 5-ig, hétköznap 9.00–18.00, szombaton 10.00–14.00.

**Bon-bon matiné.** Őszi muzsikusbérllet nagyvívóknak és kisiskolásoknak. Ára: 2800 Ft/fő. Jegyfoglalás: gyulk@ibs-b.hu, 06/30-977-0292. November 10. 9.30 Állati zenék, a dongólól a macskákig – az Air Corde Trió előadása. December 8. 9.30 Kóteránc együttes: Andrásról karácsonyig. Népszokások advent szakaszában. Műsorvezető: Lukácsházi Gyöző.

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

**Újra! „Jövőre: Szabadegyetem a fenntarthatóságért”.** A tízrészes sorozat fővédője 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.

**Képek az ezredfordulóból.** Magyar Gábor festőművész kiállítása. Megnyitő: november 9-én 18.00. A kiállítás megtekinthető november 30-ig, kedden, csütörtökön, pénteken 10.00–18.00.

**caffé perté galéria12**

XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.

**Kiállítások**  
**Építéset és design:** november 8-ig.  
**Fotóművészet:** november 11–29-ig.  
**Karácsonyi művészeti ajándékköltekek:** december 1–31-ig.

**SZABAD MŰTEREM**

XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 13.

**Üveg tanfolyam** Kecskés Krisztina üvegtérvező iparművész vezetésével minden csütörtökön 17.00–20.00. Az üveg hideg és meleg alakítása, használati és dísz tárgyak készítése. Személyre szabott tanmenet, előképzés 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 tanusban, 13.00–16.00 és 17.00–20.00, szerdán 18.30–21.30. A szabás, varrás és szövés alapjai, öltözképzés 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 várnak kicsiket és nagyokat.

**Ringató foglalkozás** a Buda-hegyvidéki Református Egyházközség templomának gyülekezeti térében (XII., Böszörményi út 28.) minden hét szerdáján 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 korosztályiak 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, mondókkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szívárványos hintázató ejtőernyő, billenő rácsinta, libikóka) segítik elő, és persze egyetlen órától sem hiányozhat a száz színes labda! Időpontok: szerdánként 9.30 (Mini csoport) és 10.10 (Menő Manó csoportok). Cím: Sportmax Hegyvidék, XII., Csörz utca 14–16. Ingyenes parkolás! Telefon: 06/20-392-1833. www.menomanotorna.hu

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

**Kindermusik** nemzetközi zenei program angol nyelven, 7 éves korig. A foglalkozások szerdán 9.00-kor kezdődnek a Happy Kids Óvodában (Fodor utca 36.). **(Folytatás a 8. oldalon)**

**WING TSUN BUDA**  
**WING TSUN KUNG FU OKTATÁS**  
Harcművészet-önvédelem kortól, nemtől és testalkattól függetlenül  
**Edzések minden hétfőn és pénteken 18:30-tól 20:00 óráig**  
Edzés helyszíne:  
Semmelweis Egyetem, Testnevelési Kar (TF) Barakk épület, Budapest, XII. kerület, Alkotás u. 44.  
**Telefon: (70) 398 43 75**  
www.wtbuda.hu | nagyrozcei.kristof@gmail.com

**LAMPIONOS FELVONULÁS MÁRTON NAPJÁN**  
A korábbi évekhez hasonlóan a Tamási Áron Általános Iskola és Gimnázium ismét megrendezi **Mártón-napi lampionos felvonulását november 11-én, csütörtökön,** amelyre várja a környék lakóit, gyerekeit, felnőtteket egyaránt. Gyülekezés 17.00 órakor az iskola előtt (XII., Mártonhegyi út 34.), indulás 17.15-kor a Bűrök utcai Szent Márton-kegyhelyhez, ahol az iskola tanulói rövid zenés-verses előadást tartanak.  
Utána minden résztvevőt várnak egy teára az iskolában.

**Betlehem**  
ÉPÍTSÜNK 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 létrehoznak egy betlehemi jelenetet ábrázoló térébeli alkotást.  
**Helyszínek:** Királyhágó tér, Diana park, Városmajor park (Kistemplom előtt), Virányosi Közösségi Ház, Eötvös park, Városmajor utca (János Kórház), Szent Család park, Mindszentek tere, Ráth György utca - Kékgolyó utca sarok, Szent Orbán tér, Kiss János albgy. utca (Tanítóképző Főiskola), Böszörményi út 34., Pagony utca - Fodor utca sarok, Apor Vilmos tér, Mindszenty tér, Bűrök utca - Ormódi utca sarok, Lejtő utca - Hegyalja út sarok, Zugligeti út - Virányos út sarok, Németsvölgyi út 46., Győri út - Csörz 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 időjárásállónak kell lennie. A jelentkezés 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.

**(Folytatás a 7. oldalról)**

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. Felnőtteknek kedden 10.00–13.00, szerdán 18.00–21.00, szombaton 10.00–13.00. Kerámiaklub nyugdíjasoknak. „Aranykezu” 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: Ferenczy 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, középfelhaladó és haladó. Csak saját fizetése és tollra van szükség. Időpont: csütörtökönként 18.00. Helyszín: XII., Hajnóczy József utca 14. Információ: 06/70-702-1631, www.angolora.info. Előzetes jelentkezés/regisztráció nem szükséges, és bármikor be lehet kapcsolódni a csoportokba.



Legyen a gyereknevelés gyerekjáték!

Csatlakozzon a Szakértő Szülők csoporthoz, ahol nyíltan beszélhet a mindennapokban felmerülő gyereknevelési gondokról a témában jártas nevelési és életvezetési tanácsadókkal, és megoszthatja problémáit a többi anyukával. A gyerekeket animátorok várják érdekes programokkal a helyszínen. Az első csoporttalálkozón a részvétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött: 06/20-777-1003. www.szakertoszulok.com

## Látható hegyvidéki részletek

A „Hegyvidéki részletek: életképek, kilincsek, padok, ablakok” címmel meghirdetett fotópályázatra beérkezett anyagok szakmai értékelése az elmúlt napokban lezárult. Az alkotások legjobbja a pályázator kiíró Hegyvidéki Önkormányzat közzétette honlapján: a www.hegyvidek.eu címen látható 25 művet több mint kétszáz kép közül választották ki. Az értékelést szakmai zsűri végezte, amelynek elnöke Szalontai Ábel, a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem fotográfia szakának vezetője volt. Az önkormányzat tervezi a pályázat hagyományainak folytatását a következő évben is, amit megújuló feltételekkel még vonzóbbá kíván tenni a fotózást kedvelő hegyvidékiek számára.

## Építészet és design

Újabb kiállítással várja látogatóit, vendégeit a Galéria 12 Kávészó. Az építészet mellett ékszerek, használati és dísz tárgyakat, textileket és formatervezett járművek képeit felsorakoztatott Építészet és design című tárlat megnyitóján Mascher Róbert közszínterjében elmondta, egymástól látszólag távol eső dolgok tartoznak össze itt.

„Magam is eljöttem volna megnézni a kiállítást, ha nem kérnek fel a megnyitóra, akkor is. Formatervezőként engem főleg az építészet fogott meg” – mondta, majd hozzátette, hogy szerinte a várossal való foglalkozás maga is politika. „A kiállítással a Galéria 12 is egyfajta politikát folytat, mégpedig a

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

**Tollaslabdaadás** az ELTE Gyakorló Általános Iskola (Kiss János altábornagy utca 42–44.) tornatermében csütörtökön 19.00–20.00. Mozgás szülőknek! 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.). November 10.: Legyőzhető-e a rossz szokásaink? Hogyan változtathatunk? November 24.: Járványok. Az immunrendszer. Antioxidánsok, növényi illóanyagok. December 8.: Valódi ajándék: megváltozott élet. Az életmód-változtatás testi, lelki és szociális hatásai. Fórum. 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, a feladatok után beszélgetést tartanak, teledírtelti hozzájárulásként 200 Ft-ot el fogadják. Információ: 06/20-225-5063.



**Shuhari Dojo** Japán Kulturális és Harcművészeti Központ. Tanfolyamok: Karate-do harcművészet, Aikido, Iaido – a szamuráj kardforgatás ősi művészete, Shito-ryu karate, Shuhari karate, Jóga, 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 tanulójának kiállítása az iskola galériájában. Megtekinthető: december 10-ig. Cím: XII., Városmajor utca 59.

**Röplabdaadás indul** a Budai Röplabda Diák Sport Egyesület szervezésében. Lányok és fiúk jelentkezését egyaránt várják. Az egyesület több korosztállyal foglalkozik, így mindenki megtalálhatja a tudásának

megfelelő edzéslehetőséget! A kezdőket 8-9 éves kortól várják. Az edzéseket felügyeli és irányítja: dr. Kotsis Attiláné mestersedző, volt szövetségi kapitány. Jelentkezés: az edzésidőpontokban. Lányoknak: kedden és pénteken 17.30–19.00, fiúknak: hétfőn és pénteken 17.30–19.00. Helyszín: Tamási Áron Általános Iskola és Gimnázium tornaterme (XII., Mártonhegyi út 34.) Információ: Havasi Noémi (testnevelő tanár, utánpótlásedző), 06/70-391-0570; dr. Kotsis Attiláné, 06/70-391-3688.

**Az Eötvös úton található felújított fészület újraszertelése** november 6-án 11.00. Helyszín: a XII., Eötvös út 41. számmal szemben, kicsivel a Víztorony alatt. A fészület újraszertelését Kocsis István atya, az Istenhegyi Szent László Plébánia plébánosa végzi el. Mindenkit a vár a Svábhegy XII. kerületi Német Kisebbségi Önkormányzat.

**Nyitott kapuk a Lauder iskolában.** November 17-én 8 órától nyílt napot tartanak az elemi és a középiskolai tagozaton. Várják azokat a szülőket, akik gyermeküknek olyan iskolát keresnek, ahol a tanulás természetes tevékenység és örömfors, ahol biztonságban érezhetik magukat, értékelik munkájukat, a tisztességet, a teljesítményt, korszerű, alkalmazás-képes tudást szerezhetnek stresszmentes, multikulturális környezetben. Részletes információ: www.lauder.hu vagy 275-2241. Cím: Lauder Javne Zsidó Közösségi Iskola, XII., Budakeszi út 48.

**László Gyula Történelmi és Kulturális Egyesület 125. esztje** november 18-án 19.00. Dr. Andrásfalvy Bertalan (egyetemi tanár) előadása: Cigányok a magyar nép történetében. Együttélés-sorsközösség. Helyszín: Ssemelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, TF Aula (XII., Alkotás u 44.). Az előadás díjtalanul látogatható! A műsorváltozás jogát a szervezők fenntartják!

**A Four Bones harsonakvartett és Kiss Zsolt orgonaműsora** a Budahegyvidéki Evangélikus Templomban (XII., Kék Golyó utca 17.) november 21-én 18.00. A reneszánsztól napjaink zenéjéig ívelő, változatos műsorban a zenészek külön is, együtt is megszólalnak. A belépés díjtalan.

### PÉCS2010



**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.

## Békebeli hangulat a Villa Bagatelle-ben

Különleges lakberendezési tárgyak, finom kávé és sütemények, természetes alapanyagokból készített pékáru – mindezt egy helyen kínálja a Németvölgyi út és a Királyhágó tér találkozásánál megnyitott Villa Bagatelle.

örben működnek. Egyedinek számít azonban az elgondolás, ami a vásárlókat mindennek tevékeny részesévé teszi, azaz egy helyre összpontosítja a szemnek és száznak tetszőt. Ezt kínálja a Villa Bagatelle, amikor egyetlen nagyvonalúan kialakított térben – igaz, szintenként elkülönítve – tárja a vendégek elé a régi idők

ben adalékok, vegyszer, színezék és tartósítószer nélkül, kovászból, lisztből, sóból és vízből készül a hús óráig kelesztett, kőkemencében kisütött kenyér. A péksütemények alapanyagai egészségesek, a sütéshez kizárólag friss vaj, tejet, tejszínt, túrót, gyümölcsöt és nádcukrot használnak. Csak természetes alapanyagokat tartalmaznak az emeleten helyet kapó kávéházban felszolgált cukrászsütemények is. A békebeli hangulatot extravagáns kiegészítőkkal megbolondító helyen igazi bécsi feketét szolgálnak fel a betérőnek.

A régi ikervilla tetőterében lakberendezési üzlet várja a vásárlókat. Magyarországon elsőként a Villa Bagatelle-ben kapható a híres Ralph Lauren Home-kollekció.

Bár a villa számtalan izgalmas terméket kínál, az ünnepélyes megnyitóra meghívott Pokorni Zoltán mégis a külső megjelenést emelte ki. A polgármester lapunknak elmondta, hogy az Orbánhegyi Óvoda szomszédságában álló épületben évekig egy meglehetősen rossz hírű mulató működött. Egyik első intézkedése éppen a szórakozóhely cégtáblájának eltávolítása volt, ezért is tartja fontosnak, hogy a századfordulós villa végre gondos kezekbe kerül.

EM.



FOTÓ: KALMAR LÁDÁS

A belsőépítészeti különlegességek és a kulináris élvezetek párosítása nem új keletű, hiszen a legjobb éttermek, kávéházak egytől egyig impozáns enteri-

hangulatát idéző pékséget, a finomságokat kínáló kávéházat és a tetőtérben elhelyezett lakberendezési szaküzletet.

A földszinti kézműves pékség-

## Lélekkel készített fémtárgyak

Nemes ékszerekkel, finoman megmunkált fémből készült dísz tárgyakkal találkozhatnak az ügyfelek néhány hétig a polgármesteri hivatalban. A kifejezetten a tárlat kedvéért felállított különleges üvegtrüfokban Reményi Katalin ötvösművész munkái láthatók.



Reményi Katalin a régít életben tartva alkot újat

Ha szóba kerülnek a vizuális művészetek, az ötvösségről gyakorta elfeledkeznek, holott a művészi önkifejezésnek éppen ez az egyik legrégebbi hordozója – hívta fel a figyelmet Feledy Balázs Reményi Katalin kiállításának megnyitóján a polgármesteri hivatal második emeleti folyosó-galériáján. A művészeti szakiró emlékeztetett: az ötvösségnek két sajátja van, a hangstúlos külsőségek és a kezdetektől erős díszítő szándék. „Ne feledjük – mondta –, hogy az értelmes ember kultúrájának egyik alapköve a vas volt,

amelyből már az őskorban is szívesen készítettek ékszereket.”

Az ötvösség később is fontos szerepet játszott a kulturális fejlődésben, az évszázados szakrális funkciót lassan felváltotta a barokk és a rokokó pompa. A fej-

lődés nem állt meg: a szecesszió és a Bauhaus forradalmi újításai az ötvösséget is elérték, a poszt-indusztriális kor pedig látszólag fölébe kerekedett. A fémipari formatervezés, a designművészetek egyre inkább elnyomják a kézművészetet. Feledy Balázs szerint a kultúrtörténet szempontjából rendkívül fontos, hogy minél több olyan művésziünk legyen, mint Reményi Katalin, aki nem csupán életben tartja, hanem tovább is fejleszti a régi technikákat.

A művésznő munkásságát képzőművészeti iskolázottsága, mintázó készsége és rajztudása határozza meg. Mint a fémter, stílusokat olvaszt egybe: korszerű puritán, neobarokkosan ornamentális, de mindenképpen szerves művészet az övé. Elsősorban ezüsttel dolgozik, kihasználja az anyag fehérségét és nyújthatóságát, díszítő elemként bátran nyúl a különböző féldrágakövekhez, az achátoz, az opálhoz és a hegyi kristályokhoz. A textúrát az úgynevezett granulációs technikával, apró ezüstszemcsék egymáshoz forrasztásával teszi izgalmassá. Ahogyan mondani szokta, lélekkel teli programozott ékszereket tervez, amelyekhez meg kell találni azt a személyt, aki azokat viselve eggyé válik velük.

M.

■ A kiállítás november 19-ig látható ügyfélfogadási időben a polgármesteri hivatalban. A témával a Hegyvidék Televízió is részletesen foglalkozik.

## Évforduló a Sziklatemplomban



Egy évvel a Gellért-hegyi Sziklatemplom újjáépítése után, éppen húsz esztendeje építették fel az ottani oltárt, amely a Hegyvidéken élő Síkóta Győző iparművész tervei szerint Zsolnay-pirogránitból készült. A jubileum alkalmából, a Széchenyi Társaság kérésére, ünnepi szentmisét tartottak, amit Janusz Julianusz érsek, apostoli nuncius, Bátor Botond, a pálos rend tartományfőnöke és Aczél Csongor Pálos szerzetes mutatott be. A Sziklatemplom 1931-ben épült fel az egyetlen magyar alapítású férfi szerzetesrend tagjai, a pálosok számára. A kommunista rendszer 1950-ben bezárta a templomot, amelynek 1989-es megnyitása a diktatúra bukásának egyik jelképes eseménye volt



Tavaly karácsonykor számos betlehem tette hangulatosabbá a Hegyvidéket. Pokorni Zoltán polgármester felhívására iskolák, óvodák, templomi közösségek, helyi önszerveződő lakóközösségek, felnőttek és gyerekek együtt alkottak, megörvendeztetve ezzel nemcsak saját magukat, de valamennyi hegyvidéki polgárt is. Az ünnep elmúltával sokan írásban is visszaemlékeztek a betlehemkészítés és –állítás dolgos napjaira, melynek idején szoros kapcsolatok, barátságok is szövődtek. Négyoldalas összeállításunkban ezeket az írásokat gyűjtöttük egybe. A hangvételük szubjektív és bensőséges, hűen visszaadják a közösséggé kovácslódás élményét, az alkotás örömeinek megélését. Nem titkolt reményünk, hogy a visszaemlékezések hatására ebben az esztendőben is minél többen jelentkeznek a felhívásra – hadd díszítse ismét sok szép betlehem a Hegyvidék utcáit, égjenek újból az öröm fényei!

## A várakozás hangulata

Pokorni Zoltán a betlehemkészítésről

A korábbi években is állt egy betlehem az önkormányzat épülete mellett a karácsonyi vásáron, ez azonban csak bérelt kellék volt. Úgy éreztem, sokkal jobb lenne, ha hegyvidéki közösségek alkotnák meg – ezért született tavaly a felhívás: »Építsünk közösen betlehemet!«...

Családapaként úgy látom, az ünnep súlyát, fényét, mélységét a várakozás teremti meg. Nem kevesen érezhetnek hasonlóan, amit bizonyít a program sikere is. Várakozáson felül sok helyi közösség vágott bele nagy kedvvel és találékonysággal a betlehemek építésébe.

Fontos, hogy az ünnepre való

készülődést megosszuk a többiekkel, hogy másokat is megérintsen a várakozás hangulata – akár csak úgy, hogy a villamosból kitekintve, vagy az utcán sétálva rápillant a betlehemekre. Jó lenne, ha az advent egyre több ember számára nem csak az üzletlencsében történő szünet nélküli vásárlást jelentené...

A betlehemi jelenetet ábrázoló művek anyagköltségét az önkormányzat magára vállalja, a résztvevőknek a kedvüket, energiájukat, idejüket kell adniuk a közös alkotáshoz. Ennek eredménye nemcsak a betlehemekben ölt testet, hanem az emberi kapcsolatok, közösségek is erősödhetnek általa.

