



Városi találkozóhely lehet a Széll Kálmán tér

Hosszú évek óta napirenden van a Széll Kálmán tér rendezésének kérdése, ami, úgy tűnik, az idén végre elkezdődhet. Legkésőbb júniusig le kell bonyolítani a terület átépítésére vonatkozó végleges műszaki és építészeti pályázatokat, ellenkező esetben veszélybe kerül a fejlesztés uniós támogatása. A fővárosi közgyűlés már elfogadta a rendezésről szóló koncepciót, a Finta stúdió terve szerint a Széll Kálmán téren emberközpontú városi találkozóhely jönne létre.

Bár az elmúlt évtizedben több elképzelés született a Széll Kálmán tér átépítésére, a megvalósításra azonban mind ez ideig nem került sor. Budapest újonnan megválasztott vezetője elkötelezett a tér rendbetétele mellett, amit összekötött a budai fonódó villamoshálózat kiépítésével, így a fejlesztéshez immár európai uniós pályázati források is rendelkezésre állnak. Első lépésben a közgyűlés elfogadta azt az átfogó koncepciótervet, amelyet tovább finomítanak a hamarosan kiírandó műszaki és építészeti pályázatokon.

A koncepcióterv építészeti részét jegyző Finta Építész Stúdió



A Széll Kálmán tér látványterve

projektvezetője, Szabó Tamás János lapunknak elmondta, olyan megoldásban gondolkodtak, ami nem számol kereskedelmi funkciókkal, hanem visszaadja a

teret a város lakóinak. „A Széll Kálmán tér Buda legfontosabb tömegközlekedési csomópontja, naponta kétszáz ezer ember halad rajta keresztül. A hangsúly ma

még a keresztülhaladáson van, a mi tervünk azonban egy élettel teli közösségi helyként határozza meg a teret” – hangsúlyozta a szakember.

Nincs szó újabb beépítésekről, a használhatóságot a térrendezés eszközeivel javítanák. A legfőbb cél, hogy a Széll Kálmán tér valódi találkozó- és pihenőhelyként

funkcionáljon a jövőben. Ennek érdekében ötre csökkenne a BKV-megállóinak száma, illetve a 4-es és 6-os villamos Hűvösvölgy, valamint a Móricz Zsigmond tér felé tervezett továbbvitelével a későbbiekben a villamos-végállomások is megszűnhetnének.

Szintén a tömegközlekedési kapcsolatok elérését segítené a terület félkörben átölelő peronrendszer, amelyet zöld tetővel (járható, külön szintű városi parkkal) látnának el. A metrókijárat betonépületét üvegezett fogadótér váltaná le, az 5-ös busz a villamos pályáját használva az alagúton keresztül jutna el a Krisztina körútra. Mindössze egyetlen új végállomást alakítanának ki, az új kocsikkal közlekedő fogaskerékű a villamospályán érné el a teret.

A XII. kerületet közvetlenül érinti az ún. Vár Kapuja koncepció is, aminek részeként sétálóutcává alakulna a Városcsúcs utca és a Csaba utca Széll Kálmán téri szakasza. A tér és a Krisztina körút között a tervezők gyalogosalagutat képzelnének el, a Városcsúcs utcára a mostani lépcső két oldalán mozgólépcsők és liftek szállítanák a járókelőket. A Városcsúcs és Vörösmarty utca találkozásánál kialakítandó Vár Kapuja központ tulajdonképpen egy második tér lenne a tér fölött, parkkal, pihenőhelyekkel, infóponttal.

mm.

A kommunizmus áldozatainak emléknapja

1947. február 25-én tartóztatták le minden jogalap nélkül Kovács Bélát, a Kiszgazdapárt elnökét. Büne mindössze annyi volt, hogy kritizálni mert a Magyar Kommunista Párt politikáját. Elhurcolták a Szovjetunióba, és éveken keresztül ismeretlen helyen tartották fogva.

Ez jelentős fordulópont volt a hazai belpolitikai életben, mivel több politikus ekkor döbbsen

akiket a származásuk miatt telepítettek ki, többek között ilyen sorsra jutott a hazai sváb lakosság jelentős hányada. Akadtak, akiket a hitük miatt zártak be, vagy deportáltak egyenesen a Szovjetunióba. Ez főleg a katolikus egyházat érintette, elég, ha Mindszenty József bíboros letartóztatására, majd kényszerű menekülésére emlékezünk.

Voltak, akiket politikai né-

vetés miatt elítélt, kivégzett embereket is.

A XII. kerületet is érintette a legtöbbször minden jogi formát felrúgó pusztítás. A Svábhegyen, a Kiszvábbhegyen, a Virányosban és a Zugligetben számos olyan villaépület áll a mai napig, amelyet csak azért vettek el a tulajdonosaiktól 1950-től kezdődően, mert valamelyik kommunista párttagnak megtetszett az épület, és be akart költözni. A kommunista diktatúrának a világ legnagyobb részében évtizedek óta megszűntek, azonban az általuk okozott kárt és pusztítást a mai napig nem teljesen tárták fel, sok adatot őriznek még a levéltárak titkosított aktái.

A hegyvidéki iskolákban is megemlékeztek az áldozatokról. Van, ahol az iskolarádióban hangzott el műsor, másutt a történelemórákon beszélgettek a múlt évszázad e témához kapcsolódó eseményeiről. A Fekete István iskola 9–10.-esei az I. kerületi, Dózsa György téri emlékhelyet keresték fel, míg az Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban a diákok házi feladatot kaptak: a családjukban lévő esetleges áldozatokról kellett írniuk és tablót készíteniük. Az intézmény bejáratát ezekkel a tablókkal és gyertyákkal díszítették fel az emléknapon. A Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnáziumban a pedagógusok úgy gondolták, hogy milliók szenvedését az egyén sorsán keresztül talán jobban megértik a tanulók, ezért egy szinte ismeretlen hősről, Földváry Boér Elemér költőről, rövid életéről és értelmetlen haláláról emlékeztek meg az iskolában.

B. A.



A hazai sváb lakosság jelentős hányadát kitelepítették

rá, hiába bíznak a demokratikus eszmékben, egyértelmű, hogy Magyarországon kommunista diktatúra rendezkedik be. Ezért választotta 2000. június 13-án a Magyar Országgyűlés Kovács Béla letartóztatásának napját a kommunizmus áldozatainak emléknapjává. Francia kutatók számításai alapján csak a halálos áldozatok száma százmillióra tehető, és akkor még nem említettük a munkatáborba hurcoltakat, a kitelepítetteket és azokat, akiket származásuk, hitük miatt megfélemeztek és ellehetlenítették. Magyarországon is voltak,

zeteik, vagy egyszerűen családi hátterük miatt kényszerítették lakhelyük elhagyására, és költöztették őket sok esetben egyenesen disznóólakba. Nem szabad elfelejtenünk azt sem, hogy Magyarországon kényszermunkatábor is működött a kommunizmus ideológiáját elutasítók számára, a leghíresebb Recskben, amelynek bányájában sokszor embertelen körülmények között dolgoztattak fizikai munkához nem szokott idős értelmiségieket. És természetesen a kommunizmus áldozatai közé kell sorolnunk az '56-os forradalomban elesett,



Meghívó

2012. március 15.

A Hegyvidéki Önkormányzat tisztelettel meghívja
Önt és családját
az 1848/49-ES FORRADALOM ÉS SZABADSÁGHARC
évfordulójának tiszteletére

2012. március 15-én 10 órakor
megrendezendő ünnepi megemlékezésre.

Helyszín: MOM Kulturális Központ Színházterem
(Bp. XII. ker. Csörsz u. 18.)

Ünnepi köszöntőt mond Pokorni Zoltán polgármester
Kitüntetések, díjak átadása

9:30 órától huszár bemutató a Sírály sétányon

A műsort követően 12:15 órától ünnepi koszorúzás lesz a Gesztenyész kertben
az 1848-as emlékoszlopnál

Kérjük, hogy koszorúzási szándékát
előzetesen a Virányosi Közösségi Ház
200 8713-as, illetve a
06 70 334 4467-es telefonszámán
jelentse be március 9-ig.



www.hegyvidek.hu

A rendszám nem minden...

Azzal minden bizonnyal valamennyi XII. kerületi polgár egyetért, hogy jó érzés a Hegyvidéken lakni. A városközpontban élők a békebeli hangulatot, a kiváló infrastruktúrát, a hivatalok, üzletek közelségét és a budapesti összehasonlításban megfelelően működő tömegközlekedést, míg a családi házas övezetben otthon találók a tiszta levegőt és a természeti környezet közelségének varázsát dicsérhetik. Mindez azonban semmit sem érne az itt élők lokálpatriotizmusa, rendszeretete nélkül, hiszen hiába szép az erdő, ha az a bizonyos erdész nem óvja és ápolja benne a fákat, egy idő után csak a beteg vadon marad.

Szerencsére a kerület lakosai sokat tesznek azért, hogy az értékek megőrzéséhez mellett folyamatosan épüljön, szépüljön a Hegyvidék. A helyi egyesületek, baráti körök naponta bizonyítják, hogy kis odafigyeléssel, összefogással valóban csodákat lehet tenni.

Örülhetünk annak is, hogy az önkormányzat sem tétlenkedik: a szokásos tavaszi kerületkarbantartás, a kutyafuttatók körbekerítése, a parkok és járdák tisztán tartása, a jól felszerelt, zárható, modern játszótérek, az utak felújítása, a zöldfelületeket védő szigorú szabályok, a balesetek megelőzése érdekében piros-fehérre festett

zebrák és a különféle környezetvédelmi kampányok azt mutatják, hogy a polgárok nincsenek egyedül, van kire számítaniuk, ha lakókörnyezetük védelméről van szó.

Akadnak azért még olyan bosszantó jelenségek, amelyeket egyelőre nem sikerült megszüntetni. A kép közismert: a sokmillió, jellemzően külföldi rendszámú sportkocsik vagy terepjárók nemes egyszerűséggel felállnak a járdára, ezzel alaposan megnehezítve, nemegyszer lehetetlenné téve a gyalogosok közlekedését. Az arra járó babakocsis anyuka ilyenkor saját maga és gyermeke biztonságát veszélyeztetve kénytelen az úttesten kikerülni az autósodát, de a nehezen járó idős emberek számára sem egyszerű feladat áthaladni a jármű orra és a kerítés vagy házfal között meghagyott keskeny résen.

Sokat bosszant az is, hogy a joghézagokat kihasználva a szlovák, román, vagy éppen német rendszámmal közlekedő, ugyanakkor feltehetően a XII. kerületben élő autósok egy része



Igy a gyalogos közlekedést lehetetlenítik el (a kép illusztráció)

a díj megfizetése nélkül használja a fizető övezetek kijelölt parkolóhelyeit. Nem zavarják őket a szélvédőn gyűlő „mikulászsomogók” sem – némelyiküknek valószínűleg igen nagy gyűjteménye lehet –, hiszen jól tudják, hogy a külföldi jelzés „védelmet” nyújt: hiába büntet a parkolási ellenőr, a bírság behajtása gyakorlatilag lehetetlen, az autó tulajdonosának adatait ugyanis a parkolási társaság jogcím hiányában nem kapja meg az illetékes ország hatóságától.

Úgy tűnik, a trükközők tak-

tikája egyelőre beválik, hiszen az adóelkerülés mellett a parkolási díjakon is sok tízezer forintot megspórolnak, kárt okozva ezzel a parkolási társaságot üzemeltető önkormányzatnak és így közvetve a kerület valamennyi lakójának. Ideje lenne tenni valamit, hiszen a mutatott példa nagyon rossz: amíg a becsületes magyar autós fizet, az idegen rendszámmal járó nem csupán ingyen használja a közterületet, de egyelőre a felelősségre vonástól sem kell tartania!

Am.

Házhoz megy a szelektív hulladékgyűjtés

Közel százötven lakóközösség csatlakozott hozzá, és továbbra is bővül a tavaly ősz óta működő, „házhöz járó” szelektív hulladékgyűjtési rendszer. Újdonság, hogy már nemcsak egyes körzetekből, hanem az egész kerületből jelentkezhetnek társasházak, amelyek az újrahasznosítható anyagok helyben történő gyűjtésével csökkenthetik a kommunális hulladék mennyiségét.

A Hegyvidéki Önkormányzat, az ASCO Hungária Kft., valamint a lakóközösségek együttműködésével tavaly szeptember 1-jén indult el a kerületben a társasházi szelektív hulladékgyűjtő program. A papír, az italo kartonok, a PET-palackok és az alumínium italdobozok gyűjtése október elején már több mint hetven háznál zajlott, azóta pedig a csatlakozók száma megkétszereződött.

A kerületi gyűjtőedények száma háromszáz felett jár, mivel minden társasháznál külön, egy két és egy sárga kukában gyűjtik a papírt, illetve a PET-palackokat és alumíniumdobozokat. Több nagyobb épületben egyszerre két kukát is kihelyeztek a papír számára, ez a hulladékfajta termelődik ugyanis a legkomolyabb mennyiségben.

„A házhöz járó szelektív hulladékgyűjtés sikere abban rejlik, hogy kényelmes, könnyen hozzáférhető” – foglalta össze az új rendszer előnyét Kovács Lajos, a környezetvédelmi ügyeket felügyelő kerületi alpolgármester. Az elmúlt években a szelektív hulladékgyűjtő szigeteket igyekezett népszerűsíteni a főváros, ezek hátránya azonban, hogy

máskor a szél fújja el azokat a papírokat, amiket helyhiány miatt a konténerek mellé pakoltak.

Az alpolgármester hangsúlyozta, hogy a környezetvédelmi szempontokon túl anyagi okokból is érdemes megfontolniuk a társasházaknak az új rendszerhez történő csatlakozást. Az újrahasznosítható anyagok szelektív gyűjtésével ugyanis jelentősen csökkenhet a kommunális hulladék mennyisége, így a meglévő kukák közül legalább egyet vissza lehet adni, ami éves szinten mintegy 60 ezer forint megtakarítást jelent. A szelektív hulladékgyűjtő edények beszerzését az önkormányzat és az ASCO egyharmad, egyharmad arányban támogatja, így a társasházaknak két gyűjtőedény igénylése esetén csak 10 667 forintot kell kifizetniük – a továbbiakban a rendszeres begyűjtés térítésmentes.

„Mostantól nemcsak a Hegyvidék alsó, sűrűn lakott részeiről, hanem az egész kerületből csatlakozhatnak rendszerünkhöz a társasházak” – mondta Nagy Zita, az ASCO Hungária Kft. stratégiai igazgatója. A cég által-

ban kéthetente üríti a gyűjtőedényeket, de igény esetén bármikor áttér a heti gyűjtési gyakoriságra. Igyekeznek rugalmasan teljesíteni a társasházak kéréseit, ha idő előtt megtelik a kék vagy a sárga kuka, elég csak felhívni őket, és egy-két napon belül elszállítják a hulladékot.

A stratégiai igazgató tapasztalatai kedvezőek a Hegyvidéken bevezetett házhöz menő rendszerrel kapcsolatban. Mint kiemelte, a szolgáltatást örömmel fogadták a társasházak, sok helyütt kifejezetten vártak már egy ilyen lehetőségre. Egy-egy telepítés után a környező házak sokszor azonnal érdeklődnek a szolgáltatás iránt. A lakók precízen, megfelelő módon válogatják szét a hulladékfajtákat, és ügyelnek arra, hogy ne keverjék össze a kommunális szemetet az újrahasznosítható hulladékkal. A szolgáltatás iránti valós igényt jelzi, hogy eddig még nem adtak vissza kitépített kukát.

z.

