



XL./24.

# HEGYVIDÉK

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.EU

• MEGJELNIK KÉTHETENTE •

2010. NOVEMBER 30.

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

## Diákösszefogás a vörösiszap-katasztrófa károsultjaiért

A hegyvidéki iskolák tanulói ismét bebizonyították, hogy ha a szükség úgy hozza, példamutató lelkesedéssel sietnek a bajbajutottak segítségére. Az elmúlt hetekben a vörösiszap-katasztrófa károsultjai számára szerveztek adománygyűjtő akciókat a kerületi oktatási intézmények.

Büszkék lehetnek diákjaikra a hegyvidéki iskolák, hiszen ismét bebizonyosodott, hogy a kerületben tanuló gyerekek komolyan veszik a szolidaritást. Nem csupán beszélnek róla, hanem tesznek is azért, hogy megkönnyítsék rászoruló embertársaik életét.

Tavasszal az árvíz-károsultak, alig néhány hónappal később pedig a vörösiszap-tragédiában szerencsétlenül jártak megsegítésére szerveztek gyűjtéseket, valamint sokan részt vettek az oktatási államtitkár által életre hívott „százforintos” akcióban. Az Arany János Általános Iskola és Gimnázium, illetve a Zugligeti Általános Iskola például ennek az akciónak a keretében utalt pénzt a rászorulóknak javára.

Néhány intézmény önálló programokkal is próbált segíteni szerencsétlenül járt honfitársainkon. Hajnal Gabriella igazgató felhívására több mint félmillió forintot adtak össze a gyerekek és szüleik a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnáziumban. Az adományt az igazgató személyesen vitte el Kolontár polgármesterének, azzal a kéréssel, hogy a pénzt fordítsák az iszapáradat miatt legtöbbet szenvedő helység iskolájának javára. Hajnal Gabriella lapunknak elmondta, hogy az adomány felhasználásáról az iskola újságjában, illetve honlapján rendszeresen beszámolnak.

Teljesen megtöltötték adományokkal egy 3,5 tonnás teherautót a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola növendékei. A gyerekek a somlószlósi iskolások családait támogatták a felajánlásokkal. Pozsár Katalin tájékoztatása szerint azért Somlószlóra küldték a csomagokat, mert a vörösiszap-katasztrófa miatt iskola nélkül maradt környékbeli gyerekek többsége ideiglenesen az ottani intézményben folytatja tanulmányait.



Minden segítségre nagy szükség van a katasztrófa sújtotta térségben

– Egyeztetünk a település polgármesterével, Bodnár Györggyel, akivel megbeszéljük, mire lenne szükségük a családoknak. Megkértük a gyerekeket, hogy elsősorban tartós élelmiszereket, ruhát és hasznos háztartási eszközöket hozzanak

– mesélte Pozsár Katalin, aki hozzátette: arra törekedtek, hogy csak kifogástalan minőségű adományok kerüljenek a teherautóra, ezért a csomagokat egyenként átnézték. A fiú- és lányruhákat méretek szerint is szétválogatták, a konyhai, fürdőszobai eszközö-

ket, illetve az egyéb tárgyakat felhasználhatóságuk szerint osztályozták. Szintén külön dobozokba kerültek az azonos élelmiszerfajták.

– Sokat segítettek a gyerekek, akik nem csupán a gyűjtést vállalták magukra, hanem a való-

gatásból és a csomagolásból is kivették a részüket.

A Városmajori Gimnáziumban már több ízben bizonyították, hogy képesek együtt érezni és segíteni szükség esetén a bajbajutottakon. Legutóbb a tavaszi árvíz idején az iskola egyik tanulója, Beneda Orsolya kezdeményezésére ruhákat, tartós élelmiszert és pénzt gyűjtöttek a vízzel elöntött Edeleny és Szikszó lakóinak. Most pedig, miután Kolontár és Devecser árasztotta el a vörösiszap, a 12. évfolyamos Lipka Borbála – aki tagja volt a tavaszi adománygyűjtő csapatnak – határozta el, hogy gyűjtést szervez a gimnáziumban a károsultak javára.

– Ha bajban lennénk, nekünk is jólesne, ha az ország másik végében élők gondolnának ránk – ezzel magyarázta Borbála, miért érezte kötelességének, hogy vállalja a szervezőmunkát. Az iskola honlapján felhívást tettek közzé, amelyben arra kérték a tanulókat, hogy az aulában kihelyezett nagy kartondobozt töltsék meg tartós élelmiszerekkel és tisztítószerrel. Az összegyűjtött felajánlásokat a Veszprém megyei Önkéntes Centrumhoz juttatták el.

(Folytatás a 2. oldalon)

## Diákok az ősnyag nyomában

A műszaki és természettudományokat, valamint az amerikai Fulbright-ösztöndíjakat népszerűsítő országos program nyitó rendezvényének helyszíne volt az Arany János Általános Iskola és Gimnázium. Csörgő Tamás fizikus egy újonnan felfedezett, korábban soha nem tapasztalt tulajdonságokkal bíró anyagról tartott előadást a diákoknak.

Riasztó adatokat ismertett Csomós Miklós főpolgármester-helyettes a „Meet the scientist – Találkozz tudósokkal!” című országos programsorozat sajtótájékoztatóján. Az oktatási és kulturális ügyekért felelős fővárosi politikus az Arany János iskolában rendezett eseményen arra mutatott rá, hogy bár világszerte tendencia a műszaki és természettudományok területén tevékenykedő oktatók és kutatók számának csökkenése, Magyarországon mégis kiemelkedő ennek mértéke. A hazai szakemberek aránya ugyanis mindössze fele-harmada az uniós átlagnak a többi tudományágban szereplőkhöz képest.

– Nehéz eldönteni, hogy azért jelentkeztek kevesen az elmúlt években műszaki és természettudományos szakokra, mert nem volt elegendő állás ezeken a területeken, vagy amiatt szűkült be az állások köre, mert a főiskolákról, egyetemokről kevesebb diplomás került ki – mondta Pokorni Zoltán a szakemberhiány okai kapcsán. A kerület polgármestere kiemelte, a középiskolákban nem a természettudományos órák mennyiségével van a baj, hanem inkább azzal, hogy e tárgyak iránt egyre kevésbé tudják felkelteni a diákok érdeklődését, mert

a tudományos ismereteket nem szemléletesen, kísérletezve, hanem elbeszélve, absztrakt módon adják át a tanárok.

– Barátságosan is be lehet mutatni ezeket a tárgyakat – reagált egyetértően a polgármester véleményére a Magyar Fulbright Egyesület vezetője. Vass László elnök arról számolt be, hogy szervezték a Magyar Innovációs Szövetséggel, valamint az Amerikai Egyesült Államok nagykövetségével közösen szeptemberben a Magyar Tudományos Akadé-

ken dolgozó, korábbi Fulbright-ösztöndíjasok tartanak népszerűsítő előadásokat egy-egy alkalommal. Megemlítette, hogy a szövetség szervezésében az idén – immár huszadik alkalommal – tudományos és innovációs tehetségkutató versenyt is hirdetnek, valamint folytatják a THE, azaz a Tudományos, Hasznos, Emberi néven futó, a műszaki és természettudományi pályákat népszerűsítő roadshowjukat, amely két évvel ezelőtt ugyancsak az Arany János iskolából indult.

ért el. A kandidátusi, majd a tudományok doktora cím megszerzését követően több rangos amerikai egyetem, köztük a Harvard vendégkutatójaként dolgozott, munkáját számos kitüntetéssel és díjjal ismerték el: 2006-ban például Akadémiai Díjat kapott az elméleti és a kísérleti nehézion-fizika területén jelentős nemzetközi visszhangot kiváltó eredményeiért és hazai iskolateremtéséért.

Csörgő Tamás a „Magyarok Amerikában – forró nyomon az ősnyag nyomában” című előadásában a nehézion-ütköztetők segítségével zajló nagyenergiás magfizikai kutatásairól mesélt a tanulóknak. Mint megtudtuk, az új, eddig soha nem tapasztalt tulajdonságokkal rendelkező ősi-új anyag, az erősen kölcsönható kvark-gluon plazma létrehozása és tulajdonságainak feltárása egy korábban nem vizsgálható világot nyitott meg a tudomány előtt.

A részecskefizika világának könnyebb megértése érdekében az előadást követően Csörgő Tamás lánya, Csörgő Judit, valamint tanítványa, Török

Csaba egy általuk kidolgozott kártyajátékot mutattak be az iskolásoknak. A játékot – amellyel a két egyetemi hallgató néhány hónapja különdíjat nyert egy hazai innovációs versenyen – a vállalkozó kedvű diákok kipróbálhatták, így talán érthetőbbé vált számukra az is, miféle tulajdonságokkal bír az előadásban ismertett különleges, tökéletesen folyó kvarkanyag.

## Önkormányzati segítség

Többen vehetik igénybe az adósságkezelést

A gazdasági válság hatására a Hegyvidéken is egyre több családnak jelent gondot lakhatással kapcsolatos kötelezettségei teljesítése. Az önkormányzat ezért kibővítette az adósságkezelő szolgáltatásra jogosultak körét.



Nem kell félniük a lakóknak

és ötszáz ezer forint között van, és legalább hat hónapja fennáll.

Kikötés, hogy a háztartásban az egy főre jutó havi jövedelem nem haladhatja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének kétszáz, egyedül élő vagy gyermekét egyedül nevelő szülő esetén a kétszázötven százalékat, és csak azok vehetik igénybe, akik az elismert lakásnyagot meg nem haladó lakásban tulajdonosként, haszonélvezőként vagy bérlőként laknak. Ez egy-, illetve kétagyú háztartásoknál immár 65 négyzetmétert jelent, ami három- és ennél többtagú háztartás esetén személyenként további tíz négyzetméterrel emelkedik.

A vissza nem térítendő szociális támogatás akkor adható, ha a kérelmező vállalja az adósság és a megállapított adósságcsökkentési támogatás különbözetének egy összegben vagy havi részletekben történő megfizetését, és részt vesz az önkormányzat adósságkezelési tanácsadásán. További információ a szolgáltatást biztosító Családsegítő és Gyermekjóléti Központban kérhető.

mm.



Csörgő Tamás professzor, az egyik előadó a Harvardon is dolgozott

mián hirdette meg hazánkban a „Meet the scientist” programot, amelynek célja a műszaki és természettudományok, illetve az amerikai tanulmányi lehetőségek népszerűsítése a magyar középiskolások körében.

Greiner István, a Magyar Innovációs Szövetség elnöke elmondta, hogy a program első fél évében négy fővárosi és hat vidéki középiskolába látogattak el, ahol a szóban forgó területe-

A „Meet the scientist – Találkozz tudósokkal!” program nyitórendezvényén Csörgő Tamás fizikus tartott előadást az Aranyba járó diákoknak. Az MTA KFKI Részecske- és Magfizikai Kutatóintézet professzora méltán lehet követendő példa a fiatalok számára, hiszen a Gyöngyös melletti kis faluból, Viznekről származó kutató szorgalmával és kitartásával kiemelkedő tudományos sikereket

FOTÓ: KALMAR LÁZLÓ

## Diákösszefogás a vörösiszap-katasztrófa károsultjaiért

(Folytatás az 1. oldalról)

Szintén beszámoltunk arról, hogy a Thomas Mann Gimnázium – Deutsche Schule Budapesti Német Általános Iskola és Gimnázium tanulói is segítettek tavasszal az árvíz-károsultaknak, ezúttal szintén karitatív futással kapcsolódottak a hegyvidéki összefogáshoz. A rendhagyó sportnapon az 5., 6. és 7. évfolyamos gyerekek minden lefutott ötszáz méterért a szülők egy ezer forintot érő bonnal jutalmazták. Az adományt két diák és szülei vitték el az előzetesen kiválasztott rászoruló kolontári családoknak. Segítettek a negyedikesek is, ők a nagyszünetekben és a tanítás után megtartott tombola, illetve sűteményvásár bevételével egy újjáépítési projekthez járultak hozzá.



Am. A Kós Károly iskola adományai megtöltöttek egy nagy teherautót

## Szoboravatás Márton Áron tiszteletére

Öt évvel ezelőtt teret neveztek el róla, most pedig a nevét viselő tere szobrot állítottak tiszteletére. Márton Áron, a magyar kisebbség jogaiért, a vallás- és lelkiismereti szabadság érvényesítéséért küzdő egyházfő életművét Semjén Zsolt miniszterelnök-helyettes és Pokorni Zoltán polgármester méltatta az önkormányzat által szervezett szoboravatáson.

egyház- és nemzetüldözött rendezek mára a „történelem szemétdombjára”, ezek üldözöttjei a magyar nemzet „panteonjába”, vagy az egyház boldogjai és szentjei közé kerültek – mondta az elnök, hozzátéve, hogy Márton Áron boldoggá avatása folyamatban van.

Márton Áron életművének tanulsága, hogy a kereszténység és a nemzet nem egymással szemben áll, hanem egymást erősítő valóság – jelentette ki Semjén Zsolt. Úgy vélte, ha Szent István nem a

kereszténységet választja, akkor ugyanúgy eltűnünk a történelemből, mint a hunok, az avarok és a besenyők. „Márton Áron ott, a keleti végeken is tudta, hogy akkor van magyar megmaradás, ha hűségesek vagyunk a Szent István-i örökséghez” – hangoztatta.

A Márton Áron Társaság javaslatára 2005-ben nevezték el a korábbi Farkasréti teret Márton Áron püspökről, a szoborállítását ezt követően kezdeményezte a Hegyvidéki Önkormányzat – ismertette a kerület polgármestere az avatás előzményeit. Pokorni Zoltán elmondta, fontosnak tartja, hogy a hegyvidéki közterületek olyanok nevével viseljék, akik kiálltak a kirekesztés és a diktatúrák ellen, önfeláldozással és kitartással példátul szolgálhatnak mindnyájuk számára. Ilyen volt Apor Vilmos, Kálló eszperes, Nagy Jenő, Tartsay Vilmos, Mindszenty József és Márton Áron is.

A csíkszentdomokosi születésű Márton Áront (1896–1980) 1938-ban szentelték gyulafehérvári püspökké, azt megelőzően a kolozsvári Szent Mihály-plébániát is vezette. A második világháború idején a templom szószékéről állást foglalt a zsidók deportálása ellen. A kommunista rendszer éveiben a romániai magyarság jogaiért és az egyházat elnyomó politika ellen küzdött. Emiatt meghurcolták, börtönbe zárták, 1949-től 1955-ig fogházakban raboskodott, 1956-ban pedig zavaroktól vádjával házi őrizetbe ítélték – püspöki székhelyét tizenegy éven át nem hagyhatta el. Sok szenvedés után, élete 84. évében, 1980. szeptember 29-én hunyt el. Temetési szertartását Lékai László bíboros, a magyar katolikus egyház akkori feje vezette.

A Hegyvidéki Önkormányzat a Hóvirág és a Törökbálinti út találkozásánál, megszüpített környezetben állította fel az erdélyi püspök mellszobrát. Kontúr András szobrászművész alkotását Verőcei Gábor, a Budapest-Farkasréti Mindenszentek Plébánia plébánosa szentelte fel.



Pokorni Zoltán és Verőcei Gábor a szoboravatáson

Az emberi jogok melletti kiállítás és az egyház iránti hűség szimbóluma, a magyarság öröklője – e szavakkal jellemezte Semjén Zsolt miniszterelnök-helyettes Márton Áron szobrának avatóünnepségén. A KDNP elnöke ünnepi beszédében kiemelte: amikor a diktatúrák semmibe vetették az emberi jogokat, az erdélyi püspök akkor is kiállt az üldözöttek mellett; ezt tette 1944-ben és 1945 után is. Míg az

## Várakozási hozzájárulások kiadása

Budapest főváros közigazgatási területén a járművel várakozás rendjének egységes kialakításáról, a várakozási díjáról és az üzemi járművek tárolásának szabályozásáról szóló 30/2010. (VI. 4.) Főv. Kgy. rendelet értelmében a várakozási hozzájárulások kiadás napjától a kiadás évét követő év január 31-ig érvényesek.

A lakossági, gazdálkodói és egészségügyi hozzájárulásokat a fent hivatkozott rendelet, valamint önkormányzatunk 14/2010. (VI. 28.) számú rendeletének elő-

írásai szerint a helyszínen, aláírás ellenében azonnal kiadjuk.

A formanyomtatvány ügyfélszolgálatunkon jelenleg is beszerezhető, illetve a honlapunkról (www.hegyvidek.eu) letölthető. Az eljárás 2000 Ft összegű költség-térítési díját az ügyfélszolgálaton beszerezhető csekken lehet befizetni, vagy önkormányzatunk elküldött számlájára banki átutalással lehet teljesíteni. Számlaszám: 12001008-00155297-02500000.

A kérelem alátámasztásához be kell mutatni a lakcímkártyát

(személyi igazolványt), valamint a gépjármű forgalmi engedélyét. Gazdálkodók esetén 3 hónapnál nem régebbi cégkivonat, illetve annak másolata szükséges. A rendelet teljes terjedelmében, letölthető nyomtatvány, valamint egyéb hasznos információk önkormányzatunk honlapján (www.hegyvidek.eu), a parkolási tájékoztatóban található.

Kérjük, hogy az engedélyek megújítása érdekében keressék fel ügyfélszolgálatunkat!

Városgazdálkodási iroda

A várakozási hozzájárulások megújításának zökkenőmentes lebonyolítása érdekében a XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatala (1126 Budapest, Böszörményi út 23-25.) 2010. december 15-én megkezdte a 2011. évre szóló várakozási hozzájárulások kiadását az ügyfélszolgálat alagsor 3. számú termében.

Dr. Tusz Gabriella  
aljegyző

Pokorni Zoltán  
polgármester

## Energiahatékonysági fejlesztés a hivatalban

Pályázati források felhasználásával kicserélik a polgármesteri hivatal külső nyílászáróit. A december közepén lezáruló fejlesztés után az előzetes számítások szerint az épület fűtőszámlája több millió forinttal csökken. A beruházás költségének felét az önkormányzat vissza nem térítendő uniós támogatásból fedezi. A Hegyvidéki Önkormányzat évek óta a környezetvédelmi szempontok figyelembevételével végzi el az intézményeiben szükségessé váló, illetve az üzemeltetési költségek csökkentését célzó energetikai fejlesztéseket – mondta el lapunknak Váci János alpolgármester. Az önkor-

mányzat szeretne példát mutatni a lakosságnak a hagyományos energiafelhasználás visszafogását elősegítő, környezetbarát megoldások alkalmazása terén.

Ennek megfelelően készült el a Tamási Áron iskola tavaly átadott ökotornacsarnoka, ahol napkollektor járul hozzá az intézmény melegvíz-ellátásához, míg a kert öntözését a csapadékok összegyűjtő ciszterna segítségével oldják meg. Hamarosan elkészül a Zugligeti Óvoda és Bölcsőde tetején az ország második legnagyobb teljesítményű, elektromos áramot termelő napelem-rendszere. Az uniós támogatásból felépített, környezetbarát nap-

erőmű az intézmény teljes energiaszükségletét fedezi. A MOM Kulturális Központ új fűtő- és hűtőrendszere a hőcsere elve alapján a közeli szennyvízelvezető főcsatorna hőjét hasznosítja.

Az önkormányzat több, a lakosság számára meghirdetett környezetbarát programmal is büszkélkedhet. Ilyenek a kerület-takarítási akciók, a veszélyeshulladék-gyűjtés, a virágosztások, a gyermekeknek szóló faültetési program, a lombgyűjtő zsákok és komposztálódák osztása, vagy éppen a nyári hónapokban az ingyenes UV-sugármérés.

A mostani nyílászárócsere mellett a fűtőköltségek lefaragása mellett

fontos szempont, hogy a hővédő üvegezés miatt a nyári hónapokban kevésbé melegszik fel az irodák és a fogadótérek, ezzel javul az ügyintézés komfortja. Kétszázötveneg ablak újul meg, a munkával a közbeszerzési eljáráson győztes, szegedi székhelyű Famíves Kft.-t bízza meg az önkormányzat. Mivel az alkalmazott technológiának köszönhetően nincs szükség falbontásra, az ablakcsere idején is zavartalan az ügyfélfogadás.

MM.

■ A projekt az Európai Unió támogatásával, a Kohéziós Alap társfinanszírozásával valósul meg (KEOP-5.3.0/A/09-2009-0032).

## Adventi művészeti aukció

A Hegyvidék Galéria és a kerületi művészek tömörítő Galéria 12 Egyesület közösen szervezi meg az I. Hegyvidéki Művészeti Aukciót. Az árverésre a XII. kerületben élő művészek, illetve a Hegyvidék Galéria egykori kiállítói hozták el munkáikat, hogy azok a fenyőfák alá kerülhessenek.

Annak ellenére, hogy az aukciót hivatásos árverésvezető irányítja, a szervezők nem számolnak fel jutalékot az eladott munkák után. A több mint nyolcvan tételből álló árverési kínálatot előzetesen az interneten, a www.

hegyortenet.hu oldalon találhatják meg, illetve egy kiállítás keretében is meg lehet tekinteni az eladásra kínált munkákat december 2–3-án a Hegyvidék Galériában, a Városmajor utca 16. alatt.

A Hegyvidék Galériában december 4-én 11 órakor kezdődő aukción többek között Veszely Ferenc, Makovecz Anna, Simon András, Uesseler Nagy Judit, Szily Géza, Kecskés Ágnes, Károlyi András, Kovács Albert és Breznay András munkáiból válogathatnak a művészetet kedvelők.

b.

## Szavazzunk a betlehemekre!

A tavalyi nagy sikerre való tekintettel a Hegyvidéki Önkormányzat idén is meghirdette az „Építsünk közösen betlehemet!” pályázatot, melyre kerületi lakóközösségek, baráti társaságok, iskolai osztályok jelentkezését várták. Újdonság azonban, hogy a Hegyvidéken élők ezúttal szavazhatnak is az általuk legszívesebben talált, közterekre kiállított alkotásokra a www.hegyvidek.eu weboldalon 2010. december 18. és 2011. január 6. között. A legtöbb szavazatot elérő betlehemkészítő csapatot a Hegyvidéki Önkormányzat külön elismerésben részesíti. A szavazásról bővebb részleteket következő lapszámunkban olvashatnak.

## Útlezárás az adventi vásár idején

A hagyományokhoz híven a Hegyvidéki Önkormányzat ismét megrendezi adventi vásárát, amely december 4-én kezdődik és december 24-ig tart a Kiss János altábornagy utca–Margareta utca–Böszörményi út közötti részen. Ezt az útszakaszt december 3-án 8 órától december 27-én 23 óráig lezárják. Az adventi vásár részletes programját a 10. oldalon olvashatják.