## Szent Ferenc öröksége

A karácsony ünnepét a kereszténység a IV. század óta alakította ki, amikor a római Nap-isten ünnepét szorította ki Jézus születésének ünnepe. Ettől kezdve karácsonykor szerte a keresztény világban megemlékeznek arról a csodálatos eseményről, amikor Isten fia a világra jött.

Assisi Szent Ferencet különösen foglalkoztatta a gyermek Jézus élete. Nagy hatást gyakorolt rá, amikor a Szentföldön járt. Ekkor Betlehembe is eljutott. 1223 karácsonyán élő emberekkel és állatokkal járszotta el a születéstörténetet: az umbriai Greccióban az erdőben, egy valóságos barlangban jászlat állított. A jászol körül megjelenő állatok – a szamar és az ökör képe a legtöbb karácsonyi festményen is látható – azt jelképezi, hogy az üdvözítő születése az egész teremtett világra kihat. Assisi Szent Ferenc így prédikált a barlangban felállított jászol mellett: „Barátaim! Hallottátok? Ez lesz nektek a jel, találotok egy Újszülöttet jászolba fektetve... Szalmán fekszik, mint a legszegényebb... Soha többé nem vagyunk egyedül, soha többé nem vagyunk elhagyottak. Még hibáinkban, bűneinkben sem. Semmi sem választhat el minket ezentúl az Atya gyöngéd szeretetétől a Gyermek által, aki nekünk adatott.”

Ezt a híres középkori festő, Giotto is megörökítette egyik képén, melynek címe: A greccói betlehem.

Ezek után csakhamar elterjedt a „betlehem” felállításának szokása a templomokban, a családi otthonokban egyaránt, először Itáliában, majd Németországban, Franciaországban, Csehországban és Lengyelországban. Az első betlehemeket még Szent Ferenc idejében hozták be Magyarországra tanítványai. Később, a XVII. századtól laikus társaságok előadásában is megjelenítették a betlehemi történetet.

A magyar karácsonyi ünnepkörnek legkedvesebb szokása a betlehemezés. Hagyományosan Jézus születésének történetét elevenítik fel az emberek. Falun általában karácsony délutánján indulnak betlehemezni a fiatalok. Később estig járják a falu portáit, családokhoz látogatnak el.

A paraszti betlehemezés közép-

pontjában a betlehemi pásztorok párbeszédes, énekes játéka áll. A dramatikus játék fő eleme a pásztorjáték, amely a három pásztor, köztük a nagyothalló öreg tréfás párbeszédre épül. A betlehemezés fő kelléke a templom alakú betlehem, amelyben a Szent Család látható. A pásztorjáték szereplői: a kis templomot vivő két angyal, három pásztor, ami egyes vidékeken kiegészül több szereplővel. A szereplők ma is eljátszák a Jézus születéséről szóló bibliai történetet, majd átadják ajándékaikat, jókívánásaikat.

A játékban rendszerint a Szent Család mellett a pásztorok, Gabriél angyal és a Háromkirályok szerepelnek. A jelmezeket a szereplők többségében maguk fabrikálják. A cselekmény többnyire azzal kezdődik, hogy Mária és József szállást keresni indul, de senki nem fogadja be őket. Betlehemben ugyanis nagy tömeg szállta meg a fogadókat amiatt, hogy Augustus császár népszámlálást hirdetett. Mindenkinél el kellett mennie abba a városba, ahol született. Így került a Szent Család Betlehembe. Szállást azonban nem kaptak. A szereplők itt tehát kiegészülnek fogadóssal, módos gazdával, kováccsal. Hosszabb betlehemes játékban megjelenhet az öreg Heródes király is, aki hallotta a jóvendőlést: nagy király születését jelzi egy különleges csillag...

A kis Jézus születése után a szereplők gárdája tovább bővíülhet még több angyallal, pásztorral, akik a mezőn kapták a jó hírt, hogy megszületett a Megváltó. Az egyszerű környezet ábrázolása fontos: azt emeli ki, hogy Isten fia a legkisebbek, a legszegényebbek érdekében jött.

A pásztorok szegénységük ellenére a legszebb kisbárányt, a legfinomabb sajtot ajándékozzák Isten fiának. A végén csatlakoznak a Háromkirályok a Betlehembe vezető csillaggal együtt. Ajándékaik szimbolikusak: arany a királynak, tömjén az Istennek, mirha a majdani halottnak.

A betlehemezés jókívánásokkal, adománykérő verssel zárul. Ezután a háziak megvendéglik a betlehemezőket.

Kocsis István atya, Istenhegyi Szent László Plébánia

# Építsünk közösen betlehemet!

Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskola



Még alig léptünk bele az ősze, sárguló levelek sem voltak a határban, mikor olvastuk a felhívást, hogy Pokorni Zoltán polgármester úr betlehem építésére ad lehetőséget oly módon, hogy azok a kerület közterein állnak majd,

mindannyiunk ünnepi hangulatahoz adva egy örömteli morzsát.

Az októberi hetek nem teltek el úgy, hogy valahol ne került volna a beszélgetések témakörébe: „hogyan építsük?”, „milyen módon legyen?”, „ki készítse majd?”, „ki

szetne benne tevélegesen részt venni?”

A novemberi napok, a hideg reggelek, az egyre sűrűbben előbukkanó fagyok már sokunkban meghozták a hangulatot: ideje a tervekből, ötletekből konkrétu-

mokat választani, és kezdődjön a munka! A sok lelkes gyerek, szülő, tanár és tanár szülője, rokona, ismerőse gyűjtötte, hordta, válogatta a betlehem építéséhez szükséges kellékeket, anyagokat.

December első napjaiban összeállt a csapat, amely szabad idejében fűrt, faragott, ácsolt, festett, varrt, formázott, ragasztott, és egyre lendületesebben dolgozott. Az utolsó napok késő estéig tartó munkálkodást hoztak, de megérte: a Királyhágó térre való kiszállítás előtti hajnalra összeállt minden, gyermek, felnőtt szívébe lopva az együtt-teremtés ősi boldogságát.

„Szorgalmasan foglalatokodunk... miközben tudatában vagyunk gyengeségünknek és annak, hogy szerény képességünkkel csak kis visszhangot keltünk” – jártak a gondolatunkban Jeromos a galatákhoz írt kommentárjai, ugyanakkor meghatottság és szerény büszkeség volt mindnyájunkban, amikor bármelyik – a kerületben kiállított – betlehem előtt elhaladtunk a 2009. év karácsonyán. A betlehemépítők közössége újra rátalált a karácsony lényegére, a szeretet ünnepére, ami nem egy napra korlátozódik, hanem átlengeti a sűrű hétköznapi dolgos óráit is.

Király-Kocsis Ibolya igazgató

## Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola Istenhegyi Szent László Plébánia

A mikor megjött a kiírás, jelentkeztünk a Jókai iskolában, hogy szívesen részt vennénk a csapatmunkában, a betlehem készítésében. Néhány hét múlva egyszer csak telefonhívást kaptam Marianntól, az iskolatitkártól, hogy vállalnám-e a „munka” összefogását, szervezését. Vállaltam! Nem sokkal később telefonált István atya is a Szent László-plébániáról. Úgy hallotta, hogy mi, azaz az iskola csapata, felfoglatuk a Diana parkot, és akkor ők hová tegyék a saját betlehemüket? Gyorsan döntöttem: együtt csináljuk! Kakukk mami, a hittanotnáróval úgyis olyan sokat bajlódik a gyerekeinkkel a suliban.

Így hát nekiálltunk a tervezésnek. Az atya biztosított egy termet a plébánián, ahol dolgozhattunk. A gyerekek, Mandula és Illés kitalálták, hogy olyan legyen az „alkotás”, mint egy nyitott képeskönyv álló figurákkal. Csináltam egy makettet, hogy mindenkinek érthető legyen, mire gondolunk.

Hetényi úr ajánlott néhány segítő kezét. Apa és Kund beszerzték a faanyagot, Kund műhelyben ki is vágta az alakokat, a

többi már ránk várt a plébánián. László sokat segített a férfias munkákban, szerelésben stb., mi a gyerekekkel megfeszítettük a figurákat. Nagy volt a lelkesedés, mindenkinek volt kedvence, a lányok főleg Máriaat szerették volna festeni. Kijött a tévé is, Kincső, Dominik, Mandula és Illés ügyesen válaszoltak a kérdésekre.

Egy nagyon hideg este tettük ki a templom bejárata mellé a betlehemünket, ez volt a legnehezebb része a munkánk, majd megfagyunk. A raklapokkal és a fenyőágakkal megágyaztunk, s rátettük a kész alkotást. Késő volt már, a gyerekeket nem is hívtam oda.

A templomi betlehemes műsor után „Mária” beletette a kis Jézust a jászolba, és így végre megérkezett a Megváltó, és kész lett a betlehem. Jövőre új terveink



vannak, de legalábbis szeretnénk kivilágítani a már meglévő munkánkat.

A Diana parki betlehem készítői: Kunert Zsolt, Puskás And-

rea, Kunert Mandula, Kunert Illés, Budai László, Gerle Kund, Kerezsi Dominik, Magyar Enikő, Pintér Kincső.

Puskás Andrea



Svábhegyi Református Missziós Egyházközség (Eötvös park)



Budahegyvidéki Református Egyházközség (Németvölgyi út 46.)

## Süni Óvodák

Először a Budai Oktatási Napokon hallottunk az ötletéről Pokorni Zoltán polgármester úrtól, mely szerint az adventi



időszakban betlehem állítására kéri fel a terület intézményeit. Amikor megjelent a pályázati felhívás, bogarat ültetett a fejünkbe és a gondolataink közé, hogy meg kellene próbálni ezzel a kihívással. Otthon többen állítottunk betlehemet karácsony előtt, tehát ez nem jelenthet gondot. Kovács Zsuzsával, az óvoda vezetőjével közösen született meg végül az elhatározás – belevágunk.

Kutatómunkával kezdjük: a bibliai történet megismerése, a szereplők kilétének tisztázása, a kor viselete, életkörülmények, a betlehemi csillag eredete. A tervezés időszaka következett: a közreműködők felkutatása, felkérése, ki miben tud segítséget

nyújtani. A szülők közösségét is tájékoztattuk terveinkről, rögtön érkeztek is felajánlások: állatok, anyag, ötletek, fizikai segítség

kunyhóhoz, és odaszállították az összeállítás helyszínére. Kollár Eszter édesapja és Péter bácsi volt a kivitelező, ők építették nagy szakértelemmel az istállót. Közben érkeztek a szebbnél szebb maradék anyagok, ruhadarabok a szereplők ruházatának elkészítéséhez.

A birkák testéhez gyapjúpárnákat Jucus néni és Edina néni hozott, míg óvodásunk, Vágó Benedek egy hatalmas játékbirkát ajánlott fel erre az alkalomra. Az állatok fejét papírmáséból készítettem, temperával festettem meg a jellegzetes állati pofákat, majd, hogy időjárásálló legyen, vastagon lelakkoztam. Szülők ruhákat, palástokat varrtak, Jucus néni pedig a bábuk kezét. Készültek az arckok: a kis Jézus babaarca, Mária boldogszegénylős arckifejezése, hosszú haja, József, Gáspár és Menyhért férfias feje, a szerezcsen király, Boldizsár sötétebb bőre. Zsuzsa kellékeket hozott, rézkancsot, „aranyövet” a szerezcsen királynak.

A munka teljes egyetértésben zajlott, mindenki hozzáadta ötleteit, lehetőségeit. Rendkívüli büszkeséggel töltött el bennünket, hogy akik nem tudtak részt venni, azok is napról napra lesték, hogyan haladunk.

Az utolsó feladat a felállítás pontos helyszínének megtalálása volt, hogy a betlehem jól látható, mégis védett helyen legyen. Csak annyit tudtunk, hogy a Szent Orbán téren lesz a mi helyünk, ám hogy ott hol, azt nekünk kellett kitalálni. Többször tartottunk szemlét, míg meg-

találtuk a megfelelő helyszínt. Szempont volt a kiválasztásnál a látogatottság, széljárás, esőverés és a megfelelő világítás.

És elérkezett a nagy nap. Gyerekek, óvó nénik, szülők, Péter bácsi együtt vonultunk ki a felállítás helyszínére, és itt közös éneklés kíséretében rendeztük be a Süni Óvodák által elkészített betlehemet, amelyre utolsó simításként került fel egy kis lámpás, hogy a sötétben is jól lehessen látni a benne lévőket. Az ünnepek közti napokon minden reggel és este a lámpagyújtást Edit nénivel és Zsóka néniel végeztem. Mondanom sem kell, hogy a környéken sétáló polgárok mind örömmel vették, és köszönetüket fejezték ki, hogy ilyen szép betlehemet állítottunk ki a környezetükben. Talán még vigyáztak is rá, mert semmi nem tűnt el, nem sérült meg.

Ez a néhány hét nagyon izgalmas volt a számunkra, hiszen ez volt az első ilyen nagyszabású, közös munkánk, alkotás, amiben szülők, óvónők, dajka nénik, gyerekek együtt vettek részt. A közös gondolkodás, a nevetések, tréfálkozások nagyon összekovácsolták kis társaságunkat. Némelyekről kiderült, amit eddig nem is tudtunk, hogy milyen ügyesen tud varrni, milyen kreatív, milyen szépen énekel, mennyire szeret alkotni. Sokkal közelebb kerültünk egymáshoz, jobban megismertük a másikat.

Zsóri Mónika a Süni Óvodák fejlesztő óvodapedagógusa, projektfelelős

tették a falpra. Jani papája szépen megfestette az építményt, végül felkerült a tető.” Mikor megkérdeztem az osztályt, mik voltak a legnagyobb élményeik, mi tetszett nekik legjobban a munka során, sokan a báránykák, mások pedig a csillagok készítését említették. Voltak olyan gyerekek is, akik az építmény barkácsolását emelték ki, de sokan emlékeztek örömmel a barkácsolás alatt Emese néniel

## Virányos Általános Iskola 1. b osztálya

A Virányos Általános Iskola 1. b osztálya tanítóik és szülei segítségével vett részt a 2009 őszi meghirdetett betlehem-állításon. A gyerekeknek nagy élményt nyújtott a készülődés, a közös munkát így idézték fel:

„Úgy kezdődött, hogy Gergi papája és mamája megtervezte a betlehemünket, amit fából kezdték építeni a szülők Levi papájának vezetésével. Lili anyukája bábukat készített, mi, gyerekek, pedig Zsuzsa néniel és Eszti mamájával a báránykákat és a papírcsillagokat. A báránykákhoz lufikat fújtunk, bevontuk papírmáséval, utána vártunk, míg szárad, és végül gyapjúpamacsokat ragasztottunk rájuk. A bábukat és báránykákat a szülők ráerősí-

készített kekszre, a teázásra, zenehallgatásra.

Ami persze mindnyájukban jó emlék maradt, az utolsó munkafázis, amikor énekszó mellett felakasztgatták a nevükkel ellátott csillagocskákat az építmény mennyezetére. Felejthetlenné vált a kicsinyek számára a befejező munkálatok tévéfelvétele is, mikor a karácsony történetéről feltejt kérdésekre válaszolhattak. Igaz, néhányan annyira megilletődtek, hogy abban a pillanatban talán még a saját nevüket sem tudták volna megmondani, de akadt olyan halk szavú kislány is, aki legnagyobb meglepetésünkre szépen helytállt a válaszadásban. Ez a gyermeki báj kísérte végig a ké-



tették a falpra. Jani papája szépen megfestette az építményt, végül felkerült a tető.”

Mikor megkérdeztem az osztályt, mik voltak a legnagyobb élményeik, mi tetszett nekik legjobban a munka során, sokan a báránykák, mások pedig a csillagok készítését említették. Voltak olyan gyerekek is, akik az építmény barkácsolását emelték ki, de sokan emlékeztek örömmel a barkácsolás alatt Emese néniel

szülődésünket, ez az, amire mi, felnőttek, a legszívesebben emlékezünk.

Soraimat egy különleges tevénytől származik, ami az egyik első kislánytól származik, és ami a hívó ember számára talán legméltóbban fejezi ki az egyik legfőbb cél elérését: „Legjobb az, hogy Jézus látta fentről az egészet.”

Máténé Tóth Emese osztályfőnök

## Felső-krisztinavárosi Plébánia Schola csapata

Ami csapatunk évek óta együtt van. Péntek esténként próbálunk, a vasárnapi diákmisszióknak szolgálunk. Saját levelezőlistánk van az interneten, ami nagyban megkönnyíti a hét többi napján a kommunikációt. A három (korosztály szerinti) kórus három karnaggal dolgozik. Sok időt töltünk együtt: kirándulással, nyári táborozással, közös ünnepeinken, koncerteken. Minden találkozás külön öröm számunkra.

A pályázattal kapcsolatos hatalmas lelkesedés mégis meglepetést okozott. Levelezőlistás felhívásra nemcsak a kicsi és nagy kórustagok jelentkeztek, hanem hozzátartozóik – szülei, testvéreik, nagyszülei – is jelezték részvételi szándékukat. Hamarosan meg is kezdtük az előkészületeket.

Egyik kedves kórustársunk férje, Egyed Károly vállalta a famunkákat, és egy héten belül elhozta a tervezett istálló kicsinyített mását. Orient Enikóval többször átbeszéltük a lehetséges belső elrendezést, majd elhatároztuk, hogy ha ennyien szeretnénk közreműködni, akkor az lesz a legjobb, ha mindenki önál-

ló feladatot kap. Ekkor született meg az az elképzelés, hogy minden gyerek készítsen egy kicsi báránykát, jelképezvén saját magát, amint a kicsi Jézushoz siet...



Több időpontot tűztünk ki a munkálatokra, hiszen először meg kellett ismertetni a készítőket a nemezelés technikáját. Plébánosunk, Györgydeák Márton atya rendelkezésünkre bocsátotta a könyvtárszobát, ahol az óriási méretű istállót is össze tudtuk szerelni. Csodálatosan izgalmas órákat töltöttünk együtt a gyere-

rekekkel és az őket kísérő, tenni vágyó családtagokkal.

Adventi énekünket – ami szívünkkel-lelkünkkel melengtet – olykor-olykor egy-egy eltört

gyekeknek, amiért megengedte, hogy még a felnőttkoros próbája alatt is „alkothassanak” a gyerekek (nem mindig csendben).

Harminc kicsi, puha gyapjúcsomó kelt életre a betlehemi éjszakán, és a gyerekek elneveztek, nevükön szólították saját báránykájukat. Még anyukák, apukák is bekapcsolódtak a készülődésbe nagy-nagy buzgalommal! Amikor elkészült a nagy mű – és szerettük volna kivinni a könyvtárból –, akkor döböntünk rá, hogy nem fér ki az ajtón! Újra szétszedtük, és egy hideg rakárban kezdtük felépíteni újra. A súlya is nagy volt, így a plébánia és a kórus erős férfijai segítségével is szükség volt: végül az ő közreműködésükkel került ki a betlehemünk a tervezett helyére.