■ A házhöz menő szelektív hulladékgyűjtés iránt érdeklődő lakóközösségeknek az ASCO Hungária Kft. nyújt bővebb felvilágosítást interneten a www.ascohungaria.com oldalon, e-mailben a szelektiv@ascohungaria.com címen, vagy a 226-29-14-es, illetve a +36-30-458-2803 telefonszámokon.



Kétféle kukában gyűjtik a hulladékot

nem minden környéken alkotnak sűrű hálózatot, azaz sokak számára messze vannak. A szigetek környezete ráadásul sokszor meglehetősen riasztó állapotú: időnként a gyűjtőgétek hajjálják szét a számukra felesleges hulladékot,

méltatlan körülmények között, pitvarban, vékony falú nyári konyhában, kitakarított tyúkólban lakva, otthon maradt hozzátartozóik és a község jólelkű családijainak segítségére utalva tengődtek. Az egzisztenciájuktól megfosztott emberek kétségbeesetten keresgéltek a munkalehetőségeket: vagy valamelyik közeli építkezésen, állami gazdaságban dolgozhattak, vagy egy helybeli gazdánál szegődhettek el napszámosnak.

A kitelepítettek „bűnét” a hatalom abban látta, hogy értelmiségiek, kereskedők, „osztályellenesek” voltak, akik a háború előtt kisebb-nagyobb pozíciókat töltöttek be. A kitelepítések így

arra irányultak, hogy megfoszják gyökereiktől, életlehetőségeiktől a korábban a társadalmi ranglétra magasabb fokán állókat. Am a fő cél mégiscsak az volt, hogy gyors és olcsó megoldást találjanak a fővárosi lakáshiányra...

Sztálin halálát követően, 1953-ban, miután Rákosi helyét Nagy Imre vette át, megszüntették a kitelepítettek rögkörtességét. Régi otthonaikba azonban már nem térhettek vissza, lakásaikba ugyanis mások költöztek be, és az otthagytott tárgyaik, bútoraik, értékeik is az ebek harmadadára jutottak. Senki nem tudta folytatni a régi életét.

z.

Kötelező kamarai regisztráció

A gazdasági kamarákról szóló 1999. évi CXXI. törvény módosítása 2012. január 1-jén lépett hatályba. Ennek alapján a gazdálkodó szervezetek kötelesek kezdeményezni kamarai nyilvántartásba vételüket, és évente 5000 forint kamarai hozzájárulást fizetni a kamarai közfeladatok ellátásához. A kamara pedig köteles térítésmentesen nyújtani részükre a törvényben meghatározott szolgáltatásokat (tanácsadás gazdasági, pénzügyi, adózási, hitelhez jutási kérdésekben; üzletipartnerkeresés; pályázatfigyelés).

A kamarai tagság továbbra is önkéntes, így a regisztrált vállalkozások nem válnak kamarai taggá a nyilvántartásba vétellel. A kamarai hozzájárulás összegét önkéntes kamarai tagok esetén levonják a tagdíjból. A törvény hatálybalépését követően létrejövő egyéni és társas vállalkozások a bejegyzésüket követő 5 napon belül, a már működő vállalkozások a hatálybalépést követő 60 napon belül, legkésőbb 2012. március 1-jéig kötelesek kezdeményezni nyilvántartásba vételüket.

A gazdálkodó szervezetek re-

gisztrációjának legegyszerűbb módja a www.kamreg.hu címen elérhető regisztrációs adatlap online kitöltése, majd a kinyomtatott és cégszerűen aláírt adatlap elküldése a kamara részére. A továbbítás történhet postai úton (1535 Budapest, Pf. 903), faxon (212-4844), szkenelést követően e-mail mellékleteként a kamreg@bkik.hu címre, továbbá személyesen a Budapesti Kereskedelmi és Iparkamara (BKIK) ügyfélszolgálati irodában (központi ügyfélszolgálat: I., Krisztina körút 99).

A benyújtott nyilvántartásba vételi kérelmek csak az 5000 forintos kamarai hozzájárulásnak a BKIK erre a célra elküldött 10102086-02614500-02003005 számú bankszámláján történő jóváírást követően teljesíthetők. Az összeg átutalásánál a közlemény rovatban fel kell tüntetni a kérelmező adószámát és a „kamarai hozzájárulás” szöveget. A banki átutalás mellett lehetőség van az ügyfélszolgálaton történő készpénz befizetésre is.

A vállalkozások kamarai nyilvántartásba vételét 2012. június 1-jétől nyilvános.

Pályázati felhívások

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet a tulajdonában álló, üres, nem lakás céljára szolgáló helyiségek öt éves időtartama szóló bérbeadására a 2012. február 28.–március 12. napjig terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

- Budapest XII., Greguss utca 4. alatti, 77 m² alapterületű üzlethelyiség/műhely
- Budapest XII., Csaba utca 7/b alatti, 48 m² alapterületű irodahelyiség
- Budapest XII., Széll Kálmán tér 13. (Moszkva tér 13.) alatti, 62 m² alapterületű műhelyhelyiség
- Budapest XII., Avar utca 17. alatti, 126 m² alapterületű üzlethelyiség
- Budapest XII., Hajnóczy József utca 16. alatti, 48 m² alapterületű raktárhelyiség
- Budapest XII., Hajnóczy József utca 18. alatti, 54 m² alapterületű raktárhelyiség
- Budapest XII., Hajnóczy József utca 18. alatti, 42 m² alapterületű raktárhelyiség
- Budapest XII., Hajnóczy József utca 18. alatti, 41 m² alapterületű műhely
- Budapest XII., Hajnóczy József utca 20. alatti, 38 m² alapterületű raktárhelyiség
- Budapest XII., Hajnóczy József utca 20. alatti, 49 m² alapterületű raktárhelyiség
- Budapest XII., Greguss utca 5. alatti, 72 m² alapterületű raktár
- Budapest XII., Greguss utca 9. alatti, 42 m² alapterületű műhely
- Budapest XII., Győri út 1. alatti, 65 m² alapterületű műhely
- Budapest XII., Győri út 2/b alatti, 74 m² alapterületű iroda
- Budapest XII., Győri út 12. fszt. 3. alatti, 20 m² alapterületű üzlethelyiség
- Budapest XII., Győri út 12. fszt. 5. alatti, 32 m² alapterületű üzlethelyiség
- Budapest XII., Márvány utca 23. alatti, 82 m² alapterületű raktár
- Budapest XII., Táltos utca 6. alatti, 99 m² alapterületű iroda
- Budapest XII., Rege út 8-10. as. 1. alatti, 85 m² alapterületű üzlethelyiség
- Budapest XII., Alkotás utca 15. alatti, 16 m² alapterületű üzlethelyiség
- Budapest XII., Kléh István utca 9. alatti, 34 m² alapterületű üzlethelyiség
- Budapest XII., Maros utca 17. 1. U. alatti, 30 m² alapterületű műhely
- Budapest XII., Maros utca 27. alagsor 1. alatti, 43 m² alapterületű műhely
- Budapest XII., Pagony utca 7/a alatti garázs 15 m² alapterületű része
- Budapest XII., Magyar jakobinusok tere 4/b 6972/3/A/32. szám alatti, 140 m² 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.hu internetes oldalon.

A pályázati ajánlatok 2012. március 12. napján 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.

Gottfriedné dr. Tusor Gabriella
jegyző

Pokorni Zoltán
polgármester

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet az alábbi, tulajdonában álló lakás és nem lakás céljára szolgáló helyiségek nyílt versenytárgyalás útján történő értékesítésére.

Cím	Helyrajzi szám	Terület (m ²)	Megnevezése
Táltos utca 13. alagsor	7833/0/A/4 és 7833/0/A/3	45 + 60	raktár + üzlethelyiség
Alkotás utca 35. alagsor 5.	7682/0/A/5	71	műhely
Csaba utca 23. (Határőr út 54.)	9963/0/A/2	13	műhely
Márvány utca 38. pincészet	7695/1/A/23	85	raktár
Tartsay Vilmos utca 21.	7772/4/A/2	18	raktár
Mese utca 2. fszt. 2.	10757/27/A/1	42	lakás
Jagelló út 9. II. em. 1.	8202/13/A/7	58	lakás
Hajnóczy József utca 2.	6930/0/A/3	71	öröklakás
A ép. fszt. 1.			
Maros utca 10. as. 3.	6930/0/A/3	30	lakás
Tartsay Vilmos utca 24.	7877/4/A/15	45	üzlethelyiség
Alkotás utca 13. VI. em. 1.	7037/0/A/76	79	öröklakás

A pályázati kiírás, amely részletesen tartalmazza az ingatlanok további adatait és a pályázati feltételeket, 2012. február 29. napján 9.00-tól 2012. március 7. napján 12.00-ig megtekinthető az önkormányzat polgármesteri hivatalának 106. szobájában, valamint a www.hegyvidek.hu internetes oldalon, a Hivatal/Licithirdetéseket elérési útvonalon.

Az érdeklődők kérdéseire a Jaczkovics Ügyvédi Iroda munkatársa a +36-70-333-5110-es telefonszámon ad felvilágosítást.

Pokorni Zoltán polgármester

Emlékmű a kitelepítetteknek

A Magyar Politikai Foglyok Szövetsége írásban köszönetét fejezte ki a Hegyvidéki Önkormányzatnak, amiért kétszáz ezer forinttal hozzájárult a Budapestről 1951-ben kitelepítettek emlékművének felállításához. V. Majzik Mária alkotását tavaly Budafokon, a kitelepítések harvanadik évfordulója alkalmából a helyi evangélikus templom kertjében avatták fel.

A három kőtáblából álló emlékmű két szélső elemén vagonok láthatók, amelyek ablakaiban szögbeesett arcok tűnnek fel. A középső részen fecskeszékek-ből kihulló madarak jelképezik az otthonukat elvesztő emberek sorsát, a gonoszt pedig egy csuk-

lyás, arctalan figura testesíti meg, aki fecskefiókat fojtogat, és letépi szárnyáról a tollakat.

1951. május 21. és július 18. között közel ötezer családot, mintegy 13 ezer embert telepítettek ki Budapestől – a legtöbbit az I., II., V., XI. és XII. kerületből. A Hegyvidékről összesen 1243 embert vittek el vidékre. Az elűzöttek főként az ország északi és keleti megyéinek falvaiba kerültek. Életük leginkább az internáltságéhoz hasonlított, azzal a különbséggel, hogy az internálótáborok lakói kaptak enni, a kitelepítetteknek ellenben maguknak kellett gondoskodniuk a megélhetésükről.

Új lakóhelyükön sokszor igen

Zöldség- és gyümölcs vásár a Hegyvidéken

2012. március 7-én 10 órától a Városmajori Plébánia mellett (XII., Csaba utca 5.) és

2012. március 13-án 10 órától a Szent László-plébánia mellett (XII., Diana utca 15/a).

5 kg-os kiszerelésben burgonya (70-80 Ft/kg),
vöröshagyma (130 Ft/kg),
liliahagyma (200 Ft/kg),
fejes káposzta (80 Ft/kg),
sárgarépa (150 Ft/kg),
idared (150 Ft/kg) és jonagored alma (170 Ft/kg)

Amennyiben szükséges, kerületi diákok mindkét nap 10-14 óra között szívesen segítenek az idős vásárlóknak az áru hazaszállításában. Információ kérhető: Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatala, Népjóléti Iroda, telefonszám: 355-0973.

FIGYELEM! Felhívjuk a kerületi adózók figyelmét, hogy a gépjárműadó, a magánszemélyek kommunális adója, az építményadó és a telekadó I. félévi befizetési határideje: 2012. március 15.!

Fővárosi támogatás szociális célokra

A Fővárosi Szociális Közalapítvány Kuratóriuma pályázatot írt ki budapesti székelyű, szociális céllal működő civil szervezetek részére, amelyek a különösen veszélyeztetett csoportokhoz tartozó emberek – romák, hajléktalanok, lakásnélküliek, munkanélküliek, pszichiátriai betegek, fogyatékkal élők, bántalmazottak – segítségére irányuló tevékenységeket végeznek. Támogatás igényelhető jogsegélyszolgálat működtetésére, tájékoztató honlap vagy kiadvány elkészítésére, az előítéletek csökkentésére, illetve a segítségre szorulókat érdekvédelmi tevékenységekre, nyilvános fórumok, továbbá elektronikus és hagyományos formájú alkalmak költségeinek kiegészítő finanszírozására, valamint a veszélyeztetett csoportok tagjaiból álló önszolgáltató, sorsrészegítő, kortárssegítő csoportok fenntartására.

A vissza nem térítendő támogatásokra rendelkezésre álló teljes összeg 15 millió forint, az egy pályázó szervezet által elnyerhető maximum összeg 400 ezer forint. Pályázni legfeljebb egyéves programokkal lehet, a támogatási összeg folyósítása előfinanszírozással történik.

A pályázati dokumentáció átvételére a főpolgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán (V. Bárczy István utca 1-3.) hétfőtől csütörtökig 8.00-16.30-ig, valamint letölthető a Budapest Portálról (www.budapest.hu, E-infószabadság, Tájékoztatók, hirdetések menüpont). A pályázatok benyújtásának határideje 2012. március 7., a kérelmeket március 28-ig bírálják el. További felvilágosítás: Fővárosi Szociális Közalapítvány titkársága (327-1102) vagy 06-20-590-0538.

Visszatérés a hegyvidéki kapitányságra

Hoffmann Kornél látja el február 1-je óta a hegyvidéki rendőrkapitányság vezetői feladatait. A rendőr százados az elmúlt másfél esztendőben a IX. kerületben dolgozott, ám nem új számára a hegyvidéki környezet: 2007-től három évig a XII. kerületben irányította a vizsgálati alosztályt. A frissen kinevezett kapitányság vezető szakmai életútjáról és terveiről beszélt lapunknak.

■ *Hogyan indult a rendőri pályája?*

– 1996-ban kezdtem el a csepeli rendőr-szakközépiskolát, egy évvel később próbaidős őrmesterként már járőrszolgálatot láttam el Kaposváron. Miután jeles eredménnyel végeztem el az iskolát, ajánlották, hogy maradjak a somogyi megyeszékhelyen, és legyenek bünyűgyi vizsgáló. Ma is úgy látom, hogy a nyomozói munka a rendőri pályám legszebb része. A kaposvári esetek közül számomra a legemlékezetesebb az a lakásbetörés-sorozat, amelynek felderítését az egyik készenlétes társammal együtt végeztem – az elfogást sem a közterületi járőrszolgálatra bíztuk, hanem mi hajtottuk végre.