## Pályázati felhívás

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, üres, nem lakás céljára szolgáló helyiségek ötéves időtartamra szóló bérbeadására pályázatot hirdet a 2010. november 22.–december 6. napjáig terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

- 1.) Budapest XII., Bán utca 1/a alatti, 10 m<sup>2</sup> alapterületű műhely
- 2.) Budapest XII., Maros utca 27. alatti, 43 m<sup>2</sup> alapterületű műhely
- 3.) Budapest XII., Tartsay Vilmos utca 24. alatti, 45 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség (kivéve vendéglátás)
- 4.) Budapest XII., Táltos utca 8. alatti, 73 m<sup>2</sup> alapterületű iroda
- 5.) Budapest XII., Kiss János alt. utca 23. alatti, 31 m<sup>2</sup> alapterületű műhely
- 6.) Budapest XII., Kléh István utca 9. alatti, 34 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség
- 7.) Budapest XII., Alkotás utca 35. alatti, 71 m<sup>2</sup> alapterületű műhely
- 8.) Budapest XII., Hajnóczy József utca 20. alatti, 38 m<sup>2</sup> alapterületű raktár
- 9.) Budapest XII., Greguss utca 8. alatti, 121 m<sup>2</sup> alapterületű műhely
- 10.) Budapest XII., Hollósy Simon utca 7. alatti, 23 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség
- 11.) Budapest XII., Csörsz utca 9. alatti, 28 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség
- 12.) Budapest XII., Városmajor utca 33. alatti, 104 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség
- 13.) Budapest XII., Pagony utca 7/a alatti, 30 m<sup>2</sup> alapterületű garázs 15 m<sup>2</sup> alapterületű része
- 14.) Budapest XII., Ugozca utca 2. alatti, 21 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség/műhely
- 15.) Budapest XII., János-hegyi Erzsébet-kilátó 10503/25 hrsz. alatti, 716 m<sup>2</sup> alapterületű, földszinti helyiségcsoport, valamint a kilátó előtti díszburkolattal ellátott terasz
- 16.) Budapest XII., Greguss utca 12. alatti, 27 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség

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

A pályázati ajánlatok 2010. december 6-án 16.00 óráig nyújthatók be.

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

## Dolgozik a vízművek

November végén három hegyvidéki helyszínen kezdett hálózati fejlesztésbe a Fővárosi Vízművek. A beköszöntő rossz idő ellenére az ígéretek szerint december 10-ig mindenhol végeznek a munkálatokkal. A kerület útrendelésének megfelelően az Avar utca 21. és a Csörsz utca között részben teljes pályás, a fennmaradó szakaszon felpályás helyreállítást várható. Szintén teljes szélességében

újraaszfaltozzák az útpályát a Gyöngyvirág út érintett szakaszán, míg a Cédrus utca 1–7. között felpályás javítást írt elő az önkormányzat a kivitelezőnek. Amennyiben a hóhelyzet miatt az elvárt színvonalon nem lehetséges a végleges útjavítás, decemberben csak a nyomvonalas helyreállítást végzik el, a nagyfelületű aszfaltozást pedig tavaszra halasztják.

(m.)

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

## Bővül a közgyógyellátásra jogosultak köre

November végétől jelentősen nő a közgyógyellátást igénybe vehető emberek száma. Az önkormányzat a jogosultsági jövedelemhatár megemelésével segíti a rászoruló időseket.

Szélesíti a közgyógyellátást igénybe vehető körét a Hegyvidéki Önkormányzat. A jogosultsági jövedelemhatár emelésének köszönhetően az eddigienél lényegesen több egyedül álló kerületi nyugdíjasnak jár a támogatás.

Az elmúlt két évben mintegy hét százalékkal emelkedtek a nyugdíjak, a szociális ellátások alapjául szolgáló öregségi nyugdíjminimum összege azonban nem változott. Mindez első sorban a ténylegesen rászoruló, többnyire hetvenöt év feletti, egyedül élő idős embereket érintette hátrányosan. Sokan vannak közöttük ugyanis olyanok, akik éppen az esetükben alig néhány ezer forintot jelentő nyugdíjmelékek miatt estek ki az ellátásból.

Az önkormányzat rajtuk próbál segíteni, amikor a szociális területért felelős Kovács Lajos

alpolgármester javaslatára megváltoztatta a közgyógyellátás megállapításának feltételeit. A november végétől életbe lépő rendelet szerint a hetvenöt évesnél idősebb, egyedül álló polgárok akkor jogosultak az ellátásra, ha jövedelmük nem haladja meg az öregségi nyugdíjminimum háromszázhusz százalékát (jelenleg 91 200 forintot) – mostanáig a jövedelemhatár az öregségi nyugdíjminimum háromszoros (85 500 forint) volt. Csalásban élők esetén marad az eddigi háromszáz százalékos jövedelemhatár.

További kitétel, hogy az Egészségpénztár által meghatározott gyógyszerköltésnek el kell érnie az öregségi nyugdíjminimum húsz százalékát (5700 forintot). Újdonság, hogy nyolcvanöt év felett ez az arány tíz százalékra (2850 forint) csökken. A századik életévüket betöltött hegyvidéki polgárok számára (amennyiben igazolt gyógyszerköltésnek meghaladja az öregségi nyugdíjminimum tíz százalékát) jövedelemigazolás nélkül megállapítják az ellátást. Az új szabályozás a már folyamatban lévő ügyekre is vonatkozik.

(m.)

Életkor	Családi állapot	Egészségpénztár által igazolt gyógyszerköltés	Jövedelmi értékhatár
		(öregségi nyugdíjminimum %-a)	(öregségi nyugdíjminimum %-a)
74 éves korig	családos	20%	200%
	egyedül álló		250%
75–84 év között	családos	20%	300%
	egyedül álló		320%
85–99 év között		10%	320%
		10%	nincs



## Decembéri ügyfélfogadás a polgármesteri hivatalban

Tisztelt Ügyfeleink!

Tájékoztatatom Önöket, hogy a polgármesteri hivatal **2010. decembéri ügyfélfogadási rendje** az alábbiak szerint változik.

A polgármesteri hivatal **zárvá tart:**  
**2010. december 11-én** (szombaton),  
**december 24-én** (pénteken),  
**december 30-án** (csütörtökön)  
és **december 31-én** (pénteken).

A polgármesteri hivatal **szokásos ügyfélfogadási rend szerint** működik:  
**2010. december 20-án** (hétfőn),  
**december 21-én** (kedden) okmányiroda és ügyfélszolgálat,  
**december 22-én** (szerdán)  
és **december 23-án** (csütörtökön) ügyfélszolgálat.

A polgármesteri hivatal **ügyeleti jelleggel** működik  
**2010. december 27-én, 28-án és 29-én**,  
és az alábbi időpontokban fogadja az ügyfeleket.

**Okmányiroda és ügyfélszolgálat:**  
**december 27-én** (hétfőn) 13.00–16.30 óráig,  
**december 28-án** (kedden) 8.00–16.00 óráig,  
**december 29-én** (szerdán) 8.00–16.00 óráig.

**A hivatal többi irodája:**  
**december 27-én** (hétfőn) 13.00–16.30 óráig,  
**december 29-én** (szerdán) 8.00–16.00 óráig.

Az okmányiroda az ügyfeleit  
2010. december 20-tól december 29-ig kizárólag  
**előzetes bejelentkezés alapján** fogadja.

Kérem, ügyeik intézésénél vegyék figyelembe tájékoztatásomat.  
Szíves megértésüket köszönöm!

Dr. Tusor Gabriella  
aljegyző

## Kedvező változások a szociális rendeletben

Több kedvező döntés született az idősek és a rászorulóknak számára az önkormányzati képviselő-testület novemberi ülésén. A közgyógyellátás, az adósságkezelés, valamint a házi segítségnyújtás terén történő változások sok ember életét könnyíthetik meg a következő esztendőben.

Személyi döntésekkel kezdte munkáját a képviselő-testület a novemberi ülésén. Alakuláskor meghatározták az állandó bizottságok felépítését, létszámát, megválasztották a bizottságok képviselő tagjait, ez alkalommal a nem képviselő (külsős) tagokról döntöttek.

Lejár a megbízatása november 30-án az önkormányzat tulajdonában álló HÁGO Házgondnoksági Kft., illetve a FÁBER Tervező, Fővállalkozó és Ingatlanforgalmazó Kft. felügyelő bizottságainak. A testület a HÁGO Kft.-nél Szabó Károlyt, Tamás Lászlót és Bartal Gábort, míg a FÁBER-nél Péchy Lászlót, Lencz Gézát és Kelecsényi Sugárkát választotta meg felügyelő bizottsági tagnak 2010. december 1-jétől 2014. november 30-ig. A MOM Kft. felügyelő bizottságában Berkecz Jánosné lemondása miatt megüresedett helyre Jáky II-diköt választották meg, ugyancsak négy évre.

Vácz János alpolgármester összeférhetetlenségi ok miatt lemondott a Budapest Hegyvidéki Kulturális Közalapítvány kuratóriumának elnöki tisztéről. A megüresedett posztra Eördögh Juditot, a Jókai Klub és a Virányosi Közösségi Ház korábbi vezetőjét, a kerület kulturális életének egyik legjobb ismerőjét választotta a testület.

Eredményre vezetett a Zugligeri Általános Iskola intézményvezetői álláshelyére kiírt második pályázat. Az iskola vezetésével a három jelölt közül a képviselők – egyetértve a nevelőtestület, az alkalmazotti közösség, a szülői munkaközösség és a diákönkormányzat véleményével – dr. Benyák Adriennel bízták meg öt évre (2016. július 31-ig).

### VÁLTOZÓ FELADATKÖRÖK A HIVATALBAN

Módosította a testület a 2010. évi költségvetési rendeletét. Pokorni Zoltán polgármester kiegészítése szerint ezt átcsoportosítási feladatok, a normatívák változásai és az időközben szükségessé váló korrekciók indokolták, a módosítás elfogadását Vecsera Jánosné független könyvvizsgáló is javasolta. A főösszegek: kiadás 17 133 634 E Ft, bevétel 13 288 412 E Ft, a tervezett hiány 3 845 222 E Ft.

A képviselő-testület májusi ülésén döntött arról, hogy 1,2 milliárd forint névértéken körvényt bocsát ki, hogy a jelenleg nyomott ingatlanok kihasználásával forgalomképes ingatlanok vásárlására legyen lehetőség, amivel többletbevételi forrásokra tehet szert a kerület. A beérkezett banki ajánlatok alapján a testület a Magyarországi Volksbank Zrt.-t bízta meg 4 400 000 EUR névértékű kötvény kibocsátásával és zártkörű forgalomba hozatalával. Dr. Vincze Géza és Sipos Péter aggályainak adott hangot a pénzügyi tranzakciót illetően, mivel nem önkormányzati feladatról és – véleményük szerint – kockázatokat hordozó vállalkozásról van szó.

A polgármester és a pénzügyi iroda vezetője elmondta, hogy ez valóban nem alapfeladat, de több pénzt emésztene fel az alapfeladatok, mint amennyi az állami normatívákból befolyik, és a kerületnek szüksége van az ingatlanértékesítésekből származó bevételekre. A Hegyvidéki Önkor-

mányzat több szolgáltatást is a törvényi minimumnál magasabb szinten biztosít, amit a kerület lakossága már megszokott – ezt a szintet a jövőben is biztosítani szeretné a kerület vezetése. Az árfolyamkockázatok kezelésére is van mód, a futamidő alatt – a mindenkori viszonyoknak megfelelően – többszöri átváltás is lehetséges a szerződés szerint.

Áttekintve a polgármesteri

jogosult idős ember kiszorult az ellátásból nyugdíjaik emelkedése miatt, mivel a megállapított összeghatárok nem változtak. A módosítás célja, hogy minél többen visszakérülhessenek az ellátotti körbe, illetve a 75 év feletti az életkor és jövedelem alapján differenciáltan, minél nagyobb arányban igénybe vehessék a közgyógyellátást. A bérlakásokat bérlők adósságkezelési szolgáltatása kere-

a polgármester –, és azóta bebizonyosodott, hogy az alapítvány a gyakorlatban nem működik, nincs mozgás a bankszámláján. A képviselők emiatt kezdeményezik a közalapítvány megszüntetését. Az alapítvány mintegy 14 millió forintot vonhatott az eredeti – sport-, egészségügyi és ifjúsági – célokra lehet felhasználni a képviselő-testületnek történő elszámolási kötelezettséggel.

## Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

AZ ALÁBBI INGATLANOKAT KÍNÁLJA NYILVÁNOS VERSENYEZTETÉS KERETÉBEN  
EGYFORDULÓS LICITÉS ÉRTÉKESÍTÉSRE:

Cím	Helyrajzi szám	Terület (m <sup>2</sup> )	Megnevezése	Megtekinthető
Bükkös út 4. és 6.	9535/2 9536/2	3022 5060 m <sup>2</sup> /1261/5061 tulajdoni hányada	Kivett lakóház, udvar, garázs Kivett beépítetlen terület	Előzetes egyeztetés alapján
Lidérc utca 36.	8990/2	1190	Kivett beépítetlen terület	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontban
Kútvolgyi út 12.	10171/6	3953	Kivett óvoda	

A licit feltételeiről érdeklődni és az ingatlanokról készült információs csomagot megvásárolni a **Jaczkovics Ügyvédi Iroda** munkatársánál, dr. Tömő Andreánál lehet a 06-20-530-11-77-es telefonszámon **2010. december 1. 9.00 órától december 8. 12.00 óráig.**

**Az információs csomagok a licitálási szándékozótól a fenti határidőben történő megvétele a liciten való részvétel és a megtekintés feltétele!**

Pokorni Zoltán polgármester

hivatal felépítését és szervezetét – dr. Tusor Gabriella aljegyző indítványa alapján – egyes feladatkörök, irodák közötti átcsoportosításra tett javaslatot Pokorni Zoltán. Az elfogadott változás szerint a környezetvédelmi feladatokat ezentúl a városgazdálkodási iroda látja el, egyúttal a főépítési és környezetvédelmi iroda neve városrendezési és főépítési iroda elnevezésre módosul. A közterület-használati hozzájárulással és a közterületi reklámokkal kapcsolatos feladatokat a városgazdálkodási iroda helyett a városüzemeltetési iroda látja el a jövőben.

A polgármester ismertette az alpolgármesterek feladatkörét is: Fonti Krisztina felügyeli az oktatási és közművelődési irodát, hozzá tartozik az egyházi, valamint a testvérvárosi kapcsolatok ápolása

tében az eddigi 60 m<sup>2</sup>-es határt 65 m<sup>2</sup>-re emeli meg a rendelet, mivel a kerület sűrűn lakott részében a bérlakások zöme ilyen méretű.

A 2009-ben elfogadott, állatok tartásáról szóló rendeletét, azon belül a kutyák sétáltatásának szabályait is módosította a testület, tisztázva egy félreérthető fogalmat. Új rendelkezés, hogy több lakásos épület, vagy társasház udvarán az eb póráz nélkül is vezethető, ha ahhoz valamennyi tulajdonos-társ előzetesen írásban hozzájárult. A lakbérrendeletként ismert helyi rendeletet is pontosították a képviselők: a korábbiól eltérően nem kötelező, csak lehetőség, hogy az önkormányzat évente egyszer emelheti a lakberek mértékét.

Módosította a testület az Egyesített Gondozási Központok alapító okiratát. A jelzőrendsze-

Májusban döntött a testület a Magyar Zarándokút XII. kerületi nyomvonalra kialakításának támogatásáról és ehhez kapcsolódóan a Mátyás király út 53/b alatti ingatlanon zarándokszállás létesítéséről. A zarándokút 34 településen és 4 megye területén halad végig. Az érintett önkormányzatok képviselői november 25-én tartják az Országgházban az önkormányzati társulási alakuló ülését és aláírják a társulási okmányt – erre kapott felhatalmazást a polgármester a testülettel.

### SOTA RUSZTAVELI TÉR

A „GRÚZ PETŐFI” EMLÉKÉRE

Az önkormányzat a grúz nagykövetség kérése alapján javasolja a fővárosi közgyűlésnek, hogy a Kútvolgyi út–Virányos út találkozásánál lévő, eddig névtelen közterületet (magyar helyesírás szerint) Sota Rusztaveli térnek nevezzék el. A „grúzok Petőfi-jeként” tisztelt költő szobrát – a testület májusi döntése alapján – már felállították a közterületen.

Hatályon kívül helyeztek két korábbi, 1992-es és 1993-as döntést, amelyben ingatlanértékesítések esetében különféle vételárértékeket határoztak meg. A döntések az önkormányzat hatályos rendeletekkel szabályiba ütköznek, ezért vált szükségessé az érvénytelenítésük.

Önkormányzati tulajdonú ingatlanok, nem lakás céljára szolgáló helyiségek bérebeadása következtében a Mátyás király út 53/a ingatlan (ahol zarándokszállás létesül, a Magyar Zarándokút programhoz kapcsolódva) a FÁBER Kft. kapta meg, míg egy Böszörményi úti üzlet- és egy Kiss János altábornagy utcai raktárhelyiséget továbbra is a jelenlegi bérlők használhatják.

A polgármesteri beszámoló keretében Pokorni Zoltán elmondta, idén is meghirdette az önkormányzat az „Építsünk közösen betlehemet!” programot, amelyre ezúttal 34 csapat jelentkezett (az ezzel kapcsolatos felhívás a 2. oldalon olvasható). A képviselői bejelentések során Papp Sándor a Böszörményi út–Istenhegyi út sarkán lévő villamosmegálló járdaszegélyének balesetveszélyes, illetve a Böszörményi út Kiss János altábornagy és Csörzs utca közötti szakaszának igen rossz állapotára hívta fel a figyelmet. Vincze Géza a megrongált Igazak Fala mielőbbi helyreállítását kérte.

jj.

### BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK

#### 19/2010. (XI. 24.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE A BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT 2010. ÉVI KÖLTSÉGVETÉSÉNEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az államháztartásról szóló 1992. évi XXXVIII. törvény 65. § (1) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, a helyi önkormányzatok és szerveik, a köztársasági megbízottak, valamint egyes centrális alárendeltségű szervek feladat- és hatásköréről szóló 1991. évi XX. törvény 138. §-a (1) bekezdésének d) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

#### 1. §

(1) A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 2010. évi költségvetéséről szóló 2/2010. (II. 26.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat rendelete (a továbbiakban: Ör.) 1. §-ának (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) Az Önkormányzat Képviselő-testülete az Önkormányzat 2010. évi költségvetésének

tárgyévi kiadások összegét	17 133 634 ezer forintban,
tárgyévi bevételek összegét	13 288 412 ezer forintban,
hiányát	3 845 222 ezer forintban,

állapítja meg. Az Önkormányzat 2010. évi költségvetésének bevételi főösszege 17 243 582 ezer forint, mely a kiadási főösszeggel egyező. „

(2) Az Ör-ek az (1) bekezdés szerinti bevételi és kiadási főösszeg előirányzat csoportonkénti összegeit meghatározó 1. és 2. számú melléklete helyébe e rendelet 1. és 2. számú melléklete lép.

#### 2. §

Az Ör-nek

a) a költségvetés címrendjét meghatározó 4. számú melléklete helyébe e rendelet 3. számú melléklete lép;

b) a Polgármesteri Hivatal feladatainak részletes előirányzatait meghatározó 5/a, 5/b, 5/h, 5/i számú melléklet helyébe e rendelet 4/a, 4/b, 4/c, 4/d számú melléklete lép;

c) az „önállóan gazdálkodó költségvetési intézmények” címein belül az Önkormányzat Gazdasági Ellátó Szolgálatára részére jóváhagyott bevételi és kiadási főösszegeken belül az önállóan működő költségvetési szervek költségvetését előirányzat csoportonként és kiemelt előirányzatokként meghatározó 6. számú melléklete helyébe e rendelet 5. számú melléklete lép;

d) a felhalmozási kiadásokat célonként meghatározó 7. számú melléklete helyébe e rendelet 6. számú melléklete lép;

e) a felújítási kiadásokat meghatározó 8. számú melléklete helyébe e rendelet 7. számú melléklete lép;

f) a helyi kisebbségi önkormányzatok 2010. évi költségvetését tartalmazó 12. számú melléklete helyébe e rendelet 8. számú melléklete lép;

g) az általános és céltartalékok meghatározó 13. számú melléklete helyébe e rendelet 9. számú melléklete lép;

h) a működési és felhalmozási célú pénzeszköz átadásokat meghatározó 14. számú melléklete helyébe e rendelet 10. számú melléklete lép.

#### 3. §

(1) Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.  
(2) Az önkormányzat költségvetési intézményei és a Polgármesteri Hivatal felhatalmazást kapnak arra, hogy e rendelet mellékletei szerinti részletezésben jóváhagyott előirányzat-módosításokat költségvetésükben átvezessék és az abban foglaltakat végrehajtsák.  
(3) Ez a rendelet 2010. december 31-én hatályát veszti.

Dr. Tusz Gabriella sk. Polgármester  
aljegyző

A rendelet mellékletei a Polgármesteri Hivatal Képviselői Csoportjánál tekinthetők meg.

### BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK

#### 20/2010. (XI. 24.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE A SZOCIÁLIS RÁSZORULTÁSGTÓL FÜGGŐ PÉNZBELI ELLÁTÁSOKRÓL ÉS A TERMÉSZETBEN NYÚJTOTT SZOCIÁLIS ELLÁTÁSOKRÓL SZÓLÓ 2/1998. (III. 25.) BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT RENDELETÉNEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. törvény 50. §-ának (3) bekezdésében és 55/C. §-ában kapott felhatalmazás alapján, a helyi önkormányzatokról szóló 1990. évi LXV. törvény 8. §-ának (4) bekezdésében és 63. §-ának (1) bekezdésében meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

#### 1. §

A szociális rászorultságtól függő pénzbeli ellátásokról és a természetben nyújtott szociális ellátásokról szóló 2/1998. (III. 25.) Budapest Főváros XII. kerületi Önkormányzat rendeletének (a továbbiakban: Ör.) 1. §-a (3) bekezdésének b) pontjában a „szociális biztonsági rendszereknek a Közösségen belül mozgó munkavállalóakra, önálló vállalkozókra és családtagjaikra történő alkalmazásáról szóló 1408/71/EGK tanácsi rendeletben” szövegrész helyébe a „szociális biztonsági rendszerek koordinálásáról és annak végrehajtásáról szóló uniós rendeletekben” szöveg lép.