Nagyon sokan adtak össze tudásunkat, erőnket a végső győzelemhez: negyven-ötven fő vett részt az alkotásban, ki-ki lehetőségei szerint. Igazi csapatmunka volt! – így ha találkoznánk a templomban vagy az utcán, mosolyunkban ott bujkál a 2009-es közös betlehemkészítés öröme... Köszönjük, hogy ajándékok lehettünk egymás számára!

V. Andrejszki Kati népművész



Bodrogi Éva – ELTE-gyakorlóiskola (Kiss János altábornagy utca)



Farkasréti plébánia (Mindszenty tér)

## Virányos Általános Iskola 4. a osztálya



A Hegyvidéki Önkormányzat betlehemállítási pályázatára az osztályfőnök, Ibolya néni vezetésével jelentkezett a Virányos Általános Iskola 4. a osztálya. A munka megkezdéséhez terv készült. Elsőként egy falpra építkeztünk, erre helyeztük fel a fából készült jászolt, József és Mária gipszből és fából készült figuráit, illetve a textiltől készült Jézust. Ezek köré, a háttérben helyeztük el a háromkirályokat, mellőlük a pásztorok és a bárányok kerültek. A sötétre festett égboltra aranypapírból hajtoga-

tott fényes csillagokat és egy anyagot ragasztottunk. Végül felkerült az építményünkre a nádtető. Kreatív csapatunk mindvégig vidáman dolgozott. Kiváló vezetőnknek köszönhetően egymás után jöttek a jobbnál jobb ötletek. Jó alkalom volt ez a munka az osztály összetartásának, csapatsellemének erősítésére. Karácsonyi ünnepélyünk Kati néni szervezésével jól sikerült, de nagy szomorúságunkra Ibolya néni betegsége miatt nem ünnepelhetett velünk.

Máténé Tóth Emese



## Városmajori Jézus Szíve Plébánia

Már sokszor felvetődött plébániai közösségünkben a gondolat, hogy a templom közelében szabadtéri betlehemet állítunk fel. Az utóbbi években megerősödött ez a szándék, amit megvalósítani a legutóbbi karácsonyig még nem volt bátorságunk. Az országban itt-ott autózva sok településen jó volt látni az ünnepi időszakban felállított betlehemeiket. Ezek némelyike egészen komoly, nagyméretű és nagyon szép, művészi kivitelű alkotás volt, de akadtak egyszerű, ám láthatóan mégis nagy gondolat készített munkák is.

Ezek után nagy örömmel vettem én is és az egész plébániai közösség is Pokorni Zoltán polgármester úr ötletét és javaslatát, hogy a kerület egyes pontjain az egyházi és világi közösségek állítsanak a szabadban betlehemet. E bátorítás után megvalósulhatott a régi vágyam, mert a városmajori plébánia is csatlakozott az ötlethez, és megépítettük első betlehemünket pontosan a városmajori kisebb templom előtti füves parkrészt közepén.

A betlehem elkészítésébe plébániánk két buzgó felnőtt tagját sikerült bevonni, akik nagy örömmel vállalták a munka rájuk eső részét. A Pannónia Sacra Katolikus Általános Iskola hittanárára, Komáromi János bácsi, aki mellesleg festőművész is, megtervezte a betlehemet, amelyet Vajna Ferenc, plébániánk asztalosmestere

kivitelezett. Elkészítette az élő nyitott, fészer jellegű istállót, illetve ezek alkotóelemeit, a falait és a tetjét, és ezeket az elemeket beszállította a kistemplomba.

János bácsi nagyméretű papírra megrajzolta a jelenet szereplőit: Szűz Máriát, Szent Józsefet, a jászolt, benne az újszülött kis Jézussal, valamint egy pásztor, egy bárányt és Assisi Szent Ferenc alakját. Ezeket azután farost lemezre másolta és ügyesen kifűrészelte Feri bácsi, talpat szerelt rájuk, hogy majd fel lehessen őket állítani. Ezek után jött a lehetőség, hogy a hittanos gyerekek is bekapcsolódjanak a betlehemké-

Végül elérkezett a felállítás izgalmas pillanata. Vasárnap, a 9 órai kisgyermek miséje után, amikor éjjel váratlanul nagy hóesés öltöztette fehérbe a vidéket, nagy szorgalommal vitték a gyerekek az apukák segítségével a kiszemelt helyszínre a betlehem elemeit és a szereplők festett alakjait. Ügyes mozdulatokkal, néhány csavarozással, Feri bácsi vezetésével el is készült a betlehem. Nagy örömmel álltuk körül, és azzal a reménnyel tettünk vizsza a kistemplomba, hogy sokan megcsodálják majd az arra járók között.

Valóban így történt. A betle-

zetni lehessen. Számtalanszor előfordult, hogy édesanya vagy a sétáltató nagyszülő magyarázta a kisgyermeknek, mit is jelent ez a „házikó”, és kik a benne lévő alakok.

Sokan megkérdezték, Assisi Szent Ferenc hogyan került a betlehem szereplői közé. A magyarázata ennek egyrészt az, hogy ő volt az első a történelemben, aki a szabadban állított fel betlehemet. Ő indította el a betlehemállítás, és a betlehemezés hagyományát. A másik magyarázat, hogy az asztalos Feri bácsi így a védőszentje iránti tiszteletét és szeretetét is kifejezte.

Nagy öröm a számunkra, hogy amíg kint állt a betlehem a szabadban, senki semmiféle módon nem rongálta meg, nem firkálta össze, nem gyalázta meg. Ettől ugyanis tartottunk egy kicsit, de – hála Istennek! – nem következett be.

Nagyon nagy öröm számunkra az is, hogy ezzel a betlehemállítással dicséretes hagyományt indított el a polgármester úr. Karácsony üzenetéről, az Isten szeretetéről szólnak ezek a szabadban felállított betlehemeik, hogy aki látja, gondoljon rá, aki nem ismeri, kérdezze meg, és ismerje meg a történelem e kimagasló eseményét, aki pedig ismeri és hiszi is a történetet, a betlehem látványa által is gazdagodjék az örömben, erősödjék a hitében.

Lambert Zoltán plébános



zés munkájába. János bácsi vezetésével és irányításával festették a betlehemi szereplők alakját.

hemet ott állítottuk fel, ahol az autóbussz megállója van, hogy állodogálás, várakozás közben is né-

gadják az örömben, erősödjék a hitében.

## Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség

Az új feladat, az ismeretlen fel-



fedezése a nagy rizikó mellett mindig magában hordozza az

gyan faragta meg diófából első gyermeke születése előtt annak bölcsőjét.

új képességre és tulajdonságokra való rácsodálkozás örömteli pillanatait. Ebben a mondatban tudom legtöbbszörösen összefoglalni azokat az érzéseket, amelyek a 2009. év adventi időszakában a betlehemállítás kapcsán éltek bennem.

A jelentkezéskor még nem igazán tudtam, mire számíthatok ebben a szép, de a mi közösségünkben nem tartott hagyományban. Aztán egymás után csatlakoztak újabb és újabb résztvevők a készítő csapatához. Elkészültek a tervek, és már láttuk a célt, amit szeretnénk megvalósítani.

Az egyik legnagyobb élményem gyülekezeti lelkészként, hogy számos hívűnket ismerhettem meg új oldaláról. Talán az egyik legszebb pillanat az volt, amikor Jézus jászlának készítése közben az egyik ifjúsági tagunk édesapja elmesélte, ho-

Természetesen a jókedv, a közös munka öröme, közösségépítő jelenléte is mindig ott volt velünk. Még az alapanyagok megvásárlásakor esett meg, hogy az egyik nagyáruházban faanyagokkal megpakolt kocsi-val álltunk sorba. Utánunk is egy hasonló vásárló következett. Egyszer csak odaszólt hozzánk: „Szintén kutyaól?” Miután elmondtuk neki, mihez vásároltuk az alapanyagokat, jót derültünk a helyzetben.

Köszönet a szervezőknek, a felhívás kiötölőnek az idejü betlehemállításért, jövőre egészen biztosan újra csatlakozunk! És külön köszönet csapatunk vezetőjének, ifj. dr. Vidovszky István-nak, aki megálmodta, megtervezte, és tizenöt fős csapatunkkal elkészítette az „evangélikus” betlehemet.

Keczkó Pál

## Szent Kereszt-templom

Az együttműködés öröme – talán e szavakkal lehetne leginkább meghatározni a közösség betlehemállítását. Hiszen a legkisebbektől a legnagyobbakig szinte minden korosztály részt vett a munkafolyamatokban – ki-ki korának, képességeinek megfelelően. A gyerekek és az ügyes kezű anyukák a bábukat készítették ásványvizes palackokból, tarka ruhaanyagokból, gombokból, az apukák pedig a barlangot. Mert hiába volt minden tervezgetés, hogy mekkora alapterületű, magas és mély legyen a betlehem, a hagyományos kivitelezés helyett a szerencsés véletleneknek köszönhetően végül is barlang kerekedett ki a munka végére.

A véletlenek egy garázsban kezdődtek, ahol először is az apukák szemrevételezték, mi is az a nyersanyag, ami kéznél van, használható. Így alakult át a fellelt 20 méternyi baromfikerrec-háló barlangfallá, az évek óta

ide-oda hányódó különböző méretű faanyag tartóléccé, mondhatnánk, szegletkővé. A hiányzó anyagok egy közeli textiláruházból és egy barkácscentrumból érkeztek.

A mindkét oldalon nyitott barlang nyílásait két 12 milliméteres, 4 méter hosszú betonvas tartotta. Ezek közé került a baromfiháló, amely felülről fényórákkal, belülről kék textilíval borították. Míg a garázsban folyt a munka, a plébánián már száradtak a figuraformák. Ekkor még nem igazán látszott, hogy többek közt milyen remek Gáspár, Menyhért, Boldizsár kerekedik majd belőlük.

A hír, miszerint nem is betlehem, hanem barlang lesz a szálláshelyük, valósággal felvillanyozta a bábukészítőket, és nagy lelkesedéssel látták a felöltöztetéshez. A legnagyobb fejtörést az okozta, miként is lehetne biztonságosan rögzíteni a figurákat, mert hát a nyitott barlang bizton

számíthatott jelentős szélforgalomra. A félig vízzel telt palackok – vállalva a szétfagyás kockázatát – némi ragasztóval megsegítve végül is kiválóan dacoltak a decemberi, januári hófúvásos idővel, mert csak elvétve kellett felsegíteni a megfáradtakat. Igaz persze az is, hogy a MOM Park Bevásárlóközpontba állított barlangot nemcsak a készítő, hanem az arra járók is gondozták, ápolták.

Így vált az egy kis közösség által készített szimbólum sokak – gyermekétápláló anyukák, bevásárlásba siető apukák, érdeklődő tisztviselők és fényképező külföldiek – közös ügyévé.

Matolcsy Kálmán



Farkasréti plébánia, apaklub (Márton Áron tér)



XII. kerületi Szabadidősport Központ (Városmajor utca)



Önkormányzat csapata (a polgármesteri hivatal előtt)

# Gondolatot közvetítő kerámia

Polgár Ildikó kerámikus egyik méltatója egyszer azt írta, hogy „porcelánmunkái fölött különös csend lebeg. Az emlékezés csendje.” Am ha az ember elbeszélget e különös alkotások megálmódójával, hamarosan rájön, a keze alól kikerülő tárgyak égetett felszíne alatt az öröm és bánat, a születés és elmúlás, az élet egyszerű és bonyolult hangképei tombolnak. Ami közös bennük – minden mű mögött ott él a gondolat. S ha jól odafigyelünk, ez a gondolat sosem csendes...

**E** megállapításnak talán az sem mond ellent, hogy Polgár Ildikó és férje, Taubert István több mint négy évtizede élnek a girbe-gurba Mártonhegyi út egyik legelűgöttöbbszögében, ami talán a Hegyvidék legcsendesebb vidéke!

A kedvesen bohém lakás egy alkotásban töltött élet miniatúr kiállítóterme. Mennyezeten ostromló könyvespolcok, a bejártnál „pizsamába” bújtatott nagybögre. A falakon, az asztalokon, a labirintus jellegű lakás minden sarkában, sőt a parkettán is gondosan összeállított csoportokban, sarkosan egymásra rakott halmokban Ildikó művészeti útjának szinte minden állomása képviselve van.

– Kinőttem az otthonom – mondja nevetve. – Húsz évvel ezelőtt Nagyvázsöny közelében olcsón hozzájutottunk egy 1849-ben épült műemlék parasztházhoz. Az udvarban lévő hatalmas kőpajtaban rendeztem be a műhelyemet, és ott raktározom műveim javát.

## KERÁMIÁBAN MEGBÚVÓ FÉNYKÉPEK

Életútját díjak és kitüntetések özöne kíséri. Hivatalos fogadásokon, kiállítások alkalmával nevét Polgár Ildikó Munkácsy-díjas keramikusként jegyzik.

– De van egy díj, amelyet a szakma a porcelán-kerámia Oscar kategóriájában tart számon. Ez az olasz Faenzai Kerámia Biennálén a köztársasági elnök által adományozott aranyérem, amelyet kétszer, 1977-ben és 1985-ben is nekem ítéltek. Ezekre rop-pant büszke vagyok.

Ildikó három évvel a második világháború kitörése után született Szombathelyen.

– Körömen laktunk, apám csak szülni vitte anyámat a szombathelyi klinikára.

– Hogy ez történni szokott, napjainkban mindkét város magáénak „követeli” az Európában és a Távol-Keleten jól ismert művészt. Ezért nem csoda, hogy Körömen lakossága örömmel nyugtázta, amikor 2004-ben Ildikó nyerte el az új holocaust-emlékműre kiírt pályázatot.

A három méter magas, feketegránit talpazaton álló, szim-bolikus kapuformát megjelenítő emlékmű porcelán burkolatán tintakék dokumentumképek és Radnóti-idézetek jelenítik meg a városban lezajlott szegénytelen eseményeket.

– Nagyon szeretem ezt az alkotásomat. Életem főművének tartom – vallja a művész. Az antik íróasztal lábainál méretes porcelántál fekszik a padlón, öblében beléégetett fénykép, két szépasszonyról és három gyerekről. – Baloldalt az anyám velem és a nővéremmel, a másik hölgy a barátnője a kisfiával. Egy nappal anyu halála előtt. Két és fél éves voltam.

Amikor észreveszi döbrent kintettem, folytatja a történetet.

– Édesanyám a hadiállapot ellenére is ápolta a meleg család-

– Tíz kemény évembe került a technika kidolgozása. Nagy volt a boldogságom, amikor felismerem, csak én tudok fényképeket előhívni kerámialapon abban a színben, amelyben akarom.

A fotókerámia-sorozatot a családdal kezdte – nagyszülők, szülők, gyermekek, unokák arcképei borítják a falakat. A bájuk abban rejlik, hogy modern, fotógrafikai és szitanyomásos eljárással dolgoznak fel amatőr felvételeket – kilúgozott, dagerrotípuszerű pasz-tellszínekben.

A művész az általa fémjelzett módszerrel hamarosan kilépett a családi körből, és megalkotta legmegrendítőbb sorozatát, az 1956-os fotóporcelán-szériát. A sorozatmű színönimája, Jean-Pierre Pedrazzini francia fotóriporter világhírű felvétele a széltől budapesti utcáról, a harcok szünetében összelehelkező bandukoló felkelőpárról, a fiú hátán géppisztoly, a háttérben egy elfoglalt orosz tank, magyar lobogóval.

– Az egyes számú kerámialap nemcsak a budapesti felkelőknek állít emléket, hanem „Pédra” Pedrazziniéknak is, a Paris Match sztárfotográfusának is, akit 29 éves korában, a Köztársaság téren értek halálos lövések – meséli Ildikó. – „Pédra” képei mellett feldolgoztam mindazokat a felvételeket is, melyek a médiában váltak ismertté. De szenvedélyesen kutatok amatőr képek után is, sokszor megdöbbentő eredményel. A sorozat messze nincs befejezve, folyamatosan dolgozom rajta. Arról álmodozom, hogy valamikor állandó kiállítás keretében mindenki számára láthatóvá lesznek.

Akik érettebb fejfel átéltek övenhatot, időutazás élményében részesülnek a képek láttán.

A sorozat teljes anyagát Ildikó férje, Taubert István kelti életre egy archívumba illő komputer



Polgár Ildikó és férje, Taubert István az '56-os sorozat egyik darabjával

diktált stílusban és mennyiségben kerámiaát „gyártani” a boltoknak, galériáknak, hivatalos tárlatoknak. Csakhamar rájött, az iparművészeti „bémunkát” nem az ő ambícióinak találták ki. Úgy érezte, belefutott a sok egyforma, jellegtelen használati tárgyba.

– Ha nem akarsz egy hisztis, idegbeteg művésznőt a ház körül, segíts a talpamra állnom – fordult a férjéhez. És István, a többdip-lomás, technikai beállítottságú egyéniség azonnal felesége mellé állt. Sőt, nemegyszer párja tudta nélkül, a nevében pályázatot nyújtott be a kiírt megrendelő művészeti fórumoknak...

Végül 1970-ben Ildikó megnyitotta saját műhelyét, és egy-venhatot, időutazás élményében részesülnek a képek láttán.

– Tíz kemény évembe került a technika kidolgozása. Nagy volt a boldogságom, amikor felismerem, csak én tudok fényképeket előhívni kerámialapon abban a színben, amelyben akarom.

– Amikor a nő szül, megérti, az életadás éppen olyan teremtés, mint amire csak a föld képes. Amikor az ember érzi a bőrén azokat a kis lábakat, az valójában első józan pillanata a szülés folyamán. Tapasztalat, melyet nem lehet leírni. A gyenge nő ekkor válik erőssé.

szigeti ásatásból kerültek volna elő. Fej és kéz nélküli torzók, fennkölt, királynő tartású, nyúl-lánk női testek pasztemintás tógába, vagy éppen merész fantáziaruhába öltöztetve. A „merész-ség” éppen úgy jelenthet kebleket feltáró dekoltázst, mint fehér keretes ablakot, amelyre egy másik, csakis a megteremtőjük gondolatában létező világra nyílik kilátás. S ami a különlegességüket adja, az agyag nem festett, hanem anyagában színezett, a föld, az anyaföld rozsdás-vöröses árnyalataiban. De megszületett az ellenpár, a csontfehér idol-testek sorozata is, modern, keresztcsíkos drapériába burkolva – vagy a nélkül...

## „APÁM TÁRGYAI”

– Amikor édesapám meghalt, az asztalán talált tárgyakat mintáztam agyagba. Pontosan ugyanolyan állapotban, ahogy voltak. Viseltes kalapja, beérett borkesztyűje, az összegyűrt cigarettás dobozok, a gyufa, az elszívott csikkok, egy nekünk küldött képeslap, a Dunántúli Napló újság összetekert példánya, egy kólás üveg.

Ezzel létrejött a kerámia csendélet-összeállítások szürrealista világa. Ami meglepő – minden tagja „mobil”. Az összetartozó darabok soha nem voltak létező egyformán kiállítva, lefényképezve. A helyszín, az atmoszféra, a pillanatnyi ihlet határozza meg, a csoport miképpen áll össze az adott alkalomra.