■ *Hogyan került a hegyvidéki kapitányságra?*

– Két évig dolgoztam a kaposvári rendőrkapitányság vizsgálati osztályán, majd 2000-ben Budapestre költöztem, és a zuglói kapitányságon helyezkedtem el, szintén vizsgálói munkakörben. Jó választásnak bizonyult a XIV. kerület, sok szakmai tapasztalatot szereztem; hamar rám bízta a fajsúlyosabb sorozatúgyek felderítését. Kiváló volt az állomány, a vezetés, a társzervekkel

is gördülékeny kapcsolatot alakítottunk ki, ezért szinte maguktól jöttek az eredmények. 2005-ben kerültem át vizsgálóként a BRFK életvédelmi osztályára. Amikor dr. Fülöp Valtér 2007-ben kineveztek a XII. kerületi kapitányság vezetőjévé, többekkel együtt engem is hívott, így aztán a Hegyvidéken folytattam a munkát. Egy évvel később, 2008-ban lettem a kapitányság vizsgálati alosztályvezetője, s ezzel együtt megkaptam első tiszti kinevezésemet – azután, hogy főiskolai diplomát szereztem a Szent István Egyetemen, majd pedig elvégeztem a Rendőrtiszti Főiskola rendőrszervezői tiszti szakképzését is. A Pécsi Tudományegyetem jogi karára szintén ekkoriban iratkoztam be, ezt az idén fejezem be.

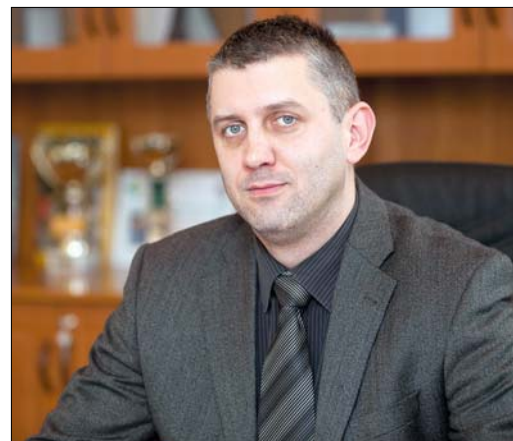
■ *Miben volt más a XII. kerületi munkája a korábbiakhoz képest?*

– Kerületi vizsgálóként, majd vizsgálati alosztályvezetőként a súlyos testi sértéstől a rongálásig, garázdaságon át a lopásig minden bűncselekménytípussal foglalkoztam. Azt tapasztaltam, hogy bünyűgyi szempontból nem kiemelten fertőzött a Hegyvidék, fővárosi átlagban kifejezetten jónak mondható a közbiztonság, és ami igazán örömteli, hogy csak nagyon ritkán fordulnak elő élet elleni bűncselekmények.

■ *Mit gondol, miért önreret Budapest rendőrfőkapitányának választása, amikor új vezetőt keresett a hegyvidéki kapitányság élére?*

– Nyilvánvalóan sok szempontot mérlegelhetett döntése

korán dr. Tóth Tamás dandártábornok úr, mellettem feltehetőleg a XII. kerület ismerete, valamint a bünyűgyi vezetői tapasztalatom szólhatott érveként. Bünyűgyi osztályvezetőként a Ferencvárosban dolgoztam 2010 októbertől egészen mostanáig; az egy meglehetősen „pörgős” kerület, ami sokat



Hoffmann Kornél számít a lakosság segítségére

számított a vezetői tapasztalat megszerzésére.

■ *Milyen tervekkel kezdi meg kapitányságvezetői munkáját?*

– Szeretnék személetbeli változást hozni a szervezet irányításába. Megítélésem szerint az eddigieknél is jobban kell érzékelteni kollégáim felé, hogy értékes munkát végeznek. Szeretném gyakrabban jutalmazni a munkatársaimat, ami alatt nem csak a pénzjutalmat értem: időnként akár egy-egy dicséret szó is elég lehet ahhoz, hogy a hegyvidéki rendőrök megbecsültebbnek érezzék magukat, és kellő odaadással teljesítsék szolgálatukat. Meggyőződésem az is, hogy mindennapi tevékenységünk során még jobban figyelembe kell venni a lakosság véleményét, erre alapozva kívánom elérni, hogy

az itt élők elégedettek legyenek intézkedéseink színvonalával. Úgy gondolom, minden helyzetben mernünk kell határozottan intézkedni, a kulturáltság és a törvényesség azonban alapkövetelmény. A közterületeken nagyobb figyelmet kell fordítanunk az emberek többségét joggal irritáló jelenségekre, mindezekelőtt a rongálások, garázda tettek visszaszorítására, ugyanakkor egyes nagyon elhanyagolt bűncselekmények, különösen a lakásbetörések kapcsán is sok még a tennivalónk.

■ *Mit tudnak tenni a lakásbetörések visszaszorítása érdekében?*

– Nagyon fontos az értékelő-elemzői munka, amit kollégáim már a napokban, érkezésem követően elkezdtek. A szomszédos

kerületek kapitányságaival való szoros együttműködés is elengedhetetlen, hogy összevethessük az elkövetési módszerekben tapasztalható hasonlóságokat. Mindezen felül, a rendőri jelenlét fokozása érdekében, többnapos bünyűgyi portyaszolgálat elrendelését tervezem. A Hegyvidéken élők arra szeretném kérni, hogy ha bármi gyanúsítást észlelnek, ismeretlen, gyanús személyt találkoznak a lakóházakban, illetve a házak környezetében, arról értesítsék a rendőrséget. A jelzések alapján kezdeményezett intézkedések során a beszerzett adatokból is sok hasznos információra lehet szert tenni, ami mind a felderítésnek, mind pedig a megelőzés terén sikerre vezethetik munkánkat.

K. D.

A Katolikus Rádió javára gyűjtöttek

A Hegyvidéki Önkormányzat jóvoltából első alkalommal adott otthont a MOM Kulturális Központ a budai egyházközségek farsangi báljának. Az Erdő Péter bíboros, prímás és Tarlós István főpolgármester fővédnökségével megtartott rendezvény bevételét a Katolikus Rádió javára ajánlották fel a szervezők.



Díszruhába öltözött házaspárok adták elő a bált nyitó táncot

A városmajori egyházközség a kilencvenes évek közepén újította fel a bálózás hagyományát. A rendezvényt eleinte a Móróc Zsigmond Gimnáziumban tartották, majd a résztvevők számának folyamatos növekedésével a program átkerült az ELTE látványos épületébe. Idén először, a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásának köszönhetően, a MOM Kulturális Központ adott helyet a budai egyházközségek farsangi báljának, amin a házigazda Pokorni Zoltán polgármester és Fonti Krisztina alpolgármester mellett Tarlós István főpolgármester és egyházi méltóságok is megjelentek.

A bálózókat köszöntő Jáno-

sa Domokos szerint a közösségi programok célja, hogy viharos, gondoktól terhelt világunkban megpihenhessünk kicsit, „feltöltődjünk egymás szeretetében”. A jótevékenységi farsangi bál minden esztendőben az evangélium üzenetét hozza el a hívőknek. „Az örömhír azonban egyben intelem is, hiszen hamarosan véget érnek a vigasságok, és kezdetét veszi a húsvét előtti böjt, a keresztény

ig tartó időszak arra figyelmeztet minket, hogy értékvesztett, a tradíciókkal szembenő korunkban a hagyománytiszteltet nem a hamu őrzését, hanem a láng átadását jelenti – idézte Morus Tamás gondolatát Tarlós István. A főpolgármester úgy látja, hogy a magyar láng továbbvitelének letevékenyesei a családok, nélkülük nem léphet tovább a nemzet.

Az eseményt támogató budai polgármesterek nevében felszólaló Pokorni Zoltán örömet fejezte ki, hogy a II., majd a XI. kerület után idén a Hegyvidéken rendezték meg a bált. „Azért újítottuk fel a MOM Kulturális Központot, hogy minél több nagyszabású közösségépítő rendezvénynek adhasson otthont a kerület” – mondta a Hegyvidék polgármestere.

A vendéglátás minőségét emelte ki a programot szervező Boldvai László, aki biztos abban, hogy a környezet is hozzájárult a bál sikeréhez. „Egy héttel korábban valamennyi jegy elkelt, ami azt mutatja, minden ellenkező híreszteléssel ellentétben szükség van a szeretetre támaszkodó közösségi rendezvényekre” – hangsúlyozta. Boldvai László elmondta, hogy Mindszenty József 1947 októberében, munkára és imádságra szólítva, százezer embert vezetett el Máriaemetére. Idén erre emlékezve hirdetik meg a Városmajorból induló zarándoklatot, ami a szervezők reményei szerint útközben igazi imádságos menetté alakul.

A köszöntőket követően kez-

detét vette a mulatság, amelynek kezdő műsorát, a hagyományos palotást az egyházközségek díszruhába öltözött házaspárjai adták elő.

MM.

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

KÖNYVGYŰJTÉS

AZ ERDÉLYI MAGYARSÁGNAK

A XII. kerületi Hegyvidéki Önkormányzat fontos feladatának tartja a határon túli magyar közösségek megtartását az anyanyelvű kultúrában, ezért a tavalyi, hasonló akciót követően idén ismét felhívást intéz a kerületi polgárok felé

JÓTEKONYSÁGI KÖNYVGYŰJTÉS céljából.

Amennyiben otthoni könyvespolcukat átnézve találnak olyan, **jó állapotú, felnött, ifjúsági és gyermek szépirodalmi, ill. ismeretterjesztő könyveket**, melyeket felajánlanának jótékony célra, kérjük, hozzák el a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteménybe (1126 Bp., Beethoven utca 1/b.), vagy a Hegyvidék Galériába (1122 Bp., Városmajor utca 16.) nyitva tartási időben (kedd, csütörtök, péntek 10-18)

2012. február 14. és március 23. között.

Az adományokat a Hegyvidéki Önkormányzat a **székelyudvarhelyi iskolák, könyvtárak részére** juttatja el.

szÁMÍtUNK A SEGÍTSÉGŰKRE! KÖSZÖNJÜK

Nevelés és értékközvetítés

Elkészült az új Nemzeti Alaptanterv vitaanyaga

A polgármesteri hivatalban megtartott beszámoló keretében ismerhették meg a kerületi szakemberek az új Nemzeti Alaptanterv vitaanyagát. Kaposi József, az Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet főigazgatója elmondta, hogy a tervezetben hangsúlyos szerepet kap az erkölcsi és hazafias nevelés, a nemzeti azonosságtudat, a demokrácia védelme, a környezettudatosság, valamint a tanulás tanítása.

A Nemzeti Alaptanterv (NAT) és a hozzá tartozó kerettanterv új változata egyfajta forradalom, ugyanis visszahozza azokat a közműveltségi tartalmakat, amelyeket 2003-ban kivettek a rendszerről. Erre azért van szükség, mert éppen ezek jelentik azt a közös nyelvet, amelyen a korszerűtől párbeszéd folyhat, ebben a tekintetben az új NAT a múlt átörökítésének fontos eleme – hívta fel a figyelmet a szakmai és társadalmi vitára bocsátott, újonnan kidolgozott NAT-konceptiót a hegyvidéki polgármesteri hivatalban bemutató Kaposi József.

Az Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet főigazgatója számos érdekességgel szolgált az önkormányzat szakemberei és a kerületi oktatási intézmények vezetői részvételével megtartott előadáson. Mint elmondta, a NAT legfontosabb újdonsága az alaptanterv küldetésének definiálása, a nevelés és az értékek hangsúlyozása, a kulcskompetenciák kiegészítése, új tantárgyközi ismeretkörök beépítése, valamint a közműveltség

értelmezése és a műveltségterületek megjelenítése.

Az erkölcsösséggel összefüggésben kiemelt szerepet kap a nemzeti azonosságtudat és hazafias nevelés, a demokráciatudat, az önismeret és a társas kultúra fejlesztése, a testi és lelki egészségre nevelés, a család értékeinek megjelenítése, a felelősségvállalás másokért, az önkéntesség, illetve a fenntarthatóság és környezettudatosság. A gazdasági ismeretek átadásának része a pénzügyi, valamint a médiatudatosságra nevelés. Utóbbira az internet megjelenésével már az iskoláskor kezdetétől oda kell figyelni – emelte ki Kaposi József, aki szerint az aktív állampolgárság fogalmának bevezetése az európai értékrend átvételét jelenti.

A NAT kötelezővé tenné az erkölcstan oktatását az 1–8. évfolyamon. Ennek lényege, hogy az első négy osztályban megmaradnának a már tanított korábbi tartalmak, ezeket azonban erkölcsi szempontból is megvilágítanák, míg az 5–8. évfolyamon az etika tantárgya köré épülne a program.

Újdonság a mindennapos művészet bevezetése, aminek célja, hogy legalább az alsó tagozatban heti öt alkalommal legyen valamilyen művészeti óra, hiszen olyan területről van szó, amely rendkívüli módon segíti a gyerekek szellemi fejlődését. Ebbe a körbe tartozik a műszaki kompe-

tenciák alapját jelentő manualitás előtérbe helyezése, illetve a műveltségi tárgyak tevékenységközpontú oktatása. A tervek szerint minden tárgyerületen az információ gyűjtése és kritikai értelmezése, valamint a használati képessége kapja majd a főszerepet.



Kaposi József mutatta be a vitaanyagot

Az 1–4., az 5–8. és a 9–12. évfolyamokon témakörönként eltérő módon és struktúrában, megadott feldolgozási szempontok szerint folya az oktatás. A magyar nyelv és irodalomban az írás, olvasás, szövegértés, illetve a nyelv révén a kultúra megismerése jelenten az alapot, míg a negyedik osztálytól kötelező idegennyelv-oktatás a nemzetközi standardok befogadására épül.

Matematikában alsó tagozaton a tevékenységbe ágyazottságot, a felső évfolyamokon a lényegkiemelés képességét erősítene a módosított NAT,

amelyben új elem a statisztika és valószínűség biztos értelmezésének és használatának igénye. A természettudományos ismeretek átadásában változás, hogy az eddigi elméletközpontú szemléletet a diákokra cselekvő szereplőknek tekintő gyakorlati tevékenységek és kísérletek váltánák fel.

Az új NAT arra törekszik, hogy a meghatározó elemeket hangsúlyozva vigye végig az egyes tantárgyakat, szélesebb rátekintést engedve az összefüggésekre. Lényegi elem ugyanakkor, hogy igyekeznek elkerülni az átfedéseket, ezért a feldolgozásra váró témát mindig az adott tárgyhöz és évfolyamhoz igazítja.

Minden iskolatípusra külön kerettantervi csomagok készülnek, amelyekben az összes választási lehetőség helyet kap. Ennek köszönhetően az intézmények osztályszinten válogathatnak a különböző tantervi mappákból. Lehetőség van a már meglévő tantervek elfogadtatására is, azaz nem kötelező a központi kerettanterv adaptációja. Könnyítés, hogy a szabad kerethez tartozó, szabadon választható tantárgyak tantervét sem szükséges akkreditálni.

Az iskolák fenntartóinak közreműködésével 2012. december végéig kell átalakítani a helyi tanterveket. Az ezekre épülő oktatás 2013 szeptemberében indul az 1., az 5. és a 9. osztályban.

K.

Fényárba borult a Jókai Klub

Jelentős világítástechnikai fejlesztések történtek a Hegyvidéki Önkormányzat fenntartásában működő Jókai Klubban. A svábhegyi művelődési ház kiállítótermében korszerű higanygőz lámpákat szereltek fel, amelyek a korábbi spot-izzókhöz képest sokkal nagyobb fényerővel világítanak. A kiállítások kepei ezáltal jobban láthatóak, illetve a teremben tartott klubok, foglalkozások résztvevőinek sem kell most már félhomályban lenniük.