#### 2. §

Az Ör. 34. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:  
„34. § (1) Közgyógyellátásra való jogosultság méltányosságból (Szt. 50. § [3] bekezdés) annak

a) a 75. életévét be nem töltött szociálisan rászorult személynek állapítható meg, akinek  
aa) a családjában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 200%-át, egyedül élő esetében 250%-át, és  
ab) rendszeres gyógyító ellátásának költsége eléri az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 20%-át;

b) a 75. életévét betöltött, de 85. életévét el nem érő szociálisan rászorult személynek állapítható meg, akinek  
ba) a családjában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 300%-át, egyedül élő esetében 320%-át, és  
bb) rendszeres gyógyító ellátásának költsége eléri az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 20%-át;

c) a 85. életévét betöltött, de 100. életévét el nem érő szociálisan rászorult személynek állapítható meg, akinek  
ca) a családjában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 320%-át, és  
cb) rendszeres gyógyító ellátásának költsége eléri az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 10%-át;

d) a 100. életévét betöltött szociálisan rászorult személynek állapítható meg, akinek rendszeres gyógyító ellátásának költsége eléri az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 10%-át.”

#### 3. §

Az Ör. 36/A. §-a (4) bekezdésének a) pontjában a „60 m<sup>2</sup>” szövegrész helyébe a „65 m<sup>2</sup>” szöveg lép.

#### 4. §

Az Ör. 36/B. §-ának (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) Az adósságsökkentési támogatás mértékére az Szt. 55/A. §-ának (2) bekezdése az irányadó.”

#### 5. §

(1) Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba, rendelkezéseit a jogerősen be nem fejezett eljárásokban is alkalmazni kell.  
(2) Ez a rendelet a hatálybalépését követő napon hatályát veszti.

Dr. Tusz Gabriella sk. Polgármester  
aljegyző

### BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK

#### 21/2010. (XI. 24.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE AZ ÁLLATOK TARTÁSÁRÓL SZÓLÓ 16/2009. (IX. 24.) BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT RENDELETÉNEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az Alkotmány 44/A. §-ának (2) bekezdésében meghatározott eredeti jogalkotási hatáskörében, a helyi önkormányzatokról szóló 1990. évi LXV. törvény 8. §-ának (1) bekezdésében meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

#### 1. §

Az állatok tartásáról szóló 16/2009. (IX. 24.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat rendeletének (a továbbiakban: Ör.) 7. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„7. § (1) Ebet felügyelet nélkül közterületre engedni tilos.

(2) Az ebet a Kissvábhegy (9836 hrsz.) kivételével belterületi közterületen, töblakásos épület vagy társasház udvarán, valamint az épület közös használatra szolgáló területein és helyiségeiben csak olyan hosszúságú pórázon szabad vezetni, amely megakadályozza, hogy az eb félelmet keltsen, sérülést vagy kárt okozzon, illetve amely őt megvédi az esetleges veszélyektől.  
(3) A (2) bekezdésben foglaltaktól eltérően a töblakásos épület vagy társasház udvarán, valamint az épület közös használatra szolgáló területein és helyiségeiben az eb pórás nélkül is vezethető, ha ahhoz valamennyi tulajdonos társ egyetemes írásban hozzájárulását adja.  
(4) Harapós vagy támadó természetű, illetve az 1. számú mellékletben meghatározott fajtájú ebet a marás lehetőségét kizáró, zárt szájkosárral kell ellátni.  
(5) A veszélyes, illetve veszélyesen minősített ebek közterületen történő vezetéséről, felügyeletéről a külön jogszabályokban foglaltak szerint kell gondoskodni.  
(6) Az ebek szabad mozgásának biztosítására, pórás nélküli futtatására az Önkormányzat a 2. számú mellékletben meghatározott elkülönített, forgalommentes területeket jelöli ki. Az Önkormányzat az ebek futtatására a 2. számú mellékletben felsoroltakon kívül további területeket is kijelölhet. Az eb futtatójának a futtatás alkalmával is az összes körülmény figyelembevételével mérlegelnie kell a szájkosár használatának szükségességét.

#### 2. §

Az Ör. 15.§-ában „a 7.§ (1) bekezdésének második mondatában, a 7. § (2) bekezdésében” szövegrész helyébe „a 7.§ (2)-(4) bekezdésében” szöveg lép.

#### 3. §

(1) Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.  
(2) Hatályát veszti az Ör. 4. §-ának (4) bekezdése.  
(3) Ez a rendelet a kihirdetését követő napon hatályát veszti.

Dr. Tusz Gabriella sk. Polgármester  
aljegyző

### BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK

#### 22/2010. (XI. 24.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE AZ ÖNKORMÁNYZAT TULAJDONÁBAN ÁLLÓ LAKÁSOK ÉS NEM LAKÁS CÉLJÁRA SZOLGÁLÓ HELYSÉGEK BÉRLETÉRŐL, A LAKÁSOK LAKBÉRÉNEK MÉRTÉKÉRŐL, VALAMINT A LAKBÉRTÁMOGATÁSÁRÓL SZÓLÓ 23/2007. (VI. 18.) BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZATA RENDELETÉNEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a lakások és helyiségek bérletére, valamint az elidegenítésükre vonatkozó egyes szabályokról szóló 1993. évi LXXVIII. törvény 34. §-ában és 86. §-ban kapott felhatalmazás alapján, a helyi önkormányzatokról szóló 1990. évi LXV. törvény 8. §-ának (1) bekezdésében meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

#### 1. §

Az Önkormányzat tulajdonában álló lakások és nem lakás céljára szolgáló helyiségek bérletéről, a lakások lakbérének mértékéről, valamint a lakbértámogatásról szóló 23/2007. (VI. 18.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzata rendeletének 35. § (2) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(2) Az önkormányzati tulajdonú lakások lakbérének mértékét a rendelet 4. számú melléklete határozza meg. A Képviselő-testület évente egyszer növelheti a rendelet 4. számú mellékletében meghatározott bérbeadási módok szerinti lakbér mértékét.”

#### 2. §

(1) Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.  
(2) Ez a rendelet hatálybalépését követő napon hatályát veszti.

Dr. Tusz Gabriella sk. Polgármester  
aljegyző

## Britannica International School: hagyomány, minőség, siker

Ötéves kortól várja a gyerekeket a brit nemzetközi iskola

Ünnepi műsorral köszöntötte első hegyvidéki tanévének szeptemberi indulását a Britannica International School. A brit képzési rendszert követő, angol tanítási nyelvű általános és középiskola ötéves kortól kezdve tizenhárom évfolyamon számára nyújt színvonalas oktatást. Tanítási modelljüknek köszönhetően végzős diákjaik a világ legjobb egyetemén tanulnak tovább.

ködtető Orbital Education cégcsoport érdekeltségébe. A tulajdonosváltás új lendületet hozott a fejlesztések terén, az Orbital Education ugyanis egy olyan nagyméretű, modern épületben gondolkodott, ahol már ötéves kortól fogadhatják a gyerekeket. Végül a Kakukk út 1-3. alatt, az egykori amerikai iskolában lettek új otthonra, ahol szeptembertől tizenhárom évfolyamon összesen 213 diák kezdte meg tanulmányait.

A felújított, modern épület számos különleges szolgáltatással büszkélkedhet. A brit stílusban kialakított, barátság-

tiságú ne különüljenek el a többiekétől, és az iskola egész területén kötelező az angol nyelv használata.

Az oktatás interaktív és izgalmas, az iskola a gyakorlatban is hasznosítható tudás átadására épít. A nemzetközi oktatás egyik fő elemét képező differenciálás szerint egyéni fejlesztés történik, a diákokkal a különböző képességűkhöz és munkatempójukhoz mérten foglalkoznak. Tizenhat évesen a brit rendszernek megfelelően valamennyi tanuló kisértséget (IGCSE) tesz, ezt követően már csak azokat a választott tárgyakat



Hegyvidékre költözött Budapest első, 1995-ben alapított angol nyelvű nemzetközi iskolája. Az immáron a Kakukk úton működő Britannica International School új épületének hivatalos átadására a tanévnyitót követően, november végén került sor. Az ünnepségen a diákok és szülei mellett hivatalos volt a brit kereskedelmi kamara, a budapesti nagykövetségek és a társintézmények képviselői, Fonti Krisztina, Hegyvidék oktatásért felelős alpolgármestere, valamint az iskolát üzemeltető Orbital Education nemzetközi oktatásfejlesztéssel foglalkozó vezetője, Brian Frakes.

Jelen volt Jamie Banks, a brit nagykövetség első titkára is, aki ünnepi beszédében a világszínvonalú képzést nyújtó budapesti nemzetközi iskolák, valamint az angol nyelv oktatásának jelentőségét emelte ki. Mint hangsúlyozta, külön élmény a Britannica International School, amelynek növendékei az elmúlt tanévben is az angliai átlagot meghaladó tanulmányi eredményeket értek el. Ennek köszönhető, hogy a végzős diákok a legrangosabb egyetemeken folytathatták tanulmányaikat.

A Britannica International School két évvel ezelőtt került a világ számos országában nemzetközi iskolákat mű-

gos tanteremmel a fedett uszoda, tornaterem, nagy befogadóképességű színházterem, nagyméretű udvar, sportpályák, valamint a kicsiknek kialakított játszótér mind arról gondoskodik, hogy az idejövő gyerekeknek a tanulás mellett megfelelő kikapcsolódásra is legyen lehetőségük. Kis létszámú, családi hangulatú osztályokban folyik a tanítás, így minden gyerek megfelelő figyelemmel részesül. Jelenleg harmincnyolc ország diákjai járnak az iskolába, ami nagy érték, hiszen a gyerekek számos idegen kultúrával megismerkedhetnek. Az iskolában kiemelt figyelmet fordítanak arra, hogy az azonos nemze-

tanulják, amelyekre az egyetemi felvételihez szükségük lesz. A képzés végén megszerzett „Cambridge AS & A Level” minősítésű nemzetközi érettséget nemcsak a világ rangos egyetemén, de magyarországi felsőoktatási intézményekben is elfogadják már, ráadásul itthon is, külföldön is kiváló ajánlólevélnek számít jelentkezéskor. (X)

ELÉRHETŐSÉG:  
1122 BUDAPEST, KAKUKK ÚT 1-3.  
TELEFON: (+36 1) 466-9794  
WWW.BRITANNICASCHOOL.HU



## HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

### A helyi érték

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

Új műsorstruktúrával jelentkezik 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, Hegyemenet, Apraja-nagyja, Cserbere.

KIEMELT MŰSORAINK:

12. 01. HEGYEMENET: Mottl Ágnes vendége Németh Kristóf színművész.

12. 03. ÍROTT HEGYVIDÉK: A kerületet érintő ügyekről dr. Váci János alpolgármesterrel, Vasvári Csabával, a székesfehérvári Vörösmarty Színház igazgatójával és Takács Bence műsorvezetővel beszélget Mottl Ágnes.

12. 04. DUETT: Krassó László vendége dr. Iván László professzor, országgyűlési képviselő (Fidesz).

12. 08. KULTÚRPONT: Hegyvidéki Művészeti Aukszió.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

# A Hegyvidék közművelődéséért kitüntetve

A Magyar Köztársaság ezüst érdemkereszt kitüntetésben részesült Gonda Attila. A Hegyvidéki Önkormányzat oktatási és közművelődési irodájának közművelődési referensét a díjról, annak előzményeiről és további terveiről kérdeztük.

– Mielőtt kérdezne, hadd említsem meg, mivel időben is előbb volt, hogy az önkormányzat is elismerésben részesült – kezdte beszélgetésünket Gonda Attila. – Október közepén vehettük át Szombathelyen az „Önkormányzatok a Közművelődésért” díjat, Asszonyi Tamás szobrászművész plakettjét és a díszoklevelet. A Magyar Népművelők Egyesülete a „közművelődési feladatellátás terén végzett kiemelkedő munkája eredményeként” indoklással ítélte ezt nekünk. Ezek együtt valóban rangos elismerési munkánknak, de mutatja azt is, hogy mindkettőt közösen értük el.

■ *Most mégis beszéljünk egy kicsit önről, hiszen óriási kitüntetés az, amiben részesült. Mikor, hogyan kezdődött a pályája?*  
– Már régóta, 1992-től vagyok az önkormányzatnál. Előtte népművelő – hivatalosabban: közművelődési előadó – voltam egy szállítmányozással foglalkozó nagy cégnél, és tanítottam is. Történelem–népművelés szakon szereztem az első diplomám, így nem volt véletlen ez a szakmai út.  
■ *Azt mondja, első diplomáját. Követte több is?*  
– Az Államigazgatási Főiskola-

lát és az Iparművészeti Főiskolát is elvégeztem, utóbbit művészeti menedzser szakon.

■ *Igy tényleg egyenesnek tetszik az út mostani munkájához.*  
– Inkább hivatásomhoz.  
■ *Mit talált itt, amikor 1992-ben megérkezett?*  
– Egy szétesett irodát, amely kereste a maga helyét, feladatát, lehetőségeit. Ráadásul a kerületi



Gonda Attila ezüst érdemkeresztet kapott

közművelődési hálózat is mindössze két kis intézményből, a Virányosi Községi Házból és a Jókai Klubból állt, valamint egy helytörténeti szobából a Maros utcában. Ebből kellett építkezni. Mostanra működő rendszert alakítottunk ki, széles intézményhálózattal. Csak a legkiemelkedőket említem: mi működtetjük a MOM Kulturális Központot is, a Barabás-villa kulturális térré vált, megalakult a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria két kiállítóterrel. A polgármesteri hivatal épületében is állandó kiállítótereink vannak, a földszinti folyosón fotósok, az első emeletin

grafikusok és festők, a másodikon pedig iparművészek tárlatai láthatók rendszeresen. A terek kibővülésével természetesen a feladataink is sokasodtak.

■ *Ismét többes számban beszél az eredményekről...*  
– Másként nem is beszélhetnék, mert minden, amit elérünk, közös munka eredménye, mint ahogyan a terveinket is csak közösen valósíthatjuk meg.

■ *Említene néhányat az eredményekből? Mikre a legbüszkébb?*

– Az intézményhálózat bővítése mellett, sőt annak köszönhetően igen változatos programjaink vannak, hogy csak néhányat emeljek ki: a hagyományteremtő rendezvényeink, mint például a Hegyvidéki Napok, a Hegyvidéki Ősz, a Hegyvidéki Esték, a gyereknap; a klubok programjai közül a Ghymes Klub, a Zurgó táncház, a Csillagszemű táncegyüttes vagy a László Gyula Egyesület előadestjei. Nagyon fontos eredményünk az immár tizenegyedik alkalommal megrendezett Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelep, a hozzá kiépített partnerkapcsolat – mások mellett például Araddal vagy Reutlingennel. Emlékeztet a megszámlálhatatlan sok nagyszerű kiállítás, amit az elmúlt évtizedekben itt láthattunk – nálunk mindig elsőbbséget élveznek a hegyvidéki alkotók, elsősorban nekik szeretnénk nyilvánosságot biztosítani. A rendezvények

mellett kedves „gyermkeink” a Hegyvidéki História sorozatban megjelenő helytörténeti kiadványok és a kerületben élt jeles személyek emléktáblái.

■ *Úgy látom, ezek különösen a szívügyei.*  
– Bizonyára a bennem élő történelemtanár kívánja magasabb szintre emelni a helytörténetet. Tervezzük egy hegyvidéki monográfia megjelentetését is, hiszen ennek a fiatal – 1940 óta önálló – kerületnek a legtávolabbi múltig nyúló emlékeit tudomásunk szerint még senki nem dolgozta fel, pedig az őskorból származó leletek is előkerültek már – több jel utal arra, hogy valaha egy kovakőbánya volt itt. Örülök, hogy végre elindult egy pezsgő helytörténeti élet, fiatalokkal, rendszeres rendezvényekkel, élménybeszámolókkal, könyvbemutatókkal.

■ *Eddig kitért a személyes szerepére vonatkozó kérdések elől, mégis, ha azt kérdezem, mit tart a saját legnagyobb sikerének, mit mond?*

– Talán azt, hogy munkám során sikerült elnyernem a kerületi művészek barátságát. Nagy öröm számomra, hogy sokszor meghívunk olyan barátai eseményekre, születésnapokra, amelyeket egyébként csak egymás közt szoktak megrendezni. Ez már önmagában is sokat jelent.

■ *És a kitüntetés?*  
– Közhelynek hangzik, mégsem tudom mást mondani: valóban megtiszteltetés. Különösen azért, mert ezzel a kollégáim munkáját is sikerül megbecsülnetni, hiszen a kitüntetés az 1992 óta bejárt utunk értékelése.

A. I.

## Tízéves a Jókai-agora



FOTO: PÉTER SZÓRÁS

Tíz esztendővel ezelőtt avatták fel a svábhegyi Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola előtt azt a kör formájú térkompozíciót, amelyet Eleőd Ákos építésti tervezett, és amelynek része Párkányi Péter szobrászművész

valamint a 6. osztályosok fogalmazásokat készítettek a helyről szerzett benyomásaikról. Az íráskönyvből kiderült: mindannyian szeretik a kis teret, mert szép és nyugalmat sugároz.

z.

## Adventi koszorúkat készítettek

Diákok, szülők, tanárok és fizikai dolgozók együtt készítettek adventi koszorúkat az Arany János iskolában. A Sashegyi Arany Iskolalapítvány harmadik éves szervezte meg a nagyszabású kézműves programot azzal a céllal, hogy a gyerekek átélhessék a karácsonyra való készülődés hagyományát és a közös alkotómunka szépségét.



FOTO: PÉTER SZÓRÁS

z.

## Vizesblokk-felújítás szülői támogatással



FOTO: KALMAR LÁDÁS

Nem először mutat példát összefogásból a Zugligeti Általános Iskola közössége: a szülők, a diákok és a tanárok közös munkájával ezúttal az intézmény alsó szintjén lévő vizesblokkok újultak meg. A munkálatok költségeihez első körben a tavaszi Zugligeti Bálón járultak hozzá a szülők mintegy félmillió forinttal. Míután szeptemberben kiderült, hogy ez az összeg nem elegendő, újabb 500 ezer forintot adott az ugyancsak szülői támogatással, 1%-os adófelajánlásokból működő Zugligeti Iskola Alapítvány, valamint egymillió forinttal a Hegyvidéki Önkormányzat is hozzájárult a beruházáshoz.

A szülők nemcsak pénzzel, hanem a munkájukkal is segítettek az iskola fejlesztését. Az őszi szünet kezdetén, október 29-én lát-

tak neki a felújításnak, ami egy előre nem tervezett feladattal indult, a régi padlóburkolat elbontása során kiderült, hogy új aljzatbetont kell készíteni. Amint ezzel, valamint a falak vakolásával végeztek, megkezdődhetett a csempézés, festés, majd a WC-k, mosdók, csaptelepek felszerelése. A szülők keze alá dolgoztak a 7–8. osztályos fiúk és a tanárok is, akik elsősorban az anyagok rakodásában segítettek. A nagytakarítást is szorgos anyukák, apukák, valamint a diákok vállalták el.

Az ünnepélyes átadáson Hídegyházi Antónia igazgató elmondta, példaértékű az a szervezethez, jó szándék és adakozás, amit ebben az évben a szülők nyújtottak. A sajlódi árvízjárványt gyerekek táboroztatása, a családi sportnapok és a Zugligeti Est szervezése, az iskola utánfutóinak teljes felújítása, a kert munkák elvégzése, az internetes hálózat bővítése és a honlapkészítés, továbbá a mosdók felújítása, amire az elmúlt hetekben került sor, mind-mind az összefogásnak köszönhetően valósulhatott meg.

z.

### ÓPUSZTASZEREN JÁRTAK A ZUGLIGETI DIÁKOK

A Zugligeti Iskola Alapítvány támogatásával az intézménybe járó gyerekek minden évben egy-egy történelmi, vagy természetföldrajzi szempontból jelentős magyarországi települést, tájegységet látogatnak meg. A korábbi években Hollókőn, Aggteleken, Pannonhalmán, Székesfehérváron, Esztergombán és Visegrádon jártak, míg az idén Ópusztaszeren tettek látogatást a felső tagozatosok. Az alsók ezúttal a Hősök terére sétáltak ki, valamint megtekintették a Mezőgazdasági Múzeum egyik kiállítását. A gyerekek a kiránduláson szerzett élményeik alapján rajzokat és maketteket készítettek, amelyekből kiállítást rendeztek az iskola tornatermében. A legszebb művek alkotói jutalomban részesültek.

## Öregdiákok – örökifjú osztálytársak

Különleges osztálytalálkozó helyszíne volt az egyik közkedvelt hegyvidéki vendéglő. A Németvölgyi úti „Mackós” iskola 1953-ban végzett fiúosztályának tagjai adtak randevút egymásnak – s ezúttal lapunknak is. Bár a rendezvény nem kötődött jubileumhoz, mégis érdemes a figyelemre. Az egykori 38 fős osztályból – 1956 után – többen külföldre, néhányan pedig sajnos már örökre távoztak, az állandó mag, a mintegy 15 fős társaság azonban egyre gyakrabban, immár évente kétszer igényli egymás társaságát.



– Öten-hatan korábban is találkoztunk – kezdi történetüket a szobrászművész lett Fekete Géza. – Tizenöt éve egy kiállításom futottunk össze néhányan, akkor beszéltem meg, milyen jó lenne felvenni a kapcsolatot a többiekkel is, megtudni, mi lett velük, hogyan élnek.

■ *Ennyi év után ez nem lehetett egyszerű, az én általános*

iskolai osztálytalálkozómra nemrég a huszonhárom fős osztályból alig hat embert sikerült megtalálni. Önök ezek szerint ügyesebbek voltak.

– Közülünk többen többekkel folyamatosan kapcsolatban maradtak, így némi telefonálgatás révén és ismerősök segítségével sokakat megtaláltunk – csatla-

ki tudja, meddig láthatjuk még egymást.

– A fiúk közül van, aki Németországban él, és egyszer csak azért utazott haza, hogy találkozzon velünk! – veszi vissza a szót Fekete Géza. – A tanáraink közül sajnos már senki nem él, de pár éve a testnevelőnk, Adél néni még meg tudtuk hívni.

tekintélye is hozzájárult ahhoz, hogy mind megálltunk a helyünket az életben. Nem voltunk kimagaslóan jó tanulók, mégis a legtöbb diplomás, szakmánkban elismert emberek lettünk, van köztünk több mérnök, aztán szobrász, geológus, fogorvos, sőt – Herzum Péter személyében – még filmrendező is. Különbözők vagyunk, de itt senkit nem érdekel a politikai nézet, semmi magasú távon lényegtelen dolog. Mi valóban egymásra vagyunk kíváncsiak!

■ *Ha az unokáik kérdezik, mit mondanak, mitől volt más akkor gyerekek lenni?*  
– Hogy milyen boldog gyerekek voltunk, azt persze most látjuk csak ilyen tisztán – mesélik az egykori németvölgyisek. – Minden más volt akkoriban – és itt nem a

politikai közegre gondolunk. A mi időnkben természetesen még nem volt televízió, internet meg aztán főleg nem, így minden szabadidőnket egymással töltöttük. Úgy jártunk fel játszani egymás lakására, mintha hazamennénk. Talán ezért is maradt ilyen szoros közöttünk a kötelék.