A csendéletcsoportokban, porcelánba fagyva, megjelenik minden, ami fontos egy asz-szony, feleség és anya életében, legyen az ét- vagy teakészlet, háztartási eszköz, gyümölcs, zöldség, édesség, feltört tojás vagy néhány szelet kenyér. De Polgár Ildikó nem azért gyúrta ki ezeket a formákat, hogy kedvet csináljon használatukhoz. Ezek a tárgyak pasztem földszí-neikben rendkívül magányosak. Eltávolodnak az embertől, a saját életüket élik. Már csak úgy utalnak az emberi kapcsolatra, mint Pompei hamuja alól kiásott eszközök, ételek, személyes apróságok.

Odakint a kertben leszáll az alkonyat. Pillanatnyi csend után Ildikóhoz fordulok.

– Úgy érzi, megérkezett?  
– Nekem ez természetesen jön, a rajzolás, a formázás, a kísérletezés. Olyan könnyedén, annyira erőfeszítés nélkül jutottam el idáig, hogy egyáltalán nem érzek fáradtságot. Olyannyira, hogy naponta születnek új ötleteim. A megállapodottságról meg ne is beszéljünk... Még oly sok mindent szeretnék csinálni!

Somogyvári D. György

## Idol

di otthon látszatát. Megtartotta a karácsonyokat, a születésnapokat, a mindennapi békebeli szokásokat. A képen is valamit ünnepelek. Másnap bombázó repülőek jelentek meg a város fölött, és a közeli laktanyára szórta terhüket. Az egyik légibomba a házunk előtt, az utcán robbant, s a betört ablakon keresztül egy repesz szíven találta anyámat. Harmincéves volt. A jobb karjában éppen engem szorongatott. Az arcomon néhány apró heg még ma is látható...

A fénykép több, változó méretű kerámiaablakban is jelen van a nappaliban. A művész egyik legjobban ismert kifejezésformájára, a fotókerámia műfajára terelődik a szó. Emberi léptékekkel mérve itt már felmerül az örökkévalóság gondolata is.

– A sírköveken látható arcképek adták az ötletet. Köztudott, ezek a képek két-három dekád után elhalványulnak, majd teljesen eltűnnek. Olyan eljárást kerestem, ami maradandóbbá teszi azokat, és nem fog ki rajtuk az idő. Ha utódaink több ezer év múltán feltárják lakóházaink romjait a föld alól, ezek a kerámialapok akkor is hiánytalanul megőrzik képünkön.

A rajzolás szenvedélye vezette a fotókerámia felé.



„Apám tárgyai”

képernyőjén. Szó nélkül figyeljük a felbukkanó szellemképeket, az akkori fiatalok átszellemült arcát, a körút leszakadt házait, a kiégett tankok körül virágzó mintájára fekvő holtakat – oroszokat és magyarokat egyaránt, a lehullott, monumentális vörös csillagok roncsait, a mosonmagyaróvári vérengzés ártatlan áldozatait, a bicskával kivágott nemzeti lobogót lengető tömeg figuráit az Országház téren, pillanatokkal a sortűz előtt.

## FÖLDANYA

Polgár Ildikó 1965-ben szerzett diplomát a Magyar Iparművészeti Főiskolán, egy év múltán már a Pécsi Művészeti Szakközépiskola tanára volt. Megpróbált beállni a sorba, s az akkori rendszer által

lán, és időnként meghívott tanár az Iparművészeti Főiskola posztgraduális képzésén.

Élete nagy fordulata 1976-ban következett be. Meghívást kapott a siklósi kerámikus szimpóziumra.

– Ez esetben is a férjem pályázott a nevemben, a tudtom nélkül. Óriási meglepetés volt számomra, amikor megkaptam a hat hétre szóló behívót. A siklósi kolostor gyönyörűen helyrehozták belülről is, és Csenkey Éva művészettörténész vezetésével szabad művésztüppé alakult, nyüzsgő honi és külföldi kerámikusokkal. Azt csináltunk, amit akartunk, senki sem zsúrizott bennünket. Hozzá lehetett jutni professzionális anyagokhoz, számszámokhoz. Nagy lendülettel ve-

## IDOLOK

Siklós egy merőben új formával is gazdagította Ildikó alkotói repertoárját. Mialatt a kolostorban az agyag száradására várt, formákat égetett ki, melyeken csak két enyhe kebel-dudor jelezte, hogy női alakok jelképes formáiról van szó. A vaskereskedésben süteménymintázó kanálkéseket vásárolt, azokkal véste rájuk színes, takaró jelle-gű ruházatukat. Ekképpen jöttek világra a később művészeti kritikuskok által is megcsodált idolek, mely formák azóta szer-vesen öszezforrtak alkotójuk nevével.

Az idol-sorozat színes, porcelán-agyag intarziás szobrai mint-ha egyenesen valamelyik görög

## '56 a Svábhegyen és környékén

A Helytörténeti Esték előadássorozat legutóbbi vendége Sovák Jenő volt. Az egykori kerületi nemzetőr izgalmas és szomorú emlékeket idézett fel a forradalomról és az azt követő megtorlásról.

Svábhegy nyugalmát. Előadásából kiderült, hogy a Svábhegynek és környékének élete a forradalom és szabadságharc ideje alatt viszonylag nyugalmas volt. Fegyvert a Széna téri Nemzetőröktől kaptak, és helyismeretük többször segítségére volt másoknak.

közöttük – az utolsó pillanatban derült ki, hogy Király Béla, a Nemzetőrség parancsnoka ül a hátsó ülésen, ő menekült a szovjet megszállók elől.

Az előadást további történetekkel színesítette Bocsák Antal, a Fácánosban állomásozó határőrök egyik tisztje, aki szintén csatlakozott a Nemzetőrséghez. Egyebek között kiderült, a Zugligerben lévő Hunyad-ormon ellenállásra rendezkedtek be, amikor megtudták, hogy szovjet harckocsik közelednek a Kút-völgyi úton. Végül a környékbeli asszonyok kérésére lövés nélkül elvonultak, és nem bocsátkoztak harcba, nehogy a polgári lakosság kárt szenvedjen miattuk.

Mindkét előadó kitért a szabadságharcot követő megtorlásokra is. Sovák Jenő, aki nem sütötte el fegyverét a forradalom alatt, tíz hónapot kapott, amit másodfokon másfél évre súlyosbírtak. A bíró azzal indokolta döntését, hogy Sovák ugyan valóban nem vett részt a fegyveres cselekményekben, de ő és társai biztosították a háteret a harcolóknak, hogy azok szembeállhassanak a szovjetekkel. A börtönbüntetést követően a többi ötvenhatoshoz hasonlóan ő is megbélyegzettek lettek, nem tanulhattak, nem dolgozhattak a képesítésüknek megfelelően.

A Helytörténeti Önkormányzat Sovák Jenőt és Bocsák Antalt 2006-ban, a forradalom ötvenedik évfordulóján a kerületi '56-osok számára alapított emlékéremmel tüntette ki.

B. A.

## Helytörténeti séta a temetőben

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény által szervezett idei utolsó helytörténeti sétán Szilágyi Rita temető-idegenvezető a Farkasréti sírkertben vezette végig az érdeklődőket. Mint mindig, ezúttal is valamennyi résztvevő egy kis kitérőt kapott, amelyen az adott sétára jellemző táj vagy épület látható. Ez alkalommal a világháború során elpusztult kápolna szerepelt a jelvényen, s ennek az épületnek a múltjáról ugyancsak sokat megtudhattak a látogatók.

A séta célja a művészcsoport bejárása volt, de az odáig vezető úton is több érdekességre felhívta a figyelmet a vezető. Papp László ökölvívó nyughelyénél éppen a családtagok gondozták a sírt, amikor a csoport odaért, és jól esően nyugtázták, hogy a kerület ily módon is megemlékezik egykori nagyjairól. Szomorú látvány volt Latabár Kálmán síremléke, amelyet egy figyelmen kívül hagyott autós csúnyán megrongált.

Az ismertető során kiemelt helyet kaptak azok a neves személyek, akik munkásságukkal is kapcsolódtak a kerülethez, így például Cathry Szaléz, a fogaskerekű építetője és üzemeltetője. A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény mindenkinek adott egy kis térképet, valamint egy listát, hogy mely sírokat érdemes még felkeresni. A program végén a séta résztvevői külön kiemelték, milyen jó érzés volt, hogy egy temetőben nem valami szomorú alkalom kapcsán járhattak, és úgy érezték, nem sírhalmok, hanem hírességek között sétálnak.

B. A.

■ A helytörténeti séták jövőre folytatódnak, az első alkalom időpontja várhatóan 2011. április lesz.

## Múzeum a 300 éves kórházban

Régi gyógyászati eszközöket, orvostörténeti dokumentumokat, valamint a magyarországi ápolórendek öltözékét bemutató bábukat láthatnak az érdeklődők a Szent János Kórházban nyílt múzeumban. A tárlat dr. Katona József főorvos gyűjtőmunkáját dicséri.

A mai Szent János Kórház elődjének az 1710-ben alapított, Széna téren álló kórház tekinthető, így az intézmény idén ünnepli a 300. születésnapját – ennek alkalmából múzeumot alakítottak ki a 20. épület egyik szobájában. Nem minden előzmény nélküli a tárlat: amikor az 1898-ban alapított „új” kórház 100. évfordulóját ünnepelték, a kórházi kápolnában már rendeztek egy ápolástörténeti kiállítást, itt azonban a tárolás körülményei nem voltak ideálisak.

Az 1973 óta az intézményben dolgozó dr. Katona József főorvos vette vállára a nemes feladatot, hogy új helyet keressen a tárlatnak, és azt saját, több évtizedes gyűjtőmunkájának kis csodáival is gyarapítsa. Így kerültek a gyűjteménybe régi sterilizátorok, fogók, sztetoszkópok, fecskendők, gyógyszerek, gyógyszeres dobozok, vagy a főorvos nagypapjának mai napig működő lázmérője az 1920-as évekből.

A kiállítás egyik kuriózuma egy szétszedhető műtőasztal kicserizett mása, amely a forgalmazó számára készült bemutató darabként. Különlegesség a kis porcelánmozsár is, amelyet Vilmos császár és Ferenc József arcképe díszít (képünkön). Mivel a kórházi betegápolásban 1948-ig

az apácarendek is közreműködtek, a magyarországi ápolórendek öltözét bemutató bábuk is helyet kaptak a tárlaton.

A János kórházban a Szent Vince rend tagjai dolgoztak, ezért a múzeum megnyitójára meghívást kaptak a vincés nővérek is. Egyikük, a 92 éves Visy Klára arról mesélt, hogy 1948-ig, feloszlásukig negyvennégy női szerzetesrend működött az országban,



FOTÓ: BEREGZSÓTI

mintegy kilencezer nővérel. A vincések harminchét kórházban tevékenykedtek, ezeken kívül iskolákban, árvaházakban, öregotthonokban, sőt fegyintézetekben is teljesítették szolgálatot.

Az új kiállításon egyelőre csak Katona József gyűjteményének egy része látható, a kórház ugyanis egyetlen szobát tudott átadni és felújítani múzeumi célra. Dr. Pinténné dr. Gönczi Ágnes főigazgató azonban, aki támogatta a tárlat létrejöttét, a megnyitón további segítséget ígért a bővítéshez.

z.

■ A múzeum látogatásához előzetes időpont-egyeztetés szükséges. Telefon: 458-4500/4394-es mellék. A témával a Hegyvidék Televízió is részletesen foglalkozik.



Bocsák Antal és Sovák Jenő érdekes történeteket mesélt '56-ról

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény az őszi-téli hónapokban – amikor a helytörténeti séták szünetelnek – a Beethoven utcai múzeumépületben minden hónapban más-más előadással várja a helytörténet iránt érdeklődőket. Októberben, az 1956-os forradalomra emlékezve, Sovák Jenőt hívták meg.

Az egykori nemzetőr a mai napig a kerületben, a Béla király úton lakik, a forradalom kitérője is ott érte. Tenni akart szűkebb lakóhelye biztonságáért, ezért csatlakozott a rendőrséghez, majd a Nemzetőrség megalakulását követően átlépett oda, és a szovjetek bevonulásáig őrizte a

A Zugligerben lévő Fácánosban – amely egykor híres vendéglő volt – akkoriban a határőrség állomásozott. A belvárosból érkező nemzetőrök le akarták tartóztatni őket mint a kommunista rendszert kiszolgáló ÁVH-sokat, azonban Sovák Jenőeknek ezt sikerült megakadályozni. A november 4-i szovjet támadást követően az Istenhegyi úton megállítottak egy hatalmas fekete személygépkocsit, amelynek a sárhányóin gépfegyverek feküdtek. Mivel azok nem igazolták magukat, a járórozó Sováék pedig nem akarták továbbengedni a veszélyesnek látszó autót, majdnem tűzharc alakult ki

közöttük – az utolsó pillanatban derült ki, hogy Király Béla, a Nemzetőrség parancsnoka ül a hátsó ülésen, ő menekült a szovjet megszállók elől.

Az előadást további történetekkel színesítette Bocsák Antal, a Fácánosban állomásozó határőrök egyik tisztje, aki szintén csatlakozott a Nemzetőrséghez. Egyebek között kiderült, a Zugligerben lévő Hunyad-ormon ellenállásra rendezkedtek be, amikor megtudták, hogy szovjet harckocsik közelednek a Kút-völgyi úton. Végül a környékbeli asszonyok kérésére lövés nélkül elvonultak, és nem bocsátkoztak harcba, nehogy a polgári lakosság kárt szenvedjen miattuk.

B. A.

## Temető társasháznyi területen

A Csörsz utcában, nem messze a művelődési központtól, egy fallal elkerített részen fekszik Budapest egyik legrégebbi zsidó temetője. A XIX. században az izraelita temetkezési helyeket a legtöbb esetben a köztemetők mellett jelölték ki. Így volt ez a Németvölgyi temető esetében is, amely 1912-ig a mai Gesztenyés kert területén működött, aztán a város terjeszkedése miatt felszámolták, a sírokat a Farkasréti temetőbe költöztették. A Csörsz utca 55. alatti izraelita ortodox temető azonban megmaradt, és 1961-ig használatban is volt.

A telket a hitközség 1883-ban kapta meg a fővárostól, és a Németvölgyi temető 1885-ös megnyitása után öt évvel kezdte el használni. Korábbi sírokat is találani azonban benne, a legrégebbi

kövön az 1857-es dátum és az R. Semuél Abelesz, R. Jozsef Arje Abelesz vésett nevek állnak. Ezeket a sírköveket egy felszámolt temetőből hozhatták át a Csörsz utcába.

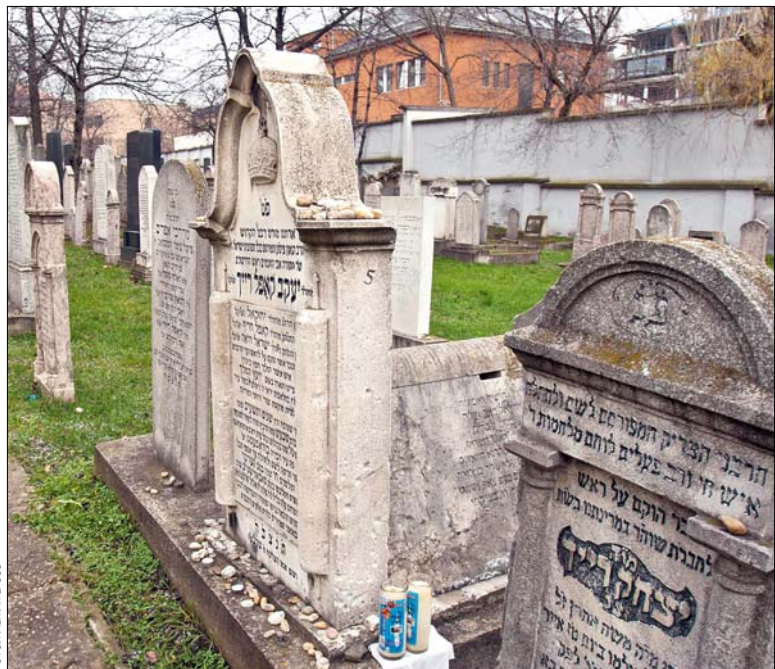
A bejáratról indulva egy kis út szeli ketté a helyet, egyik oldalán többségében nők, a másikon férfiak sírjai találhatók. Ezt az ortodox rendet csak néhány családi sír együttes bontja meg. Kizárólag héber felíratú sírok vannak, amelyek az ortodox hagyomány szerint kelet felé tájoltak. Érdekes színfolt a kohaniták (papi leszámazottak) ösvénye. Ez a temető kialakításakor még a lehető legtávolabb haladt a síroktól, ugyanis a kohanitáknak rituális okokból tilos volt azokhoz közel menni, olyannyira, hogy külön bejáraton keresztül közlekedtek.

A temető igen zsúfoltnak tűnhet, egy társasháznyi területen 1850 sír fekszik, közöttük olyan különleges nyughely is, amely az izraelita ortodox temetőkben ritkán számít: egy házaspár kettős sírköve. Több híres személyt is végső nyugalomra helyeztek a Csörsz utcában. A zsidóság köreiben nagy tisztelet övezi Reich János Koppel főrabbit, aki 1838-ban született Verbőn, majd Pozsonyban tanult, ezt követően került Pestre. Munkássága nyomán épült fel a Városmajor utcában a szeretetház, valamint közel hozzá, a Maros utcában a hitközségi kórház. A zsidóság képviselőjeként 1927-ben az országgyűlés felső házába is beválasztották, pedig nem nagyon tudott magyarul. A főrabbi 1929-ben hunyt el. Ugyancsak itt temették el Bíró Dániel főorvost, akit betegével együtt 1945-ben kivégeztek a Városmajor utcai kórházban.

A temetőben hantolták el Ábrahámot, a kninicsi csodarabbit, aki még az első világháború alatt érkezett a galíciai településről Budapestre, ahol Schmutz Izsák egykori tanítványa gondoskodott róla. Szolgálatiért egyetlen óhaja volt csupán: halálakor temessék a csodarabbi lábához. Ez a kérése teljesült is.

B. A.

■ A Csörsz utcai sírkert csak bejelentkezés után látogatható.



FOTÓ: KALMAR LÁDÁS

## Hittel és buzgósággal

A vallásos képzésről is gondoskodik a hegyvidéki görög katolikus diákokthos

Az ókorban a keresztény hit nyelvi és rituális megnyilvánulásai másként alakultak Róma és Bizánc környezetében, de az egység mindaddig fennállt, míg 1054-ben sajnálatos tekintélyi és hatalmi okok miatt bekövetkezett a szakadás. Azóta a keleti egyház híveit ortodoxnak, pravoszlávoknak (mindkét szó igazhitűt, nem maradiságot és nem szláv nemzetiséget jelent), a régi magyar közigazgatásban pedig görögkeletieknek nevezik. A katolikus Rómával azóta újra egyesült egyházrészek, az „egyesült ortodoxok”, vagy unitusok keleti lelkiességüket és szertartásaikat megtartva görög katolikusként ismertek. A jelenleg mintegy 300 000 magyar görög katolikus hívót az 1912-ben felállított hajdúdorogi püspökség fogja össze.