Bár az új lámpatestek nem voltak olcsók – a teljes rendszer kiépítése mintegy félmillió forintba került –, ám így is visszahozzák az árakat, élettartamuk ugyanis rendkívül hosszú, emellett

Nemcsak a galéria, hanem a színházterem is világosabb lett azóta, hogy tavaly korszerűsítették a mennyezeti világítást. A korábbi, elavult, 50 Hz-es fénycsöveket, amelyek vibrálásukkal zavarták a szemet, a napfény színeit visszaadó, nagyfrekvenciás (46 KHz-es) világítótestekre cserélték. Összesen százhuszhat építettek be 1,1 millió forintért. Mivel az új csövek – amelyekre öt év garanciát vállalt a forgalmazó – hatvan százalékkal kevesebb áramot fogyasztanak, körülbelül két év alatt megtérül a beruházás.

A színházteremben a múlt év során nyílászárócserét is végeztek, emellett más kisebb, esztétikai jellegű fejlesztések történtek: a színpadra jobb minőségű



Nagyobb tükrök, új lámpák – tágasabb terek, jobb közérzet

pedig a hagyományos izzókhoz képest kevesebbet fogyasztanak. A modern, függesztett lámpasor kiépítése érdekében elbontották a régi álmennyezetet, a kiállítóterem miatt tágasabb lett. A bontási munkákat, valamint a mennyezet újrafestését a ház dolgozói önként vállalták.

fellépő szőnyeget fektettek, a terem oldalfalán pedig – a táncosok kedvéért – nagyobb tükröklákat helyeztek el. Ezeket a használt, de hibátlan állapotú kellekeket az átalakult MOM Kulturális Központtól kapta meg az intézmény.

z.

Ami szép, az szép!

Miss Colours Hungary 2012 címmel rendezték meg Magyarországon első kerekesszékes szépségversenyét, amelynek a hegyvidéki Larus Rendezvényközpont adott otthont. A „királynő” Varga Katalin Eszter lett, aki egy éven keresztül nagykövetként hívja majd fel a figyelmet a kerekesszékes sikereire, eredményeire és az akadálymentesítés fontosságára.

A Miss Colours Hungary 2012 kerekesszékes szépségverseny résztvevői szépségükkel csafolták meg a modernkori ideálképet. Életvidám, határozott és gyönyörű nőkként hódították meg a színpadot. A „nő” fogalma ezúttal különösen fontos, hiszen a rendezvény még a laikusokat is meggyőzte arról, hogy ezek a hölgyek bizony semmiben sem különböznek ép társaiktól. Ők is sportolnak, gyereket nevelnek, főznek, buliznak, szépítkeznek. Egyszóval: nők...

És igen, most már saját szépségversenyük is van, amire hetekig készülnek, majd hercegnőként viselik a csodaszép ékszereket, ruhákat, sminket.

„Fura világot élünk. A média olyan szépségideált vázol, amilyenek soha nem tudunk lenni. Jó lenne, ha leszálnánk a földre! Ami szép, az szép! Nincs szükség az olyan mondatokra, amelyek úgy kezdődnek, hogy szép len-

ne, ha...” – mondta lapunknak Szekeres Pál, az est díszvendége, az egyetlen ember a világon, aki olimpiai és paralimpiai érmet is szerzett.

Hosszas válogatás után jelölték ki azt a nyolc döntős hölgyet, aki „harcba szállhatott” a Magyarország legszebb kerekesszékes nője címért a Larus Rendezvényközpontban megtartott galán, amelyet Váczai János hegyvidéki alpolgármester nyitott meg. A zsűrit a Miss Colours Hungary ötletgazdája, Kazány Tibor, a Colours Rehab Kft. ügyvezető igazgatója, Magony Szilvia szépségkirálynő és műsorvezető, to-

dominááltak, mint más szépségversenyeken, a zsűri az indulók személyiségét is figyelembe véve hozta meg döntését. A megjelenésen kívül fontos szerepet játszott a hölgyek elhivatottsága, kisugárzása és kommunikációs készsége. A bírák döntése alapján a második udvarhölgy Molnár Marietta Laura, az első udvarhölgy pedig Melnyik Edina lett. A királynőnek járó korona a 26 esztendő Varga Katalin Eszter fejére került.



A királynő

aki nagykövetként egy éven keresztül hívja majd fel a emberek figyelmét a kerekesszékes sikereire, eredményeire, valamint az akadálymentesítés fontosságára.

„A kerekesszékes szépségversenynek nem szenzációs, hanem természetes dolognak kellene lennie. Az emberek félnek tőlük, ami nem megszokott. Azt gondolják, hogy a »más« veszélyt jelent, ám nagyot tévednek! Egy kerekesszékes hölgy is lehet nőies, divatos és csinos” – foglalta össze véleményét Lakatos Márk stylist.

Talán a Miss Colours Hungary is segít elfogadni a tényeket, hogy nincs írott definíció arra, mi számít normálisnak. Szekeres Pálnak igaza van, hagyjunk az olyan mondatokat, amelyek úgy kezdődnek, hogy szép lenne, ha... Ami szép, az valóban szép!

Boussebaa Mimi



Előterben: az első három helyezett – ök „ha” nélkül szépek

vábbá Lakatos Márk stylist, Fiala de Gábor fotóművész és Murga György, a Larus Étterem és Rendezvényközpont üzletág-igazgatója alkotta.

A Miss Colours Hungary 2012 során ugyanazok a szempontok

„Mást képzeltem az első helyre. Mostantól fenekestül fordul az életem, de ennek örülök is, hiszen esélyt kaptam, hogy elérjem sokunk célját, az akadálymentesítést” – mondta a Miss Colours Hungary 2012 győztese,

Pályázat szociális gondozó munkakörre

A Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ – Budapest

a „Közalkalmazottak jogállásáról szóló”

1992. évi XXXIII. törvény 20/A § alapján

pályázatot hirdet

Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ – Budapest
Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ Idősek nappali ellátása

SZOCIÁLIS GONDOZÓ

munkakör betöltésére.

A közalkalmazotti jogviszony időtartama: határozatlan idejű közalkalmazotti jogviszony.

Foglalkoztatás jellege: teljes munkaidő.

A munkavégzés helye: 1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33/b.

A munkakörbe tartozó, illetve a vezetői megbízással járó lényeges feladatok: az idősek klubjának az szmsz és a szakmai program szerinti szabályszerű működtetésében való közreműködés. Az ellátottak szociális és egészségügyi állapotához illeszkedő programok lebonyolítása, az egyéni gondozási tervek szakszerű vezetésében való közreműködés. Az ellátottakkal kapcsolatos adminisztráció jogszabályoknak megfelelő vezetés.

Illetmény és juttatások: az illetmény megállapítására és a juttatásokra a „Közalkalmazottak jogállásáról szóló” 1992. évi XXXIII. törvény rendelkezései az irányadók.

Pályázati feltételek:

- középfokú képesítés, szociális gondozó,
- idősek nappali ellátásában legalább 1–3 év szakmai tapasztalat,
- gyakorlatot szintű MS Office (irodai alkalmazások),
- büntetlen előélet, magyar állampolgárság.

A pályázat elbírálásánál előnyt jelent:

- felsőfokú képesítés, geriatráiai szakápoló,
- ECDL.

Elvárt kompetenciák: kiváló szintű empátia, tolerancia, kreativitás, kommunikáció, kapcsolatteremtő, problémamegoldó képesség.

A pályázat részeként benyújtandó iratok, igazolások: szakmai önéletrajz; 90 napnál nem régebbi hatósági erkölcsi bizonyítvány; a pályázó nyilatkozata arról, hogy a pályázati eljárásban részt vevők a pályázati anyagot megismerhetik; a pályázó nyilatkozata arról, hogy a pályázati anyagban foglalt megismerési adatainak a pályázati eljárással összefüggő kezeléséhez hozzájárul; képesítést igazoló okiratok másolata.

A munkakör betölthetőségének időpontja: a munkakör legkorábban 2012. március 19. napjától tölthető be.

A pályázat benyújtásának határideje: 2012. március 8.

A pályázati kiírással kapcsolatosan további információt Bíró-Várfalvi Orsolya nyújt a 457-0648-as telefonszámon.

A pályázatok benyújtásának módja: elektronikus úton Bíró-Várfalvi Orsolya részére, a hegyvidekigondozas@hegk.hu e-mail címen.

A pályázat elbírálásának határideje: 2012. március 16.

Tánra perdültek a gyerekek

Timár Sándor, a világhírű Csillagszemű táncgyűttes vezetője is részt vett az Arany János iskola hagyományos farsangi néptáncmulatságán. A meghívás nem véletlen, az oktatási intézmény alsó tagozatán heti egy alkalommal megtartott néptáncórát és a gyerekekből verbuválódó Sashegyi Néptánc Együttes munkáját ugyanis egykori Csillagszemű-növendékek felügyelik.



A magyar tánc jövedvből született

A kerületben elsőként az Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban (az általános iskola első négy évfolyamán) vezették be a tantervbe illeszkedő kötelező néptáncoktatást. A gyerekek a mindennapos testnevelés program keretében hetente egy alkalommal a Csillagszemű táncgyűttesben nevelkedő és a mai napig szólótáncosként fellépő Mayer Orsolya irányításával tanulják a magyar táncokat, míg a letehetősebbek a tavaly Timár Böske közreműködésével megalakult Sashegyi Néptánc Együttesben csiszolhatják tudásukat. Hogy milyen sikerrel, arról a szülők és a családtagok személyesen is meggyőződhetnek az intézmény és a Sashegyi Arany Iskolaalapítvány szervezésében megtartott hagyományos farsangi néptáncmulatságon, amelyen az alsós osztályok produkcióit követően a táncgyűttes növendékei külön műsorszámmal lépnek fel.

Az alsós osztályokban meg-

kezdett munka folytatása biztosítva van, hiszen a tervek szerint az együttesben idővel az intézmény valamennyi évfolyama szerepet kaphat – mondta a farsangi mulatságot megnyitó Patkó Lajos iskolaigazgató. Ennek érdekében szeretnék az ötödik osztályra is kiterjeszteni a kötelező néptáncoktatást, hiszen így még több diákot lehet megnyerni a tánc és a hagyományápolás ügyének.

Hasonlóképpen vélekedett Novák János, a Sashegyi Arany Iskolaalapítvány elnöke. Szerinte az a legfontosabb, hogy a gyerekek megértsék, a néptánc elsajátításával egy közösség tagjaivá válnak. „A páratlanul gazdag magyar népi kultúra megismerése, éltetése és továbbadása hozzájárul ahhoz, hogy a felnövekvő nemzedékekben kialakuljon a magyar azonosság-tudat, az összetartozás érzése. Ezt szolgálja a táncoktatás, ami önmagában is örömfors, hiszen a magyar zene és tánc jövedvből született” – fogalmazott Novák János, aki

együttal arra kérte a jelenlévőket, hogy adják meg a szülői támogatásukat az iskolának felajánlásával járuljanak hozzá az iskola és az alapítvány törekvéseihez. Mint hozzátette, a szülői támogatásnak köszönhetően számos értékes program valósul meg az iskolában, ilyen a karácsony előtti adventi ajándéktárgy-készítés és a gimnazistáknak kiírt pályázatok díjazása, de az alsós néptáncoktatás költségeit is ebből a forrásból fedezik.

A támogatásra buzdított mindenkit a Csillagszemű táncgyűttest irányító Timár Sándor is, aki példamutatónak nevezte az Arany János iskolában folyó munkát. „Valójában a majd hatvan évvel ezelőtt elindított táncmozgalmak kiterjesztésének lehetünk tanúi – hangsúlyozta –, amit a jövőben is minden erőmmel segíteni akarok.” (K.)

■ Az adófelajánlásokat a következő címre várják: Sashegyi Arany Iskolaalapítvány, adószám: 19657033-1-43.

Iskolanyitogató a Zugligetben

A Zugligeti Általános Iskola tanárai és diákjai várják a leendő elsős gyerekeket szüleikkel együtt „Iskolanyitogató” programjaikon, amelyeken játékos foglalkozások keretében ismerkedhetnek meg a tanítókkal és az iskolai élettel.

A foglalkozások időpontjai:

2012. március 9. 15.00

2012. március 23. 15.00

2012. április 13. 15.00

Az iskola címe: XII., Zugligeti út 113. (a 155-ös busz végállomásánál).

Telefon: 200-8721. Telefon/fax: 274-4313.

E-mail cím: zugligetisuli2@freemail.hu

Honlap: www.zugligetisuli.hu

A Telesi Pál földrajzverseny eredményei

Tanuló neve	Helyezés	Iskola neve	Osztály	Felkészítő tanár neve
Kerületi forduló				
Siposs Lili	I.	Németvölgyi Általános Iskola	7.	Kovácsné Viczing Erzsébet
Gyebnár Bertalan	I.	Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium	7.	Orbán Mária
Kiss Anna Franciska	II.	Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium	7.	Orbán Mária
Tárnok András	III.	Virányos Általános Iskola	7.	Pellerné Horváth Ilona
Szanthoffer András	I.	Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium	8.	Orbán Mária
Pócze Júlia	II.	Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium	8.	Orbán Mária
Szentimrei Kristóf	II.	Városmajori Gimnázium és Kós Károly Enek-zene Emeltszintű Általános Iskola	8.	Matusné Szaniszló Katalin

Részvételi csúcs a népdalversenyen

Az elmúlt tizennégy év legnépesebb mezőnye gyűlt össze a Hunniareg Budai Módszertani Központ kerületi alsós énekversenyén. Az ELTE-tanítóképző épületének dísztermében százötven kiskisiskolás adta elő a legszebb magyar népdalokat.

„És mint az ékszer is holt kincs a láda fenekén, életet kap akkor, ha viselik: a népdal is mennél többeké lesz, annál nagyobb lesz világitó és melegítő ereje” – írja Kodály Zoltán a Zene mindenkié című munkájában. Évtizedek óta e gondolat jegyében tanulják a népzene és népdalt a hegyvidéki iskolákba járó gyerekek, akik a Hunniareg Budai Módszertani Központ jóvoltából kerületi dalos találkozókra adhatnak számot tudásukról. A sorozat népszerű-



Igazi ünnepé vált a verseny, amelyre zsűfólásig megtelt a díszterem

Olvasó-társ gyerekeknek

Egyszer volt, hol nem volt címmel Olvasó-társ mesecsoportot indít az Ugocsa utcai könyvtárban a Magyar Olvasástársaság. Az elsősorban öt-nyolc éveseknek szóló programon a gyerekek nem csupán meghallgathatják, hanem közösen olvashatják is a meséket, valamint izgalmas, a fantázia világába elrepítő játékokban vehetnek részt. A kezdeményezés célja a könyvek bemutatása, valamint az olvasás meséken keresztül történő megteremtése.

A programot első alkalommal március 8-án 17.15–18.15-ig rendezik meg, ekkor nőnap, március 22-én a napfordulóval kapcsolatos, április 5-én a húsvét történetét feldolgozó, április 19-én a Föld napjával foglalkozó, míg május 3-án az édesanyákat köszöntő történetekkel várják a kicsiket a mesemondók: Pataky Viktória, Baján Evelin és Breiner Ildikó. Cím: Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár Ugocsa utcai könyvtára, XII., Ugocsa utca 10.

(m.)

ségét jelzi, hogy a februári alsós versenyt a nagy érdeklődésre való tekintettel a korábban állandó helyszínnek számító Jókai Klub helyett az ELTE-tanítóképző dísztermében rendezték meg.