A beszélgetés közben szép lassan benépesült a vendéglő különterme. A régi sztorik – mint az osztályterem padjaiban a lányosztálynak hagyott levelek, vagy a hősiesen megszerzett puzsík legendája – mellett előkerültek a régi fotók is. A legmeggyőzőbb talán a csoportkép: egy csapat nyílt tekintetű, derűs arcú, helyes gyerek – mindebből csupán annyi változott, hogy már nem gyerekek.

A. I.



**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](http://www.csorsz.hu).

#### A MOM KULTURÁLIS KÖZPONT PROGRAMJAINAK HELYSZÍNEI

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



**Mesematiné.** December 4. 10.00 **Mary Poppins.** A belépés díjtalan.

**MOM Filmklub.** December 8. 19.00 Paczoly Béla: Bányató. Jegyek: 200 Ft (diák), 350 Ft (felnőtt). Nyugdíjasoknak a belépés díjtalan. Diákoknak csoportos (5 fő feletti) jelentkezés esetén – előzetes regisztrációval – a részvétel ingyenes.

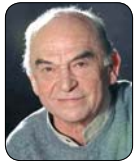
**Zurgó Dió Gyermektánc** december 10-én 18.00. Játékos, táncos foglalkozás moldvai csángó magyar muzsikára. A talpalávalót a Zurgó együttes biztosítja. Betáncoló: 300 Ft.



**Társasjáték-találkozó** december 11-én 11.00. A Magyar Társasjátékos Egyesület rendszeres játéklehetőséget biztosít azoknak, akik felnőtt fejjel is vallják: társasozni jó!

**Diafilmek vetítése** gyerekeknek mesélővel december 12-én 10.00. A belépés díjtalan.

**Nosztalgia társastánc** december 12-én 16.00–19.00. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Nosztalgia táncdalok a 60-as, 70-es évek nagy sikerű slágereiből. Össztánc! A belépés díjtalan.



**A nemzet színésze sorozat:** Bodrogi Gyula. December 15. 19.00 Hajdúfy Miklós: Illatszertár. A belépés díjtalan.

**Óvári Árpád vetítés előadás-sorozata.** December 15. 19.00 Az éjfél nap országában IV. rész. Bergentől Stavangerig. Belépődíj: 500 Ft, nyugdíjasoknak, diákoknak 300 Ft.

**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.

**Óbuda 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). Utolsó foglalkozás: december 21.

**Tücsök-zene** 6 hónapos 4 éves korig hétfő és péntek délelőtt. Személyiségfejlesztő ritmus-ének-zene-foglalkozás zenetanár vezetésével. Előzetes jelentkezés: 06/30-999-4945. Utolsó foglalkozás: december 17.

**Iciri-piciri tánc** 1–4 éveseknek szerda délután és csütörtök délelőtt. Játékos néptáncok néptáncpedagógus vezetésével. Előzetes jelentkezés: 06/30-999-4945. Utolsó foglalkozás: december 16.



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

**Dramajátzó Stúdió** vasárnaponként. Színjátékszótanfolyam középszintűeknek. Vezető: Rudas Attila színész-rendező. Időpont-egyeztetés: 06/70-252-2737.

**Nia** csütörtökön 19.00–20.00. A Nia technika holisztikus fitneszrendszer, 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.



**Nyugdíjastorna** szerdán 8.30 és 9.30, pénteken 8.30. A gerinc melletti izmok tehermentes 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 körtáncai** 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](http://www.festomuvesz.hu/istenes).

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

**Szupermagyi 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.

**Színházjegy-árusítás** minden kedden 16.00–18.00. Bódi Éva szervező, 06/20-213-0479.

#### ARANY JÁNOS ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM

XII., MEREDÉK UTCA 1.

**A világ népeinek legszebb körtáncai** 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](http://www.festomuvesz.hu/istenes).

**Óbuda Mozgásművészeti Iskola** hétfőn, csütörtökön 15.30–19.00. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel, Berczik Sára módszere alapján. Információ: 200-0138, 06/20-946-0848 (délelőtt 9.00–11.00 óráig). Kati néni nyilvános órája: december 13. Utolsó foglalkozás: december 20.

**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.

#### SVENT KERESZT-TEMLŐM

XII., TÁLTOS UTCA 16.

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

#### NEMETVÖLGYI ÁLTALÁNOS ISKOLA

XII., NEMETVÖLGYI ÚT 46.

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

#### GESZTENYÉS-TORONY

XII., CSÖRSZ UTCA 43.

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

#### VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ

XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C

**Csillagszemű:** magyar néptánc oktatása 3–7 éves korú gyermekeknek 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.** December 1. 14.00 Mark Rydell: Az Aranytő. December 15. 14.00 Nancy Meyers: Holiday. A belépés díjtalan.

#### BUDAPEST KONGRESSZUSI KÖZPONT 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.

#### BŐSZÖRMÉNYI IRODAHÁZ 'B' FÖLDSZINTI TANÁCSTEREM

XII., BŐSZÖRMÉNYI ÚT 24.

**A Hegyvidéki Trianon Társaság** következő előadása december 8-án 18.00. Dr. Hantó Zsuzsa egyetemi docens és vendége: Az 50-es évek törvénytörései. Beck György (Teddy): Történelmünk, kultúránk ápolása. Ilnicki Beáta, a Magyar Fiatalok Határok Nélkül Alapítvány alelnöke: Kárpátja ma.



#### GESZTENYÉS TORONY

XII., CSÖRSZ UTCA 43.

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

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

**Totyogó torna** csütörtökön 9.30. 1–3 éves gyerekek intenzív koordináció- és egyensúlyfejlesztése játékos formában, a biztos mozgás elősegítésére, ami az értelmi 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 hónapos 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, öröközgető lurkóknak 12 hónapos kortól. Jelentkezés: Orszáczky Ildikó, 06/30-389-5500.

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

**Kisbogyó klub** pénteken 9.30-tól. Tervezett, szakszerűen felépített, kis létszámú, játékos formájú fejlesztő csoport,

ahol a szülő is jelen lehet, nyomon követheti gyermeke fejlődését, megismerheti képességeit. Segít megérteni a gyermeki gondolkodás összefüggéseit. 20 hónapos kortól. Jelentkezés: Héjja Edit pszichológus, 06/30-415-4533.



1125, SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C

TELEFON/FAX: 200-8713,

TELEFON: 275-1394

[WWW.VIRANYOSI.HU](http://WWW.VIRANYOSI.HU),

[VIRANYOSI@T-ONLINE.HU](mailto:VIRANYOSI@T-ONLINE.HU)

**Mikulás alkotóműhely** december 2-án 16.00–17.30. Azokat az alkotni vágyó felnőtteket és gyerekeket várják, akik személyes, saját készítésű ajándékkal szeretnék meglepni szeretteiket. Művészeti tanácsadó: Diósiné Laux Geraldine. Az elkészíthető tárgyak alapanyagát „csomagáron” vásárolhat meg (350–950 Ft/csomag), megtekinthető a [www.bagolyvarbirodalom.hu](http://www.bagolyvarbirodalom.hu) oldalon, a fotótárban. Információ és előzetes jelentkezés: Körmen-di Csilla 06/30-531-5577, [bolcsbagoly@index.hu](mailto:bolcsbagoly@index.hu).

**Az ikon a hit és végtelenség jelképe.** Héderfai Péter ikonfestő kiállításának megnyitóját december 4-én 16 órakor. Megnyitja: dr. Felely Balázs művészettörténész. Közreműködnek a Solti György Zenei Alapítvány Művészoktatási Intézmény növendékei. A kiállítás megtekinthető: december 31-ig, telefonon történő egyeztetés után (200-8713).

**Harmónia táncklub.** December 4. 19.00–23.00 Mikulás. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1200 Ft.



**Virányosba látogat a Mikulás!** Hull a hó, mesebeli álom. Zenés, bábozott, táncos mese. A Színházikó Társulat előadása december 5-én 10 órakor. Előze-

vásár

## KARÁCSONYI KÉPZŐ- ÉS IPARMŰVÉSZETI VÁSÁR

A HEGYVIDÉK MŰVÉSZEINEK EGYEDI ALKOTÁSAIBÓL

**MOM KLUB**  
DECEMBER 18. (SZO, 10-20)  
DECEMBER 19. (V, 10-19)

**MOM**  
KULTURÁLIS  
KÖZPONT  
KLUB  
BŐSZÖRMÉNYI ÚT 34/A  
+36203658998

HEGYVIDÉK GALÉRIA 12

**BUDAI KREATIV**

Megnyitottunk!

**Kreatív alapanyagok széles választékban!**

1126 Budapest  
Kiss János altábornagy u. 35.

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

**STEP INTO ENGLISH**

ANGOL NYELVOKTATÁS  
7-11 ÉVES GYEREKEKNEK

Az ISB nemzetközi és kéttannyelvű általános iskola alapozó nyelvtanfolyamot indít 2011 januárjában.

- felkészítés angol nyelvű és kéttannyelvű általános és gimnáziumi oktatásra
- anyanyelvi tanárok
- tanfolyamok kezdő szinttől
- nemzetközi iskolai háttér
- választható időpontok (hétfőtől – csütörtökig) heti 2 x 2 óra délutánonként
- választható helyszínek (XI. és XII. kerület)

Érdeklődés: [stepintoenglish@isb.hu](mailto:stepintoenglish@isb.hu)  
Telefon: 1 / 883 3601

[www.isb.hu/stepintoenglish](http://www.isb.hu/stepintoenglish)

tes jelentkezés szükséges! A Mikulás-csomagról a szülő gondoskodik. Belépődíj: 800 Ft/fő.

**Egészségvédő klub** december 7-én 17.00. A Bioquant félvezető-lézerterápiás készülék – előadás a legkorszerűbb, legzöldebb, legegyszerűbb gyógymódról. Lézerterápiás világszabados ismeretese és bemutatása, amellyel a szív- és érrendszeri megbetegedés, cukorbetegség megelőzhető, kezelhető. Ingyenes vizsgálat, ingyenes első kezelés! Előadó: Nagy József. A belépés ingyenes.

**Készülődés karácsonyra: asztaldíszek.** December 10-én és 17-én 15.00–18.00, december 11-én és 18-án 9.00–12.00. Gombos Piroska porcelánfestővel.

**APS Stúdió.** Évzáró összejövetel december 10-én 18.00. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész.

**Szabadság vándorai** – természetjárók klubja december 15-én 18.30. Év végi összefoglaló adventi hangulatban. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Skandináv Klub.** December 17. 18.30 Évzáró rendezvény. Klubvezető: Szabó Péter.

**Kerbarát Kör.** Évzáró összejövetel december 21-én 16.30. Klubvezető: Bartók Sándor.

**Harmónia előszilveszter** december 27-én 19.00–23.00. Belépődíj: 1200 Ft. Klubvezető: Székely Atila.

**Csiri-biri torna** szerdán 9.30–10.30. A babatornán 3 éves korig várják a már járt tudó, izgó-mozgó kis tornászokat! Törpéből óriássá változhat, hajóra, vonatra, úrhajóra szállhat, versenyt maszhat társaival, fejjel lefelé csodálkozhat rá a világra, hintalovacskaúzhat, poróghet tölcsérben, billeghet rácsintán, simulhat nagy labdán. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Orszáczky Ildikó, 06/30-389-5500.

**Ovikalandok.** Képessegfejlesztő foglalkozások kicsiknek hétfőnként 10.00–11.00. Sajtókucak játékos mozgásfejlesztő program 2 éves kortól. A torna után mini alkotóműhely, kézműves-foglalkozás várja a kicsiket. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 8000 Ft. Ve-

zeti: Körmendi Csilla, 06/30-531-5577, bolsbagnoly@index.hu. Előzetes jelentkezés szükséges.

**Tücsök-zene** kedden 16.25–16.55 és 17.00–17.30. Személyiségfejlesztő foglalkozás zenetanár vezetésével a legfogékonyabb időszakban, 6 hónapostól 4 éves korig. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel. Információ: Gál Gabriella, 06/30-999-4945. Testvéreknek kedvezmény, kísérőknek ingyenes. Részvételi díj: 8000 Ft/10 alkalom. Az első alkalom ingyenes.

**Ringató** pénteken 9.15–9.45 és 10.00–10.30. Vedd ölbé, ringasd, énekelj! A foglalkozásokon az óvodát megelőző korosztály zenei nevelésére kapnak mintát a szülők, a kodályi elvek alapján. A foglalkozásokat vezeti: Venczel Mónika. Információ: www.ringato.hu. Részvételi díj: 700 Ft/alkalom/család vagy 3000 Ft/5 alkalom/család. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel.

**Fabriká** 2 éves kortól kedden 10.00–11.00. Bábózás, éneklés, kézműves-foglalkozás. Vezető: Németh Luca és Fráter Anna. Részvételi díj: 5000 Ft/5 alkalom. Alkalmi belépő: 1200 Ft. Információ: 06/20-929-7904.



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

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

**Rajztanoda** csütörtökön 18.00–20.00. Felvételi előkészítés, festészeti technikák (porrré, csendélet, mozdulat-

vázlatok), rajz oktatása. Vezető: Z. Szabó Zoltán festőművész, 06/30-314-4638. Részvételi díj: 10 000 Ft/hó.

**Angolnyelv-oktatás gyerekeknek.** Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, középső- és nagy-csoportos óvodásoknak. Foglalkozások hétfőnként 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. Verseny tánc: 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.harmoniatancklub.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 gyakorlatlalt, zenei kísérettel. A foglalkozást vezeti: Máty 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. 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 Bucsu Andrea gyógytornász, 06/20-960-6473.



**Kismamatorna** kedden és pénteken 12.00–13.00. Klubvezető: Krizsánné

Bucsu Andrea gyógytornász, 06/20-960-6473.

**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.



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

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



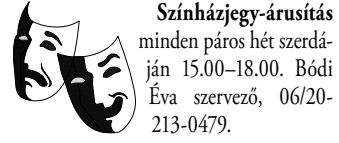
**Baba-mama klub** kedden és csütörtökön 9.30–10.30 (kivétel minden hónap második keddjé). Várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Az edzés után teázás, beszélgetés. Vezető: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

**„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).

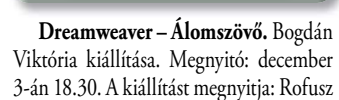
**Téry Ödön Turista Baráti Társaság**

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.



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

**Bárki és bármi lehet a tanulás forrása.** Előadások, beszélgetések az élményszerű tanulásról december 10-én 18.00. Rogerses diákok alkotóműhelyéből címmel a Rogers iskolába járó tanulók mutatják be választott munkáikat, amelyek kiindulópontként szolgálnak a személyes irányulás felé vezető beszélgetéshez. Az eszmecsere egyszersmind bepillantást enged az egyéni érdeklődésből született feladatok munkafolyamatába, az alternatív oktatásba. Bővebb információ: Rogers Személyközpontú Középiskola, 274-5758, 06/30-569-0846, e-mail: rogers.kozepiskola@gmail.com.



**Bran-koncert és táncház** december 11-én 17.00. Belépődíj: 1000 Ft, gyerekjegy 600 Ft. www.bran.hu

**Hegyvidéki Egészségklub** minden hó utolsó csütörtökén 18.00. December 16.: fitoterápia. A klub vezetője: dr. Szolnoki Lajos háziorvos. A részvétel díjmentes.

**A Django Free együttes koncertje** december 17-én 19.30. A zenekar tagjai a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen ismerkedtek meg, és azóta játszanak együtt különböző formációkban. Belépő: 1500 Ft. A koncert előtt és után borkóstoló.

**Rituális transztánc élmény-est** december 18-án 18.00. A transztánc rituáléval az ősi szertartások ereje válik hozzáférhetővé a ma embere számára. Egyesíti a gyógyító hangokat, dinamikus ütős ritmusokat, légzési technikákat, melyek együttesen segítenek meghívni egy megváltozott tudatállapotot, amelyből kialakulhat a spirituális ébredés, a mentális tisztán látás, az érzelmi egyensúly és a testi egészség. A transztáncokat Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett Trance Dance-facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Elérhetőség: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu. Telefon: 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

**Tamarazene és a Trio Föld koncertje** december 29-én 19.00. Mózes Tamara énekes-zongorista a párizsi Conservatoire National de Région jazz-ének szakos növendéke és Horváth Dániel dobos duója. Igazi könnyűzenei kamarazene. Repertoárjuk saját kompozíciókból és sztenderdekből áll, a személyes hangvételt ötvözve a jazzes harmónia- és stílusvilággal. Belépődíj: 1000 Ft.

**NTC School Budapest** (holland bölcsőde-óvoda) hétfőn és szerdán 9.00–12.00 bölcsődészeknek, kedden 8.00–15.00 óvodásoknak. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Információ: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesbories@t-online.hu.



**Jiu-jitsu:** gyermek szerdán 16.30–18.00 és 18.30–20.00, felnőtt hétfőn és szerdán 20.00–21.00. Vezető: Derkényi László (06/20-617-5982). Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

(Folytatás a 8. oldalon)

## TÖBBET ADUNK CIB LEKÖTÖTT BETÉTI AKCIÓ

- 1 hónapos futamidőre
- új lakossági ügyfél részére
- jelen betéti termék kizárólag a „Spóroljon velünk VI.” promóciós szabályzatban megjelölt fiókokban vehető igénybe

**CIB Böszörményi úti Fiók**  
1126 Budapest, Böszörményi út 20–22.  
Telefonszám: (+36 1) 224 77 00

**Nyitva tartás:** H: 08.30 – 18.00  
K-Cs: 08.30 – 16.00  
P: 08.30 – 15.00

**Az akciós EBKM: 8,00%**  
**Nem akciós EBKM: 3,50%**

Az ajánlatban részt vevő fiókok listáját, valamint az akció részleteit a „Spóroljon velünk VI.” promóciós szabályzat tartalmazza. A tájékoztatás nem teljes körű. Az ajánlat 2010. szeptember 13-tól december 31-ig érvényes.

\*Minden újonnan indított 1 hónapos futamidőjű CIB Classic Betétre vonatkozik. Az akciós kamat a betét első 1 hónapos periódusára vonatkozik. Automatikusan megújuló betét esetén a kamatfordulót követően a betét a mindenkor hatályos Kamattájékoztatóban meghatározott 1 hónapos CIB Classic betéti kamattal kamatozik tovább. A CIB Classic Betét részletes szerződéses feltételeit a CIB Bank Zrt. Lakossági Üzletágának Általános Szerződési Feltételei tartalmazzák. A betéti akció visszavonásig érvényes. A lekötött betétösszeg nagysága 100 000 forint és 10 millió forint között lehet.



**CIB BANK**

Együtt, a jövőről.

www.cib.hu ☎ CIB24 06 40 242 242

évi **8,00%**  
akciós kamat/EBKM\*





## Füles és a hegedűk



FOTÓ: KALMAR LÁDÓ

Szellemes, kedves, vicces, humoros, meglepő, játékos – számtalan hasonló jelzővel lehetne illetni azt a kiállítást, amely nemrég nyílt a polgármesteri hivatal földszintjén. Tóth „Füles” József fotókiállításán a hegedűk sajátos módon – ha nem is szólatatják, de – jelentik meg a zenét. A Rekvium című képen például a gyászszoros, fekete, koporsót idéző hegedűtök önmagáért beszél, csakúgy, mint a cigányszoknyába öltöztetett hegedű. Czinka Panna. A Nyitányt a tojásból kikelő hegedű, a Kortárs zenét pedig az eltorzított hegedű jelképezi. Nem volt meglepő, hogy a megnyitón nem a szavak, hanem a hegedű kapta a főszerepet is: a Solti György Zeneiskola ifjú növendékei adtak – nagy sikerrel – rövid koncertet.

A számtalan díjjal kitüntetett fotóművész közel ötven éve ismeri a közönség. Reklámfényképész volt, több évtizeden át különböző lapoknál, magazinoknál dolgozott közíróként. A Magyar Alkotóművészek Országos Egyesülete választmányának elnöke 2005-től, kiállításai 1966 óta rendszeresek.

■ *Hadd kezdjem egyszerre két kérdéssel: miért Füles? És miért hegedűk?*

– A Füles már nagyon régóta a becenevem, sokan nem is tudják, valójában hogy is hívnak. Amikor hatévesen a legesleges tanítási napon beléptem az iskolába, egy osztálytársam rögtön elkialtotta magát: nagy füll! Ez a „nagy füll” egy hét alatt „Füles”-sé szelődött és rajtam is ragadt, ma már elválaszthatatlan tőlem. Sokan a „Tóth József”-ről nem is tudják, hogy én vagyok, de ha meghallják, hogy a Füles, akkor azonnal beugrik nekik, hogy rólam van szó. A hegedűk? Az régi, nagy szerelem, hiszen mondhatni, igazi zenebolond vagyok, különösen a klasszikus zenét szeretem. Ez az egyik oka annak, hogy jó kapcsolatom alakult ki a dunakeszi zeneiskolával. Ez a hegedű mosolya című kiállítás valójában nekik készült, meglepetés gyanánt.

■ *Milyen technikával készültek a képek?*

– Régen ezt montázstechnikának neveztük, és rajz alapján legyártott alkatrészekkel fotóztuk össze a különböző elemeket. Ma már nagyban megkönnyíti a dolgunkat a számítógép, a photoshop program.

■ *Hol és mikor láthatja legközelebb a közönség a képeit?*

– Nem is olyan sokára, december huszonkilencedikén nyílik a következő tárlatom a Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeumban. A Legendás manókenek című kiállítás a hetvenes, nyolcvanas évekbe viszi vissza a látogatót. Akkoriban nagy divatja volt a plakátnaptárnak. A kiállításokon ezeknek a naptáraknak a szereplőit, az akkori hírességeket idézzük meg.

AI

## Vetélkedő Erzsébet királynéről

Százesztendős az Erzsébet-kilátó, ebből az alkalomból történelmi vetélkedőre hívta a kerületi iskolákat a Jókai Klub. A versenyre jelentkező 7–8. osztályos diákokból álló csapatok először egy internetes fordulónban vettek részt, ahonnan a legjobb hat csapat került be a Jókai Klubban megtartott döntőbe.



FOTÓ: JÁRAY MARI

A gyerekek Erzsébet királyné életével, valamint a korszak történelmi, politikai, gazdasági és kulturális eseményeivel kapcsolatos, a helytörténeti vonatkozásokra is rákérdező feladatokat kaptak. A válaszokból kiderült, hogyan képzelik el a mai fiatalok Sissi egy napját, milyennek gondolják személyiségét, illetve mennyire ismerik a korszak jelentős történelmi alakjainak tevékenységét. A hat feladat közül a legizgalmasabbnak az utolsó bizonyult, ebben a versenyzőknek Andrassy Gyula gróf, Zsófia főhercegnő, Rudolf koronaherceg, Ferenc József magyar király, Luigi Lucheni és a királyné társalkodójának „szemüvegén” keresztül kellett jellemezniük Erzsébetet.