A Budapesten tanuló vidéki egyetemisták részéről már vagy tizenöt éve felmerült az igény egy fővárosi kollégium létrehozására. Az egyházmege tavalay döntött arról, hogy megvalósítja az egyetemi felkészítést, de a kollégium, mondhatjuk, a gondviselés jóvoltából valósulhatott meg. Mint Gulybán Gergely igazgató-lelkész elmesélte, régóta kerestek lakást erre a célra, amikor a tudomásukra jutott, hogy eladó a Hegyalja út 113. alatti volt panzió.

A kedvező alkalmat Fülöp püspök is azonnal felismerte, és nagyobb anyagi erőket mozgósított a vételre, illetve a felújításra. A vendégszobák eleve megfelelően alakításokra főleg az alagsorban volt szükség. Itt épült

meg a fürdő, a konyha, az étterem és a tágas közösségi helyiség, elől pedig a kápolna.

A záró ima után a főpapi liturgiában Fülöp püspök arról szólt, hogy ahogyan az oltár és



FOTÓ: KALMAR LÁDÁS

A kápolnát az alagsorban alakították ki

A Szinaxis Diákokthos 23 férőhelyes, lányokat és fiúkat is fogad. Igazgatója családias görög katolikus lelkész, aki a kollégistákon kívül a budapesti egyetemisták és főiskolások hitéletéről és vallásos képzéséről is gondoskodik. A kollégium az idei tanév elején nyílt meg. A kápolnát szeptember 26-án Kocsis Fülöp megyéspüspök szentelte fel. Baán István helynök, Maklár Ákos budai paróchus és a házigazda, Gulybán Gergely igazgató mellett a papság soraiban üdvözölhettük dr. Szederkényi Károly és Matolcsy Kálmán atyákat, akik testvéri segítséggel álltak mellettünk az intézmény beilleszkedésénél. Megjelent a távolabbi Szent Imre-plébániáról Brückner Ákos, nagyobb átalakításokra főleg az alagsorban volt szükség. Itt épült

az ikonosztáz fája, a falak köve megszentelődött, úgy szentelődjenek meg mindazok, „akik ide hittel és buzgósággal járnak”, és vigyék az ígét az emberek közé. A XXI. században bizonyára sokak számára teljesen újnak (vagy túlságosan réginek) tűnik a keleti egyház ünneplése, a görög katolikus hívó számára viszont azt jelenti, hogy „tegyünk félre mostan minden földi gondot, mert a mindenk Királyát fogadjuk”.

Dr. Lengyel Zoltán

■ A kápolnában az istentiszteletek nyitottak, vasárnap és ünnepnapokon 9 órakor utrenye, 10 órakor szentmise, munkanapokon pedig 18 órakor a liturgia kezdődik. Érdeklődni lehet: 786-3970. Honlap: www.szinaxis.hu.

## Vadsparki melegdő

Beköszöntött a hűvös idő, amikor mindenkinek jólesik a szabadban töltött órák után behúzódni egy kellemes, meleg helyre. Erre eddig a Budakeszi Vadsparkban nem volt lehetőség, ezt a hiányosságot azonban pótolják az eddig kiseragadozó-háznak használt épület teljes átalakításával.

Az új épület magában foglalja majd egy büfét, egy ajándékboltot és egy káddal ellátott központi közösségi teret, ahol bárki kényelmesen elfogyaszthatja forró teáját. Az épület előtti teraszt megnövelik, így jó idő esetén a szabadban is lehetőség lesz megpihenni a séta után. Az építkezés december elejére befejeződik.

Az átköltöztetett kiseragadozóknak a görények mellett alakítottak ki új, komfortos helyet, speciális igényeiknek megfelelően. A patkányok egy csoportja kamrában, a nyest fűszekében és kis erdei környezetben éldegél október közepe óta. A borzok a hollókkal osztják meg lakhelyüket.

z.

# Egynyáriak a lakásban

Az egynyári növényeket tavasszal szoktuk megvásárolni palánta formájában, és virágzás után kidobjuk őket talán már ősszel, vagy legkésőbb az elfagyott maradványait tavasszal. De előfordul, hogy a különösen szépen virágzó töveket szeretnénk még egy kicsit tovább megőrizni. Ilyenkor menekítjük őket a szoba védett világába.

Ha definíciószerűen közelítünk a kérdéshez, akkor az egynyáriak csoportjába tartozó növények sem biológijukat tekintve, sem pedig tradicionális felhasználásuk szempontjából nem szobanövények. Szépségük a szabadban bontakozik ki, ahol rövid idő alatt kifejlődnek és gazdag virágzásba kezdenek, amiben ki is merülnek. Életük végét az őszi hideg vagy legkésőbb a fagyok jelentik.

A kísérletező ember azonban néha nem a konvenciók szerint cselekszik, és próbára teszi a növények életképességét. A dolog általában azzal kezdődik, hogy a naptárban már eljött az ősz, és a kert, teraszt is elő kellene készíteni a télre, de az igazi kertbarátnak egyszerűen nincs szíve

kidobni az életerős és virágokkal borított egynyári növényeket. Átülteti tehát a legszebbeket cserébe, és beviszi a szobába, bár tudja, hogy túl sokat nem remélhet. És valóban: sok ilyen egynyári néhány hét alatt lehullatja virágait, elveszti dekorációs értékét. Mások viszont új életet kezdenek, és akár évekre beköltöznek a szobába.



A díszcsalán nem tipikus egynyári növény

### DÍSZCSALÁN

A díszcsalánt korábban szobanövényként tartotta számon a szakma, bár ilyen minőségben nem aratott emlékeztető sikereket. Manapság ezért főleg egynyári növényként árusítják. Szépen mutat karéjos leveleivel és sötét

lombszínével a világosabb, virágzó egynyáriak között.

Szögletes hajtásai a vad rokonhoz hasonlóan gyorsan növekednek, és terebélyes bokrot alkotnak néhány hónap alatt. Ehhez csak tápanyagra, vízre és – az idejénél valamivel több – napsütésre van szüksége. Őszi hajtások végén megjelenhetnek a nem túl tetszetős virágzatok is, ami azt jelzi, hogy a növény befejezte növekedését. De ha ősszel alaposan megmetsszük, és behozzuk a szobába, akkor újra növekedésnek indul, és hatalmas, szövevényes ágrendszer fejleszti. Miközben idősebb levelei lehullnak, a fény felé nyújtózkodó hajtásokon újabb és újabb levelek jelennek meg.

Télen a szegény megvilágítás miatt a levelek kiszáradnak, a nyáron hajtók ismét sötétre színeződnek. A méteres hajtások támasztékot igényelnek, különben saját súlyuk alatt letörnek. A nagy példányok rengeteg vizet párologtatnak, így jelentősen hozzájárulnak a lakás páratartalmának növeléséhez. Ha elfelejtjük meglocsolni, akkor a lédús lombzat megerszkekedik, lekonyul. Szerencsére egy alapos öntözés után néhány óra alatt kiveveri az átmeneti vízhiányt.

A növény tündöklésének általában a mérete vet véget, mert miután már mindent befutott, felkopaszodó szárai elvesztik díszítőértéküket, de ekkor a szerencsés esetben már a második nyarat is eltöltötte a szobában. A siker titka, hogy a csalán folyamatosan fejlődésű, tehát nem tipikus egynyári növény. Az



A margaréta télen tetszetős szobanövény

egynyáriak között népszerűségét inkább esztétikai szempontból alapozta meg, nem az ezekre jellemző életritmus alapján került besorolásra.

### BEGÓNIA

Kicsit más a helyzet a begóniákkal. Ennek a növénycsoportnak vannak kifejezetten szobai tartásra alkalmas fajtái, és vannak azok, amelyeket az egynyáriak között találunk meg. Ezeket is bevihetjük a szobába, és hasonló sikereket érhetünk el, mint a csalánnal. A helyzet annyiban



Kerti begónia

különbözik, hogy a kerti begóniákat a virágukért szeretjük, tehát szobai nevelésüknek is a virágzás vége szab határt. Optimális esetben a szabadból bemenekített növény még hónapokig virágozhat. A következő tavaszra azonban szinte bizonyosan elveszti dísz-

it. Ekkorra az érzékeny növényt fenyegető számtalan betegség valamelyike is megjelenhet, és véget vehet a szobai karriernek.

### MARGARÉTA FÉLÉK

A virágboltokban egyre nagyobb számban értékesített, hatalmas gömbre emlékeztető növények – bár évelőként árulják őket – a kertbe kiültetve gyakorta nem élnek túl az első telet. Ha viszont a szobába menekítjük őket, akkor biztosan kapnak még egy esélyt. A virágzásnak ugyan már ősz végére vége szakad, de a növény lombzata szépen áttelel a lakásban, s ha elég kitartóan és türelmesen gondozzuk, akkor a következő nyár derekára megindulhat egy a korábbiánál szerényebb, de mégis tetszetős virágzás.

A margarétáknak nincs elterjedt szobai rokona, de a kertben messze nem minden változatuk telel át. Valószínűleg igényeiknek a mi éghajlati adottságaink alatt a „nyáron kint, télen bent” életmód felel meg legjobban, ezért lehetnek télen tetszetős szobanövények.

A fenti példák mutatják, hogy egy-egy kiválasztott egynyári növény további szobai nevelését érdemes megpróbálni, mert bár a siker nincs garantálva, ám a kísérlet gyakran virágzó eredményt ad.

(Barta)

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 ZÁRLATU, és FŐKULCSOS RENDSZEREK
- HEVEDERZÁRAK SZERELÉSE: egyedi méret is
- ÚJ ZÁRAK, ZÁRBETÉTEK, HEVEDERZÁRBETÉTEK CSERÉJE

**SZOMBATI -10%**

# Aki takarékoskodik, jól jár, aki pazarol, fizet

Lecsapcsoljuk a fölöslegesen égő lámpákat, ha elég meleg van, lecsavarjuk a fűtést, időben elzárjuk a gázfűtést – egyszerű polgárként így igyekszünk spórolni a rezsizsámlán, így takarékoskodunk az energiával. Közben pedig belenézünk a tévébe, behallgatunk a rádióba: iszapkatasztrófa, árvíz, természeti katasztrófák sorozata. Földünk tiltakozik a rossz bánásmód miatt.

Mára az egyik legfontosabb környezeti téma az éghajlatváltozás lett. Nap mint nap hallunk róla, az újságok és a televízió is ezzel reméltet, de mintha igazán senki nem ijedne meg. Úgy érezzük, hogy csak szörnyülködni tudunk, a klímaváltozás ellen tenni – nekünk egyszerű polgároknak nem lehet: az a nagyk, a politikusok és gyártólajdonosok dolga.

Manapság azonban már számos nemzetközi akció létezik, Magyarországon pedig a Magyar Természetvédők Szövetsége kezdeményez olyan törvényjavaslatot, amely cselekvési lehetőséget ad mindenkinek: a háztartási gázbójler használatának éppúgy, mint az ipari energiahasználatának. A javaslat lényeges eleme a kvótarendszer, amely fosszilisenergia-felhasználási jogot jelent. Aki takarékoskodik, jól jár, aki pazarol, az fizet. A fogyasztói árak így nem nőnek, éppen hogy csökkennek. Ráadásul a környezetet is kíméljük. A civil szervezet javaslatát nem is elsősorban környezetvédelmi logikát használ, hanem a gazdasági és piaci játékszabályokból indul ki. A rendszer tehát nem korlátozza az energiafogyasztást, de az átlagos szintet meghaladó fogyasztást

drágává teszi, így mindenkit takarékoságra ösztönöz. A fogyasztási jogon felüli fosszilis energiafogyasztásra plusz kvótát kell vásárolni. Az átlagosnál kevesebb energiát fogyasztó szereplők ugyanakkor fogyasztási jogokat takaríthatnak meg, amit eladhatnak, ezáltal jövedelemhez jutnak. Az így szerzett jövedelmet energiahatékonysági és megújuló energiás beruházásokra, környezetbarát szolgáltatásokra (akár élelmiszerre) költethetik el, amivel akár tovább növelhetik kvóta megtakarításaikat.

A takarékoság nem marad a gazdagok kiváltsága: a fogyasztási jogok alkalmazása csökkenti a jövedelem különbségeket jómódúak és szegényebbek között. Ma még ugyanis az energiatakarékosági beruházások egyszerűen túl drágák. Így áll elő az a helyzet, hogy csak a tehetősek tudnak spórolni, a szegényebbeknek meg marad a magas rezsizsámla.

Magyarországon a szegény ember ugyanis gyakran kétszer fizet. Sokszor nem telik a drágább, de takarékosabb berendezésre, a fűtészámlát csökkentő hőszigetelésre, vagy a kevesebbet fogyasztó korszerű megoldásra. A kezdeményezés ezért legalább olyan fontos szociális, mint környezetvédelmi szempontból.

A magyarországi alacsony jövedelmek, a rossz hatékonyságú fűtésrendszerek, az elavult épületek és berendezések csapdát alakítanak ki: a magas energiaszámlák miatt nem futja korszerűsítésre. A Magyar Természetvédők Szövetség által javasolt Klímatorvény a fenntartható társadalomért című jogszabály-tervezet a

csapdából kiutat mutat. A megoldás a visszatérülő alap intézménye. Az alap bárki számára, kezdőtől kezdve elérhető lesz. A pályázók energiaszámlát csökkentő beruházásokat valósíthatnak meg az alap pénzből.

Ha a világ egy főre jutó energiafogyasztását tekintjük, akkor egy átlag magyar másfélszer fogyaszt többet az átlagos világpolgárnál. Ez kevesebb, mint egy amerikai 4,1-szeres, vagy egy uniós polgár 2,2-szeres fogyasztása. Lényegesen több azonban a világ szegény régióinál, a dél-ázsiai 0,21, vagy az afrikai 0,11 értékénél. Ugyanakkor hazánkban az energia nagy részét kevésbé hatékonyan használjuk fel, mint a fejlettebb gazdaságú uniós tagállamok. A megújuló energia részaránya a teljes energia felhasználásból is meglehetősen alacsony Magyarországon. A világ energiafogyasztása egyébként évente 2,4%-kal nő, pár évtized múlva megduplázódik. Ugyanakkor már túl vagyunk az olajkitermelési csúcson, a fele kőszén, – mégpedig az olcsóbban kitermelhető rész –, már elfogyott. A lépéskényszer tehát nem hőbortos környezetvédők, hanem a tények teszik szükségessé.

Ha tetszik, ha nem, Magyarország ráadásul kiszolgáltatott, energiafüggő. Kőolajból, szénből és földgázból sem önálló, ezért sürgősen lépnie kell, hogy szabaduljon a fosszilis energiafüggés szorításából. A kőolaj árak várható növekedése miatt mindenkinek érdeke, hogy az ország csökkentse az energiafelhasználást. A kvótarendszer mindezt úgy éri el, hogy nem fogja vissza az ipari termelést, nem korlátozza a lakossági



fogyasztást, hanem hatékonyabb energiafelhasználásra ösztönöz.

Nem az energiafelhasználás nagyságát korlátozza, hanem a klímaváltozásért elsősorban felelős fosszilis energiahordozókat szorítja vissza. A cél, hogy az energiaszükségletet jobb hatékonysággal és megújuló erőforrásokból elégítsük ki, csökkentjük az energiafüggőséget. Azért, hogy nehegy úgy járjunk mint a népmesei kisgömböc: mindent bekapott, elfogyasztott, aztán leest és kirepedt az oldala.

**Klímatorvény a fenntartható társadalomért – Éghajlatvédelem, zöld gazdaság, fenntartható társadalom.**

Nézzon Ön is utána, hogyan segíthet Önnek: [www.klimatorveny.hu](http://www.klimatorveny.hu)

## Tájékoztató az influenzáról

Az Egészségügyi Világszervezet 2010. augusztus 10-én bejelentette, hogy az influenza-világjárványt követő időszakba lépünk.

**A járványveszély ma jóval kisebb, mint egy évvel ezelőtt volt. Az éberséget azonban fenn kell tartani, mivel a 2009-es világjárványt okozó vírus ma is köztünk van, és a viselkedése ebben az átmeneti időszakban kiszámíthatatlan.**

Ezért is van nagy jelentősége az időben beadott védőoltásnak és az influenzafelügyelő szolgáltatásnak, amely hétről hétre mutatja az influenzaszervi megbetegedések alakulását, halmozódását. Ez a vírus 2009-ben bebizonyította, hogy képes gyorsan terjedni és súlyos megbetegedéseket okozni nemcsak a kockázati csoportokban, hanem az egyébként fiatal, egészséges felnőttekben és gyermekekben is.

A 2010–11-es szezonra történő felkészülés során tehát számítani kell arra, hogy a H1N1 vírus jelenléte meghatározó lesz, és továbbra is a fiatal korosztályokat érinti majd leginkább. Egyéb szezonális influenzavírusok (H3N2, B) jelenlétére is számíthatunk, amelyek leginkább a kockázati csoportba tartozók – idősek, króni-

kus betegek – számára jelenthetnek veszélyt.

Nem számítunk a tavalyinál nagyobb járványra, mivel 2009-ben sokan találkoztak már a H1N1 vírussal – vagy átestek a betegségen, vagy védőoltást kaptak. Fokozottan védenünk kell azonban mindazokat, akikre az influenza veszélyes lehet, és még fogékonyak a fertőzésre.

Szeretnénk, hogy mindazok, akiknek ajánljuk az oltást, kérjék azt háziorvosuktól saját egészségük védelmében. A védőoltások beadásának ideális ideje az ősz, még mielőtt az influenzavírusok erősebb cirkulációja beindulna.

Az idei szezonban háromféle oltóanyag áll rendelkezésre a térítésmentesen oltandó célcsoportok számára. A háromkomponensű (trivalens) Fluval AB, a szintén háromkomponensű Vaxigrip junior és az egykomponensű Fluval P, a pandémias oltóanyag. A térítésmentes oltásokra jogosultak köre azonban védőoltásként eltérő. Az egykomponensű Fluval P oltóanyag bárki számára ingyenesen hozzáférhető.

Az újságicikk megjelenésekor már a háromkomponensű oltás is elérhető, amelyet a krónikus betegeknek és 65 éves kor föl-

ött mindenkinek javasolunk. A kockázati csoportba tartozó 3 éven aluli gyermekek számára külön oltóanyagot biztosítunk. Az oltásokról részletesebb felvilágosítást a háziorvosoknál vagy az ÁNTSZ kerületi intézetében kaphatnak az érdeklődők.

Minden várandós nőnek és azoknak is, akik a terhességet az influenzaszéles során tervezik, javasoljuk, hogy mielőbb oltassa be magát influenza ellen. Az oltás előtt vírust tartalmaz, biztonságos és hatásos. A védőoltások mellett továbbra is javasoljuk a gyakori kézmosást, a zsúfolt helyek és influenzás betegekkel való érintkezés lehetőség szerinti elkerülését, mivel ezzel mindannyian tovább csökkenthetjük a kockázatot.