„Nagy örömünkre minden eddiginél több, közel százötven fellépő adta le a nevezését, ez pedig a szülőkkel együtt már akkora létszám, ami meghaladja a Jókai Klub befogadóképességét. A költözés jó döntésnek bizonyult, hiszen az érdeklődők zsűfólásig megtöltötték az ELTE központi dísztermét” – mesélte a versenyt 1998 óta szervező Zámbo Éva. A Hunniareg Budai Módszertani Központ szaktanácsadója szerint a mennyiségi növekedés nem ment a minőség rovására, a tapasztalatok azt mutatják, hogy a gyerekek évről évre egyre színvonalasabb produkciókkal lépik meg a zsűrit.

„Azt szeretnénk, hogy a nép-



Évről évre egyre színvonalasabb előadásokkal rukkolnak ki a gyerekek

dalverseny igazi ünnep legyen, ami kedvet csinál a további énekléshez, ezért nem állítunk fel sorrendet a színpadra lépők között. Annál is inkább, hiszen a zenei produkciók nem feltétlenül jelenítik meg a valós tudásszintet, könnyen lehet, hogy egy nappal később teljesen más eredmény születne. Eppen ezért mindenki arany, ezüst vagy bronz minősítést kap, míg a legjobb előadásokat tavaly óta »kiemelt arany« minősítéssel jutalmazzuk. Ezzel érezhetően le vesszük a terhet a gyerekek válláról, akik sokkal nagyobb kedvvel jönnek el” – mondta Zámbo Éva, aki az énekadás mellett a hagyományok ápolásának fontosságát is kiemelte.

Ezt bizonyítja, hogy a fellépők ezúttal is ki-

vétel nélkül az alkalomhoz illő öltözékben jelentek meg, sokan a megszólaltatott tájegységnek megfelelő ruhát viseltek. A verseny rangját emelték az ízlés, az évszázados folklórt felidéző saját rajzokkal díszített jelentkezési lapok, amelyeken a műsorszámokat is feltüntették a gyerekek. A felkészítő tanároknak köszönhetően változatos népdalcsokrok álltak össze, a legnépszerűbbek a gyermekdalok, a párcserelő és a leánykérő játékok, valamint a tréfás dalok bizonyultak. Többen választottak a tantervben nem szereplő gyimesi, moldvai és galgamenti énekeket, és Bartók Béla felsőregi gyűjtéséből is elhangzottak részletek.

A zsűri végül a huszonhét egyéni, illetve csoportban előadott műsorszámokból hét produkciónak ítélte oda a kiemelt arany és hat ezüst minősítés születését.

Am.

Hegyvidéki szépírók

A sajátos nevelési igényű gyerekek számára kiírt szépírási verseny kerületi selejtezőjét a Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskolában rendezték meg. A Hegyvidéki három iskolájából – a Fekete István mellett az Arany Jánosból és a Németvölgyből – érkező gyerekek korosztályi kategóriákban mérték össze tudásukat.

A házigazda intézmény új igazgatója, dr. Somogyiné Takács Andrea elmondta, hogy a

„Nálunk értelmi sérült gyerekek tanulnak, a sajátos nevelési igény azonban ennél tágabb fogalom, a nevelési koncepcióba beletartoznak azok is, akiknek például logopédiai gondjaik vannak, vagy figyelemzavarral küszködnek – mondta az igazgató. – Azért találtuk nagyon jónak a kezdemé-



Időkorlát nem volt, csak az írás szépségére kellett összpontosítani

Hegyvidéki Önkormányzat kiemelt oktatási, nevelési célkitűzése a tehetség gondozása és fejlesztése. „Sokat segített nekünk, hogy a verseny szervezését mindvégig támogatta Gilicz Zoltán, az önkormányzat oktatási és köznevelési irodájának vezetője” – tette hozzá. A Fekete István iskola szakmai szolgáltatóként a kerületben először szervezett sajátos nevelési igényű gyerekeknek ilyen típusú programot, amire olyan iskolából is érkeztek – onnan továbbjutott – versenyzők, ahol integrált oktatásban, nevelésben részesülnek a diákok.

„Nézést, mert az írás kifejezeten az a terület, ami a sérült gyerekeknek is sikerélményt jelenthet. A mi diákjaink értelmi sérültek, ők a gondolkodást igénylő versenyeken nem sok sikerre számíthatnának, pedig szükségük van rá. Ezért is csatlakoztunk a Sajátos Nevelési Igényű Tanulókat Segítő Tanács versenykiírásához. Nagyon fontosnak tartjuk azt is, hogy más iskolák tanulóival együtt indulhatunk, és az integrált iskolákba járó gyerekek is megkapják a lehetőséget a versenyzésre.”

A többfordulós vetélkedő az

iskolai selejtezőkkel kezdődött, a kerületi versenyen a tíz tanuló vehetett részt, aki a legeredményesebben teljesítette az első forduló. Nem volt egyszerű feladatuk, szigorú szabályok szerint bírálta el a zsűri – a versenyben nem érdekelt iskolák pedagógusai –, hogy kik azok, akiknek az írásképe, írásának szabályossága megüti a továbbjutáshoz szükséges mércét. A gyerekeknek verset, illetve prózarészletet kellett lemásolniuk.

A programot szervező Kalmár Katalin kiemelte: „Nagyon lelkesen készültek, a szabályok szigorúsága miatt átértékelték a verseny komolyságát.”

Időkorlát nem szorította a résztvevőket, csak a végeredményre, a lehető legjobb írásra kellett összpontosítaniuk. Ez annyira jól sikerült minden korcsoportban, hogy szinte valamennyien továbbjutottak a fővárosi fordulóra. Reméljük, ott is hasonlóan sikeresek lesznek, és minél több hegyvidéki versenyzőért izgulhatunk majd az országos döntőben!

(a.)

**XII., CSÖRSZ UTCA 18.**

319-9854/202, 203, 204, 207, 212

Szulák Andrea & Chameleon Jazz Band március 2-án 20.00. A műsor jó pár meglepetést tartogat: hallhatnak majd vadonatúj szerzeményeket a kamaleonok készülő lemezéről, de a dallamos dzsesszjátós, lendületes zenekar saját hangszerezését, ismert melódiákat is bemutat. Jegyek válthatók a jegymester.hu honlapon, valamint a MOM jegypénztárában. Jegyár: 2900 Ft, 2200 Ft.

R. Strand: Karrier komédia. Bemutatja: a théâtreMOM a Beszélő Könyvek Alapítvány közreműködésével március 4-én és 29-én 19.00. Jegyár: 2800 Ft, 2500 Ft, 1800 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu honlapon, valamint a MOM jegypénztárában. Hegyvidék Kártyával 10% kedvezmény.

MOM teaház március 7-én 19.00. Ugron Zsolna és Meskó Zsolt beszélgetéssel egybekötött felolvasóestje. Az írónőt Molnár-Bánffy Kata, a Ladies First Consulting kommunikációs tanácsadó cég vezetője kérdezi családról, hagyományokról, Erdélyről, gasztronómiáról, valamint nagy sikerű Úrlányok Erdélyben és a nemrégiben megjelent Szerelmefeltők című levelregényéről. Az est háziasszonya: Sikota Krisztina önkormányzati képviselő.

Zurgó-Dió gyerektáncház március 9-én és március 23-án 18.00. Muzsikál: Zurgó együttes. Táncot tanít: Draskóczy Lídia. Betáncoló gyerekenként: 400 Ft.

Zurgó Táncház március 9-én és március 23-án 20.00. Moldvai csángó népzene, táncok, dalok. Muzsikál: Zurgó együttes: Draskóczy Lídia (hegedű), Benke Félix Ágoston (dob), Nagy Bercel (fuvola), Németh László (koboz). Táncot tanít: Fülöp Attila. Belépő: 800 Ft, diákjegy 500 Ft. Jegyek a helyszínen kaphatók. www.zurgo.hu

Nosztalgia társastánc korhatár nélkül március 11-én 16.00. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal: Haraszti Mária, Orsós János és változó táncosokkal és énekesekkel. Standard táncok (bécsi keringő, spanyol tangó, angolkeringő), latin táncok (cha-cha-cha, swing, rock 'n' roll). Változó énekes előadók és táncosok. Táncbemutatók között és után: ösztánc! A belépés díjtalan.

Óvári Árpád előadása március 13-án 17.30. Magas Tátra I. Jegyár: 500 Ft/fő, Hegyvidék Kártyával díjtalan.

Nyugdíjas Filmklub és Teaház. Kéthetente szerdán 14.00 órától filmvetítés, utána teaház. Március 14. A fantasztikus nagy-néni. Március 28. Kellemes húsvéti ünnepeket. Belépő: 500 Ft/fő, Hegyvidék Kártyával díjtalan.

Hitel-est március 14-én 18.00. A Hítel folyóirat szerkesztőségének célja, hogy a havonta egyszer, szerdánként megrendezendő irodalmi esteken nemcsak a lapot, hanem az általa képviselt eszméiséget is bemutassa. Ezek az esteken az irodalom ösztéművészeti kontextusban, elsősorban előadóművészek és zene segítségével jelenik meg, és úgy is, mint a közügyek formálásáért felelős kulturális minta. Márciusban Nagy Gáspár, Lázár Ervin, Sütő András és Csoóri Sándor életműveinek rövid bemutatására kerül sor. Közreműködnek a Hítel folyóirat szerkesztői: Papp Endre (felelős szerkesztő), Falusi Márton (szerkesztő), Nagy Gábor (szerkesztő), Császár Angéla (színművész), Kakasy Dóra (előadóművész), Szabó András (előadóművész), Vámosi-Nagy Zsuzsa (fuvola) és Szilágyi Kinga Katinka (hárfa). A belépés díjtalan: az előadás előtt a helyszínen. Jegyár: 800 Ft/fő, csoportos jegy (minimum 3 főtől) 600 Ft/fő.

MOM Filmklub. Kortárs magyarok a MOM Filmklubban. Március 14. 18.30 Nyugalom. Március 28. 18.30 Üvegtigris 3. Jegyár: 500 Ft/fő, Hegyvidék Kártyával díjtalan.

Muharay Elemér Népművészeti Szövetség Tavaszközönlője március 17-én 16.00. Zenesközönlő, Facsiga Jászóház, kézműves-foglalkozás kicsiknek, nagyoknak, Aprók tánca (Timár Böske, a Csillagszemű táncegyüttes és a rábaközi népművészet mestereinek közreműködésével), tavaszközönlő, hagyományörök bálja. Jegyár: 2000 Ft, gyerekjegy 1000 Ft, családi jegy (4 fő) 4000 Ft. Csoportos kedvezmény (15 főtől): 1800 Ft/fő. A jegyek elővételben megrendelhetők: muharay@mail.datanet.hu és a MOM jegypénztárában.

Ösztánc március 18-án 16.00–18.00. A világ népeinek legszebb körtáncából összeállított táncprogram Istenes Emília vezetésével. Partner, előképzettség nem szükséges, minden lépést együtt tanulnak meg. Várják a senior korcsoportokat is. A részvétel ingyenes.

Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem március 22-én 17.00. Neurológiai betegségek megelőzése. A Hegyvidéki Egészségklub megszűnését követően új prevenció programozatot indított a Hegyvidéki Önkormányzat. Minden hónap utolsó csütörtökén a Szent János Kórház szakorvosai tartanak előadásokat. A szabadegyetem szervesen kapcsolódik a Hegyvidéki Szűrőszobák programozathoz, hiszen az előadások mindig arról a betegségsoporról szólnak, amelynek kivizsgálására két nappal később a János kórházban kerül sor. Az előadásokat követően bioélelmiszer-kóstoló várja az érdeklődőket. A belépés díjtalan.

Szabadpólc március 30-án 15.00–19.00. Könyvcserébe szabadon a Sirály sétányon. Vigye el régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvet, és cserélje be a Szabadpólcra található könyvek bármelyikére! A becserélhető könyvek száma: maximum 10 darab. Csak jó állapotban lévő könyveket fogadnak el. Az akcióban részt vevők ajándék könyvjelzőt kapnak.



Gryllus Vilmos: Maszkabál március 31-én 10.30. Egy maszkabálban sok-sok különös alakot rejtenek a jelmezek. Róluk énekel Gryllus Vilmos. Jegyár: 1500 Ft (egyéves kor alatt díjtalan). Jegyek kaphatók: Kaláka Zenebolt (V. Bérczy István utca 10., 267-5331), valamint a MOM jegypénztárában.

Kormorán: Magyar kettős március 31-én 19.00. A Magyar kettős a Kormorán egyik legkülönlegesebb zenealbuma, hiszen nemcsak az együttes muzikusaik zenéinek rajta, hanem meghívott kaptak énekesek Felvidékről (Vadkerti Imre), a Vajdaságból (Fehér Nóra), Kárpátaljáról (Pál Eszter) és Székelyföldről (Ferenc József, Simon Adorján). A határokon átívelő magyarságot átadhatja az albumot. Közreműködnek még hazai vendégművészek is: Deák Bill Gyula, Pintér Tibor vagy az ex-kormorános Margit József. Jegyár: 3900 Ft, 3500 Ft, 3000 Ft. Jegyek kaphatók a www.jegy.hu honlapon, a Broadway jegyirodában, az Interticket hálózaton, valamint a MOM jegypénztárában.

Húsvéti készülődés. Mária Evangéliuma – rock oratórium április 2-án. Tolcsvay László műve Mária szemszögéből mutatja be az evangéliumi történeteket. Nem csupán a húsvéti ünnepek aktualitása miatt, hanem azért is, mert a koncert művészi színvonalát és magával ragadó előadómódját még hitelesebbé teszi a várakozást. Szólisták: Sasvári Sándor, Sáfár Mónika, Tolcsvay László, Tóth József.

Teaház az augusztusi holdhoz. Götz Nándor szaxofonművész és a Weiner Társulat színházkoncertje John Patrick vígjátéka alapján április 19-én 19.00. Jegyek válthatók a mom.jegy.hu és a jegymester.hu honlapokon, valamint a MOM jegypénztárában. Jegyár: 1900 Ft, 1200 Ft. Hegyvidék Kártyával 10% kedvezmény.

Lovász Irén: Szerelmes virág április 27-én 19.00. A koncerten a magyarországi reneszánsz szerelmi költészetét és tánczenéjét elevenedik meg, természetesen mai hangokkal fűszerezve, minthogy a hazai népzenei, régizenei és kísérleti jazzpaletta kiváló zenészeit hívta közös zenélésre Lovász Irén. Mindenki beleadja a saját stílusát, így ezt a több száz éves zenét modernné varázsolja az énekesnő és a négy zenész. Közreműködik: Győri István (rezenánsz lant, barokk gitár), Szabó Zoltán (viola da gamba, fidula), Ágoston Béla (duda, fujara, furulya, kaval), Horváth Kornél (ütőhangszerek). Jegyek válthatók a mom.jegy.hu és a jegymester.hu

honlapon, valamint a MOM jegypénztárában. Jegyár elővételben: 2000 Ft, 2500 Ft, a koncert napján 3000 Ft, 3500 Ft.

Istenes Emília selyemképei a Bajor Gizi-teremben. Látogatható a foglalkozások szünetében. A jelenleg kiállított selyemképek egy része a körtánc inspirációjából fakad. A világ népeinek legszebb körtáncai táncprogram előtt, szerda esténként 18.00–18.30-ig a művész is a helyszínen tartózkodik. Kapcsolat: istenes.mila@gmail.com, 06/20-579-5035, www.istenesemilia.hu.