A zsűri – Sikota Krisztina, az önkormányzat oktatási és kultu-

rális bizottságának elnöke, Balázs Attila, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria vezetője, valamint Molnár Tamás középiskolai történelemtanár – hosszas egyeztetés után hozta meg a végső döntést. A képzeltbeli dobogó legfelső fokára a tavaly második helyen végző Virányos Általános Iskola csapata állhatott fel, a második helyet a részt vevő iskolák közül egyedülként hetedikes gyerekekkel induló Pannonia Sacra, a harmadikat a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola második csapata szerezte meg. Az első három helyezett csapatok tagjai könyvvitalványokat kaptak, a többieket értékes könyvajándékokkal jutalmazták meg a szervezők.

Az értékelést követően Sikota Krisztina a kerület címerével díszített kítűzőkkel lepte meg a versenyzőket. Mint elmondta a rendhagyó ajándék mindenkinek jár, hiszen a döntő valamennyi résztvevője büszke lehet a teljesítményére. „Akik ideig eljutottak – mondta –, azokról bátran kijelenthetjük, hogy korosztályukban ők tudják a legtöbbet Erzsébet királynéről”.

Em.

**Végeredmény:** 1. Virányos Általános Iskola, 2. Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskola, 3. Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola második csapata, 4. Zugligeti Általános Iskola, 5. Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola harmadik csapata, 6. Németvölgyi Általános Iskola.

## „Az álmaimat hosszú távra tervezem”

Adventi beszélgetés Piros Ildikóval

Régóta tervezzük, hogy beszélgetünk Piros Ildikó színművészzel. Az alábbiakból kiderül, folyamatosan játszik, tanít, és persze ott a családja is, nagyon ritkán ér rá. Most, dacára a karácsonyi készülődésnek, sikerült leülnünk egy tenyérnyi, mozgalmos kávézóban.

Miről akar velem beszélgetni? – kérdezi azonnal, huncut mosollyal a szem szögletében.

Most vagyok bajban. Ha azt mondom, színésznő, messze nem mondtam el róla mindent, ha azt mondom, Érdemes művész, ékszerdobozba dugtam. A Magyar Táncművészeti Főiskola színésztanítását docense, ami nagy megtiszteltetés, de ez csupán egyetlen a szerteágazó tevékenységeiből. S akinek ez nem elég: anyatigriszívű családanya és nagymama, aki gyerekügyben nem ismer tréfát. Melyik az előbbre való?

■ *Sorban – választoltam –, az életéről, a színházról, a tanításról, a családról.*

### HÁTTÉRORSZÁG

#### GYERMEKEKKEL

■ *Régóta élnek itt?*

– Nagyon! Huszti Péter csaknem öslakó a kerületben, még fiatalember korában a nagynénjétől szállt rá az a lakás a Kléh István utcában, amiben közös életünk a kezdetét vette. Én 1973-tól élek vele, és lakom a kerületben. Azóta nagyobb lakásba költöztünk, de maradtunk ebben a városrészben. Jóformán minden családtagunk itt honos, az unokák is. A hegyoldalnak nincs olyan szeglete, ahol ne sétáltunk volna. Nagy beszélgetések, nagy séták és nagy elhatározások színhelye szűkebb pátériánk. Az unokáimról nagyon szívesen mesélek – figyelmeztet –, kész csoda mindegyik! A legidősebb, Huszti Erik 9 éves, ő Péter unokája. A két kicsi tavaly, két és fél hónap különbséggel született. Először Huszti Janka, aztán a fiúcska, Pintér Buda. Janka kültén szám! Végre egy lány került ebbe a fiús családba! Nem is gondoltam, hogy ennyire más, ennyire jó nagyszülőnek lenni. Olyan dolgokra csodálkozunk rá, amit a saját gyerekeinknél észre sem vettünk, vagy legalábbis nem hagytott nyomot. Az unokáinknál újabb és újabb felfedezés. Apróságokról van szó, készségekről, egyéni fejlődésük jeleiről, állomásairól. Jó az együttlét velük. Rendszeresen vigyázok rájuk. Élvezem nyiladozó értelmüket, kópéságaikat.

■ *Két hozott gyerek és egy közös – nehéz volt?*



Piros Ildikó Jankával és Budával

már egymás társaságát keresik, az unokák remekül eljátszanak együtt.

### ÖREGSÉG PEDIG NINCS!

■ *Színház, főszerepek, tanítás, nagymamaság, szülői gondok, utazás, háztartás, következő előadás... Nem sok ez egy nőnek? Közben meg – bármilyen hihetetlen – az évek is repülnek.*

– Az öregség nem létezik – mondja mosolyogva. – Csak más válik fontossá. Megváltozik a sorrend. Máshová esnek a hangsúlyok. Minden pillanatot mélyebben élek át, legyen az őszi erdő látványa, a tiszta augusztusi csillagos ég, a szikrázó napsütés. Fontosabb a hulló, sárguló falevél, mint a még sarjadó. És persze az ember máshogy osztja be az idejét. Bizonyos értelemben a tanítás megváltoztatta az életem. Időközönként fordul a sorrend: tanítok a táncművészeti főiskolán, és tanulok, készülök a szerepeimre. Bár idővel fogynak a szerepek, mégis fontos, hogy tudjuk, milyen felkéréseket szabad elfogadni.

Mindeközben mentegetődik az élénk, vörösrre lakkozott körmeim miatt.

– Ez nem én vagyok! – hajtogatja –, ez hozzátartozik a Marlene Dietrich-szerepemhez. Hozzá illenek a csápos, vörös körmeik! Nem volt időm lemos-

ni a lakkot. Zavar. A természetes közegemben érzem jól magam. A szerep, az egészen más.

Majd folytatja: – Amikor elkezdtem a tanítást, tíz évvel ezelőtt a Magyar Táncművészeti Főiskolán, ragaszkodtam hozzá, hogy kötelezővé tegyék a színésztanítást. Elvem, hogy a tánc sincs meg színészi tudás nélkül. A táncosnál is elengedhetetlen

– Az egyik régi nagy sikerű új bűvész bemutatója: Arbuzov Kései találkozása. Valaha Tolnay Klári és Mensáros László legendás kettőse volt. A másik még terv: egy előadást-sorozat híres feleségekről. A harmadikat már javában játszom, Marlene Dietrichről szól. A darab nagy siker volt Párizsban, Amerikában és Berlinben. A 69 éves színésznő egy írónékné meséli el gyötrelmeit és örömeit az öltözője falai között. Anya-lánya viszony kudarcáról (a szerepei nem engedtek elég időt a vele való törődésre). Dilemmáját arról, hogy életének ebben a szakaszában megállj-e a helyét még a pódiumon. Vásári Mónika a partnerem. Én terveztem a kosztümöt. Kicsit átírtam a darabot, tizenhat dalbetétben mesélem el Dietrich életét. Az előadásunkat Sopronban és Óbudán is nagy sikerrel játszottuk. Most keresünk Pesten egy állandó játszóhelyet. Budán sajnos nincs színház. Régi, kedves helyünk, a MOM álmat állványok, daruk védik. Talán a jövő év első harmadában bekövetkezhet a „nagy felbredés”.

### KARÁCSONYVÁRÁS

■ *Gondolom, nyakig van a karácsonyi készülődésben.*

– Az ajándékozás művészetéből az odafigyelésből táplálkozik, ami az egész évi gyermeknevelés apró velejárója. Pontosan tudom, kinek mi a kívánsága, mit szeretne. Persze ez azzal jár, hogy ha a „hol van még a karácsony?” idején olyasmire lelünk, ami valamelyiküknek a szíve vágya, akkor azt megvesszük. Csak eldugni kell az ünnepig, no és jó időben, akkor megtalálni, becsomagolni... Nehogy véletlenül hűsvétkor kerüljön elő. Most már ura vagyok a helyzetnek!

■ *Sokan várják együtt a szentestét?*

– Igen, de korán kezdünk. Még nincs fönn a betlehemi csillag, amikor mi már karácsonyozunk. Az ünnepnek hagyományja van: még akkor alakult ki, amikor a gyerekek kicsik voltak. Én mint anygalka működtem délután. Péter ezalatt télt a gyermekekkel, játékból minden világos ablakba bekukucskáltak: hogy áll a Jézuska az ajándékkihordással, áll-e már karácsonyfa? Ezt a szokást megörökölték a gyerekek. Ma a kispapák sétáltatnak, és a kismamák készülődnek. Nálunk soha nincs szenteste sütés-főzés, hal-, káposzta- vagy bejgliillat. Két héttel előbb minden ünnepe fogással elkészül: hideg pulykasült, marinált hal van az asztalon. Nálunk karácsonykor „Karácsony-illat” van!

Járay Mari

### KELL EGY SZÍNHÁZ?

■ *Nagyon szeret tanítani, de a színház is fontos?*

– Nagyon. Az álmaimat mindig hosszú távra tervezem. Bármi történhet velem, másnap másutt megállom a helyem. A tanulás elkísér, amíg játszom. Ha megvolt a premier, soha nem vagyok elégedett. Úgy érzem, még mindennek az elején állok. Megfogadtam, ha csak egyetlen egyszer úgy megyek be az esti előadásra, hogy rutinból akarom megoldani, hogy nincs bennem az a tűz, ami a katarzishoz kell, ha ez elmúlt, nem teszem be többé a lábam. Elmondhatatlanul nagy adomány, hogy annyi gyönyörűség szerepet kaphattam.

■ *Most mi köti le az energiáit?*

## Így fest Arad!



FOTÓ: KALMAR LÁDÓ

Aradi képzőművészek mutatkoznak be a polgármesteri hivatal folyosógalériájában, ahol tizenkét magyar és román alkotó munkáiból látható válogatás. Júliusban a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepen készült alkotásokból állítottak ki egy csokorra valót Aradon, ahol nagy szeretettel fogadták a XII. kerületi vendégeket, míg a mostani tárlat – ahogy Fonti Krisztina alpolgármester a megnyitón fogalmazott – a második lépcső a nyáron kezdődő kulturális cserekapcsolatban. Ily módon a két városban élő emberek a művészet közvetítésével kaphatnak izelítőt egymás

gondolataiból, álmaiból. Bognár Levente, Arad város alpolgármestere szerint azért is fontos a vizuális művészet, mert annak megértéséhez nem kell tolmács.

Siska Szabó Hajnalka, a kiállítás aradi kurátora elmondta, hogy a művek a legkülönbözőbb technikákkal készültek, van köztük olajfestmény, akvarell, ceruza- és tollrajz, linómetszet és különböző vegyes technikájú darabok. „Így festünk mi!” – összegzett Karinthy után szabadon. Az aradi vendégek látogatásuk idején megtekintették a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény térképkiállítását, és egy rövid sétát tettek a János-hegyen, ami helytörténeti kalauzollással zárult az Erzsébet-kilátóban.

B. A. ■ *Az aradi művészek alkotásai december 7-ig láthatók az önkormányzat épületének első emeletén nyitvatartási időben.*

# A diáktól a művészig

Jótekonysági koncert a Vakok Batthyány László Római Katolikus Gyermekotthonáért



Hosszú tanulással művésszé cseperedhetnek

Hol hosszú, hol kivételesen rövid az út, amelyet egy kiskidák a művésszé válásig megtesz. A híd, mely minden művészpályát átível, megmutatja az utat, melyen haladva a kicsiny gyermekből érett művész lesz – hangzott el többször a Vakok Batthyány László Intézetéért rendezett jótekonysági koncerten november 14-én. A gálán felléptek a Solti György Zeneiskola kimagasló tehetségű, országos versenyeken győztes zongoristanövéndékei, az intézmény felnőtt zenekara és a Budapest-Hegyvidéki Kamarazenekar. A rendkívüli alkalom rangját emelte az a Bösendorfer zongora, amely a Budapest Zongorasalon jóvoltából „vendégeskedett” a középiskolában.

A jótekonysági koncertre zsúfolásig megtelt a Városmajori

Gimnázium aulája. Szülők, barátok, hozzátartozók, zeneszerető érdeklődők, segítő szándékú támogatók töltötték be a sorokat, és nem kis érdeklődést kelte – az ifjú fellépők barátjaként – megjelent a korábbi köztársasági elnök, Sólyom László is feleségével.

A Solti György Zeneiskola kilenc hónapja foglalkozik vak zongorista növendékekkel a Batthyány intézetből. Ők, a 12 éves Ignác Attila és a 10 éves Csonka Tamás két rövid zongorajátékkal képviselték az est folyamán többször említett híd első pillérét, vagyis azokat a kicsiket, akik hosszú tanulással diákból majdan művésszé cseperedhetnek. Utánuk a nagyobbak, a Solti növendékei, Moldoványi András és Kaknics Péter következtek, akik Beethoven- és Mozart-műveket szóla-

tattak meg az említett világmárkájú hangszeren, majd repertoárjukhoz csatlakozva követte őket diaktársuk, Wehner Zita.

Az este méltó befejezéséként a „híd főpillére”, a befutott művész következett: Érdi Tamás világhírű vak zongoraművész, akinek az élete bizonyíték lehet arra, hogy kitartással, szorgalommal milyen rövid az út a „diáktól a művészig.” Érdi Tamás szomorú története nem ismeretlen a nyilvánosság előtt – egy hibás inkubátorkezelés következtében elvesztette a látását. Zenei érdeklődése azonban hamar megmutatkozott, még csak 15 éves volt, ami-

kor első sikerét aratta a Tavasz Fesztiválon. Tizenkilenc esztendőskorára megjelent első, pon-

tosabban első két Mozart-CD-je. Tizenhét évesen Moszkvában első helyezést ért el a Louis Braille Nemzetközi Zongoraversenyen, majd felvételt nyert a Bécsi Zeneakadémiára. Torontóban és Párizsban képezte tovább magát.

Itthon szinte minden szimfonikus zenekarral játszott már, 2007-ben Kocsis Zoltán felkérésére Pécsen a Pannon Filharmonikusokkal, Budapesten a Nemzeti Filharmonikusokkal. 2008-ban megkapta a 30 év alatti tehetséges fiataloknak járó Junior Prima-díjat, ami hazánkban az egyik legnagyobb elismerésnek számít. Ebben az évben Prima Primissima-díjra jelölték a még mindig csak 29 éves Érdi Tamást. Eddig huszonhárom ország közönségét hódította meg, s ezt tette november 14-én a Városmajori Gimnáziumban is: a Mozart-interpretációját lelkesen ünneplő közönség szeretetét ráadásjátékkal köszönte meg a fiatal művész.

AI

## JÓ KEZEKBE KERÜLT A KONCERT BEVÉTELE

Alig tíz nappal a jótekonysági hangversenyt követően házi ünnepséget tartottak a Vakok Batthyány László Római Katolikus Gyermekotthonában. A bensőséges hangulatú találkozón Fonti Krisztina, a Hegyvidék alpolgármestere és Kocsisné Dióssy Krisztina, a Solti György Zeneiskola igazgatója adta át a koncert bevételét, 200 ezer forintot az intézményt vezető Fehér Anna nővérnek. Kocsisné elmondta, hogy a gyermekotthonnal tavaly kerültek kapcsolatba. Akkor is a muzsika és a szeretet volt a közös nyelv, amit a zeneiskola Tücsök zenekarának adventi hangversenye foglalt keretbe. Az otthon lakói nagy örömmel fogadták a koncertet, ezért a Soltiban elhatározták, hogy két gyermeket bevonnak a zeneiskola mindennapi életébe. Csonka Tamással és Ignác Norberttel immár kilenc hónapja foglalkozik Aczél Sályi Orsolya zongoratanár. „Az otthonban élő gyerekeknek különösen fontos, hogy legyen olyan elfoglaltságuk, tudásuk, amivel maguknak és másoknak is örömet okozhatnak” – hívta fel a figyelmet Anna nővér. Egy-egy fényképes emléklappal gratulált a kis zongoristák teljesítményéhez Fonti Krisztina. Az alpolgármester szerint az iskola kezdeményezése ismét bebizonyította, hogy a zene és a szeretet képes csodát tenni.

# Erkel-verseny a Solti zeneiskolában

Erkel Ferenc, aki élete utolsó két nyarat egy svábhegyi villában töltötte, éppen kétszáz éve született Gyulán. Születésének évfordulóján a Solti György Zeneiskola pedagógusai koszorút helyeztek el mellszobránál a polgármesteri hivatal előtti téren, illetve ugyanezen a napon Erkel-emlékórát tartottak hallgatóiknak a szolfézs–zeneirodalom tanárok.

A bicentenárium alkalmából november 21-én rendhagyó családi vetélkedőt is szervezett a zeneiskola. A műveltségi versenyen induló kerületi családi csapatokban zeneiskolák gyerekei éppúgy részt vettek, mint szüleik és nagyszüleik, összesen huszonketten mutatták meg, mennyi mindent tudnak a zeneszerzőről. A versenyzők Fonti Krisztina alpolgármester köszöntőjét követően a szolfézs tanárok által összeállított kreatív feladatokban, egyebek között zenefelismerésben, Erkel-művek kottarészleteinek összeillesztésében, egy zenei totóban, valamint a Mindent vagy semmit televíziós vetélkedő mintájára összeállított játékon mérhették össze tudásukat.

A zsűri – amelynek elnöke Csányi Valéria, az Operaház karmestere, két tagja pedig Kocsisné Dióssy Krisztina, a zeneiskola igazgatója és Sikota Krisztina, az önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke volt – nagyra értékelte a játékosok alapos felkészültségét, így mindannyian elismerésben részesültek, az önkormányzat könyveket, CD-t ajánlott fel a résztvevőknek. A legjobb eredményt elérő család az Opera Bánk Bán előadására kapott tiszteletjegyeket, míg a második helye-

zett csapatnak a Magyar Rádió egyik koncertjére szóló belépőt ajándékoztak. A versenyt követő zeneiskolai jutalomkoncertet természetesen mindenki meghallgathatta: a műsorban Pálincás László operaénekes egy Erkel-áriát adott elő, majd Petrovics Anna és Rákóczy Anna fuvolanások Homicskóné Szalóky Ildikó zongoratanár közreműködésével Erkel kortársai, Doppler Ferenc



FOTO: KALMAR LAJOS

és öccse, Doppler Károly Fuvola kettősversenyét mutatták be nagy sikerrel.

A vetélkedőhöz kapcsolódik a Kétszáz év a muzsika kertjében című kiállítás. A folyosókon a Hegyvidék Galéria segítségével Erkelről és koráról dokumentumokat, tárgyi emlékeket – például régi ruhát, kottatartót, könyveket – mutatnak be (*képnéző*), illetve a zeneiskola történetét is felidéznek, több évtizedes hangszerekkel és megsárgult bizonyítványokkal illusztrálva. A tárlat 2011. január 31-ig tekinthető meg a Solti György Zeneiskolában (XII., Maros utca 54/b).

z.



# ADVENT A HEGYVIDÉKEKEN

DECEMBER 5-TŐL DECEMBER 23-IG

KÉZMŰVES VÁSÁR, CSALÁDI RENDEZVÉNYEK, KULTURÁLIS PROGRAMOK

HELYSZÍN: A XII. KERÜLETI POLGÁRMESTERI HIVATAL (1126 BP., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 23-25) MELLETTI TÉR, A KISS JÁNOS ALTÁBORNAGY UTCA BÖSZÖRMÉNYI ÚT ÉS MARGARÉTA UTCA KÖZÖTTI SZAKASZA

## DECEMBER 5. VASÁRNAP

- 10.30 - 11.00 Érkezik a Mikulás  
Gólyalás felvonulás
- 11.00 - 11.30 Adventi gyertyagyújtás, vásáryitató, köszöntő  
A „Téli ünnepeink” című rajzpályázat díjátadója
- 11.30 - 12.30 A Magyar Dudazenekar koncertje - táncház
- 13.00 - 13.20 A Hidas György Alapfokú Művészeti Iskola néptáncbemutatója
- 13.30 - 14.30 Az Istenhegyi Szent László Plébánia ünnepi programja
- 11.00 - 14.00 Népi ügyességi fajték - Levendula Kézműves és Játszóház
- 11.00 - 14.00 Léggömbhajtogatás - Csillaggyerek Játszóház
- 14.00 - 17.00 „Gyurmarci” - marcipángyurmázás
- 10.00 - 17.00 Állatsimogató - Póni mesefogat

## DECEMBER 11. SZOMBAT

- 10.30 - 11.00 Téli varázslatok - Mollini bűvész mutatványai
- 11.00 - 12.00 Karácsonyi misztériumjáték - Térszínház
- 14.00 - 15.00 A XII. kerületi Bolgár Kisebbség műsora
- 15.00 - 15.20 Karácsonyi énekek - Normafa Óvoda Német Kétnyelvű Nemzetiségi Nevelési Csoportja
- 15.30 - 16.30 A Jazzation a cappella koncertje
- 16.30 - 17.00 Tűzzsonglőrök - Szivárvány Táncszínház
- 17.00 Adventi gyertyagyújtás - a Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség ünnepi programja
- 10.00 - 13.00 Levendula Kézműves és Játszóház
- 14.00 - 17.00 Karácsonyi ajándékok készítése
- 10.00 - 17.00 Állatsimogató

## DECEMBER 12. VASÁRNAP

- 11.00 - 11.30 Lucázó - a Jókai Mór Általános Iskola Döm-Dö-Döm csoportja
- 11.30 - 12.30 A Musztáng SE akrobatikus rock'n'roll bemutatója
- 15.00 - 15.30 A Szivárvány Táncszínház műsora
- 15.30 - 15.50 A Helen Doron iskola programja, angol nyelvű karácsonyi énekek, játékok
- 16.00 - 17.00 A Kugli zenekar koncertje
- 10.00 - 13.00 Levendula Kézműves és Játszóház
- 10.00 - 13.00 Léggömbhajtogatás - Csillaggyerek Játszóház
- 11.00 - 13.00 Jégvárás - jégsozobrás verseny
- 14.00 - 17.00 „Gyurmarci” - marcipángyurmázás
- 10.00 - 17.00 Állatsimogató - Póni mesefogat

## DECEMBER 18. SZOMBAT

- 11.00 - 12.00 Karácsonyi dalok - Gryllus Vilmos koncertje
- 12.00 - 13.00 Lim-lom mese - az Őko Bábcszínház előadása
- 15.00 - 16.00 A Solti György Zeneiskola szaxofonegyüttesének koncertje
- 14.00 - 17.00 Üvegfestés, ajándékkészítés Sűveges Juliannával
- 16.00 - 16.30 A XII. kerületi Görög Kisebbség műsora
- 16.30 - 17.00 A XII. kerületi Horvát Kisebbség műsora
- 17.00 Adventi gyertyagyújtás - a Budahegyvidéki Református Egyházközség ünnepi programja
- 10.00 - 12.00 ŐKO játékprogram gyermekeknek
- 10.00 - 17.00 Állatsimogató

## DECEMBER 19. VASÁRNAP

- 11.00 - 12.00 Matyi, a Ludas - a Bab Társulat báb-előadása
  - 12.00 - 13.00 A Premier Fúvószenekar koncertje
  - 12.30 - 14.00 Adventi vendégség - Idősek Karácsonya
  - 13.00 - 13.30 Népdalok, ünnepi énekek  
Szupernagyi népdalkör
  - 10.00 - 13.00 Léggömbhajtogatás - Csillaggyerek Játszóház
  - 10.00 - 17.00 Állatsimogató - Póni mesefogat
- A vásár ideje alatt hétköznapokon a jurta sátorban a Down Alapítvány ajándéktárgyai kaphatók.