Tavaly nagyon sokan döntöttek úgy – olyanok is, akik korábban még soha –, hogy beoltatják magukat influenza ellen, és a védőoltás betegséggel szembeni hatása újra bizonyítást nyert. Szeretnénk, ha egyre többen választanák a megelőzést, a biztonságát. Forduljon bizalommal kérdéseivel az ÁNTSZ kerületi intézetéhez. Telefonszámaink: 212-4730, 356-7811.

**Dr. Tóth Mária**  
I., II., XII. kerületi tisztviselő főorvos

## Szülők újították fel a pihenőszobát

A Szent János Kórház Perinatális Intenzív Centruma általában két és fél-három hónapig gondozza a 24-28 hétre született babákat. Hozzájuk az édesanyák naponta többször bemehetnek, de az intenzív ellátás sajátosságai miatt faka-dóan nem lehetnek állandóan mellettük. A vidékről érkezők napközben nem tudták holtölteni a fennmaradó időt, reggel és este pedig mindennap órákat utaztak – eddig. Az érintettek ugyanis összefogtak, és a kórház engedélyével a volt pajzsmirigy-rendelő megürült helyiségeit szülői szobákká alakították át.

Az egyik kezdeményező, Gellei-Orbán Lívia elmondta: saját maguk festették ki és rendezték be a helyiségeket, amelyekben egy társalgót, valamint egy zuhanyzóval kiegészített lakosztályt alakítottak ki négy ágyval. Nem volt egyszerű feladat egy kisbaba mellett elvégezni az önként vállalt felújítási munkát, de összefogással ez is sikerült – amíg egyikük festett, a másik



Az új szoba nagy segítséget jelent a szülőknek

a gyerekekre vigyázott. Bár a felújításban részt vevő szülők már otthon vannak gyermekeikkel, azoknak az anyukáknak, akik ma kerülnek hasonló helyzetbe, egy gondolattal kevesebb kell szembesülniük.

A szülői szobák kialakítását a koraszülött-centrum főorvosa is támogatta. Dr. Princzkel Erzsébetől megtudtuk, hogy tervek között szerepel egy baba-mama szoba kialakítása is, ahol az anyák és gyermekeik a hazamenetel előtt együtt lehetnek néhány napig, hogy kellően összeszokjanak.

A budai régióban a Szent János Kórház az egyetlen olyan hely, ahol intenzív ellátást kapnak a koraszülöttek. Három évvel ezelőtt, miután a Schöpf-Merei Kórházat bezárták, a János kórház fogadta be a Perinatális Intenzív Centrumot. A központ ideiglenesen a gyermekosztályon kapott helyet, majd tavaly tavasszal átköltözött a szülészeti osztály épületébe, közvetlenül a szülőszoba mellé, így az igen kis súlyú, akár 500 grammos koraszülöttek első ellátása ma már ideális körülmények között történik.

FOTÓ: PERREG/BOIT

## Asztmás, allergiás, fél az influenzától, gyakran beteg?

Fogadja el meghívónkat a lélegzet művészetére!

Hogyan készülünk fel az influenzaszélesre, vagy szabaduljunk meg a kínzó asztmás, allergiás, kruppos tünetektől, a gyenge immunrendszer okozta állandó betegeskedéstől, köhögéstől, hurutos problémáktól? Hatékony megoldás lehet az **Indiso Speleo Terápia**, amely erősíti az immunrendszert, és gyors, érezhető javulást eredményez légúti betegségek esetén.

A természetes száraz speleo terápia évszázadok óta bevált módszer Európában az alsó és felső légutak megbetegedéseinek kezelése során. A tapasztalatok szerint preventív és rehabilitációs céllal alkalmazták nemcsak a légúti panaszok megelőzésére, hanem az immunerősítő faktornak köszönhetően egyéb vírusos és bakteriális fertőzések kivédésére, hiszen a terápiának köszönhetően több ezer páciens statisztikai adatai alapján a résztvevőknél negyedére csökken a betegnapok száma éves szinten! A módszer lényege, hogy a természetes gyógyító

közeg reprodukcióját használják terápiás céllal. Dr. Tóth László fül-orr-gégész főorvost kérdeztük az INDISO SPELEO TERÁPIA kapcsán.

**Kedves Doktor Úr, hogyan működik a terápia? A terápia gyógyhatása a speciális NaCl-ban rendkívül gazdag, száraz gyógyközegnek köszönhető, amelyben a szemcsenagyság apró, maximális a koncentráció, alacsony a nedvességtartalom, állandó a hőmérséklet, a levegőgázok összetétele és a légnyomás. A páciens belélegzi a száraz hatóanyagot, amely azonnal eljut a legkisebb hörgőkcskébe, légjártokba. Ott feloldódik, magához vonzza a szennyeződések, amelyeket a beteg később felköhög, illetve a véráram metabolikus folyamatai során a szennyeződések elhagyja a szervezetet. A mesterséges gyógyközeg működési mechanizmusának legfontosabb tényezője a légzőszervek nyálkahártyájára és a hörgők simaizom-szerkezetére kifejlesztett pozitív hatás.**

**Miből áll egy kúra? A kúra megkezdése előtt mindenki or-**

**vosi vizsgálaton esik át. Ezt követően egy teljes kúra 10 vagy 20 kezelési alkalomból áll, függetlenül a betegség krónikusságától, illetve a kezelés céljától. A kúra hatékonysága szempontjából célszerű rendszeresen megjelenni. Gyermekeknek az alkalmankénti benntartózkodás 45, felnőtteknek 60 percet jelent. A kezeléseket csoportosan működnek.**

**Milyen előnyei vannak a kúrának?** Az INDISO SPELEO TERÁPIA az egyedüli olyan egészségügyi fizioterápia, ami orvosi kontroll és szakasszisztencia mellett zajlik. Egyedi, különlegesen tiszta, ezért maximális hatásfokú hatóanyaggal, illetve rendkívül finom szemcseméretet produkáló orvosi berendezéssel dolgozik a megfelelő gyógyhatás érdekében. Teljes körű, külső szervek által tanúsított EU-s szabványoknak megfelelő ISO minősítésekkel rendelkezik.

**Gyermekeknek játék, felnőtteknek relaxáció:** a klinika relaxációs központként működik, ahol a gyermekek és felnőttek külön terápiás helyiségekben

kúrálódnak. Gyerekek számára játszódóan van berendezve, ahol kedvükre szórakozhatnak, amíg zajlik a kezelés. A felnőttek relaxálhatnak zenehallgatással, sakkozással, olvasással.

**Milyen eredményeket várhatunk? A hatékonyság a terápia alkalmazása során kimagasló, a kutatások tapasztalatai szerint felnőttek körében ez a szám 88-90% ért el jelentős javulást, a gyermekek körében ez a szám 90-92%-ra tehető. A terápia 100%-ban természetes, mellékhatásoktól mentes és biztonságos hosszú távú megoldás a problémákra. A Magyar Fül-Orr-Gégész és Tüdőgyógyász Szakmai Kollégiumok az INDISO terápia kiegészítő kezeléséként történő alkalmazását támogatják!**

**Gyógyhatások tekintetében a legfontosabb gyulladáscsökkentés, a túlérzékenység csökkentése, köpetoldó hatás, dezinfektáló, antibakteriális hatás, az immunrendszerre való jó hatás.**

**Kiknek javasolják a kúrát?** Asztmásoknak, allergiásoknak,



szénanátha, Krupp, COPD légcsőhurut, hörgőhurut, arcüreggyulladás, légúti gyulladással kapcsolatos betegségek esetén, dohányosoknak, teljesen egészséges városiakoknak preventív immunerősítésnek, teherbíróképesség-fokozónak. Ellenjavallt állapotok is vannak – erről minden esetben a szakorvos dönt.

**2010-ben jelentős kedvezményekkel várunk minden gyógyulni váró kedves páciens!**

**Információ, időpont:** INDISO Kft. INDISO SPELEO KÖZPONT: Országos Sportegészségügyi Intézet (Sportkórház) 1123 Budapest, Alkotás utca 48. Telefon/fax: +36/1/789-8270. Mobil: 06 70 317 6959. www.indiso.eu, info@indiso.eu

**További INDISO SPELEO KLINIKÁK budapesti és megyei kórházakban, valamint egészségügyi intézetekben: www.indiso.eu**



Várja Önöket az **Árnyas Gyógyszertár a Zugligeti út 58-60.-ban, a Háziorvosi Rendelő épületében 8:00-tól este 20:00 óráig. Tel.: 391-0136.**

### 60-70-80 %-os árleszállítás!

Árufrissítés előtti kiárusítást tartunk! Ruházati textil méteráru!

	akciós ár / régiár
-béléselymek	300 Ft/ 750,-
-serzs bélések	500 Ft/ 1350,-
-kord, szövet, karton	450 Ft/ 1350-1480,-
-télkabát szövet	800 Ft/ 2850,-
-selymek	400 Ft/ 980-1250,-
-vizlepergető a.	350 Ft/ 900-1200,-
-lenek	400 Ft/ 1350-1480
-lurex anyagok	650 Ft/ 1860,-
-poló jersey	450 Ft/1580,-
-puplinok, vékony pamut	350Ft/ 950-1380,-

A vásárlási ár, MINIMUM 3 méter anyagra érvényes. EGY fajta anyagból!

**1124. Böszörményi út 3/c.**

## Jó hír!

**Gyógyulás mellékhatások nélkül!**

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

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

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



## Megérkezett az újbort!

November második felében a legtöbb franciaországi vendég-lőben ugyanaz a felirat olvasható: Beaujolais Nouveau est arrivé!, azaz: Megérkezett az új beaujolais! Alighanem a világ leghíresebb újbortáról van szó, amelynek neve Franciaországban egyúttal egy borvidéket is jelöl. Máccontól Lyonig húzódik ez a vidék, közébeekelve Chablais, Cote d'Or – ezt nevezik Burgundia szívének – és maga Beaujolais. Valamennyi helység Burgundiához tartozik, annak is a déli részén terül el.

A beaujolais világos, enyhén lilába hajló, könnyed ízvilágú ital. Szén-dioxidos erjesztéssel készül, ami csak fokozza frissességét. Nem hosszan, tölgyfahordóban érlelt nemes borral van dolgunk, tisztavirág életű nedű, legkésőbb

tában sem kiemelkedő minőségű, ám annál bővebben termő fajta. A furfangos helyi vincerékek kiemelték tehát egy jópofa történetet borkisérőnek, úgy gondolván, hogy a vidék és a bor ismert és keresett lesz. Igazuk lett!

Az új technológiát szén-savmacerációs eljárásnak hívják, ami abból áll, hogy az épp leszüretelt szőlőfürtöket – bogozás és préselés nélkül – erjesztő tartályokba öntik, amelyeket feltöltöttek szén-savval és erjesztő anyaggal. Az erjedés gyorsan lezajlik, miközben a szőlő megőrzi az eredeti illatát és zamatát, ráadásul csökken a keletkező csersav mennyisége. Az erjedés a sajtolás után az erjesztő kádakban fejeződik be, és novemberre elkészül az újbort.

A franciáknál törvény írja elő, hogy az adott év melyik novem-

Az idén szélsőséges nyarunk volt, majd nagy széllel, szokatlan hideggel, olykor vigasztaló napsütéssel köszöntött be az ősz. Közeledik Márton napja. Draveczy Balázs (alias Balázs mester), az asztali örömök historikusának gyűjteményes művében, a Híres ételek krónikáiban találtuk az alábbi néhány gondolatot Krúdy Gyula Betekintés a Naptárba című írásából: „Elsősorban Márton napján (november 11.), de a hónapban máskor is libát enni illendő – tartja a népi hagyomány. [...] A néhai Márton püspök napja a fizetés, a tisztújítás, a jobbagyartozás kifizetésének ideje volt. [...] A népi jóslás szerint, ha e napon hó esik, kemény tél várható. E napon vágják le a ludat, mivel az új kukoricával már hátha még várat magára egy ideig.

Ennek megfelelően következik két józú pecsenye, amely a lúd melléből elkészíthető. Az újbort az idén megsínyli a sok esőt, de azért ki-ki válasszon kísérőt kedvére. A havazás meg hátha még várat magára egy ideig.

### LIBAMELL VADASAN

Csontozzuk ki egy kb. 70-80 dekás libamellet, papírtörölővel szárogassuk le, és tüzdéljük meg 5 deka csíkokra vágott szalonnával. A libamellet dörszöljük be fokhagymás sóval, örölt borssal, és tegyük félre.

Tisztítsunk meg 2-2 szál közepes sárga- és fehérrépát, 1-1 kisebb cikk zeller gumót, karalábét, 1 fej vöröshagymát, 1 gerezd fokhagymát. Valamennyi zöldséget mossuk meg, a répákat karikázzuk fel, a többiit vágjuk kockára, a hagymát aprítsuk fel. Melegítsük elő a sütőt 200 Celsius-fokra.

Közben 3 evőkanányi olajt beletöltünk egy nagyobb tűzálló táliba, beleszórjuk a zöldségeket, és 1 kiskanál durvára örölt színes borssal (készzen kapható), 1 csipetnyi örölt babérlevéllel, s ha van, egy darabka szalonnabőrkevel fűszerezjük. A tetejére fektetjük a libamellet, betoljuk a sütőbe, és kb. 30 percig sütjük, pirítjuk. Ezután az egészet áthelyezzük egy lábasba, hozzáadjuk egy fél citrom kifacsart levét, felöntjük annyi vízzel, amennyi ellepi, és lefedve 45 perc alatt puhára pároljuk.

Amint a hús megpuhult, kiemeljük a lábasból. A zöldséges levet besűrítjük 2 evőkanál liszt és 3 deci tejföl csomómentes keverékével. Gzmagadjuk meg a fél citrom lereszelt héjával, 1-1 kiskanál mustárral és sóval. Az ízes, besűrített levet épp csak felforraltjuk. Még melegen átpasszizozzuk vagy turmixoljuk, megkóstoljuk, és ha valamiben hiba van, pótoljuk. Tálaláskor a húst felszeleteljük, és zsemlegombóccal kínáljuk.

## Márton-nap: libát enni illendő



A vadas módra elkészített libamellhez száraz vörösbor dukál

A zsemlegombóchoz vágjunk fel 2 centis kockákra 3 zsemlet, szórjuk tepsibe, majd forró sütőben pirítsuk meg, forrázzuk le másfél deci tejjel. Ezután vágjunk fel 10 deka füstölt szalonnát kis kockákra, olvassuk ki egy serpenyőben, és szórjuk meg 1 csokor friss, felaprított petrezselyemzölddel. A szalonnás ragut adjuk hozzá a tejes zsemlehez, sózzuk, borsozzuk, végül adjunk hozzá 6 evőkanál lisztet és 4 tojást. Mindezt dolgozzuk össze: nedves tepes sárga- és fehérrépát, 12 pingponglabda nagyságú golyót formázhatunk a masszából. Bő, enyhén sós vízben addig főzzük, amíg mindegyik feljön a víz felszínére, majd leszűrjük.

Ehhez a fogáshoz kétéves száraz vörösbor illik a könnyebbik fajtából: 2008-as évről szék-szárdi kadarkát ajánlunk.

### TÖLTÖTT LIBAMELL

Ez a kitűnő fogás ünnepi alkalmat érdemel! Vásároljunk két jókora libamellet, kb. 1,6 kilogramm legyen a húsrész súlya. Húzzuk le a bőrt, vágjuk kb. 2 centis kockákra, és süssük ki a zsírrát. Csontozzuk ki a húst, és a két nagyobb filét egy hosszú, keskeny pengéjű késsel szúrjuk fel, egy fakanál nyelével még tárgitsunk a lyukon, hogy a töltelék kényelmesen elférjen.

A töltelékhez 3 zsemlet hideg vízbe áztatunk, kifacsarjuk, majd 2 tojással összedolgozzuk, sózzuk, borsozzuk. Fűszerezük egy fél csokor frissen finomra vágott petrezselyemzölddel, adjunk hozzá 1 evőkanál zsemlemorzsát. Ezt a masszát beletuszkoljuk a libamellek hasadékába, a legkönnyebb, ha habnyomó zsákkal dolgozunk. A mellek mindkét végét hústüvel (fogvájóval) tűzzük össze.

Felöntjük a húst 1 deci vilányi kékoportóval és 1,5 deci, 1 mokkáskanányi ételízesítő porral kevert vízzel, hogy híg legyen. Lefedve, kis lángon kb. 35 percig pároljuk. A sűtés felidejében megfordítjuk. Amint kész, kiemeljük a húst, kihúzzuk felszeleteljük a töltött pecsenyét. Visszamaradt mártását áttörjük, a maradék borral ráízestünk, és újból felforraltjuk. Tálaláskor a húst ezzel öntjük körül, és burgonyagombóccal együtt kínáljuk. A főzésnél használt kiváló, száraz vörösbortól, méghozzá az ideiből, az újbortól kortyolgassunk a töltött ínycsodáig.

A burgonyagombóchoz főzzük meg héjában 50 dekagramm burgonyát bő, enyhén sós vízben. Szűrjük le, és még melegen hámozzuk meg, törjük át, hagyjuk, hadd hűljön ki. Ezután 5 evőkanál finomlisztet, 2 tojással és 1 mokkáskanál sóval gyúrjuk össze, majd a krumpolis tészából lisztes tenyérrel 16 diónyi gombócot formázunk. Végül forrásban lévő sós vízben, közepes lángon, kb. 15 perc alatt kifőzzük és leszűrjük.

Ha nem azonnal tálaljuk, locsoljunk rá egy kevés olvasztott vaját vagy olajt, nehogy összetapadjanak. Letakarva 4 napig is eltartható a hűtőszekrényben.

Járay Mari



A töltött libamell kitűnő ünnepi fogás

### HA MÉG NEM TUDNÁ...

Amennyiben libaprélét veszünk, alkalmunk nyílik a takarékoskodásra. Késsel távolítsuk el a liba zúzójáról, szárnyáról, nyakáról a bőrt, a keveske húst és a zsiradékot. Ha a hátából is jut, arról csak a zsírt fejtjük le. Főzzük leveszöldséggel egy erős húselevet, míg a főtt húsból, a zúzából rizset húst, vagyis hozzáadott zöldségekkel és hagymával ludaskását. Így két leget ütünk egy csapásra.

A libasült káposzta, mi több, párolt káposzta nélkül nem teljes. Egészen különleges ízt kap, ha a zsiradékon puhult káposztával együtt 4-5 percig vékony cikkre szabdalt, hámozott almát is hozzáadunk. Ám se a cukor, se a kömény ne maradjon ki belőle.

A magyar parlagi lúd az Alföld berkeiben születik, a rónaság falvainak jellegzetes állata, és mint ilyen, reggel elindul, s egész álló nap járja a falu körüli vadvezeteket, ám estére hazatér. Az ősi magyar lúdnak van fehér és szürke változata, de létezik egy fodros tollú, amelyet török lúdnak is neveznek.