A világ népeinek zenéiből és legszebb körtáncából felnőtteknek szerdán 18.30–20.30. Partner, előképzettség nem szükséges, minden lépést együtt tanulnak meg a résztvevők. A senior korúakat is várják. A foglalkozást vezeti: Istenes Emília festőművész. Információ: 319-6145, 06/20-579-5035, www.festomuvesz.hu/istenes.

Baba-mama klub hétfőn, kedden és csütörtökön 10.30–11.30. Alakjövítő torna mamáknak, óvodai gyermekfelügyelet babáknak. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari táncművész. Belépő: 700 Ft/alkalom. Bérlet: 7000 Ft/11 alkalom. Információ: 06/30-973-2331.

Babamasszázs kedden 10.00. A foglalkozások alkalmával mesterszolgákat lehet elsajátítani ahhoz, hogy a mamák és a babák még közelebb kerüljenek egymáshoz, még bensőségebb viszony alakulhasson ki közöttük. A foglalkozást vezeti: Bajzáth Erzsébet IAIM csecsemőmasszázs-oktató. Előzetes jelentkezést kérnek: 06/30-989-2427.

Beszélő Babakezek babajelbeszéd-tanfolyam csütörtökön 9.30. Hathetes tanfolyam. A babajelbeszéd lehetővé teszi, hogy kommunikálni tudjon babájával jóval azelőtt, hogy beszélni tudna. Megtudhatja, mire gondol a még beszélni nem tudó kisbaba, segíthet neki, hogy világosan közölhesse, mit akar, és mire van szüksége. Jelentkezés: Zentai Katalin, info@babakezek.hu, 06/20-479-2829, www.babakezek.hu.

Christine designműhelye gyerekeknek szerdán 16.00–17.00. Kreatív barkácsolás gyerekeknek, 4 éves kortól. Különböző anyagok, technikák megismertetése, újrahasznált anyagok alkalmazása, környezettudatos szemlélet, kreatív gondolkodás mód kialakítása a művészet eszközeivel, a vizuális kultúra fejlesztése. Festés, rajzolás, ragasztás, szokatlan alapanyagokból tárgyak, játékok, jelmezek, ékszerek készítése, alkotása. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom.

Csillagszemű kedden 16.00–17.00. Magyar néptánc oktatása 3–7 éves korú gyerekeknek a Timár-módszer alapján. A foglalkozást vezeti: Mayer Orsolya. Információ: 06/30-950-9137.

Csipkeverők baráti köre minden páratlan hét szombatján 10.00–13.00. Információ: Semsey Ágnes, 06/20-573-2775.

Drasé Drámajátzó Stúdió vasárnap 14.00–16.00. Színjátzó tanfolyam középiskolásoknak. A gyermek- és a felnőttkor között van egy időintervallum, amikor kialakul az emberekben, míve is válnak a felnőttek lesznek. Erre az időszakra kínál segítséget a tanfolyam azáltal, hogy a színészmesterség fortélyaiiba nyújt betekintést. A foglalkozást vezeti: Rudas Attila színész-rendező. Információ: 06/70-252-2737.

Élringató babatánc csütörtök délelőtt. Tízhetes kurzus. Speciális koreográfia világzene, ahol a baba 6 hetes korától (hordozókendőben) és mamája a legszorosabb kapcsolatban együtt mozog. Megfelelő létszámú jelentkező esetén indul. További információ: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

English gym&fun. Játékos angol 20 hónapos kortól szerdán 10.30–11.15. Egy új ország képzeletbeli világába hívják a gyereket, ahol valami különös és furcsa nyelven szólnak hozzájuk, de mivel nagyon szórakoztató, amit látnak, lassan megértik, mit mondanak nekik. A szülők is végig ott maradhatnak a gyerekekkel, a nyugodt és biztonságos hátteret biztosítva.

GESZTENYE GYEREKSZÍNHÁZBÉRLET
2012.03.28. | 2012.04.25. | 2012.05.16.
szerdánként 14:30

MODERN, ÜDE, FRISS GYEREKSZÍNHÁZI PRODUKCIÓK

CIRÓKA BÁBSZÍNHÁZ A KÉKRUHÁS KISLÁNY TÖRTÉNETE
...nincs annál izgalmasabb, mint egy képet megcsodálva elképzelni a szereplők történetét...
Picasso festményei, Kiss Erzsébet, bábok...

2012.03.28.

KATÁNG ZENEKAR HETMADÁR
A megzenésített versek sora egy összefüggő történeté formálódik, melyben a mesebeli legény útnak indul, hogy megkeresse a hét aranytollú...
Hogy kicsodát, a koncert során kiderül.

2012.04.25.

DUNAÚJVÁROSI TÁNC SZÍNHÁZ TENGERTÁNC
Derűs, lírai táncképek sorozata gyerekekkel, mondókkal
A hétköznap ünnepe!
a bérlet ára | 2400 Ft | alkalmi jegy | 900 Ft csoportoknak kedvezmény momkult.hu

2012.05.16.

reket, ahol valami különös és furcsa nyelven szólnak hozzájuk, de mivel nagyon szórakoztató, amit látnak, lassan megértik, mit mondanak nekik. A szülők is végig ott maradhatnak a gyerekekkel, a nyugodt és biztonságos hátteret biztosítva.

English gym&fun ovisoknak: hétfőn 16.30–17.15 kezdő, 17.30–18.15 haladó. Információ: Jászai Henriett, 06/20-966-7050.

Etka-jóga csütörtökön 17.30–19.00. Egészség-visszaszerző jóga-torna. Ár: 800 Ft/fő. A foglalkozást vezeti: Tóth Lívia. Információ: 321-2952.

Fakalinka csütörtökön 17.30–18.30 2–7 éveseknek és kisiskolásoknak. A komplex, kiscsoportos foglalkozások kézműves, képzőművészeti tevékenységek köré szerveződnek. Bábok, játékszerek készítése különböző technikával. A témához a keret az évszakokhoz, ünnepkörökhöz kötődő mondókák, gyermekdalok, népdalok, bábjátékok adják. Kisebbségi és felnőtt kísérők is részt vesznek a foglalkozásokon. A készített darabokat a gyerekek hazavihetik. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Információ: Csizsér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csizs.jolan@freemail.hu.

Grace Mozgásművészeti Stúdió pénteken 16.00–19.00 korosztálynak megfelelő csoportosítással. 4–5 évesek: balettingaszta, esztétikus testképzés, a helyes testtartás elsajátítása, a mozgás és a zene világának megismerése játékos formában. 6–10 évesek: klasszikusbalett-alapképzés, balettingaszta, az izmok erősítése, nyújtása, táncok koreográfia tanulása. Az oktatás kis létszámú csoportokban történik. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06/30-994-3118.

Gyerekjóga óvodásoknak szerdán 17.15–18.00, kisiskolásoknak 18.15–19.00. A jóga gyakorlatok, meséire, történetre épül, amelyben a gyerekek aktív szereplők. Tisztaságukból és életkoruk sajátosságaihoz igazítottan könnyedén elvárásolják magukat, és teljes odaadással olvadnak bele az adott szerepekbe. Fejleszti a gyerekek befogadóképességét, segít a világ érzékelésében, a félelmek, szorongások oldásában, az indulatok, agresszió levezetésének megtanításában, a kapcsolatteremtésben, illetve a belső világ megteremtésében. Állatokat és növényeket utánozva a jóga gyakorlása élvezetesebbé válik számukra. Információ: Jászai Henriett, 06/20-966-7050.

Hiphop- és moderntánc-tanfolyam kedden 18.00–19.00, csütörtökön 18.00–19.00. A Hegyvidék SE Moderntánc Szakosztálya főképp hiphop és videoclip-dance stílusban tanítja, fejleszti növendékeit. A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni. További információ: Szöllősy Előd szakosztályvezető, 06/30-989-4130, 06/70-612-9149.

Helen Doron gyerekangol kedden 10.00–11.00. Baby's Best Start (BBS) 6–20 hónapos gyermekek számára. Legyen az angol a gyermek második anyanyelve! Itt az anyukák is tanulnak. 45 perces foglalkozás csak angolul. Csütörtökön 16.20–17.20 English For All Children (EFAC) 6–10 éveseknek. A 45 perces foglalkozásokon a gyerekek elsajátítják az élő beszédet. Mondatokban tanulják a nyelvet magyar szó elhangzása nélkül. Információ: Mátrai Zsuzsi, 06/20-367-7222 (12.00–16.00 óráig), Endre Judit, 06/30-313-6822, www.helendron.com.

Iciri-Piciri tánc ház szerda délután és csütörtök délelőtt. Tízhetes kurzus. Játékos néptáncoktatás néptáncpedagógus vezetésével, ahol az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a táncleptékek elsajátításában, miközben átítatodnak a népzene, néptánc hangulatával. Folyamatos csatlakozási lehetőség. A szervezők kérik, hogy mindenki vigyen váltócipőt! További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

odaadással olvadnak bele az adott szerepekbe. Fejleszti a gyerekek befogadóképességét, segít a világ érzékelésében, a félelmek, szorongások oldásában, az indulatok, agresszió levezetésének megtanításában, a kapcsolatteremtésben, illetve a belső világ megteremtésében. Állatokat és növényeket utánozva a jóga gyakorlása élvezetesebbé válik számukra. Információ: Jászai Henriett, 06/20-966-7050.

Hiphop- és moderntánc-tanfolyam kedden 18.00–19.00, csütörtökön 18.00–19.00. A Hegyvidék SE Moderntánc Szakosztálya főképp hiphop és videoclip-dance stílusban tanítja, fejleszti növendékeit. A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni. További információ: Szöllősy Előd szakosztályvezető, 06/30-989-4130, 06/70-612-9149.

Helen Doron gyerekangol kedden 10.00–11.00. Baby's Best Start (BBS) 6–20 hónapos gyermekek számára. Legyen az angol a gyermek második anyanyelve! Itt az anyukák is tanulnak. 45 perces foglalkozás csak angolul. Csütörtökön 16.20–17.20 English For All Children (EFAC) 6–10 éveseknek. A 45 perces foglalkozásokon a gyerekek elsajátítják az élő beszédet. Mondatokban tanulják a nyelvet magyar szó elhangzása nélkül. Információ: Mátrai Zsuzsi, 06/20-367-7222 (12.00–16.00 óráig), Endre Judit, 06/30-313-6822, www.helendron.com.

Iciri-Piciri tánc ház szerda délután és csütörtök délelőtt. Tízhetes kurzus. Játékos néptáncoktatás néptáncpedagógus vezetésével, ahol az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a táncleptékek elsajátításában, miközben átítatodnak a népzene, néptánc hangulatával. Folyamatos csatlakozási lehetőség. A szervezők kérik, hogy mindenki vigyen váltócipőt! További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

Iciri-Piciri tánc ház szerda délután. Játékos néptáncoktatás néptáncpedagógus vezetésével, 3 és 6 év közötti gyerekeknek, szülői rész-

Jótekonysági est Bikfalváért

Az Erdélyi Művészet és Örökség Egyesület tisztelettel meghív mindenkit a Bikfalvi Értékvédő Program támogatására rendezett jótekonysági estre.

Időpont: 2012. március 14. 18.00.
Helyszín: Barabás Villa, rendezvényterem (XII., Városmajor utca 44.).

Erdély-szerte a háromszéki Bikfalván található a legtöbb székelly kisenemesi udvarház, köszönhetően annak, hogy a település kiemelt határvédő funkcióval rendelkezett.



A XVII–XIX. századi tornácok kőházakhoz falazott kapuzatok, több száz éves diófák, festői gyümölcsösök tartoznak, csodálatos természeti környezetbe ágyazva. Ennek az értékes örökségnek a megőrzése, továbbbélteése a cél.

Az est programja: Várallyay Réka művészettörténész előadása a háromszéki lófkőről és a bikfalvi udvarházakról. A Musica Profana régizene együttes koncertje (Andrejszki Judit – ének, csembaló, Dinyés Soma – orgona, viola da gamba, Kállay Katalin – furulya, Szabó Zoltán – viola da gamba, Vitárius Piroška – barokk hegedű).

A rendezvény kísérő kiállítások: Varázslatos Bikfalva – kiállítás a település udvarházairól. Háromszéki kastélyok, udvarházak Péter Alpár grafikus útirajzain. A Bikfalvi Készenlétszolgálat Kályhahempe Manufaktúra.

A rendezvény védőnöke: Pokorni Zoltán polgármester.

A rendezvény fő támogatója: Hegyvidéki Önkormányzat.

Támogatók: Musica Profana régizene együttes, Tolna Város Önkormányzata, Villa Bagatelle, Brót Pékség.

vétel nélkül. Folyamatos csatlakozási lehetőség. A szervezők kéri, hogy mindenki vigyen váltópót! További információk: www.tucsokzene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

Jóga-stretching pénteken 11.00–12.00 (minimum 5 fő esetén indul). Az Astanga-jóga és a Graham-tánc alapjaira épülő, az egész testet átmozgató, a légzés egyéni ritmusát követő lazító-nyújtó-relaxáló tréning. Fokozza az ízületek rugalmasságát, javítja az izomtónust, a belső szervek működését, ellazítja és frissíti a testet-lelket. Mindenki ajánlható kortól, nemtől, edzettségi szinttől függetlenül. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari moderntánc-koreográfus, Nia White Belt-oktató, thai-geri oktató. Információ, jelentkezés: mari.maryss@gmail.com, 06/30-973-2331.

Kamaszhajó. Színházi alkotóműhely gyerekeknek. 6–8 éveseknek kedden 16.00–17.30, szombaton 9.00–10.30. 8–13 éveseknek kedden 17.30–19.00, szombaton 10.30–12.00. Információ: 06/30-447-7986, kamaszhajo@indamail.hu.

Kikötő. Kreatív műhely gyerekeknek pénteken 16.00–16.45 a 6–8 éves, pénteken 17.00–18.00 a 9–13 éves korosztály számára. Egy hónapig érvényes, négy alkalomra szóló bérlet: 4000 Ft. Információ: Bánsági Kinga, 06/20-568-8559, bansagi@museum.hu.

Labdás Tücsök Torna szerda délelőtt. Mozgás masszázsterapeuta vezetésével 6 hónapostól 4 éves korig. Saját testélmény megélése, kapcsolat a térrel, a közös mozgás öröme. Minden gyermeknek külön nagy labdát biztosítanak. A korlátozott csoportlétszám miatt csak az előzetesen jelentkezőket tudják fogadni. További információk: www.tucsokzene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

MOM Rádióklub csütörtökön 18.00–22.00. Elnök: Matzon Jenő (06/30-203-9368).

Mustáng Sporttánc Egyesület hétfő és szerda délután. Akrobata-tánc rock and roll és showtánc-tanfolyam gyerekeknek 6–16 éves korig. A foglalkozást vezeti: Tóth Bence. Információ: 06/30-483-3020.

Nia kedden 19.00–20.30, pénteken 10.00–11.00 (minimum 5 fő esetén indul). A Nia a test útja – egyszerűen nem lehet rosszul csinálni! Lehetőség a belső kutatásra és felfedezésre, út, amely saját egyéniségünkön át a végtelen kreativitás területére vezet. Nincsenek szigorú szabályok, a lényeg a feloldódás, a pillanat megélése, az energia áramlásának és a mozgás örömeinek megtapasztalása. Információ, jelentkezés: mari.maryss@gmail.com, 06/30-973-2331.

Nyugdíjas brizdsklub hétfőn és pénteken 14.00–18.00. A klub vezetője: Szepesi Józsefné.