A rendezvény védnöke Pokorni Zoltán polgármester.

Fő támogató:  
a Budapest XII. Kerület Hegyvidéki Önkormányzat.

Támogató a Szamos Marcipán.

Szervezők: GESZ, Virányosi Közösségi Ház Jókai Klub

Információ: Torda Judit, tel.: +36 70 334 4472  
Herczeg Eszter, tel.: +36 70 334 4468

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!  
A programok ingyenesek.

www.jokaiklub.hu

# Várakozni, készülni, figyelni

„Két dolgot most már biztosan tudok. Az egyik, hogy rajtam kívül van valahol ő, aki tud rólam, aki jobban tudja rólam, ki vagyok. A másik, hogy hiába keresem így – hatalmasabb ő nálam, csak ő találhat meg engem – vakon tapogatózva, ha mindketten keresgélünk, elvétjük egymást, elmegyünk egymás mellett. Egyikünknek csendben kell maradni; hadd legyen én az, a gyöngébb és fáradtabb. Várom kell és figyelmem...” – mondja Karinty Frigyes az Isten című írásában.

Várakozni, készülni, figyelni – e három érzésnek van itt az ideje adventkor. A Krisztus születését megelőző négy hét arra való, hogy magunkat és szereteteinket testben és lélekben felkészítsük a szentestére. Manapság már nem töltjük olyan szigorú böjtben ezt az időszakot, mint a régiek, ám hallgassunk Karintyra, csendesedjünk el testben és lélekben, ne hagyjuk eluralkodni rajtunk a rohanó időt és a tennivalók özönét. Teremtünk meghitt perceket, órákat.

Erre kiválóan alkalmas az

ajándékokkal, süteményekkel való bíbelődés. Míg a lakásban árad a vanília és a fenyő illata, valóban elcsendesedhetünk. Ha jól beosztjuk elintéznivalóinkat, akkor az ünnep valóban ünnep lesz.

## KÓKUSZOS SÜTŐTÖKCEMEGE

Válasszunk ki egy kb. 1 kilós sütőtököt, amelyet megmosás után félbehasítunk, és a magjait kikaparjuk. Ezután héjastól nagyobb kockákra vagdoszuk. Alufóliával vagy sütőpapírral kibélelt tepsibe rakogatjuk, majd sütőben, közepes lánggal kb. 45 percig sütjük. Megvárjuk, amíg kihűl, a húsát kikaparjuk, és szitán vagy krumplinyomón áttörjük.

Közben 20 deka dióbelet és 20 deka háztartási kekszet megdarálunk, és a pürésített sütőtökkel alaposan összekeverjük, majd 3 evőkanál sütőcukorral édesítjük. Az így létrejött masszából nedves tenyérrel kis,



Kókuszos sütőtökcemege

## CSOKOLÁDÉS GYUFASZÁL

Ennek az aprósüteménynek a titka a puha vaj, amiből 20 deka szükséges, és a felhasználás előtt egy jól fél órával vegyük ki a hűtőszekrényből. Szitáljunk át 15 deka lisztet és 15 deka kukoricakeményítőt, valamint fél csomag szárított porélesztőt. Csináljunk egy féltényérnyi mélyedést a lisz-

tes keverékbe, szórjunk bele 1 csipetnyi sót, üssünk bele 1 tojást és 1 tojássárgáját, morzsoljuk bele a puha vajat, és lassan, egyenletesen dolgozva gyúrjuk össze. A simára gyúrt tésztát tekerjük bele egy tiszta konyharuhába, és tegyük kb. 25 percre a hűtőszekrénybe, hadd „pihenjen”.

Közben kapcsoljuk be a sütőt, és ha van, vegyük ki a sütőlemez, nehogy felforrósodjon, ha nincs, akkor az alacsony peremű tepsit. Amíg a sütő melegszik, a beliszteztet deszkán nyújtjuk ki a tésztát fél centi vastagságúra. Ezután egy vonalzó és egy éles kés segítségével a tésztát fél centi széles és 8 centi hosszú csíkokra metéljük fel, ezekből lesznek a „gyufaszálak”.

Most jön a java! Kézi habverővel felverjük a megmaradt tojásfehérjét, és bekenjük vele a leendő gyufaszálakat, majd a sütőpapírral kibélelt tepsiben vagy sütőlapon felsorakoztatjuk valamennyit. A felszínüket megszórujuk 10 deka kristálycukor és 8 deka porcukor keverékével, majd előmelegített sütőben 12-15



Csokoládés gyufaszál

percig szép világossárgára sütjük. Amint kész, kiemeljük a tepsit a sütőből. Hagyjuk, hadd hűljön ki, közben éppen annyi időnk marad, hogy az 5 deka tortabevonó étcsokoládét egy lábasban felolvasszuk. Májris belemártogathatjuk a gyufaszálakat egyik végét, majd tegyük vissza a sütőpapírra, amíg megszilárdul rajtuk a csokoládébevonat.

## SZEZÁMOS ROPOGTATÓS

Egy serpenyőben folyamatosan kevergetve pirítsunk meg 30 deka szezámmagot. Egy rozsdamentes lábasban, kis lángon

ható, ha mindenkinek ízlik, és elfogy, könnyűszerrel pótolható. A tapasztalt vendégvárók azt mondják, citromlikőrrel illendő kínálni.

## GYÖMBÉRES-KÖRTÉS TEAKENYÉR

Kenjük ki egy kb. 1,2 literes püspökkenyérformát 2 deka vajjal vagy sütőmargarinnal. Ezután keverjük össze egy mélyebb tálban 175 deka finomlisztet és ugyanennyi Graham-lisztet 1 csapot kiskanál szódadikarbónával és 2 csapot kiskanál gyömbérpörrel. Két szép szem körtét hámozzunk meg, vágjuk félbe, és metsszük ki a magházát. A húsát vágjuk 1 centis kockákra, és adjuk az előzőekhez. A 10 deka cukrot, mézet és 12 deka vajat a mikrohullámú készülékben, közepes fokozaton 3 percig melegítjük, majd hagyjuk, hadd hűljön ki kissé, és adjunk 1 tojást, valamint 7,5 deci tejet a lisztes-mézes keverékhez. Ezután az egész masszát a kivajazott formába töltjük, elsimítjuk.

Főzzük meg 1 kis darabka gyömbéret egy kis cukros szirupban, csöpögtessük le, és metéljük apró csíkokra, majd egyenletesen szórjuk a tészta tetejére. Előmelegített sütőben, a közepesnél alig gyengébb lánggal kb. 1 óra 15 percig süssük, beleszúr túvel ellenőrizzük, kész van-e. Ha igen, 10 percnyi pihentetés után rácsra borítva hagyjuk kihűlni.

Járay Mari



Gyömbéres-körtés teakenyér

# Készítsünk adventi naptárt!

Csodás csokoládék és kedves meglepetések huszonnégy kis ablakban

Ajándékozni, adni és kapni csuda jó. Az advent, a várakozás, a készülődés ideje erre is való: összeállítani, megtervezni, elkészíteni szereteteinknek azt a meglepetést, amire a szívük mélyén talán ők is vágyanak.

Kedves ötlet a saját kezűleg elkészíthető adventi naptár, amelynek 24 ablakába, batyujába, rejtékébe egy-egy apró édességet, finomságot bújthatunk. Mindennap egyet kibontva várhatjuk a karácsonyestét, amikor a naptár kincseit elfogynak, ám a fa alá megérkeznek az új meglepetések.

## CSOKOLÁDÉ – HÁZILAG

Ez a mennyiség több adventi kalendárium megtöltésére is elegendő. De a Mikulás batyujába vagy a várakozó csizmákba, cipőkbe is elrejtethetünk belőle – vigyázat, kizárólag becsomagolva!

Egy kiló kristálycukorból és 2 deci vízből sűrű szirupot főzünk, majd hozzákeverünk 50 deka zsíros tejszírt és 20 deka puha sütőmargarint. Ezután 20 deka keserű kakaóport szórunk bele, azzal is alaposan összekeverjük. Ízesíthetjük bátran, szórjunk bele 5 deka durvára tört pörkölt mogyorót, 1 maréknyi kókuszreszeléket, 5-7 deka mazsolát és 5 deka darált diót.

Az egész masszát egy sütőpapírral bélelt lapos tálba öntjük, és hűvös helyen – lehet ez a hűtőszekrény alsó polca is – egy napig

hagyjuk, hadd dermedjen, majd apró, kb. kétszer két centis kockákra vágjuk fel. Érdemes alufóliába vagy folpackba csomagolni, és úgy beledugni az adventi naptár csomagocskáiba.

## ÓTHONI SPORTSZELET

Ez a nyálánság akár csokoládés süteményszületnek, akár apró csemegének felvágva egyformán jól használható vendégvárónak és



ajándéknak, vagy kalendáriumba bújthatva. Töltsünk egy lábasba 2 deci tejet, és melegítsük fel 25 deka vajjal vagy sütőmargarinnal, 25 deka porcukorral – ezt helyettesíthetjük ugyanennyi barna cukorral vagy kristálycukorral –,

amíg minden felolvad. Húzzuk le a tűzről a tejet, és keverjük bele 3 evőkanál keserű kakaóport, 5 deka ledarált háztartási kekszet, csepegtessünk bele 0,2 deci (1 ampulla) rumaromat, és kaparjunk el fél vaníliarudat. Ha ez utóbbi nincs, akkor 2 csomag vaníliás cukor is jó.

Alaposan dolgozzuk össze valamennyi hozzávalót. Béléljünk ki sütőpapírral egy kb. 25 centi széles és 40 centi hosszú tepsit, simítsuk el benne a kakaós masszát kb. 2 centi vastagon. Takarjuk le, tegyük be a hűtőszekrénybe legalább 2 óra hosszára, ennyi idő alatt jól megdermed. Borítsuk ki egy vágódeszkára vagy megfelelő nagyságú tálcára, és hántsuk le róla a sütőpapírt.

Ezután 15-17 deka étcsokoládét vízgőz fölött egy kisebb edényben megolvasztunk, belesurgatunk 2 evőkanál olajt, majd még melegen egyenletesen a kekszes-kakaós masszára kenjük. Újabb dermedési idő (30 perc) után akkora szeletekre vagy kockákra szabjuk, amekkorákra szűkségünk van.

## A VALÓDI SPORTSZELET

Keverjük össze 20 deka tejszírt 10 deka keserű (cukrozatlan) kakaóporral. Szórjunk egy lábasba 50 deka kristálycukrot és 1 csomag vaníliás cukrot, öntsünk rá 1 deci vizet, és lassan kevergetve melegítsük fel, hogy a cukor tel-

jesen felolvadjon benne, sziruppá váljon. Ekkor adjunk hozzá 15 deka sütőmargarint, várjuk meg, amíg elolvad a cukros tejben, majd adjuk hozzá a kakaóporral összekevert tejszírt. Húzzuk le a tűzről, ízesítsük 2-3 evőkanál rummal.

Béléljünk ki egy nagyobb tepsit sütőpapírral, és egy nedves késsel ujjnyi vastagon, egyenletesen kenegessük el rajta a masszát. Hűtőszekrényben tartjuk hidegen kb. 2 órán keresztül. Végül nem túl heves vízgőzön olvasszunk fel 10 deka jó minőségű, finom étcsokoládét, és szépen kenjük el a csokoládés masszát tetején. Újabb dermedés következik, de már csak 1 órányit.

A félig kész sportszelet tetejére fektessünk egy sütőpapírt, majd az egészet egy mozdulattal fordítsuk meg, hogy a teteje legyen alul. A felülre került részről húzzuk le a sütőpapírt, majd vízgőz fölött olvasszunk fel egy másik 10 dekás, finom keserű csokoládét. Kenjük meg vele egyenletesen a csokoládé immár felülre került alját, és megint 1 órán keresztül hagyjuk dermedni. Végül forró vízbe mártott, vékony pengéjű késsel vágjuk fel hosszú téglalapokra (ötször két centisekre). Ha nagyon ügyesek akarunk lenni, az elfelezett téglalapocskákat becsomagolhatjuk alufóliába vagy más erre alkalmas papírba.

Járay-

## 60-70-80 %-os árleszállítás!

Árufrissítés előtti kiárusítást tartunk! Ruházati textil méteráru!

	akciós ár / régiár
-béléselymek	300 Ft/ 750,-
-serzs bélesek	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,-
STB.	

A vásári ár,MINIMUM 5 méter anyagra érvényes,EGY fajta anyagból!

1124. Böszörményi út 3/c.

## SZILVESZTERI ZENÉS-TÁNCOS MULATSÁG GÁLAVACSORÁVAL A RUBIN HOTEL BÁLTERMÉBEN

★★★★

### ÜNNEPI GÁLAVACSORA

ÉLŐZENÉVEL ÉS TÁNCAL, ÉJFÉLI MENÜ, LATIN TÁNCBEMUTATÓ, RULETT- ÉS PÓKERASZTAL

WWW.HOTELRUBIN.COM/SZILVESZTER-2010

A BELÉPŐJEGY ÁRA, MELY TARTALMAZZA A SZILVESZTERI GÁLAVACSORÁT: 18.000 FT/FŐ

RUBIN WELLNESS & CONFERENCE HOTEL  
1118 BUDAPEST, DAYKA GÁBOR U. 3.  
TEL | 1-505-3600 • EMAIL | rubin@hotelrubin.hu  
www.hotelrubin.com

Diametris Diametris Kutató, Fejlesztő, Szolgáltató Kft.

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

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

## Szombaton fájdul meg a foga? Nem tudja, kihez forduljon?

Meghosszabbított nyitvatartással, szombaton is várja pácienseit a FOGAS-DENTAL! Szájszészetben, implantológiában, garanciális esztétikai tömések-pótlások készítésében, gyermekfogászatban jártas szakembereink várják Betegeinket. Szombaton **prizmás fogfehérítési AKCIÓ!!** **FOGAS-DENTAL** **1026.Bp.Szilágyi E. fs. 45/B** **213-5735, 20/971-7140** **www.fogas-dental.hu**

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

## Erőszak az iskolákban

A gyerekek együttműködése lehetőséget ad a konfliktusok kezelésére

Az iskolai osztályokban előforduló durvaság, lekezelés, kirekesztés, valamint klikkesedés jelenségeiről tartott előadást a Jókai Klubban Járó Katalin iskolapszichológus. Az MTA kutatója a Mérei Projekt gyakorlati tapasztalatain keresztül az okok mellett a negatív folyamatok lehetséges megoldásaira is felhívta a figyelmet.



A durvaság manapság mindennapos az iskolákban (képünk illusztráció)

A diákok közötti társas kapcsolatok, az osztályokon belül kialakuló hierarchia vizsgálatával foglalkozik évtizedek óta Járó Katalin, a Magyar Tudományos Akadémia kutatója. A Rogers Személyközpontú Középszkola szervezésében a Jókai Klubban megtartott Konfliktusrendezés a csapat erejével című előadáson egyebek között az ELTE Radnóti Miklós Gyakorló Általános Iskola és Gimnáziumban alkalmazott Mérei Projekt felépítéséről, az iskolai agresszió méréséről és kezelésének módszereiről beszélt az iskolapszichológus.

A Mérei Projekt tulajdonképpen egy fejlesztő módszer, többlépcsős, pedagógiai célú csapatépítő és közösségfejlesztő eljárás, amit elsőként egy kispesti gimnáziumban próbáltak ki 1975-ben. Alapvetően a gyerekek együttműködésére épül, így alkalmas az osztályon belül meglévő konfliktusok hatékony kezelésére. Optimalizálja a csoportok problémamegoldó, valamint kommunikációs

kompetenciáját azáltal, hogy nyitott megbeszélés tárgyává tesz olyan érintkezésbeli feszültségeket, mint a durvaság, lekezelés vagy kiközösítés – ismertette a projekt működését Járó Katalin. Hozzátette: a mérések az iskolai agresszió kialakulása és hatásai mellett a résztvevőkről is valós képet adnak.

Ez alapján elmondható, hogy az agresszornak sokan drukkolnak, mások félnek tőle, akadnak olyanok is, akik egyszerűen tudomásul veszik a helyzetet, azaz az agresszió rendszernek tekintik. Tipikus konfliktushelyzetnek számítanak az érdek- és értékütközések a tanárok, illetve

a diákok között, a teljesítményszorongás, a kudarcélmény, a peremhelyzet, a kiközösítettség, a fizikai és verbális agresszió, a klikkek harca vagy a társakban való csalódás.

Egy iskolai osztály pillanatnyi állapota, a résztvevők szerepei és hierarchikus helyzetük szociometrikus vizsgálatokkal mérhetők. Ilyen a Mérei Projekt, amely megmutatja, hogy adott pillanatban ki milyen szerepet játszik az osztály életében. Az eredményt a diákok úgynevezett osztálytükör formájában – azt modellezi, hogy a többiek szerint kinek milyen szerepe van a közösség hierarchiájában, illetve

mit gondolnak róla a társai –, valamint személyre szabott szociometria profilon keresztül ismerhetik meg.

A felmérés legnagyobb erénye, hogy megérteti a gyerekekkel, milyen sokat tehetnek egymásért. Az osztálytükör közös elemzése, a tényekkel való szembenézés képes lebontani a kialakult viszonyokat, alkalmat teremt arra, hogy a „peremre” szorult diákok szembesítsék a többiekkel sérelmeikkel. Ez pedig hatni szokott, a gyakorlat azt bizonyítja, hogy a marginális szerepekbe kényszerülők a Mérei Projekt igazi nyertesei.

Sokszor előfordul az is, hogy az addig kirekesztően viselkedő, önmagát rosszul pozicionáló gyerek a többiek véleményét látva azonosul a közösség által rá osztott szereppel, ezzel megteremtve az egyensúlyt az osztályhierarchiában. Ez az a pont, ahol a csoporttal foglalkozó szociálpszichológus a legtöbbet teheti a csoport érdekében. A társas hatékonyság szempontjából kedvező szociometria egyensúlyt ugyanis nem a harmónia, nem csoportdinamika idill biztosítja, hanem a csoport feszültségtoleranciája, amely pedagógiai eszközökkel, főként az önismeret fejlesztésével érhető el.

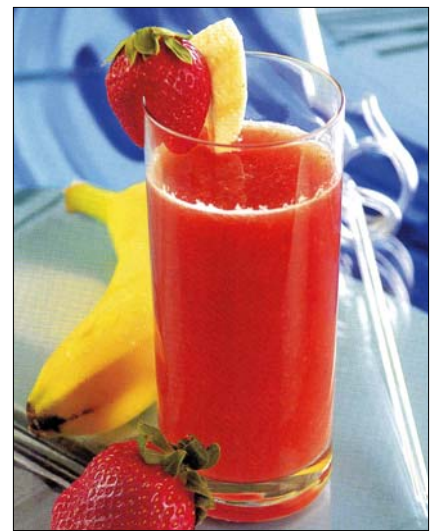
Ám.

## Táplálkozástérápiával a betegségek ellen

A táplálkozástérápia élettani hatásairól, a helyes ételtársítások gyógyító erejéről, valamint a civilizációs betegségek és a táplálkozás kapcsolatáról esett szó a Virányosi Egészségvédő Klub legutóbbi előadásán. Dr. Medgyesy Gábor gondolatébresztő szavaiból a többi között arra is fény derült, mi a különbség a lakoma és a táplálkozás között.

Napjainkban a boltokban kapható élelmiszerek jelentős része vegyi eljárások eredményeképpen nyeri el végső ízét és alakját, miközben eredeti, valóban természetes összetevőitől szinte teljesen megszabadul. Előállításuk módja nagyban hozzájárul a civilizációs betegségek kialakulásához – hívta fel a figyelmet a Virányosi Egészségklub előadásán dr. Medgyesy Gábor, aki hozzátette: a táplálkozástérápia ezt a káros folyamatot igyekszik ellensúlyozni.

A napi folyadék többségét a főétkezések előtt vigyük be a szervezetbe, ezt követően azonban másfél óráig ne igyunk nagyobb mennyiséget. A hagyományos ásványvizek szervesen ásványianyag-tartalmának mindössze 8-10 százaléka szívódik fel, ezért inkább forrásvizet, illetve Budapesten



A friss gyümölcslé mindig jót tesz

csapvizet fogyasszunk. Melegen friss zöldség- és gyümölcsleveket, híg leveket, zöld- és gyümölcs-, valamint gyógyteákat. Utóbbiakat kúraszerűen, legfeljebb 4-6 hétig alkalmazzuk, mert a szervezet ennél hosszabb ideig még az egyébként jótékony hársfátat sem képes tolerálni.

A legideálisabb a napi háromszori főétkezés, amelyek között 4-5 órányi szünetet kell tartani. Ennyi időre van szüksége a gyomornak, hogy a legkisebb energiafelhasználás mellett kiürüljön. A legjobb, ha 7 és 9 óra között reggelizünk, 13 és 15 óra között ebédünk, illetve 18 és 19 óra között vacsorázunk. Gyümölcsöt, zöldséget, olajos magvakat a főétkezések előtt fél, illetve az étkezések után három órával ehetünk. Vigyázzunk a finomított ételekkel, ezek ugyanis kivonatokból készülnek, ráadásul fizikai, kémiai változásokon, s nem utolsósorban denaturáláson esnek át.

A kereskedelemben kapható cukor vegyi kivonat, ami a természetnél gyorsabban emeli a vércukorszintet, és pszichogén befolyásoltságot idézhet elő. Akkor teszünk jót magunkkal, ha fehér répacukor helyett mézet vagy gyümölcscukrot fogyasztunk. Szélsőséges lehet a hagyományos B55-ös fehér liszt is, ami tulajdonképpen kizárólag liszttest, hiányzik belőle a korpa és a csíra. Ez az oka annak, hogy a teljes kiőrlésű lisztek intenzívebben

hat a vércukorszint emelkedésére. Mindemellát a természetnél kevesebb tápanyagot, de több glutént tartalmaz, ami azért jelent problémát, mert az emberek többsége potenciálisan látns gluténérzékenynek tekinthető.

Léteznek gluténmentes gabonák, ilyen a kukorica, a hajdina, a rizs és a köles, amelyekből tápanyagokban rendkívül gazdag kását lehet készíteni. Ajánlott a „Kolláth reggeli”, ennek alapja bármilyen, 6-8 óráig péppé áztatott és dióval, mákkal, szeszmaggal ízesített gabonaörlemény.