Az átlag 4-5 kilós szárnyasokból kapható pecsenyének való és hízott is. Nemcsak egészben sütte, de részeire bontva is megvásárolható. Az egész liba, a melle és a combja sütésre, az apróléka levesbe való. A pecsenye libamáját a csirkemájhoz hasonlóan készítjük el. A hízott libamáj zsírrájában lesütve, hidegen szeletelve, tokaji aszúval „lecsusszantva” grandiózus élmény.



a következő év húsvétjéig illik meginni. De éppen ez benne a szép: novemberben már érkezik a pótlás!

A franciáknál, s különösen a párizsiaknál, minden év november harmadik csütörtökén kezdődik az újbortünet. (Bár számos Párizst megjárt magyar azt állítja, hogy odakint nem állnak már október végén újbort kóstolni.) Ilyenkor megtelnek az amúgy sem üres bisztrók, éttermek, vendéglők, és már-már hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy ott helyben préselik a szőlőt is. A rossz nyelvek azt mondják, hogy a hatalmas igényeket már nem lehet az eredeti borral kielégíteni, és valami igazság lehet is ebben, mert egyre több a Loire vidékéről származó „beaujolais”.

Az újbort a múlt század hetvenes-nyolcvanas éveiben kezdett divatba jönni. Sikerének oka a szőlőben és az előállítási technikájában rejlik. A burgundi borvidéken az egyszerű kékszőlő, a Gamay Noir a domináns, amiről tudni való, hogy a legjobb évjárá-

beri napján éjfélkor árusíták a hegyek friss levét. Az első időpont november 15-e éjfél volt, ám később üzleti érdekek miatt a harmadik csütörtökre tették át a kezdetet. A hét végére garantáltan hangulatba kerülnek az újbortivók.

Ilyenkor tömegek keresik fel a vendéglőket, borkereskedéseket, hogy vegyenek egy-egy palackkal. Úgy mesélik, régebben a beaujolais-val telt teherautók éjfélkor indultak Párizsba, valóságos versenyt száguldoztak egymással, ki ér előbb a fény városába.

Persze a franciák megadják a módját ennek is: a lyoni kiskocsmákban, éttermekben például párolt húsokat, kolbászokat, aszpikos sonkákat és friss sajtokat kínálnak a vendégeknek az ital mellé. A kóstogatás ideje alatt kellemes, dallamos szonokat hallgatnak, és ismételtetik a helyi mondást: „Lyon városán három folyó folyik keresztül, a Rhône, a Saône és a beaujolais.”

– Járay –

**Kapunyitogató**  
Szeptember végén, a XII. kerület  
Fogaskerekű u. 10. szám alatt,  
új, egésznapos  
**Waldorf Óvoda** nyílik.  
Jelentkezés **Frombach Évánál**:  
tel: 06-30-4363-321  
e-mail: patakocska@freemail.hu

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

**Diametrus** 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.

**Páros Wellness & Fitness**  
akció a Rubinban

Hozza magával  
ezt a hirdetést,  
most két  
wellness vagy  
fitness  
napi belépőjegyet  
kap egy áráért!

Rubin Wellness és Sportközpont  
1118 Budapest, Dayka G. u. 3.  
1-505-3600 | www.hotelrubin.com  
Az akció más kedvezménnyel nem vonható össze.  
Érvényes 2010. december 31.-ig

HIVATKOZZON HIRDETÉSÜNKRE  
ÉS WELCOME KOKTÉLLAL  
AJÁNDÉKOZZUK MEG!

**Lugas**  
Csak a név a régi!

CSALÁDIAS HANGULATBAN, OTTHONOS  
ÍZEKKEL VÁRJUK MINDEN KEDVES VENDÉGÜNKET  
A MEGÚJULT LUGAS KERTVENDÉGLŐBEN.  
CSALÁDI ÉS CÉGES RENDEZVÉNYEIRE SZEMÉLYRÉSZAÓTT  
KEDVEZMÉNYES AJÁNLATOT KÉSZÍTÜNK.

Cyberkafkás galuskával 1700 Ft  
Budaörsi Erzsébet fasor 77.  
Nyitva hétfőtől vasárnapig 12-24-ig  
Asztalfoglalás: (30) 9316-016, (1) 787-3471  
info@lugaseterem.com • www.lugaseterem.com

18 ■ www.hegyvidekujzag.eu

## SZOLGÁLTATÁS

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

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

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

**FÉG-GÁZKÉSZÜLÉKSZERVIZ**, cirkók, gáz-bojler, konvektorok javítása, villanybojler vizköteleltetés, csapok javítása. 359-5033, 06/30-924-8010.

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

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

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

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

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

**FAKIVÁGÁS**, gallyazás, ereszcatorna-tisztítás hegyásztechnikával, realis áron, referencia-munkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500.

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

**ZÁRSZERELŐ-LAKATOS-ALPINISTA.** Tetőjavítás, csatornájavítás, üvegmunkák, kapurefalon, kapumotor, kőművmunkák. 06/30-900-4238, www.durnipal.hu.

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

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

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

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

**LAKÁSFELÚJÍTÁS** Szobafestés, mázolás, tapetázás, ingyenes takarítással, parkettelakást, parkettacsiszolás, parkettjavítás, víz-, gáz-, gipszkartoncsere, csempezés, villany-szerelés vállalkozás garanciával, azonnal! 202-2505, 06/30-251-3800.

**ZÁRLAKATOS-GYORS-SZOLGÁLAT!** Zárnyitás, zárszerelés, hevederzár-szerelés, rácskészítés, lakatosmunkák. 06/30-961-3794.

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

**KISEBB** nagyobb, külső-belső kőművmunkák, burkolás, szobafestés, mázolás, teljeskörű lakásfelújítás vállalkozás anyagbeszerzéssel, szállítással is, elérhető áron. Cégünk áfamentességét élvez. 06/20-941-4200.

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

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

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

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

**REDŐNY** (fém, műanyag, alumínium), relaxa (alu, fa), szalagfüggöny, színyogháló, harmonikaját, 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, korrekció áron. 275-6211, 06/30-982-4666.

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

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

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

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

**IKEA** típusú könyvszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretere gyártásra legközelebb. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm 13 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. Tel.: 376-8485, 06/30-368-1354.

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

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

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

**REDŐNY**-, relaxa-, harmonikajátó-, szalagfüggöny-, napellenző-, színyogháló-, függönykaris-javítás, -készítés. 356-4840, 06/30-954-4894.

**GÁZ**-, víz-, fűtőszelvény. Gázkészülekek javítása, cseréje, gázvezeték tervezése, gázú 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.

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

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

**VÍZ-FŰTŐSZERELÉS** gyors-szolgálat. Csőrepedés javítása, kamerás csatornavizsgálat, duguláshárítás, műszeres csőrepedés-keresés. Hétvégén is. 06/30-914-3588.

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

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

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

**KERÜLETI** gyors-szolgálat! Gázkészülekek teljes körű javítása: vízszelvény, vizórak kiépítése; villany-, fűtőszelvény; gépi duguláshárítás; garanciával, 0-24 óráig, a hét minden napján. 321-8082, 06/30-269-0001.

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

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

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

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

**ANTIALKOHOLISTA** brigád: szobafestés, mázolás, tapetázást, gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, csempezést, vízszelvényt, villany-szerelést, kőművmunkákat vállalunk. 365-2662, 06/20-998-2369.

**ASZTALOS** vállalkozás: ajtó-, ablakjavítás, zárszerelés, szigetelés, külsőbelső készítés, mázolás, falújítás, pintok, zsarnokok cseréje, bútorjavítás, széktervek polcok készítését beszereléssel. Galéria- és kerítéskészítés. T.: 251-9483, 06/20-381-6703.

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

**KERÜLETI GYORS-SZERVIZ**: duguláshárítás, víz-, villany-, gáz- és teljes körű gázkészülekek javítás. Anyagbeszerzéssel, garanciával, 0-24-ig, hétvégén is, ünnepnapokon is. T.: 292-1990, 06/20-989-9156.

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

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

**KERTGONDOZÁST**, növényültetést, fűnyírást, fakivágást, sövényvágást vállalkozás szakértelmével, 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

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

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

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

**KONTÉNERES** sítszemét-, zöldhulladék-szállítás lenyitható, 4-6-7-8 m<sup>3</sup>-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.

**VÍZVEZETÉK-SZERELÉS**, fürdőszoba-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. Munkafelméréssel, ingyen dobozokkal. 376-5119, 06/30-971-8215.

**KÉMÉNYJÁRDA, KÉMÉNYBÉLEÉS** alumínium, acél, furánflex technológiával, légebejövő-szereléssel, kéménynyíró-üvegintéssel. METAL-VILL Kft. Tel.: 06/30-688-3683.

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

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

**FÜRDŐSZOBÁK**, konyhák felújítása, átalakítása. Csempeburkolás, kőművmunkák, vízszelvény. Anyagbeszerzéssel, garanciával. 06/20-961-6153. www.luxaba.hu

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

**KŐMŰVES**-, burkoló-, villany-szerelő, víz-, fűtőszelvény munkákat, teljes körű lakásfelújítást, átépítést, lakásszervizt 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! INGYENES kiszállítás Budapesten. 06/20-998-0928. www.fmrkft.hu.

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

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

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

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

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

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

**KERTÉPÍTÉS**, kertápolás, metszés, permetezés, fagyás. 06/20-970-7506.

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

**MEGBÍZHATÓ** kertész vállalkozás, fakivágást, kertépítést, öntözőrendszerek telepítését, térburkolást elfogadható áron. 06/70-526-9535.

**LAKÁSOK** generál-felújítása garanciával. Műszaki ellenőrzés, műszaki vezetés. Varga Tibor építőmérnök. 06/30-211-2799. www.avitek.hu.

**VÁLLALJUK** társasházak lépcsőházaiknak nagytakarítást, napi, heti, havi takarítást, referenciákkal. Budapest területén. Vállaljuk még: fűnyírást, sövényvágást, favelek összegyűjtését. 06/70-324-3608.

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

**TAKARÍTÁSI** Társasházak takarítását, nagytakarítást vállalom. 06/20-375-1258. www.takaritasbudapest.hu

**ÁTEMELŐ** szavanytűk javítása, szennyvízcsanak tisztítása, csőtorésvizelés, duguláshárítás, villanybojler tisztítása nonstop, 20 éves szakmai múlttal rendelkező szakemberekkel. Tel.: 06/30-606-6067.

**TÁRSASHÁZAK** közös képviselőt szakképzéssel, referenciával, műszaki háttérrel vállalunk. Gál István: 06/30-961-2087.

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

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

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

**LAKATOSMUNKÁK** vállalkozás, kapuk, rácsok stb. kovacsolt jelleggel is. 06/70-866-7492.

**GYORS-SZERVIZ**, vízvezeték- és fűtőszelvény-éjjel-nappal, csőtorésvizelés, fűtőszelvény, WC-k, csaptelepek javítása, hétvégén is. 06/20-341-5522.

**FESTÉS**-mázolás-tapetázás garanciával. 06/23-368-095.

## LAKÁS/INGATLAN/BÉRELEMNY

**KERESÜNK-KÍNÁLUNK ELADÁSRA-BÉRELTRE** budai, zöldövezeti lakásokat, házakat. **UNITERRA Bt.** Telefon: 246-43-47, 06-30-311-8950, 06-20-982-8055, Fax: 247-0686. E-mail: csonka-j@hu.inter.net

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

**XII. KER.**, Melinda út, 27 nm-es lakás óriási erkélyvel, csodálatos panorámával, befektetésnek, lakotlan eladó. Érdeklődni: 06/70-425-8447.

**IMMOTÉKA** Ingatlaniroda 12 éve a budai, minőségi ingatlanok specialistája. Jelentős kül- és belső ügyfélkör, empátia, diszkréció, referenciák. Várjuk megtisztelő hívását. Kárpáti Klára, 201-1821, 06/30-202-1892, Kárpáti Péter, 06/30-921-9029. E-mail: info@immoteka.hu. Ajánlatok: 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.

**XII., SZENDRŐ** u., 125 nm, 3 szintes, széles sorház 20 nm kertet, 12 nm terasszal, 30 nm garázzsal, 49,9 M Ft-ért eladó. 201-9475, 06/70-237-9030.

**ELADÓ**, zöldövezeti, csendes luxuslakást keresek az I., II., XII. kerületben. 201-9475, 06/70-237-9030.

**XII., ZSOLNA** u., 1981-ben épült, 190 nm, 1 + 4 szobás, felújítandó sorház kertet, garázzsal, 52 M Ft-ért eladó. 201-9475, 06/70-237-9030.

**KERESÉK** 1,5-2 szobás, egyedi fűtéses, jó állapotú, csendes, világos, lehetőleg I. em.-i, eladó lakást a kerületben. 201-9475, 06/70-237-9030.

**I., LOGODI** u., 48 nm, 1,5 szobás, csendes kerterezéssel, felújított, cirkós lakás 18,9 M-ért eladó. 201-9475, 06/70-237-9030.



Te is a magasat szereted?

**K&H prémium megtakarítási számla**

→ havonta alapkamat-fizetés (EBKM: 3,04%) → félévente prémium-kamat-fizetés (EBKM: 4,04%) → 2010. október 14. és december 31. között elhelyezett megtakarítások esetén → a prémiumkamat számításának alapja a vizsgált prémiumidőszak legkisebb napi egyenlege, de minimum 500 000, maximum 50 millió forint

→ K&H TeleCenter (06 1/20/30/70) 335 3355 → www.kh.hu

prémiumkammal  
növelt kamat  
**7,00%**  
együttes EBKM:  
**7,08%**




a KBC csoport tagja

XII. kerület, Magyar Jakobinusok tere 1.  
telefon: (06 1) 489 4650

XII. kerület, Csórsz utca 43.  
telefon: (06 1) 489 3070

**ELADÓ**-kiadó, zöldövezeti, jó állapotú lakások keresek készpénzes ügyfeleim részére. 20

**PIRAMIS INGATLAN** a budai családi házak specialistája. 1000 családi villa: www.piramisingatlan.hu, 100 irodaház irodakínálata egy helyen: www.roda-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, kitűnő közlekedéssel, 10,6 millióért eladó. 386-6946, 06/30-274-4419.

**II., LEPKE** utcában, igényes társasházban, I. emeleti, 53 nm-es, 2 szobás, felújítandó lakás eladó. Irányár: 21,9 M Ft. 06/20-320-5390.

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

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

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

**BALATONFÜRED** legszebb helyén 30 nm, II. em., felújított garzon (klíma) kocsibeállással, 7 M Ft-ért eladó. 06/30-933-8600.

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

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

**XII., NORMAFA** út napos oldalon 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.

**ÉLETTÁRSADÉKI** szerződést kötve ingatlanért leinformálható ügyvéd család. Készpénz plusz havi járadék. 06/30-822-8050.

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

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

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

**TÁLLYA** utcai, szuperpanorámás, 4. emeleti, nettó 61 nm-es, összkomfortos lakásomat hasonló nagybbrára cserélném, vagy eladnám 30 milliót irányárban. Közvetítők ne hívjanak! 06/20-925-9545.

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

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

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

**XII., VIRÁNYOSON**, kertes villában, 69 nm-es, 2 szoba + kis szoba, gázfűtéses öröklakás, kertkapcsolattal eladó. Irányár: 32 000 000 Ft. 06/20-539-1285.

**VÁSÁROLNÉK** II-XII. kerületben, 70-es években épült, csendes házban, magánüzemeltetési 1,5 szobás, 47 nm-es, I-II. emeleti, erkélyes öröklakást 16-17 M Ft-ért. 06/20-539-1285.

**MÁRTONHEGYI** úton 58 nm-es, 2,5 szobás, loggás, kerre néző, földszinti, felújított, cirkós lakás eladó. Lár: 25,8 M Ft. 06/30-431-1483.

**I. KERÜLET**, Aladár utcában (Zsolt udvar), reprezentatív helyen, utcai bejáratú, kétszintes, 156 nm-es iroda kiadó. Bemutatóteremnek is alkalmas! T.: 06/70-320-2789.

**ISTENHEGYI** úton eladó 71 nm-es, emeleti, panorámás lakás nagy kerttel, zárt parkolóval. Ára: 25,9 M Ft. Érd.: 06/30-931-3140. Ingatlanosok ne hívjanak!

**KIADÓ** Ugocsa utcában, 1,5 szoba-hallos, K-Ny fekvésű, cirkofűtéses, kertes lakás. Érdeklődni: 06/20-329-4275.

**ZSÁMBÉKI**, panorámás, 820 nm-es tülölekek (víz, villany, kerítés) felújítandó faházal, pincével eladó. Irár: 4,4 M Ft. 394-1631, 06/70-544-8637.

**PASARÉTEN** 2,5 szobás, panorámás, délnyugati, csendes, II. emeleti öröklakás eladó tulajdonostól, 32,5 M Ft + garázs 4 M Ft. Kertületben maximum 60 nm-es lakás beszámítók. 06/30-972-1066. Ingatlanosok kíméljenek!

**XII., MOM** Park mellett, tulajdonostól eladó egy 1. emeleti, erkélyes, 1 + fd szobás, igényesen felújított, 34 nm-es lakás. Lár: 14,5 M Ft. Tel.: 06/20-331-4369.

**II., KERÜLETI**, erkélyes, emeleti, világos, alacsony rezsijű garzonlakás eladó. Ár: 11 M Ft. Tel.: 06/20-236-0544, 16-19 h.

**I., KUNY** Domokos utcában, kívül-belül tatarozott, szecessziós ház V. emeleten (lift van) 60 nm-es, 1,5 szobás, teraszos, nagyon jó adottságú, felújítandó öröklakás 21,9 M Ft-ért eladó. 06/20-968-9465.

## GARÁZS

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

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

**14 NM-ES** teremgarázsrészt külön bejáratú, Pagony utca elején kiadó. Tel.: 06/30-281-5586.

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

**GARÁZS** a Németségyi úton, Királyhagyó térnél kiadó. Portaszolgálatos, liftes. 20 000 Ft/hó. 06/30-570-3888.

## OKTATÁS

**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.

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

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

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

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

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

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

**MATEMATIKA-, fizika, számítástechnika,** statikatanítás általánosító felsőfokig. 06/30-709-2362. www.onlinelarning.comse.com

**MATEMATIKAFELKÉSZÍTÉS** több évtizedes referenciákkal, kezdőtől szigorlatig. 06/70-366-6445, 250-2003.

**NÉMET** nyelvtanártól. T.: 214-2420, 06/20-444-6565.

**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). 06/30-226-4165.

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

**MATEMATIKAKORREPETÁLÁS** középiskolásoknak. 466-4933.

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

**MATEMATIKAÓRÁK** általános és középiskolásoknak, gyakorlórt, diplomás tanárnál. Tel.: 06/20-427-5778.

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

**GITÁROKTATÁS.** T.: 06/20-560-8373.

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

**MATEMATIKATANÍTÁS!** Nagy gyakorlattal rendelkező tanár felvételre, érettségire való felkészítést, korrepetálást vállal. 5-12 évfolyamosokat várók a XII. kerületből. Tel.: 06/30-538-4044.