Nyugdíjastorna szerdán 8.30–9.30 és 9.30–10.30, pénteken 8.30–9.30. A gerinc melletti izmok tehermentes testhelyzetben nyújtó, erősítő, a törzs izmait fejlesztő torna. Elsősorban kerületi hölgyeknek. A tornára lakcímkártyával történő előzetes bejelentkezés szükséges, kerületi lakosoknak Hegyvidék Kártyával a torna díjtalan. A foglalkozást vezeti: Rátz Péterné kerületi gyógytestnevelő. Belépő: 500 Ft/alkalom, Hegyvidék Kártyával a részvétel ingyenes.

Óbuda Mozgásművészeti Iskola hétfőn 15.30–20.00, kedden 15.30–18.45 és csütörtökön 15.30–20.00. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjávító gyakorlattal, zenei kísérettel. Berczik Sára módszere alapján, iskolarendszerűen egymásra épülő korosztályos csoportokban, kezdőtől a versenyszintig. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin ritmikuszgimnasztika-edző, Paulné Zoltán Zsuzsanna ritmikuszgimnasztika-edző, táncpedagógus. Telefon: 200-0138, 06/20-946-0848. Telefonügyelet: hétköznap 9.00–11.00. irda@omisk.hu, www.omisk.hu.

Óvóka hétfő és szerda délelőtt 9.00–12.00. A népművészet játékos megismerését szolgáló, zenés-táncos, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mesterségeket felelevenítő, komplex, tematikus, kiscsoportos foglalkozássorozat. Folyamatos csatlakozással a 7 éven aluli korosztálynak. Információ: Csizsér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csizser.jolan@freemail.hu.

Polai Tánciskola. Elsőként Budán, Angyal Andrásal. Ha szeretne igényes, minőségi környezetben, kiváló oktatóktól tanulni, látogasson el a Polai Tánciskolába. Jelentkezni a www.polai.hu oldalon található e-mail címen, illetve telefonszámon lehet. Információ: 06/20-361-6778, 06/30-400-5025, info@polai.hu, www.polai.hu.

Rajz- és festőklub hétfőn és csütörtökön 19.00–21.00. Részvételi díj: 1500 Ft/óra/fő. Baráti légkörben személyes foglalkozás gyakorolt grafikus- és festőművész irányításával, korhatár nélkül. Információ: 06/30-925-4005 vagy az istvan@creativ.hu e-mail címen.

Sahaja jóga szerdán 18.30–20.30. A Sahaja jógát Shri Mataji Nirmala Devi alapította. A Sahaja jóga szerinti születésünktől kezdve van bennünk képesség, hogy elérjük a lélek, az érzelmeink és a szellem egységét, megteremtve a belső békét. Ez a lehetőség egy finom spirituális energia formájában, alvó állapotban van bennünk. Meditációban ez az energia képes felébredni – ezt már az első alkalommal érezkelni lehet –, ami új dimenziót nyit a tudatosságunkban. A programok ingyenesek! Információ: Jinda Józsefné, 203-2496, www.sjmeditacio.org.

Szivárvány showtánc kedden 16.30–18.10 (2 turnusban), szerdán 18.30–20.00. Formációs tánc, showtánc és hiphop 7 éves kortól. A Szivárvány showtánc alkalmat ad a gyerekeknek arra, hogy szabad idejüket kellemesen, baráti hangulatban és önfeledten töltsék, megtanulják a tánc alapjait, a szabályos testtartásokat, technikákat, forgásokat és egyéb elemeket. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus. Információ: 06/30-409-2400.

Tortadekorációs tanfolyam vasárnap 10.00–17.00. Minden érdeklődőt, háziasszonyokat, hobbi-cukrászokat, szakmabelieket is várunk a kezdő tanfolyamon. Előképzettség nem szükséges. Habzsákos technikák, marcipánvirágok, tortabevonás és sok-sok más egyedi, újszerű dekorációs technika. Információ: www.desszertmester.hu.

Tücsök-zene hétfő, kedd és péntek délelőttként, csütörtök délután. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Személyiségfejlesztő ritmus-ének-zene-foglalkozás zenetanár vezetésével, 6 hónapos kortól 4 éves korig. További információk: www.tucsokzene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

Tündértánc kedden 16.00–17.00 5–7 éveseknek. Maximum 15 fős csoportban. Információ és előzetes bejelentkezés: Cseri Ágnes, 06/70-564-1911.

Zumba kedden és csütörtökön 9.00–10.00. A zumba egy egyedi fitnessprogram, amely a latin ritmusokat könnyen követhető táncmozdulatokkal és lépésekkel ötvözi. Szórakoztató, könnyű és hatékony edzésforma, erősítő és formálja a testet. Gyógyszermentes tréning alatt körülbelül 600 kalória égethető el, kitűnően fogyaszthat, és stresszoldó hatással bír. Óradíj: 900 Ft, az első óra ingyenes. Mindenkit vár Ferencz Szilvia zumbaoktató: 06/30-267-8216, szilviferencz@freemail.hu.



Biopiac szombaton 6.30–12.00.

BŐSZÖRMÉNYI IRODAHÁZ 'B' FÖLDSZINTI TANÁCSTEREM

XII., BŐSZÖRMÉNYI ÚT 24.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja március 14-én 18.00. Meghívott előadók: Matuz Gábor (szerkesztő-műsorvezető, Echo Tv); Március 15. egy újságíró szemével. Dózsa László (színművész): Versek, forradalmak. Meglepetésvendég.



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

Tisztelt Látogatóink! Kérjük, hogy adójuk 1%-át a Virányosi Közösségi Ház javára szíveskedjenek felajánlani. Adószámunk: 15512129-2-43. A felajánlott összeget programjainkra kívánjuk felhasználni. Segítségüket köszönjük!

Márciusi villanások. Kiss Zita kiállítása március 3-án 16.00. Kiss Zita, a Nyitott Műterem tagja, alkotásai a hagyományos festészetet képviselik: portrék, csendéletek, életképek. A látartat megnyitja: Gheczy György festőművész. Közreműködnek: Pethes Csaba színész és Szabó Péter zongorista, a Fészek Művészklub tagjai. Megtekinthető: április 5-ig, telefonon történő egyeztetés után (200-8713).

Egészségvédő klub március 6-án 17.00. Evett-e már az egészségéért? Mennyiségi vagy minőségi életre vágyik? Aki mind a kettőt fontosnak tartja, egy élőélet-beutatóval és kóstolóval egybekötött tanácsadásra várjuk. Előadó: Dr.(vital) Matyi István, nem konvencionális táplálkozás tudományok doktora. Élőélet-beutató: Felber Gabriella operaénekesnő. A belépés díjtalan.

Harmonia Táncklub március 10-én 19.00–23.00. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1000 Ft.

Gyermekszínház március 13-án 10.00. Kezelszínház. Honti György Jászai Mari-díjas színész, rendező, drámapedagógus babaszínháza márciusban mutatkozik be. A kezelszínház című előadás 4 éves korig nyújt lehetőséget gyerekeknek a bábok, a zene, a vers, a színház világával megismerkedni. Belépődíj: 800 Ft/fő, bölcsődés, óvodás csoportoknak 700 Ft/fő. Előzetes jelentkezés szükséges: 200-8713.

Élj 100 évet egészségesen! a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal. Hétfőn 18.00 és szerdán 10.30. Dr. Zhu Zong Xiang professzor, a pekingi Meridián Központ vezetője az egész életet arra áldozta, hogy bizonyítsa a meridiánok létezését. Kifejlesztette a 3-1-2 meridiántorna gyakorlatsorát. Ez egy egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött frissítő-összehangoló, egészségjavító és -fenntartó mozgássor. Zhu professzor magyarországi képviselője: dr. Eöry Ajándok orvos-teremtés-gyógyász, a biológiai tudományok kandidátusa, a módszer nemzetközi oktatója. A tornát dr. Eöry Ajándok tanítványa, Szigeti Magdolna vezeti. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, teremléti hozzájárulás: 300 Ft/fő/alkalom.

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! Érdeklődés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945.

Csiri-biri torna szerdán 9.30–10.30. A babatornára 3 éves korig várják a már járt tudó, izgó-mozgó kis tornászokat. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Orszáczky Ildikó (06/30-389-5500).

Fabrika kedden 10.00–11.00. Bábózás, éneklés, kézműves-foglalkozás 2 éves kortól. Vezető: Németh Luca bábművész és Fráter Anna. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5000 Ft/5 alkalom. További információk: 06/20-929-7904.

Művészi torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 15.20–20.00. A Berczik-módszerrel, iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezető: Máty Krisztina. Kapcsolat: 200-0138, 06/20-946-0848, irda@omisk.hu, www.omisk.hu.

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak hétfőn 16.15–17.00 és 17.05–17.50. Beszédcentrikus oktatás 4-8 fős csoportokban, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal. A jelentkezés folyamatos: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 9500 Ft/hó.



A Csillagszemű táncgyűjtés foglalkozásai óvodáskortól a professzionális szintig. Szerdán és pénteken 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.00–17.00 kiskisiskolásoknak (kezdő csoport), 17.00–18.00 kiskisiskolásoknak (haladó csoport). Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami-díjas, Erdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

Társastánc: szombaton 14.00–15.00 kezdő, 15.00–16.00 haladó. Részvételi díj: 12 000 Ft/10 alkalom. Versenytánc: vasárnap 14.00–15.00 kezdő, 15.00–17.00 haladó, szombaton 16.00–17.00 összevont standard, 17.00–18.00 összevont latin. Részvételi díj: 5000 Ft/hó. Klubvezető: Székely Attila.



Ifjúsági sakk-szakkör 6 éves kortól szerdán 16.30–18.00. Vezető: Rollinger Károly. Részvételi díj: 3500 Ft/fél év.

Pilates szerdán 18.00–19.00. A Pilates torna segít az izomzat feszességét, a karcsúságát, a hajlékonyság elérésében. Izületkímélő hatásának köszönhetően hatékony a gerincproblémákra és a testtartás javítására. Remek feszültségcsökkentő, stresszoldó, elősegíti a szellemi felfrissülést. Vezető: Farkas Judit. Információ: 06/30-224-9050. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlettel 10 000 Ft/10 alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges.

Zumba. Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alapítványokkal. Táncmozdulatokkal nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezető: Borbély Enikő zumbaoktató. Időpont: kedd–csütörtök 10.00–11.00 (kivétel minden hó második keddi napja). Részvételi díj: bérlettel 10 000 Ft/10 alkalom, 1200 Ft/alkalom.

Jóga hétfőn 16.30–18.00 kezdőknek, 18.15–19.45 haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi-lelki és szellemi egészség és harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 4000 Ft/4 alkalom, 10 800 Ft/10 alkalom. Nyugdíjasoknak: 1000 Ft/alkalom, 2800 Ft/4 alkalom, 8000 Ft/10 alkalom. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147).

Sportjóga pénteken 18.00–19.30. A jóga testtudatos torna,

edzés módszer, szellemi gyakorlat, a test fizikai szintjén fejleszti szervezetünk és idegrendszerünk egészségi állapotát. A léggéssel összekapcsolt nyújtó és lazító testhelyzetek, gyakorlatok erősítik és tonizálják izmainkat. Bármikor elkezdhető. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges!

Felnőtt társastánc: vasárnap 19.00–20.00 kezdő, 18.00–19.00 középhaladó, 17.00–18.00 haladó. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. www.harmoniatanclub.hu

Latin-amerikai táncanfolyam szerdán 20.00–21.00. Részvételi díj: 1500 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477). www.harmoniatanclub.hu

Felnőtt művészi torna hétfőn, szerdán, pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozásokat mindazoknak ajánlják, akik a szép és természetes mozgások útján szeretnének eljutni izomerőjük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés, információ: 355-9477.

Karbantartó torna kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása, hogy mindennap frissen ébredhessünk (gerinc, csípő-, vénás torna, légző gyakorlatok). Vezető: Krizsáné Bucsu Andrea gyógytornász (06/20-960-6473).



Kismamatorna kedden és pénteken 12.00–13.00. Felkészülés a szülésre tornával (relax, légzés-technika, vajudási helyzetek) és információval (praktikus tanácsok szüléshez és csecsemőgondozáshoz). Vezető: Krizsáné Bucsu Andrea gyógytornász (06/20-960-6473).

Happy torna stúdió. A Prima torna korhatár nélkül, bármikor elkezdhető tömegsport. Javítja a tartást, a ritmusérzéklet, az egyensúlyt, formálja a testet. A nőies mozdulatok, az élvezetes koreográfia kikapcsolnak a mindennapokból, felfrissítik a szellemet. Időpontok: hétfőn 8.00, 9.00, 16.00, 17.00, 18.00, kedden, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, 19.00, szerdán 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, 17.00, szombaton, vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: 275-1555. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/24 alkalom.

Hastáncoktatás szerdán 19.00–20.30 minden korosztálynak, nyugdíjasoknak kedvezményesen. Vezető: Hódiné Fodor Mária (06/30-950-7468). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges.



Rajztanoda csütörtökön 18.00–20.00. Felvételi előkészítő, festészeti technikák (portré, csendélet, mozdulatvázlatok), rajz oktatása. Vezető: Z. Szabó Zoltán festőművész (06/30-314-4638). Részvételi díj: 11 000 Ft/hó.

Szülőök, nevelők klubja pénteken 17.00–19.00. Ingyenes tanácsadás nevelési kérdésekben: dr. Jaeger Péter (06/70-331-6367, www.neveles.info, jeager@freestart.hu). Ingyenes életvezetési tanácsadás, családon belüli konfliktusok, generációs problé-

mák kezelése, pedagógusok részére szakmai, segítő beszélgetés: Németh Csilla (06/20-954-0914). Előzetes jelentkezés szükséges mindig az adott héten keddig a fenti telefonszámokon vagy e-mailben.



Baba-mama klub kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivétel minden hónap második keddeje). Várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Az edzés után teázás, beszélgetés, kicsik és nagyok együtt. Vezető: Borbély Enikő fitnessoktató.

Namasté az autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második és negyedik vasárnapján 16.00–18.00. Változatos programokkal várja a klub a fiatalokat: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítségnyújt a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779).

Alkotók klubja kéthetente hétfőn 17.30–19.30. 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, jelentkezés: Süveges Julianna klubvezető, 06/30-393-6443, www.suvegesmuhely.gportal.hu. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év. A kézműves-foglalkozások anyagköltsége alkalmanként fizetendő.

Téry Ödön Turista Barát Társaság kedden 18.30–21.00. Vezető: Mészáros János.

Gilde – öregcserekszek klubja minden hónap második péntekén 16.30.

Ruhavásár minden szombaton 9.00–12.00.

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



Borody Krisztina selyemfestő kiállításának megnyitója március 2-án 19.00. Megtekinthető: március 26-ig.



Jazzation-koncert március 9-én 19.30. Belépődíj: 1200 Ft, klubtagsággal 800 Ft. www.jazzation.hu

Rituális transztánc élményest március 10-én 18.00. A transztáncokat Wilbert Alox, a módszer kidolgozója által képzett Trance Dance facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Elérhetőség: saman.trance.dance@gmail.com. Web: www.transztanc.hu. Telefon: 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

Társastáncanfolyam indul kezdők részére március 11-én 9.30-kor. Standard és latin táncok, későbbiekben versenyzési lehetőség. A kurzus két és fél hónapos, beiratkozás és első óra március 11-én 9.00-kor. Információ: Juhász-né Vágvölgyi Györgyi, 06/20-213-0604.