Kevesen tudják, hogy a tejtermékek jelentős részének emésztéséhez több kalciumra van szükség, mint amennyit az élelmiszerek tartalmaznak. Nem ajánlott az UHT tejek fogyasztása, amelyek a denaturálási során elvesztik biokompatibilitásukat, ezért ma már a glutén mellett a második

## Elfeledett vízipálmák

A vízipálma csupán egy a sok szobanövény között. Napjainkban nem sokra becsüljük, pedig számtalan jó tulajdonsága ideális lakótársá teszi. Ráadásul illusztris rokonával is dicsekedhet.

A vízipálma – mármint az a faj, amelyet a szobában leggyakrabban nevelünk – Afrika déli részén és Madagaszkáron őshonos fűfélé. Tehát a pálmákhoz csak a magas száron fejlődő levélbóbita alakja miatt hasonlít, nem áll rokonságban a faméretű egyszikűekkel. A „vízi” jelzőre azonban ténylegesen rászolgál, hiszen őshazájában sekély mocsarakban, tavak partján él, ahol folyamatosan és bőségesen

lehet, így a belőlük álló ernyő átmérője meghaladhatja a fél métert is. A fény felé hajló íves szárok sűrűn egymás mellett növekednek, amíg be nem töltik a cserép teljes felületét. Az egészséges növény szárai nem törnek meg vagy hajlanak le a levelek súlya alatt. Ezek a jelek tápanyaghányra, kártevőkre vagy csak túl intenzív légmozgásra (huzatra) utalhatnak.

A virágok a pázsitfűfélékre jellemzően nem látványosak. A bóbíták közepén fejlődnek, általában tavasszal, de a virágzás kedvező körülmények között folyamatosá válhat. A növények sokaságával ellentétben a virágzás a kertész szempontjából nem örömteli, hiszen a barnás virágoknak nincs díszítőértéke, viszont a belőlük nagy mennyiségben hulló virágpör bőséges takarítanivalót ad.

Nevéhez híven a vízipálma elvárja, hogy mindig legyen víz a tájában. Gyökérzete nem hajlamos a berothadásra, és elég gyorsan párologtat is, így a pangó víz ritkán károsítja. Egy nagyobb tó naponta egy liternél is több vizet párologtat el, ami különösen a téli időszakban hat jótékonyan a lakás többi lakójának egészségére. Kedveli a világos helyeket, de a nyári közvetlen napfényt károsíthatja a leveleket.

A teteszős fűfélék sajnos a kártevők (tetvek, atkák stb.) is kedvelik. Amennyiben ezek megjelennek a növényen, két hatékony védekezési mód közül választhatunk. Az egyik a felszívódó növényvédő szer alkalmazása, amely a levelekbe jutva elpusztítja a szivogató kártevőket. A másik – talán drasztikusnak tűnő – megoldás a tarvágas. Ha a föld fölött levágjuk a fertőzött hajtásokat, könnyen megszabadulhatunk a nemkívánatos vendégektől. Még az összes hajtás levágása után is gyorsan kihajt a növény, és néhány hét leforgása alatt pótolja elvesztett lombját.

A növényt ritkán a virágkereskedésekben, kertészetekben is meg lehet vásárolni, de akár otthon is könnyen szaporítható. Nem kell más tenni, mint levágni egy levélbóbítát kb. 10 centiméteres száradarabbal, a leveleket néhány centiméterre visszavágni, és az így nyert „dugványt” fejjel lefelé vízbe állítani. A levelek tövében egy-két hét alatt megjelennek a fehér gyökerek, és nemsokára az első vékony hajtás is növekedésnek indul.

Ha a gyökérzet megerősödött, akkor tápanyagban gazdag virágföldbe ültethetjük a kis pálmát. Növekedése a kezdeti időszakban nagyon látványos lesz, üteme csak akkor lassul le, amikor a hajtások már elérték teljes magasságukat, és sűrűsödni kezdenek. A szaporítás másik lehetséges módja az idősebb tövek osztása.



Vízipálma néven felbukkan a kereskedelemben olyan változatok is, amelyek az eredeti fajnál jelentősen alacsonyabbak, csak mintegy 40-50 centiméter magasak. Vannak hosszabb, „göndör” levelű fajták is, és néha a hagyományostól eltérő levelszínűekkel is lehet találkozni. Az igazán ismert rokon, a papirusznád sajnos nem tartható szobában. Ennek a növénynek a szárából készült az egyiptomi papirusz. A vízipálmára sokban hasonlít, de annál nagyobb termetű, és botanikus kertek üvegházaiban lehet vele találkozni.

(Barta)



FOTÓ: BARTA ISTVÁN

rendelkezésére áll az éltető nedvesség.

A növény különlegessége első ránézésre is feltűnik. Nem elágazó ágakat nevel, amelyeken kétoldalt levelek hajtanak, hanem magas, akár méteres szárat és tetejűkén keskeny levélcsikokból álló, sugarasan szétterülő bóbítát. A szárok háromszög keresztmetszetűek, merevek, de nem fásak. A levelek lágyak, világoszöldek, hosszuk arasznyinál is nagyobb

Igénytelen növény, amely nagy cserépbbe ültetve gyorsan növekszik. Egyetlen nap alatt akár 8-10 centimétert is nyúlhatnak a szárok, ami különösen a gyerekek számára teszi izgalmassá a vízipálma nevelését. (Ha beszúrt hurkapálcikával megjelöljük az adott szár magasságát, akkor könnyű megfigyelni a növekedést. Érdekes megmérni a nappali és az éjszakai növekedési ütem különbségét is.)

**amitamegvehetsz.hu**

**Prémium minőségű műanyag nyílászárók elérhető áron!**

- Redőnyök, szűnyoghálók
- Ablakszervíz
- Érkélybeépítés, télikert
- Ingyenes felmérés!

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

**Első Magyar Társasházkezelő Kft.**

**elmata.hu**

**tel.: +36 30 206 62 26**  
**mail: info@elmata.hu**

## Díjat kapott Sepp Csaba gyermekorvos

A közismert és köztiszteletnek örvendő gyermekorvos, az I. és a XII. kerület házi gyermekorvos-szakfelügyelő főorvosa, Sepp Csaba – több évtizeden keresztül végzett kimagasló szakmai munkássága elismeréseként – Batthyány-Strattmann-díjat kapott Réthelyi Miklós nemzeti erőforrás minisztertől október végén. Az ünnepség köszöntőjében a miniszter méltatta mindazok munkáját, akik orvoslásra, gyógyításra tették fel az életüket. A kitüntetett orrossal hegyvidéki rendelőjében beszélgettünk.

pedig házi gyermekorvos-szakfelügyelő főorvos vagyok az első és a tizenkettedik kerületben. Ezenkívül több tudományos kutatásban is részt vettem, például a fejlődési rendellenességek kóroktanáról írtam, vagy a csecsemők és kisgyermek mozgásfejlődésével kapcsolatos tudományos munkákban vettem részt. Orvostanhallgatókat, csecsemő- és gyermekgyógyász, valamint háziorvosi szakvizsga előtt állókat oktattok. 1992 óta a SOTE akkreditált oktató praxis vezetője vagyok, így a gyermekgyógyász- és háziorvos-szakorvosjelöltek, rezidensek oktatását végzem. Ha jobban belegondolok, a kerületben gyógyító kollégák közül sokan a tanítványaim voltak.

– Az egyik fiam igen, ő intenzívterápiás aneszteziológus szakorvos lett, a lányom pszichológus, és háziorvos a feleségem is. Másik fiunk más hivatást választott, ő egy nemzetközi számítástechnikai cégnél dolgozik mint közgazdász-informatikus-mérnök. Ha már a családomról kérdezett, hadd mondjam el azt is, hogy az életben elért sikereimet elsősorban feleségemnek és a családomnak köszönhetem.

■ *Őn 1979 óta már több elismerő oklevelet és kitüntetést is kapott. Mit jelent a sorban a Batthyány-Strattmann László-díj?*

– Örülök, hogy a szakmai munkámat és az egész pályafutásomat az önkormányzat úgy

■ *Gratulálva az elismeréshez hadd kezdjem mindjárt a pályaválasztásával: miért éppen az orvosi, ezen belül a gyermekorvosi hivatást választotta? Volt ennek különösebb oka?*

– A gyógyítás légkörében nőtem fel. Édesapám orvos volt, több Miskolc melletti település tartozott hozzá. Akkoriban az ilyen feladatot ellátó orvost körorvosnak hívták. Sok mindent magának kellett megoldania. A falusi emberek gyógyításába beletartoztak a fogászati beavatkozások, a kisebb műtétek, egészen a szülés levezetéséig. A háborús időkben el kellett menekülnünk arról a környékről – a szovjeteknek már önmagában az sem volt jó ajánlólevél, hogy nem magyar, hanem németes hangzású-eredetű nevünk van. Később Cegléden jártam középiskolába, onnan adtam be a jelentkezésem a szegedi egyetemre, ahol akkor már a bátyám is orvosnak tanult.

■ *Mondhatni, egyenes volt az út?*

– Egyáltalán nem. Mint később megtudtam, az egyetemi jelentkezési lapomat „orvos dinasztia”-ként nem képzünk” megjegyzéssel továbbították, nem is vettek fel, a kitűnő érettségim dacára. Így hát elmentem vagonokat kirkó munkásnak, majd ismét jelentkeztem, ezúttal már Budapestre, fizikai dolgozóként. Felvettek. Az egyetem alatt és után az egészségügy sok szegmensét végigdolgoztam, több gyermek-kórházban és intézményben gyógyítottam, mindemellett egészségügyi szakiskolákban is oktattam. A tizenkettedik kerületben 1971 óta voltam körzeti házi gyermekorvos, 1992-től lettem házi gyermekorvos, 2006-tól



Az orvos számára a legszebb ajándék az egészséges gyermek mosolya

■ *Hosszú ideje ismeri a legfiatalabb generációt. Valóban kiscsik és a korábbi gyerekek egészségi, erőnléti állapota között?*

– Ha arra gondol, hogy az életmód változása érződik-e a gyerekek egészségi állapotán, sajnos azt kell mondanom, hogy igen. Már közhelyszerű említeni, de a tévé és az internet valóban elvonta a gyerekeket a mozgástól. Ráadásul a mindenki által elérhető tömegsport helyére a költségtérítéses lehetőségek léptek, és ez nem kis mértékben hozzájárult a mozgásszegény életmód kialakulásához. Szerencsére azonban mostanában változni látszik a tendencia, a szülőknek is fontos lett mind a saját, mind gyermekük egészséges életmódja, egészségügyi szemlélete. Ismét előtérbe került a rendszeres mozgás és az egészséges táplálkozás – akkor is, ha ennek még mindig komoly anyagi vonzata van.

■ *Egykori iskolájának vezetőse orvos dinasztia említett. Gyerekei folytatják a „dinasztiaépitést”?*

ítelte meg, hogy alkalmassá tesz erre az elismerésre. Nagyon nagy szakmai kitüntetés ez számomra, és talán az életpályám díjazását is jelenti. Megható, hogy erre a rangos díjra felterjesztettek. S ha már örömről és megható pillanatokról beszélünk, nézze meg ezeket a képeket is, ezeket a gyönyörű babákat, gyerekeket! Az orvosnak ez a legszebb ajándék: a szülők üdvözlőlapja – egészséges kisgyerekek mosolygós fotójával.

Antal Ildikó



## Pro Sanitate-díjas védőnő

Farkas Györgyné védőnőt sok évtizedes munkája révén szinte mindenki ismeri a Svábhegyen. 1972 óta, amikor a pályára került, több ezer gyerek cseperedését segítette, ma már az ő gyermekei a védeencei. A Hegyvidéki Önkormányzat GESZ Védőnői Szolgálat körzeti védőnőjének október végén – a Batthyány-Strattmann László születésének 140. évfordulója alkalmából rendezett díjátadó ünnepségen – kiemelkedő szakmai tevékenysége elismeréseként Pro Sanitate-díjat adományozott a nemzeti erőforrás miniszter.



Farkas Györgyné közös sikereket tartja a kitüntetést

– Jaj, nem is tudom, hogyan kell interjút adni, még sosem kaptam semmilyen kitüntetést, meg nem is nagyon tudnék mit mondani magamról, ami érdekes lehet, hiszen csak a munkámat végzem! – kezdte a beszélgetést szabadkozva Farkas Györgyné, Márta.

■ *Akkor meséljen talán arról, hogyan került éppen erre a pályára!*

– Az egész azzal kezdődött, hogy a keresztapám vidéki körorvos volt Zagyvapálfalván, Salgótarjánhoz közel. Sokat nyaraltam nála gyermekkoromban, s talán leginkább ő sugallta nekem, hogy milyen köztisztelő és megbecsülés övezi ezt a hivatást. Persze, eleve nagyon szerettem a gyerekeket, mindig fogdoskodtam a kisebbekről, vagy vigyáztam a szomszéd gyerekekre. Érettségi után rögtön jelentkeztem is védőnőképzőbe. A házasságkötésünk, 1972 óta élünk férjemmel a Hegyvidéken, itt alapítottunk családot. Akkoriban persze még nem itt volt a rendelő, hanem a Költő utca sarkán, én is oda hordtam a gyerekeimet.

■ *Az embernek néha olyan érzése támad, hogy a védőnő jobban ismeri a gyerekeket, mint maga az orvos.*

– Ez óhatatlanul így van, hiszen a fogantatásuktól iskoláskorukig figyelemmel kísérjük őket, nekünk mindig több időnk jut rájuk, mi akkor is találkozunk

velük, amikor nem betegek, különösen a legkisebekkel. Csak így alakulhat ki velük és az anyukákkal olyan oldott, nyitott, bizalmi légkör, aminek eredményeként a család beenged bennünket az otthonába. A modern kornak köszönhetően pedig mobiltelefon bármikor el is érhetnek – ez azért is fontos, mert néha valóban gyorsan kell segítség.

■ *Nem terhes ez egy kicsit?*

– Engem egyáltalán nem zavar, szeretem, hogy bíznak bennem az emberek.

■ *Rengeteg gyerekkel, családdal került közeli kapcsolatba. Voltak olyan esetek, amik emlékezetesek maradtak?*

– Elég bizarr, meghökkentő történet, ami először az eszembe jut, még pályakezdő koromból. Nagyon idős apuka, azzal a bizonyos szódásüveg szemüveggel, egyedül nevelte a pici gyerekét egy garázs jellegű lakásban – magasan voltak a keskeny ablakok, inkább a világításért, mintsem a kilátásért. Nehéz, nagy, barna bútorok álltak a szobában, vagyis az egész roppant nyomasztó volt. Én egy hokedlin ültem, amíg az apuka elmesélte, hogy a szomszédasszony egy boszorka, és macska képében járják a tetőt, aztán köztölte, hogy majd ő tesz ez ellen.

■ *Tett?*

– Hogyne. Meggyújtott egy szál gyufát, még égvé eldobta, és egy irdatlan nagyot vágott a szek-

rényre, ezt kiáltva: távozz tőlem, sátni! Mindeközben a gyerekek a szeme sem rebbent, önfeledten ugrált az ágyon a párnák között. Láthatóan nem volt számára szokatlan a jelenet. Mivel a kicsi miatt mentem, aki mindezek dacára jó egészséges volt, úgy gondoltam, jobb, ha gyorsan távozom, és nem próbálom jobb belátásra bírni az apukát. De nem csak ilyen, ma már megmosolyogató emlékeim vannak. A rendszer-váltás utáni években nagyon sok hajléktalan család költözött a szabadság-hegyi elhagyott nyaralókba, faházakba. Volt köztük egy anyuka, aki nagy szegénységben, meleg víz és egyebek nélkül élt a kisbabájával, mégis olyan tisztán tartotta a kicsit, a ruháikat és a kis faházat is, hogy nem láttam okát annak, hogy a gyereket kiemeljük ebből a környezetből. Ezzel szemben sajnos találkozom olyannal is, akiben a többedik szülése sem ébresztette fel az anyai érzéseket, és akkor bizony javasoltam a gyerekek gondozásba vételét. Az „anyuka” aktuális élettársa még a buszon is megfenyegített. De ennek szerencsére már sok éve.

■ *Mit szolt a díjhoz?*

– Az igazság az, hogy én soha nem szerettem, ha engem ünnepelek. Három gyerekem és hét unokám van, de a mai napig feszélyez, ha – például a születésnapom – a középpontban vagyok. Most azonban nagyon örültem. Meglepődtem és boldog voltam. De ez a díj nem csak az én érdemem. Nagyon komoly csapatmunka része az, amit végzek, és nem lehetnék sikeres a munkatársaim nélkül. Szerintem ezt a díjat minden védőnő megérdemelné, aki több évtizede a pályán van. Mindannyian, hiszen a meggazdagodás reménye nélkül, hitből, szeretetből és felelősen gondozzuk a ránk bízott csöppségeket, a fogantatásuktól egészen a felcseperedésükig. Úgyhogy amikor köszönetet mondok a díjért, nekik is köszönöm.

AI

**Jó hír!**

**Gyógyulás mellékhatások nélkül!**




**Dr. Yu**

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

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

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

**HALÁSZ OPTIKA**

**30% AKCIÓ**

**NOVEMBER 1-TŐL DECEMBER 31-IG**

**VARILUX-PROGRESSZÍV LENCSEKRE**

**ÖTSZÖR PRECÍZEBB LÁTÁSÉLMÉNY**

**SZEMÉLYRE SZABOTT 3D MÉRÉSSEL**

BÖSZÖRMÉNYI ÚT 3.D  
06-1-2145626  
NYITVA TARTÁS:  
HÉTFŐTŐL PÉNTEKIG  
10 - 18



**ESSILOR**  
WWW.VARILUX.HU



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

**KÜTVÖLGYI** út közelében Rózsadombra panorámás, 130 nm-es, keskeny ház, napfényt, 3 háló, 2 fürdőszoba + teraszok, garázsok, tároló, 64,9 M Ft-ért, tulajdonostól eladó. 06/30-485-5227.

**XII., KLÉH** István utcában 37 nm, erkélyes, másfél szobás, amerikai konyha, I. emeleti örökös tulajdonostól eladó. Irányár: 14,9 millió forint. Telefon: 06/70-866-4152.

**KIADÓ** lakásokat keresek 50 000-120 000 Ft közötti ügyfelem részére. Üres és bútorozott is érdekel. 06/20-479-9003 vagy 365-1900. www.ebeningatlan.hu

**KRISZTINÁVÁROSI**, 94 nm, 2,5 szobahallal, világos, kéterkélyes, utcai, cirkós, hívfűtéses lakás sűrűen eladó. 06/20-933-9271.

**MOM** Parknál 2 szobás (2 + fél szobás alakkörrel), gáztűzes, erkélyes, üres lakás, liftes házban eladó. Alkalmi vétel! Ár: 16,9 M Ft. Tel.: 06/20-447-9813. Ingatlanügynökök kiemeljenek!

**PIRAMIS INGATLAN** a budai családi ház szak specialistája. 1000 családi villa: www.piramisingatlan.hu, 100 irodaház irodakínálata egy helyen: www.Iroda-Budapest.hu, önkiszolgáló adatbank: www.ingatlanonki.hu. Érdeklődni telefonon: 335-5965.

**KIADÓ** lakás Kütvölgyi úton. Napos, 2,5 szobás. Irányár: 69 E Ft. Garázs opcióval. 06/30-365-5714.

**KIADÓ** a Tartsay Vilmos utcában igényesen felújított, 2 erkélyes, remek lakás hosszú távra, lakásnak vagy irodának. Érdeklődni a 06/30-289-5202-es telefonszámon.

**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 lakás vagy házát közpénzfizetéssel Budán. Tel.: 06/30-594-9160.

**ÉLETJÁRADÉKI** szerződést köne ingatlantörvényes lefedhető ügyvéd család. Képzés plusz havi járadék. 06/30-822-8050.

**TÁLLYA** utcai, szuperpanorámás, 4. emeleti, nettó 61 nm-es, összkömfortos lakásomat hasonló nagyobb cserélnem, vagy eladnám 30 milliós irányáron. Közvetítő ne hívjanak! Tel.: 06/20-925-9545.

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

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

**525** négyszögletes, összközműves építési teli telkes eladó Nagykovácsiban, a Szent Fábrián utcában. Érd.: 06/30-924-7656.

**XII., LÓRÁNT** úton tulajdonostól eladó 135 nm, 1982-ben épült, jó állapotú (részben felújítandó) sorház 100 nm kerttel, garázzsal, kültéri gk.-beállóval. Ár: 54 M Ft + garázs 3 M Ft. 06/20-370-2938.

**PETHÉNYI** úti, 57 nm-es, 2 szobás, első emeleti lakás eladó. 06/20-447-6293.

**IGÉNYESEN** felújított, 63 nm-es lakás erkéllyel, tárolóval, garázzsal eladó a Lóránt útnál. Ár: 31 M Ft. T.: 217-1518. Mobil: 06/20-340-3744.

**PESTHIDEGKÚTON** 600 nől beépítetlen telek eladó. Tel.: 06/34-300-901.

**ELADÓ** tulajdonostól egy nagy szobás, ház, 36 nm-es lakás a XII. kerületi Bíró utcában. A hához szép kert tartozik, az utca csendes. Irányár: 14,6 millió. Telefon: 06/20-219-4642.

**TANÁR** diplomás ingatlanközvetítő-régi-szervező keres eladó lakásokat, hagyatékok, bútorokat, könyveket, festményeket, dísz-ékszereket, mindenféle használati tárgyat. Díjtalan értékbecsléstől, lakásértékesítéstől hagytatkezelésig, lomtalantásig. Tel.: 06/30-597-5499, 06/30-531-7534. (Marco csoport)

**BUDAGYÖNGYE** Bevásárlóközpontban kiadó 68 nm-es, frekvenciált helyen lévő üzlethelyiség. Tel.: 06/70-947-5710.

**BUDAGYÖNGYE** Bevásárlóközpontban kiadó 19 nm-es, fszt.-i, frekvenciált helyen lévő üzlethelyiség. Tel.: 06/70-947-5710.

**9 LAKÁSOS**, keskeny társasházban, 73 + 10 nm teraszos, déli fekvésű, csendes, 3 szobás, bútorozatlan, földszinti lakás hosszú távra, 99 000 Ft/hó kiadó. Két hónap kaució szükséges, állattartás lehetséges. Érd.: 06/20-662-8267.