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

**ALSA** tagozatok rendszeres korrepetálását vállalja angolból is tapasztalt tanító. 06/30-362-3143.

**ANGOL** beszédcentrikus nyelvről, vizsgára készítés, tapasztalt tanár. 06/30-833-1158.

## VEGYES

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

**ANTI** csillárak. 06/30-305-9596.

**PIANI** adás-vétele. Hangolás, javítás. Előzetes telefonos bejelentkezés: 06/20-912-4845, 209-3247. www.klavirzongora.com

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

**ÉLETTÁRSADÉKI** vagy eltrastási szerződést kötne segítőkész, kisgyermekes házaspár. Telefon 17 órától: 06/20-349-1470.

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

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

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

## RÉGISÉG

**+ 50 000 FT,** ha engem hív elsőként! Üzletekkel rendelkező szakképzett becsüs keres mindenfajta régi tárgyat: bútort, festményt, órat, 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, bútorokat, szőnyegeket és mindenféle antik műtárgyakat. A kiszállítás díjtalan! Cím: Kolosy tér 1/b. Vezetékes tel.: 233-3444. Mobil: 06/20-319-0292.

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

**DIZÁJN CENTER** 29 vásárolt régi bútort, porcelánt, cserépedényt, festményt, régi játékokat, zománcos edényeket, dugóhúzókat, öreg táskákat, lakáskürritűselt hagyatékokat. 291-3101, 06/30-347-7713, Szeleő János.

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

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

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

**GYŰJTŐ** vásárol magas áron készpénzért magyar festők műveit: Egy J., Vaszary J., Gulácsy L., Berkes A., Hány Gy., Markó K., Mednyánszky L., Aba-Novák V., Márfy Ö., Ziffer S. stb., júdeai tárgyakat, teljes hagyatékok. Üzlet: 1015 Barthyány 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, bútort, hagyatékokat vásárolunk. Üzlet: Régi Bolt, Csörög utca 15. A TF-pályakélt szemben. 06/30-545-1346, 06/20-553-0980.

**BODA ANTIKVIÁTUS** (XI., Bercsényi u. 3.) keres megvételre vagy bizományba festményt, bútort, porcelánt, ékszert, órat, könyvet, bronz-, réztárgyat, ezüst-, üveg-, fém-, faszobrokat, szőnyegeket. Tel.: 06/20-519-0891. 2000@bodaantik.hu, www.bodaantik.hu.

**HÁBORÚ** előtti rádiókészüléket, zeneszereknyit vennék. 06/20-565-6748.

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

## EGÉSZSÉG

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

**GERINCFAJDALMAK,** nyaki, háti, derékpanaszok, gerincsvér, kar- és lábájdalom, zsibbadás, fejfájás, migrén gyógyítása orvos-termesztergyógyász rendelkezésben. XII., Kékgolyó u. 15/b. Bejelentkezés: 06/20-464-1145, 212-2078, üzenetregítő is. www.gerincorvos.hu.

**FOGOSOROK,** hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfeghértő. Mozgáskorlátozottakhoz házhöz megyünk! Hétfévi ügyelet. Fogászati háttér biztosított. Tórhé Húvos Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fsz. Mobiltelefon: 06-30222-3016.

**TALPMASZÁZÁS,** talpdiaagnosztika, fülgyertyázás, thai lábmaszszás (saját fejlesztési módszer), hajdiagnosztika, testmaszszás, számítógépes lúdtalpbetét-készítés, reiki. „Vivien talpai” orvos-termesztergyógyász 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, szenvedélybetegségek, légúti, emésztési, mozgásszervi problémák, fejfájások kezelése, stresszoldás. „Vivien talpai” orvos-termesztergyógyász rendelő. 316-25-96, www.vivientalpai.hu.

**CSONTKOVÁCS**-akupresször Hűvösvölgyi út 54. alatt. Idegbeépítések, izületi blokkok, lumbágó-isiász megszüntetése. Térdblokkok, gerincservek, szédülések műtét nélküli eredményes gyógyítása. Lúdtalpbetét készítés. Dr. Garzó Péter természetgyógyász 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

**KERÜLETI** sportközpontban dolgozó gyógymasször várja kedves vendégeit. 06/20-515-3370.

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

**FÁJ** a lába, háta, válla, dereka? Visszererek a lábait! Akkor használjon Ló balzsamot reuma-, izületi problémáira. Hívjon: 06/70-511-2844.

**PIKELYSÖMÖR,** eckéma, hajhullás, problémás száraz bőr esetén hívjon! Hatékony kezelést ajánlok. 06/70-511-2844.

**GYÓGYTORNAPRAXIS.HU** – mozgásterápiás magánrendelő a Városmajorban. Dorn-terápia, baleset és műtét utáni rehabilitáció, gyermekgyógytorna. Bejelentkezés: 06/30-386-6667.

## ÁLLÁS

**CSALÁDOKHOZ** megbízható, lelkiismeretes idősgondozókat, babszittereket, takarítókot díjmentesen közvetítünk. „Empátia”, 06/1-336-1094, 06/20-465-8458, 06/70-380-5620.

**CSALÁDOKHOZ** keresünk és ajánlunk leinformálható babszittereket, idősgondozókat, hávezetők. Micimackó. T.: 243-8280, 205-8700, 06/20-528-4852.

**PRECÍZ,** megbízható, igényes, leinformálható közepkorú nő lakástakarítást, nagytakarítást vállalna. 06/70-297-8491.

**ÁLLAMHÁZTARTÁSI** mérlegképes könyvelőt keresünk, lehet nyugdíjas is. Jelentkezés telefonon: Timárné: 06/30-427-2050.

**50 ÉVES,** megbízható, vidéki asszony vagyok. heti 1 napra takarítási munkát keresek. Tel.: 06/70-405-4401.

## TÁRSKERESŐ

**MAGYARORSZÁG** legnagyobb hagyományos társkereső hálózata. Nagy ügyfélkör, nagy esély a társtalálásra! R. Zsuzsanna, 06/30-602-0094.

**BUDAI TÁRSKERESŐ** a Bözörményin: Ha komolyan gondolja, velünk rátalálhat. Válaszadatszabanciaciával. 06/30-555-8444.

**GARANTÁLT** randevülehetőségek! Exkluzív ismerkedés diplomásoknak! Duális Társkereső, Bús Tímea, 801-2526, www.dualis.hu.

## KÖNYV

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

**KÖNYVET,** teljes könyvtárat, újságot, folyóiratot, térképet, plakátot, régi képeslapot vásárol gyűjtő. Házhoz megyek, kp. fizetek. T.: 06/30-949-0055.

## SZABADIDŐ

**KIEMELT** kedvezmény! Visesztré, balatoni, négycsillagos wellnesshotelt félpanzióval, 2 fő/3 nap 29 900 Ft. 06/70-770-9294.

## Szombaton fájdul meg a foga?

## Nem tudja, kihez forduljon?

Meghosszabbított nyitvatartással, szombaton is várja pácienseit a FOGAS-DENTAL! Szájsebészetben, implantológiában, garanciális esztétikai tömések-pótlások készítésében, gyermekfogászatban jártas szakembereink várják Betegeinket.

**Szombaton prizmas fogfehérítési AKCIÓ!!**  
**FOGAS-DENTAL**  
**1026.Bp.Szilágyi E. fs. 45/b**  
**213-5735, 20/971-7140**  
**www.fogas-dental.hu**

Gondolkodjon **nAGYban!**

**25% hirdetői kedvezmény a Hegyvidék újságban!**

**3 alkalomra, előre lekötött hirdetésre, ¼ oldal mérettől!**

**125 000 Ft/alkalom helyett 93 750 Ft+Áfa/alkalom.**

A hirdetési akció visszavonásig tart!  
Apróhirdetésre nem vonatkozik!

**Kapcsolat:**  
Kovács Balázs  
kovacs.balazs@ypsylonmedia.hu  
+36 30 337 9962 : +36 1 328 0316

**A Bözörményi úti Irodaházakban**  
(Bözörményi út 20-22. és 24/B)  
**20 m<sup>2</sup>-től 400 m<sup>2</sup>-ig irodaterület bérelhető.**

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

## HIRDETÉSFELVÉTEL

## SPORTOS, EDZETT HEGYVIDÉK 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

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

72 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.

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



### KIMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolai szünetekben nem.

Hétfő 17.30–18.30 Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34. 18.30–19.30 Jókai Mór iskola, Diana utca 4. • **Kedd 17.30–18.30** Zugligeti Általános Iskola, Zugligeti 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.** 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. Edzetségi állapot felmérése, személyes edzésterv 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 20.: Pilis-hegység. Túravezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 7.45 Batthyány tér, HÉV-pénztár. Indulás: 7.58, jegy Pomázig. Útvonal: Dobogó-kő–Kerek-bükk–Király-kút–Sikáros–Kárpát-forrás–Óreg-nyílás-völgy–Piliszentlászló. Táv-szint: 13 km, + 150, – 350 m. Érkezés: 17.00 körül Budapestre. Költség: 1400 Ft. Szaksztályi klubest minden hónap harmadik szerdáján a Virányos Községi Házban 18.30-tól.



### KERÉKPÁROS TÚRÁK

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

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára ingyenesek, a költségeket a Hegyvidéki Önkormányzat viseli. A részletes programot keressék a [www.budapesthegyvidek.hu](http://www.budapesthegyvidek.hu) honlapon és a hirdetőtáblán. További információ: XII. kerületi Szabadidősport Központ, 1123 Budapest, Csörsz utca 2-4. Telefon/fax: 319-92-92, Lódy Katalin sportszervező – 06-30-860-3470. E-mail: sportcenter12@freemail.hu, titkarsag@hegyvideksport.hu.

# „Aki nem tervez sikert, az a sikertelenségét tervezi”

Az USA ünnepeit fitness- és táplálkozási szakemberének jelszava a címbeli mondat. Rehan Jalali a hollywoodi Táplálék Kiegészítő Kutatóalapítvány elnöke, sporttudományi szakkönyvek szerzője, televíziós műsorvezető, népszerű motivációs előadó. Úgyfelei közé tartoznak Oscar-díjas színészek, Emmy- és Grammy-díjjal kitüntetett tévésztárok és zenészek, profi élsportolók. A Hegyvidéki Fitparádé 2010 alkalmával beszélgettünk vele a Sportmax csarnokában.

■ *Távol-keleti csevegésű neve van.*

– Indiai bevándorló szülők gyermeke vagyok, Miami-ban születtem, Los Angelesben élek.

■ *Mi vette rá a testépítésre?*

– Mozgékony, de alacsony, vézna gyermek voltam. Atletizáltam, úsztam, fociztam a középiskolában, az egyetemeken azonban dilemmába kerültem. A kampuszon nem vagy teljes értékű ember, ha fiú létedre nem próbálkozol amerikai futballal. Hiányzott rólam a játékhoz szükséges izomzat. Huszonegy évesen mentem le először a konditerembe „vasat pumpálni”.

■ *Az ismert „show” mellett még mire jó az izomépítés?*

– Gyors és rugalmas lettem. Hamarosan helyet kaptam a baseball- és – hihetetlen, de igaz – a kosárlabdacsapatban is!

■ *Ekkor kezdett foglalkozni táplálékkiegészítéssel és a testre szabott fitnessprogramokkal?*

– Igen. Létrehoztam az alapítványt, amelynek a mai napig elnöke vagyok. Világszerte működünk. Budapest előtt a Vatikánban tartottam konzíliumot az egészséges életmódról.

■ *Az egészség mennyiben függ az izmok fejlettségétől?*

– A cél, hogy képes legyen friss ütemű mozgásban tartani a testet meghatározott időközökben. A

■ *Mégis testépítőként lett neves Amerikában. Elragadta a konditerem?*

– Két-három év kemény súlyedzés után egy testépítő barátom meggyeztet, akár versenyen is megállnám a helyem, akkorát fejlődtem. Elcibált egy amatőr bemutatóra. A barátomat is megelőzve kategóriagyőztes lettem... Rövidesen különböző bajnoki címeket is nyertem.

■ *Minek tulajdonítja sikereit?*

– Az alkatomhoz simuló, természetes izomzatnak. Leáltam, mielőtt túl nagy tömegűvé váltam volna. Egészséges, fitt testet akartam, amelyvel könnyedén érzem magam. Most rövid, de intenzív edzésekkel csupán a fitnessszintemre koncentrálok.

■ *Ekkor kezdett foglalkozni táplálékkiegészítéssel és a testre szabott fitnessprogramokkal?*

– Igen. Létrehoztam az alapítványt, amelynek a mai napig elnöke vagyok. Világszerte működünk. Budapest előtt a Vatikánban tartottam konzíliumot az egészséges életmódról.

■ *Az egészség mennyiben függ az izmok fejlettségétől?*

– A cél, hogy képes legyen friss ütemű mozgásban tartani a testet meghatározott időközökben. A

testépítés nem egyenlő a kiváló egészséggel, csupán egy sportág a többi közül. Karcsú vagy telt emberek is rendelkezhetnek kitűnő egészséggel. A kulcsszó a rendszeres mozgás.

– Egészségtelen szokás a „reggel üres kávé, délben szendvics, este három fogás” jellegű rutin. De az sem okos, ha naponta háromszor pukkadásig jóllakunk. Az ötszöri, hatszori kisebb étke-

■ *Mi céllal fordulnak önhöz élsportolók, hollywoodi sztárok?*

– A személyre kidolgozott, célirányos programjaimért. Vért és vizeletpróbát veszek, felmérem a testüket, két órán keresztül elbeszélgetek velük. Mindent megtudok, ami a témához tartozik. Speciális diétát és a feladatnak megfelelő tréningprogramot írok elő. Hetente ellenőrzöm a fejlődést.

■ *Ezek rutinfeladatok önnek?*

– Minden ügyfél egyedi eset. „Sly” Stallone bokszolizmokat akart a Rocky filmsorozathoz, Bruce Willis harc-fitt akart lenni a Die Hard filmekhez, Penelope Cruznak fogynia kellett a Volver című Almodóvar-film forgatására. Forest Whitaker jól akart kinézni az Oscar-díj átvelekor 2006-ban, míg Debra Messing személyes tréner voltam a nyolc évig tartó televíziós sorozat, a Will & Grace folyamán. Felkeresnek élsportolók is, mint Carmelo „Melo” Anthony és Carlos Boozer, az amerikai kosárlabdálga csillagai.

■ *A sztárokat legendásan nehéz kezelni. Mi a kulcs?*

– Amikor valaki aláír egy húszmillió dolláros szerződést, nem akarja elveszíteni. Részükről jön az elkötelezettség és a kitartás, tölem az eredmény.

■ *Mit üzen a Hegyvidék lakóinak?*

– Ami megfelel Hollywoodnak, az önkönl is működik. A varázsszó: „csupán tőled függ!” Én tudom. Los Angelesben nem csak sztárokkal dolgozom...

Somogyvári D. György



Rehan Jalali Timea Majorovával a Hegyvidéki Fitparádén

■ *Fordítsa ezt le, kérem, az utca emberének nyelvére!*

– Az egészséges fitnessszint nem jelent napi két-három óra verejtékes edzést. Ezt hagyjuk meg a profi sportolóknak! Henteente háromszor fél óra gyaloglás, úszás, kerékpározás vagy torna már megfelel. Legyen jobb a minőség, kevesebb a mennyiség. A hangsúly az intenzitáson van. A szívünk ritmusát kell felpörgetni, ez jól tesz a csontoknak, az agynak. Akárki meg tudja tenni.

■ *Mi a helyzet a táplálkozással?*

– Ez stabilizálja a vércukorszintet, egyensúlyban tartja a test metabolizmusát. Napi másfél-két liter víz fogyasztása elengedhetetlen.

■ *Mi a legfontosabb táplálék?*

– A protein. Csökkenti az étvágyat, építi az izmokat, hosszan tartó energiát ad. A forrása lehet tojásfehérje, csirke vagy pulykamell, hal- és babfélék. A húsokat sütvé vagy grillezve fogyasszuk. Én reggel és este beérem egy-egy pohár proteinnal és néhány multivitamin-tablettával. A többi normális, mindennapi étel.

## Családi sportnap az egészséges életmódért

A hagyományokhoz híven idén is megrendezte tanévkezdő családi sportnapját a Zugligeti Általános Iskola. Diákok, tanárok és szülők játékos versenyeken, vidám erőpróbákon mérték össze ügyességüket.



FOTÓ: MARGÓCS MÉLYI

Tizenegy csapat, több mint százharminc lelkes gyerek és felnőtt vett részt a Zugligeti Általános Iskola családi sportnapján. Az intézményben csaknem három évtizedes hagyománya van a rendezvénynek, amelynek célja az egészséges életmódra való nevelés és a közösségformálás. Az elsősök szüleinek a mozgáson kívül lehetőségük nyílik megismerkedni a tanárokkal, az osztálytársak szüleivel, illetve az intézménnyel.

Erre talán a legjobb alkalom az elmaradhatatlan bográcsolás, a babgulyás készítése közben ugyanis könnyebben megy a kapcsolatteremtés – idézte fel az eddigi sportnapok tapasztalatait Ananus László. Az iskola testnevelő tanárától megtudtuk, hogy a forgószínpadszerűen megrendezett ügyességi és szellemi vetélkedő-

kön, valamint a változatos sportversenyeken a tanárok majdnem teljes létszámban képviseltették magukat, a lelkesedésre jellemző, hogy akadt olyan osztály, amelyből két csapat is nevezett.

– A versenyeket a közös bevezetést követően alsós és felsős csoportokra osztottuk – mesélte a pedagógus. – Míg a felsősök a környező erdős területen tájékozódási futáson vettek részt, addig a kisebbek különböző sportágakban mérték össze tudásukat. Volt foci, röplabda, kidobás, köréllhajítás, felülés, kosárlabda, illetve kerékpározás is. Az iskolai játékokhoz minden csapat kapott egy tájékoztatót és pontozólapot, amely pontosan megmutatta, honnan hová kell haladni, és ki lesz a következő ellenfél. Valamennyi versenyszámot egyszerre rendeztük meg, tehát a csapatok egymást váltották a helyszíneken. A különféle versenyszámok teljesítése után az iskolában kezdő csapatok helyet cseréltek a tájfutókkal, akik úgyszóint végigjárták valamennyi állomást, köztük a könyvtárban a fecskék évéhez kapcsolódó szellemi vetélkedőt.

A sportnap végén természetesen nem maradtott el az eredményhirdetés sem, ám a díjakat nem kupákban és érmekben mérték. A csapatok különböző méretű gyümölcskoszarokat vehettek át, amelyek tartalmát a bográcsolás után a bográcsolás után a helyszínen „eltüntették”.

M.

**2010. november 14. VASÁRNAP**

**II. street jam session**  
Kosárlabda

**SPORTMAX-HEGYVIDÉK**  
1123 Budapest, Csörsz u. 14-16.

**hegyvidéki egészséges napos kosárlabda forgatag streetball, dobóversenyek ügyességi és interaktív játékok**

**CSALÁDI ÉS GYERMEK VERSENYEK**

Fellépők: **Zumba Fitness Csoport**  
**Free Style labdaakrobaták**

kezdés: 10:00

**A kerület lakóinak a részvétel és a belépés díjtan.**

**Információ: 06 30 270-7179**  
[www.streetballnet.hu](http://www.streetballnet.hu) [www.hegyvideksport.hu](http://www.hegyvideksport.hu)