**VÁSÁROLNÉK** a XII. kerületben 1-2 szobás lakást. T: 06/20-468-7469.

**KIADÓ** 2 szobás lakás a Városmajor utcában, 70 ezer Ft + rezsi. Telefon: 06/20-530-3121.

**KALIFORNIA**BAN, Floridában, Costa del Solon, Kanári-szigeteken ingatlanok jutányosan eladó. Biztos befektetés. capital.invest@yahoo.com

**HOLLÓS** Simon utcai garzonlakás 12,8 M Ft-ért eladó. 06/20-961-9815.

**KÉTSZOBÁS**, cirkós, üres, földszinti, 66 nm-es lakás a Hegyalja út elején kiadó. Tel.: 356-1533.

**GARZONLAKÁS** a kerületben kiadó vagy eladó. 06/30-933-3081.

**KIADÓ** 72 nm-es, erkélyes, központi fűtéses lakás a Böszörményi úton. 100 E Ft + rezsi. 06/30-859-8773.

**IDEÁLIS** irodának! Németvölgyi-Bürök sarkán világos, előkertes, 36 nm-es, bútorozatlan, földszinti lakás kiadó. 06/20-216-9056.

**XII., GÉBICS** utcában 2 szobás, bútorozott, cirkós, nagy erkélyes villalaki kiadó. 06/20-220-1524.

#### GARÁZS

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

**KIADÓ** garázs Meredeck utcában. 06/20-295-5079.

**GARÁZS** kiadó Zugligeri út 28-ban. Tel.: 275-1732. Mobil: 06/30-579-7385.

**TEREMGARÁZS** kiadó a Kiss János albarny u. 7. szám alatt, TF-fel szemben. 17 000 Ft/hó. 06/20-933-9689.

**GARÁZS** eladó 1 600 000 Ft-ért, „Onkológia” Kórház mellett. 06/30-450-2126.

**GARÁZST** keresek megvételre a Korompai út környékén. 06/30-222-4679.

**GARÁZS** kiadó – Istenhegyi út 39/b (a 10 emeleteseknél). T: 356-0263, 06/30-956-3531.

**XII., NÉMETVÖLGYI** úton kerthi garázs kiadó. Tel.: 06/30-400-8965.

**ELADÓ** teremgarázsban separálható beállóhely, II. Medve utcában. Érd.: 06/20-911-7523, 356-4121.

#### OKTATÁS

**NYELVVIZSGÁRA** felkészítés és angol fordítás 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, érdeklődők, nyelv-vizsgázók számára, egész évben. 394-5341, 06/20-571-7554.

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

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

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

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

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

**MATEMATIKA-**, fizikatanítás, közép-szintű és emelt szintű 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, harmóniás, egészségjavítás. 06/20-920-3624.

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

**SZÁMÍTÁSTECHNIKAI** oktatás az alapoktól. Kérésre felkeresem, saját gépén tanulhatunk. ECDL vizsgafelkészítést, csoportos oktatást is vállalok. Hívjón, segítsek! T.: 214-4917, 06/30-347-9479.

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

**MATEMATIKAKORREPETÁLÁS** középiskolásoknak. 466-4933.

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

**GITÁR-**, zongora-, rajzoktatás. T.: 06/20-560-8373.

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

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

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

**MAGYAR** nyelv és irodalom, valamint francia nyelv oktatása szaktanártól a Karolina úton. Hungarian language for foreigners. 06/30-484-6556, szapl@t-online.hu.

**KARÁCSONYRA** ajándékozzon idős szüleinek internetot! Telefon: 06/30-921-0749.

#### VEGYES

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

**ANTI** csillárt vennék. 06/30-305-9596.

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

**SZOCIALISTA** kitüntetőket, forgalomból kivont papír- és fémpénzeket, régi képeslapokat, szocialista relikviákat vásárolok. Gyűjtő. Telefon: 201-7769.

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

**AKÁK** tűzfű házhoz szállítást! 06/20-928-4611.

**ÉLETJÁRADÉKI** vagy eltartási szerződést köne segítőkész, kisgyermekes házaspár. Telefon 17 órától: 06/20-349-1470.

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

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

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

**DAEWOO** Kalos limousine óriás csomagterrel, minden extrával, tolatóadarral, új állapotban, tulajdonostól eladó. 06/70-604-5022.

**KARÁCSONYI** ajándék! Horvátországi tengerparti, páratlan években 25. heti (június), 2 személyes üdülési jog eladó. T.: 06/30-929-1574.

**AUTÓJÁT** kp.-ért megvásárolom korrektron. Ingyenes értékelés, a Hegyvidéken házhoz megyek 10-18 óráig. Tel.: 06/70-362-2297.

**MEGKÍMÉLT**, frissen kárpított koloniál üvegármintúra, 3 részes kanapé, 2 fotel, 1 szék, 1 dohányzó asztal 170 000 Ft. Ajándék hozzá 4 db dizsnárna és a maradék selyem a kárpit anyagából. 06/30-248-3588.

**KOLONIÁL** üvegármintúra: fotelek, ágyszárhó kanapé, frissen áthúva eladó. 06/20-220-1524.

#### RÉGISÉG

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

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

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

**DIZJÁN CENTER** 29 vásárol régi bútort, porcelánt, cserépednyrt, festményt, régi játékok, zománcos edényeket, dugóhúzókat, öreg tárgyakat, lakásdíszekkel, tárgyakat. 291-3101, 06/30-347-7713, Széllő János.

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

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

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

## NYÍLT NAP A FOGORVOSNÁL

A DENTUS Fogorvosi rendelőben korábban megrendezett, nagyszerű fogászati nyílt napok folytatásaként ismét szeretnénk a kapcsolatfelvételt megkönnyíteni és meghívni minden kedves érdeklődőt, hogy jöjjön el és szerezzen egy kellemes élményt a fogorvossal kapcsolatban!

**2010. december 21-én, kedden, NYÍLT NAPOT tartunk, melyre Önt és családját is szeretettel várjuk.**

Hogy mosolya karácsonykor is ragyogjon, a nyílt napon az alábbi kedvezményekkel várjuk:

állapotfelmérés  
szájüregi rákszűrés,  
kezelési terv készítése  
digitális röntgenfelvételek

**0,- Ft**

**9.990,- Ft**

**9.990,- Ft**

**19.990,- Ft**

**- 20%**

fogtiszttítás, fogkőeltávolítás ultrahanggal

esztétikus tömés

fogfehérvítés kalcium tartalmú hatóanyaggal

a nyílt napon megrendelt összes fogorvosi beavatkozás árából

A Nyílt napon való részvételhez nem szükséges bejelentkezni. További információért kérjük, látogasson el a honlapunkra, vagy kérdezze recepciókat.

Az elmúlt év tapasztalatai alapján, nagyszámú érdeklődő esetén, az egy páciensre jutó időt fél órában maximáljuk és a kezelési terv összeállítását illetve az esetleges kezeléseket egy későbbi időpontban véggezzük. A kedvezményeket csak a nyílt napon történő kifizetés, illetve előleg fizetése esetén tudjuk biztosítani. A tájékoztatás nem teljes körű, korlátozások előfordulhatnak.



1124 Budapest, Kiss János alb. u. 52. (XII. ker. Önkormányzat mögött) Tel.: 395 9000, (30) 2222 777 [www.afogorvos.hu](http://www.afogorvos.hu) Nyitva tartás: H-P 08-20h

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

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

**HÁBORÓ** előtíri rádióköszüléket, szeszletrényt vennék. 06/20-565-6748.

**KERÁMIA**, porcelán, fém műtárgyak restaurálása. T.: 06/30-900-4978.

**TANÁR** diplomás ingatlanközvetítő-régi-szervező keres eladó lakásokat, hagyatékokat, bútorokat, könyveket, festményeket, dísz-ékszereket, mindenféle használati tárgyat. Díjtalan értékeléstől, lakásértékesítéstől hagytatkezelésig, lomtalantásig. Tel.: 06/30-597-5499, 06/30-531-7534. (Marco csoport)

#### EGÉSZSÉG

**LÉZERTERÁPIA**, reumatológia, akupunktúra, fogyasztás, szénanátha, gerincferdülés, csontritkulás, csipő- és térdkopás kezelése, fejfájáskezelés, lumbágógyógyászat, üzemorvos vizsgálatok. Arcevitálasz biomaszazzsal. Tel.: 368-6349, 06/20-968-6886.

**GERINCFAJDALMAK**, nyaki, háti, derékpanaszok, gerincsvér, kar- és lábfej fájdalom, szibbadas, fejfájás, migrén gyógyítása orvostermészergógyász rendelőben. XII., Kékgolyó u. 15/b. Bejelentkezés: 06/20-464-1145, 212-2078, üzenetregőztető is. www.gerincorvos.hu.

**FOGOSOROK**, hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérvítés. Mozgáskorlátozottakhoz hához megyünk! Hétfő esti ügyelet. Fogászati háttér biztosított. Tóthné Hívós Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06-30222-3016.

**TALPMASSZÁZS**, talpdiagnosztika, fülgyertyázás, thai lábmasszázis (saját fejlesztésű módszer), hajdiagnosztika, testmasszázis, számítógépes lúdtalpbetét-készítés, reiki. „Vivien talpai” orvos-természergógyász rendelő. II., Filler u. 10/a-b. Tel.: 316-2596, www.vivientalpai.hu.

**FAJDALOMMENTES** allergia és gombák vizsgálata. Biorezonanciás terápiával: allergia és candida kioldása, bőrbetegségek, szenvedélybetegségek, légúti, emésztési, mozgásszervi problémák, fejfájások kezelése, stresszoldás. „Vivien talpai” orvos-természergógyász rendelő. 316-25-96, www.vivientalpai.hu.

**CSONTKOVÁCS**-akupresszór Hívósvölgyi út 54. alatt. Idegbeccsípődések, ízületi blokkok, lumbágó-izász megszüntetése. Térdblokkok, gerincsvér, szűdülések műtét nélküli eredményes gyógyítása. Fülakupunktúra gyógykúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

**KERÜLETI** sportközponban dolgozó gyógymasszázor várja kedves vendőgeit. 06/20-515-3370.

**BÖRGYÖGYZÁTI**, onkológiai magánrendelés: anyajegyek, bórdaganatok szűrővizsgálata, kezelése. Általános és gyermekbörgyógyász, akupunktúra. XI., Bartók Béla út 57. Bejelentkezés: 466-8328, dr. Bánfalvi.

**GYÖGYEPEDIKÚR**, kozmetika (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmasszázs), akár az Ön otthonában. Tel.: 06/30-206-4801.

**FÁJ** a lába, háta, válla, dereka? Visszerek a lábai? Akkor használjon Ló balszámot reumai, ízületi problémáira. Hívjon: 06/70-511-2844.

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

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

## SPORTOS, EDZETT HEGYVIDÉK DECEMBER

### ÚSZÁS

**Testnevelési Egyetem – uszoda** (Alkotás utca 44.).  
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.  
**T2 Fitnesscenter, Jókai Mór iskola** (Diana utca 4.), kis épület (bejárat a Felhő utca felől).  
• **Vasárnap 17.00–19.00.** Szükséges felszerelés: váltócipő, sportruházat.

### AEROBIK

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolai szünetekben nem.  
**Hétfő 17.30–18.30** Jókai Mór iskola, Diana utca 4. **18.30–19.30** Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34. **Szerda 18.30–19.30** Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34. **18.00–19.00** és **19.00–20.00** Jókai Mór iskola, Diana utca 4. **Péntek 17.00–18.00** Arany János iskola, Menedek utca 1.

### KÍMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolai szünetekben nem.  
**Hétfő 17.30–18.30** Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34. **18.30–19.30** Jókai Mór iskola, Diana utca 4. **Kedd 17.30–18.30** 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, Menedek utca 1.

### NORDIC WALKING

**Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep, XII., Költő utca 38.).**  
• **Szombaton 9.00–11.00.** 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. Edzési állapot felmérése, szemléletes edzéssterv 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

**December 4.: budai hegyek.** Túrávezető: Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 8.30 Moszkva tér, az óra alatt. **Útvonal:** amerre a Mikulás jár, az időjárástól függően. **Táv-szint:** kb. 4-8 kilométer, a résztvevőktől és az időjárástól függően. **Érkezés:** legkésőbb 13.00 órára a városba.  
**December 18.: budai hegyek.** Túrávezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 9.00 Normafa, 90A busz végállomása. **Útvonal:** Normafa-KFKI-Szép-völgy-Makkosmária-Virág-völgy-Libegő-Normafa. **Táv-szint:** 11 km, ±200 m. **Érkezés:** 14.00 körül.  
**Szakosztályi 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 hirdető-közlönyben. További információ: XII. kerületi Szabadidősport Központ, 1123 Budapest, Csörös utca 2-4. Telefon/fax: 319-92-92, Lódy Katalin sport szervező – 06-30-860-3470. E-mail: sportcenter12@freemail.hu, titkarsag@hegyvidek.sport.hu.

## Ingyenes aerobik Katus Tamással

A tervek szerint januártól régi-új mozgásformával gazdagodik a kerületi polgároknak ingyenes sportolási lehetőséget biztosító Sportos, edzett Hegyvidék program kínálata. A Katus Tamás nevével fémjelzett, elsősorban fiataloknak szóló, intenzív aerobik foglalkozásokon neves oktatók mozgatják meg az érdeklődőket.

Egy nemrégiben elkészített felmérés szerint az úszás mellett a torna és az aerobik számít a Sportos, edzett Hegyvidék (SEH) legnépszerűbb programjának. A kérdőívre adott válaszokból az is kiderült, hogy az órákat elsősorban a középkorúak, valamint az idősebbek látogatják. A szervező Hegyvidéki Szabadidősport Központ ugyanakkor szeretné az aerobik és fitnesz iránt érdeklődő fiatalabb korosztályokat is bevonní a kerületi tömegsportéletbe, ezért

a következő esztendőben ennek megfelelően bővíti a SEH kínálatát. A hegyvidéki polgárok januártól hetente egyszer ingyenesen látogathatják a Testnevelési Egyetem (TF) Alkotás utcai atlétikacsarnokában működő Mozgás Egyeteme foglalkozásait. A Katus Tamás nevével fémjelzett aerobikórákon alkalmanként négyféle mozgásforma kipróbálására nyílik lehetőség.

A Mozgás Egyeteme négy évvel ezelőtt indult azzal a céllal, hogy minél több emberrel megszerettesse a sportos életmódot, s benne az aerobikot, valamint a fitneszt – mondta el lapunknak az ötletgazda többszörös sportaerobik világs- és Európa-bajnok, a nem olimpiai sportágak „olimpiáját” is megnyerő Katus Tamás. A Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karának tanára, a TF egyetemi adjunktusa, valamint a TFSE aerobik-szakosztályának vezetője korábban már közreműködött a

SEH keretei között megtartott hagyományos aerobik foglalkozások szakmai felügyeletében, ezúttal azonban egy teljesen újszerű programot kínál.

– Nem egyetlen mozgásformát, hanem magát a testedzést szeretnénk népszerűsíteni – mondja –, ezért forgó rendszerben minden alkalommal más aerobik- és fitnesztípus mutatunk be. Olyan neves oktatók vezetnek a foglalkozásokat, mint Katus Attila, Szentgyörgyi Rómeó vagy Mezei Eszter, az ő szakértelmük garancia arra, hogy aki egyszer eljön, az visszatérő vendég lesz a Mozgás Egyetemén.

A minden kedden este nyolckor kezdődő órákon a hegyvidéki lakosoknak elegendő a kerületi lakcímkártyájukat felmutatni. Természetesen az érdeklődők ugyanebben az időpontban nézőként, vagy ha kedvük tartja, óradíj ellenében már most is megismerkedhetnek a programmal.

M.

## A csúcsra jutott a Faláb SC

„Nomen est omen”, azaz a név kötelez – tartja a mondás. Úgy látszik azonban, a régi bölcsesség a sportban néha érvényét veszíti. Legalábbis ez volt a helyzet az Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban immár harmadik alkalommal meghirdetett 12 óras focigálán, amelyet idén az újonc Faláb SC nyert meg.



Tizenkét órán át pattogott a labda az Arany János iskolában

Falábak ritkán diadalmaszkodnak labdarúgótornán, a harmadik John Gold Cup (Arany János Kupa) azonban ezt a hagyományt is megtörte. A csak nevében ügyetlen Faláb SC csapata ugyanis meggyőző teljesítménnyel mindenkit maga mögé utasított a 12 óras focimatonon.

Két évvel ezelőtt a diákönkormányzat azzal kereste meg az iskola vezetését, hogy szeretnének egy olyan hagyományteremtő sporteseményt szervezni, amire minden egykori és jelenlegi „aranyos” diák büszke lehet. Így született meg a John Gold Cup 12 óras focitorna, amit azóta minden esztendőben, a rendezvényt felkaroló Vitárius Balázs földrajz tanár segítségével, változatlan lelkesedéssel és sikerrel rendeznek meg az iskolában.

Az első John Gold Cup tizenkét csapat vett részt, tavaly is ebben az évben már tizennégyen szálltak harcba a vándorkupáért. Időközben a mezőny is színesedett, hiszen míg az első két

gálán a hazaiakon kívül csak az öregdiákok csapatai indulhattak – idegenlégiosok foglalkoztatását engedélyezték –, a nagy érdeklődésre való tekintettel ezúttal külsős alakulatokat is fogadtak. Az első kerületi Szilágyi Erzsébet Gimnáziumból érkező csapatok azonban nem bizonyultak illetendő vendégnek, különösen a végül harmadik helyre befutó Paramericano okozott nehéz percek a többieknek.



Tizenkét órán át pattogott a labda az Arany János iskolában

Reggel nyolckor a csoportmeccsek indult útjára a labda, hogy a szépszámu közönség legnagyobb öröme tizenkét órán át megállás nélkül pattogjon az iskola tornacsarnokában. Délután rendezték a helyosztókat, kora este pedig a dobogós helyekért küzdöttek a csapatok. Ekkor már az erőnlét és a játéktudás mellett az idegek is főszeret kaptak, nem véletlen, hogy mindkét elődöntőben a lehető legkisebb különbséggel győzelmek születtek. A Paramericano egy góllal kapott ki a későbbi bajnoktól, míg a G-Force büntetővel harcolta ki a továbbjutást.

Meglepetésre a döntő volt a legsimább, az újonc Faláb SC, esélyt sem adva ellenfelének, négy nullás győzelmet aratott. Mint minden rendez focitornán, díjazták a „leg”-eket is, a kapusok között Akay Bencét választották a legjobbnak, míg a gólkirályi címet Kovács András szerezte meg. (Em.)

## Tovább szépül az uszoda

Folyamatosan fejleszti a kerületi tulajdonú Városmajor utcai uszodát az önkormányzat. Az idei évre tervezett beruházások részeként nemrég fejeződött be a központi vízesblokkok felújítása. A modern, víztakarékos szaniterek beépítése, valamint a burkolatok cseréje mellett a mellékhelyiségek folyosó felőli oldalára új bejárati ajtókat kerültek.

Korábban állandó problémát jelentett, hogy az uszoda hátsó udvarát, illetve a szintén itt található strandröplabdapályát csak a medencetérén keresztül lehetett elérni. Az őszi felújítás során erre is sikerült megoldást találni, a beépített kapuk mögött kialakított oldalajtónak köszönhetően immár a fogadótérből is ki lehet jutni az udvarra. További előny, hogy így közvetlen lett az átjárás az uszoda és a szomszédos Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskola között, ami megkönnyíti és biztonságosabbá teszi az

intézményből úszásórára érkező gyerekek közlekedését.

Megszépült a tornacsarnok is, a több mint ezer négyzetméter falfelület kifestésén kívül a felújított padozatát is felújították. A kényelmi szolgáltatások szín-



vonalának emelését szolgálja a nagy szauna faszerkezetének rekonstrukciója. A beavatkozás eredményeképpen az eddigieknél komfortosabb körülmények várják a testi megújulásra vágyó vendégeket.

(m.)

## Régi idők hangulata

Ismét várja a korcsolyázás szerelmeseit a zugligeti jégpálya

Több mint két évtizede minden télen természetes jegű korcsolyapályát készítenek a Zugligeti Kemping területén. Ma ez az egyetlen ilyen jégpálya Budán. Annus László, a közeli Zugligeti Általános Iskola testnevelő tanára szinte a kezdetektől árviszi az alsós osztályokat az egykori 58-as villamos végállomásán létesített pályára. Együtt korcsolyázik a gyerekekkel, s mivel valaha hokizott, jégkorongozni is tanítja őket. Akinek nincs korcsolyája, az iskolától (amely begyűjti a kinőtt lábbeliket), vagy a jégpálya melegegődjében bérel.

Arra a kérdésre, hogy mi a véleménye a zugligeti jégpályáról, Annus László így felelt: kellemes, barátságos hely, a régi idők hangulatát idézi. Kár, hogy csak pár hétig működik, ha műjég volna, hónapokig oda járnának a gyerekek.



Beczky Erzsébet, a Mezei Mária Művészeti Iskola tanára Budakesziről szokta elhozni az osztályt a Zugligetbe, tavaly például harminc negyedikes diák és néhány szülő érkezett. Ők is jászottak hokimeccset, a kísérő apukák álltak a kapuba. A pedagógus, amikor a jégpályáról érdeklődtünk, a családias, „gyermekbarát” miliót emelte ki. Persze a hangulatot a gyerekeknek nagymértékben emeli a palacsinta, a fánk és a lángos, míg a felnőtteknek a forralt bor.

(Kérész)

## Zugligeti siker az Erkel-sakkversenyen

Talán Kahlich Endre sem gondolta 1992-ben, hogy az általa megálmodott Erkel Ferenc Sakk Emlékverseny majd két évtized elteltével is ott lesz a kerület legfontosabb közösségi és sporteseményei között. Pedig, köszönhetően a Virányosi Községi Ház mindig gondos szervezésének és nem utolsósorban a hegyvidékiek sakkszeretetének, a tizenkilencedik viadal is közönségikert aratott.

Erkel Ferenc nemcsak a zene, hanem a sakk világában is maradandót alkotott. Egyik alapítója volt az 1864-ben Pesti Sakk-kör néven létrehozott első magyar sakk egyesületnek, amelyet 1865-től haláláig irányított. Mester szinten játszott a sakkot, amit a zene mellett második kedvenc időtöltésének tartott. Egyszer

ket szerezve tovább öregbítsék iskolájuk hírnevét” – mondta el lapunknak Rollinger Károly. A Virányosi Községi Ház sakk-szakkörének vezetője, egyben a verseny főbírája örömmel újságot, hogy ellentétben a legtöbb sportággal a sakk – legalábbis a Hegyvidéken – töretlen népszerűségnek örvend.

– Az idei versenyre a Virányosi Községi Ház sakk-szakköréből, valamint tizenkét iskolából, közütk most először az Esze Tamás Gyermekotthonból jöttek el sakkosok – mondta. – A gyerekeket korcsoportonként és nemként értékeltük, a csapatversenyben az egyéni pontszámok alapján hirdettünk eredményt. A csapatok között idén is a többszörös győztes Zugligeti Általános Iskola hódította el a vándorkupát, a második helyet a Virányosi Községi Ház csapata, míg a harmadikat a Jókai Mór iskola szerezte meg.

Am.