(Folytatás a 10. oldalon)

A titkok háza – Bajor Gizi Színházmúzeum

A huszadik század elején épült neobarokk villát mindig körülölelte valami finom titokzatosság, tiszteletet parancsoló rejtély. Nemcsak a magas kerítés és a hatalmas kapu, a park fáinak óvó lombkoronája miatt, de egykori tulajdonosa és mai „lakói” révén is. Amíg azonban az ünnepelt színésznő otthona a külvilágot tartotta távol Bajor Gizitől, a mai tulajdonosok épp a nyilvánossággal igyekeznek megosztani a színházi élet kulisszatitkait. A hatvan éve megnyitott Bajor Gizi Színházmúzeumról működtetői jóvoltából sokat tudhatunk, az épület falai azonban örökre megőrzik titkaikat.

A Beyer család eredetileg földszintes házát Országh Béla terveit szerinti alakították át villává. Bajor Gizi (aki színészként már nem a Beyer nevet használta) Vajda Ödön ügyvéd és Paupera Ferenc bankigazgató után 1933-ban a kor ismert orvosának, Germán Tibor gégegyógyász lett a felesége. Közös életüket a Németvölgyi, későbbi Pilsudski, ma Stromfeld Aurél út elegáns villájában kezdték. Otthonuk csakhamar a budapesti művészvilág kedvelt, a nagyközönség előtt védett találkozóhelyévé vált.

Nemcsak a rajongókat tartotta távol a külvilág elől elzárt villa, 1944–45-ben többen találtak benne menedéket a biztos haláltól. Bajor Gizi, kihasználva

ismertségét és személyes varázsát, sokaknak elintézte a felmentő határozatot, és házáat szép lassan benépesítette idegenekkel, menekültekkel – többek közt Tamási Áron író is itt talált menedéket. A művésznő a férjét első házastársával, Vajda Ödönnel együtt bújtatta a nyilasok és a németek elől. Később, a Rákosi-években is – bár önmagát sem érezhette soha biztonságban, dacára az elsőként átvett Kossuth-díjnak és a Magyar Népközönség Kiváló Művésze címmel – mindig számíthattak rá kollégái, művésztársai.

A színésznő a háború után „valóságos őrangyala lesz az akkor már közel kilencvenévesztendő Márkus Emília-nak – olvashatjuk Takács István életrajzi összeállításában (www.szineszkonvntar.hu). – [...] Támogatja Gobbi Hildát [a színésznő] otthon, a Horváth Árpád Népi Kollégium megalapításában. [...] átérezve az idősebb és magukra maradt színészek gondjait, Gobbi Hilda egyik legfáradhatatlanabb segítőtársa ebben a munkában is. [...] Rendszeresen látogatja a Jászai Mari Otthon lakóit is.”

1951 februárjában szörnyű hír futott végig a fővárosban: meghalt az ünnepelt színésznő, halálát injekcióval megölte a férje, aki önmagával is végzett. A terjedő hír, a villa előtt megjelenő ÁVH-autó azonnal találgatásokra adott

okot, és szóbeszéd alakult ki: vajon Germán nagybetegnek hitte-e feleségét, és a későbbi kínoktól akarta megkímélni; attól tartott talán, hogy neje nem birkózik meg azzal, ha Rákosiék elveszik a Bajor-villát, és kitelepítik; vagy ő maga volt olyan



Bajor Gizi otthonában (1940-es évek)

beteg, hogy elvesztette józan ítélőképességét? Az igazságügyi szakértői vizsgálatok cáfolták Bajor Gizi betegségét, és megerősítették, hogy Germán ép elméjét erősen befolyásoló, komoly agykéregsorvadásban szenvedett, biztosan azonban talán soha nem tudhatunk haláluk körülményeiről.

Amit a színpadon alakított és a színházon kívül tett, sokak számára halhatatlanná tette a színésznőt. Gobbi Hilda már Bajor Gizi halálának éjszakán elhatározta, hogy a gazdátlanul vált villában emlékműzeumot hoz létre. Kerek egy esztendővel később, 1952. február 12-én megnyitott a Bajor Gizi Színházmúzeum, ahol a névadó mellett Jászai Mari és Márkus Emília, 1990-ben pedig már Gobbi Hilda is emlékszobát kapott.

A múzeum kulcsait 1981-ben Gobbi Hilda Szirtes Ágira bízta. A jelkép most, a hatvanéves évfordulón tovább vándorolt, ezennel Hajduk Károly, a Katona József Színház színésze örzi majd. A ház finom dekadenciája, átható örök értékűsége talán senkit nem hagy érintetlenül, és ezáltal kicsit személyesebbé is válik a titok.

Jandó Erzsébet



A villa különleges és méltó helyszíne a különféle kiállításoknak

Bőrművészeti hagyományok a modern táskákban

Szalma Ágnesről, a Jókai Mór iskola rajztanárától talán a diákjai sem tudják, hogy professzionális bőrtárgytervezőként különlegesen népszerűbbé vált műalkotásokat készít. A bőrművészet tradíciójából merít, egyedi és modern táskáiból a Jókai Klubban nyílt kiállítás.

Szalma Ágnes a Kirakattrendező- és Dekorátor Szakiskolában ismerkedett meg a vizuális kultúra alapjaival, bőröltözék- és kiegészítő tervezőként pedig a Magyar Iparművészeti Egyetemen diplomázott 1999-ben. A bőrművészeti klasszikus mesterfogásait az egyetemi évek alatt, az Iparművészeti Múzeumban folytatott tárgyrekonstrukciós stúdium során leste el.

Ekkoriban fedezte fel magának a huszadik század elején készült, art deco stílusú, letisztult formavilágú bőrtárgyakat. Ez a stílus, illetve az ehhez kötődő, rovatkollással, aranyozással, batikollással, festéssel végzett technikai megoldások nemcsak tárgymásolatai-

ban, hanem későbbi önálló munkáiban is megjelentek – átértelmezve és továbbgondolva, ahogy ez a Jókai Klubban most kiállított bőrtáskáin is látható.

„Nem konfekciót, hanem egyedi termékeket gyártok. Exkluzív, hordható darabok ezek; igaz, a legtöbb mégis műtárgy” – mutatta be munkáit a művész. Mint mesélte, geometrikus formákból, szerkezetekből próbál újabb és újabb tárgyakat létrehozni. Az egyik, a kiállításon is megtekinthető táskája zárszerkezetét például egy az Ecseri-piacon fellelt, art deco stílusú, pénzárca-szerűen csukódó fémkeret ihlette. A keretet azonban továbbfejlesztette, így az újszerű, aszimmetrikus záródású lett. A hűvös, nemes fémkellékek, valamint a selymes tapintású bőrfelületek találkozásmás tárgyak esetében is különleges megoldásokkal párosul, gyakran játszik a rideg és lágy anyagok kombinálásával.

„Munkái egytől egyig szó szerint egyedi művészi darabok.

Érzékenység, finom elegancia, harmonikus színvilág, a díszítőtechnikák változatossága és nagy mesterségbeli tudás jellem-



Ezt a táskát az Ecseri-piacon fellelt art deco stílusú fémkeret ihlette

zi” – mondta Abaházi Katalin iparművész a kiállítás megnyitóján. Kiemelte, hogy a múlt mestereinek az idő- és munkai igényesek, és ezt a módszert felgyorsult világunkban sajnos már csak kevesen követik. A bemutatott táskákat kis szériában, manufaktúrális

A Bajor Gizi Színházmúzeum kiállítási anyaga közel kétszáz év magyar színjátszásának meghatározó szereplőit és fordulatait öleli fel, az 1820-as évek vándorszínházától napjainkig.

A Bajor Gizi Színházmúzeum nemcsak méltó, de különleges helyszíne is az állandó és időszakos kiállításoknak. A tragikus körülmények között meghalt, legendává lett színésznő háza a látogatók ezrei, valamint az állandó és időszakos kiállítások ellenére is megőrizte az otthon intimitását. Használati tárgyai valóságosá teszik a mára már csak emlékekben létező Bajor Gizit. A már jóval a halála után születettek is látnak a tálrókban olyan darabokat, amelyek a mához, vagy legalábbis a közelmúltéhoz kapcsolják a villa egykori őrnökét – mint például az ismerősen csengő márkanév, a Caola egy püderes dobozon.

Az emeleten berendezett „Kulisszák között” című kiállítás a színházi élet apróbb titkaiba enged bepillantást portrékkal, fotókkal, dokumentumokkal, személyes és egykori színházépületek tárgyival. A képek felidéznek egy-egy színészt, rendezőt, írókat vagy előadást, őrizve az emlékeket, kijátszva a feledést. A múzeumot alapító Gobbi Hilda és munkájának folytatói így cáfolják meg – remélhetően nagyon-nagyon hosszú időre – Latinovits Zoltán mondatait: „A színész minden művészek között a legmúlandóbb játékot játssza. Játéka nyomán nem marad semmi. Léte naponta igazolódik, vagy soha. Élete a vele játszóktól függ. A közönségtől, a kortársaktól. A színész halála után csak emlékek maradnak. Halálával művésze megszűnik. A kortársak halálával emléke is kivész.”

A múzeum kulcsait 1981-ben Gobbi Hilda Szirtes Ágira bízta. A jelkép most, a hatvanéves évfordulón tovább vándorolt, ezennel Hajduk Károly, a Katona József Színház színésze örzi majd. A ház finom dekadenciája, átható örök értékűsége talán senkit nem hagy érintetlenül, és ezáltal kicsit személyesebbé is válik a titok.

Jandó Erzsébet

Irodalmi est a szeretet nyelvén

A gazi csemegét kaptak azok, akik részt vettek az Ars Sacra Alapítvány legutóbbi rendezvényén a Barabás Villában. Miklya Lukszányi Mónika számos szerelmes versből összeállított – mondhatni – drámáját Kéri Kitty és Oberfrank Pál adta elő.

A Valentin-naphoz kötődő rendezvényt köszöntő Dragonics Márta, az alapítvány elnöke egy közkeletű tévedésre hívta fel a villa nagytermét zsúfolásig megtöltő közönség figyelmét. Nevezetesen azt pontosította, hogy a Valentin-, azaz Bálint-nap ünnepe korántsem amerikai találmány, nagyon is európai gyökerei vannak.

Szent Bálint, Terni (akkori nevén Interamna) püspöke a XIV. században a jegyesek és fiatal házások védőszentjévé vált Angliában és Franciaországban. A hiedelem szerint ugyanis mielőtt keresztény hite miatt II. Claudius császár idején kivégezték, a

kaptak, ahogyan az étellel megbékélt idős párok bölcsességei. Mások mellett Reményik Sándor, József Attila, Pilinszky János, Határ Győző, Lackfi János, Szabó Lőrinc, Csoóri Sándor és Weöres Sándor sorai hangoztak el, de meghallgattuk Pál apostol híres (szeretet-)levelét is a korinthosziakhoz.

Az előadás utáni pódiumbeszélgetés során arra a kérdésre például, hogy mit jelent a szeretet, Fabinyi Tamás evangélikus püspök – akinek Egy-korintus-tizenhárom című verse is része volt az összeállításnak – elmondta: a szeretet kettős parancsa, hogy szeresd az Urat, és szeresd felebarátodat. Az igazi kihívás mindig az, hogy a legközelebbit, a mellettünk lévő tudjuk szeretni.

Lackfi János szerint szeretni önmagunkat nem azonos saját kényeztetésünkkel (akár tárgyakal, akár élményekkel). A műkö-



Oberfrank Pál és Kéri Kitty rendhagyó előadására megtelt a terem

hite erejével visszaadta a látását bőrtörőre vak leányának – akibe nem melleleg bele is szeretett, és a kivégzése előtti búcsúüzenetét így írta alá: „A Te Bálintod”.

S hogy mi volt a bűne Bálintnak? Az, hogy a császár tiltása ellenére összeadta szerelmükkel a csatába induló katonákat (az uralkodó úgy tartotta, a nőtelen katona jobb harcos, mert önféldozóbb), és a friss házaspárokat megajándékozta kertje virágaival. A hagyomány úgy tartja, hogy ezek a házasságok jó csillagzat alatt születtek, és erre emlékeztetnek a „Valentin-üzenetek”, illetve az e napon adott virágok.

A másorban a fiatalok friss szerelmi gondolatai, a gyakran buktatókkal, fájdalommal, ugyanakkor ragaszkodással, szeretettel és szerelemmel is teli hosszú házasságok érzései ugyanúgy helyet

dőképes, jó házasság titkát firtató kérdésre a beszélgetésben is részt vevő Oberfrank Pál azt mondta: nagyon nehéz egyedül élni, de ugyanilyen nehéz párban is. A házasságban szerelemre és tudatosságra is szükség van. Szavait ellentétben Csaba gondolatával támasztotta alá: „Szeressük ki egymásból a jót!” Ez nélkülözhetetlen a mindennapokban, a párkapcsolatokban, még a munkában is.

Kéri Kitty szerint az is nagyon fontos, hogy a házasság konfliktushelyzetben képesek legyen a humort is segítségül hívni. Ezt a gondolatot erősítette tette hozzá Lackfi János, hogy a humor nem más, mint lelki köhögés. „Ha pedig meg tudok bocsátani, és nekem is jó, mert méregtelenítem magam” – egészítette ki beszélgetőtársai szavát Fabinyi Tamás.

(ai.)

Ki tud többet a Hegyvidékről? (1.)

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény az idén is helytörténeti, helyismereti vetélkedőt hirdet. A három írásbeli forduló kérdéseit lapszámainkban olvashatják most (I. forduló), március 27-én (II. forduló) és április 24-én (III. forduló). A kérdésekre adott válaszokat fordulónként, postai vagy elektronikus úton kell eljuttatni a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteménybe (1126 Budapest, Beethoven utca 1/b; info@hegytortenet.hu; 457-0501). Kérjük, tüntessék fel nevüket, címüket, e-mail címüket és telefonszámukat.

A negyedik, döntő fordulót a Hegyvidéki Napok programsorozat részeként rendezik meg. A döntőbe jutáshoz a lapunkban megjelenő kérdések helyes megválaszolásával lehet elérni minél több pontot. A döntő nyerevényeitől függetlenül is érdemes beküldeni a válaszokat mindhárom kérdéssorra, mivel az egyes lapszámokban megjelenő kérdések legjobb megfejtőit a szervezők külön is jutalmazták könyvnyereményekkel.

A vetélkedő célja, hogy a résztvevők minél jobban megismerjék a Hegyvidéket, elgondolkozzanak a XII. kerület környezeti és történelmi értékeiről. A kérdéssorokat a kerületben nyitott szemmel járók könnyen meg tudják válaszolni, ha pedig valaki elakad a megoldásban, a helytörténeti gyűjtemény könyvtárában biztosan megtalálja a megfejtéseket.

A döntőben részt vevőket értékes nyeremények várják, a fődíj egy digitális fényképezőgép!

AZ I. FORDULÓ KÉRDÉSEI

1. Honnan kapta a nevét Németvölgy?
2. Milyen színű turistajelzés érinti a Krisztina körutat?
3. Hány megállója van a fogaskerekűnek?
4. Kiről kapta a nevét a Bartha utca?
5. Ki volt Kovács J., akinek a Pethényi úton van a sírja?

Kettős emlékkiállítás

A rendszerváltás hajnalán, annak hatására a magyar művészeti közélet is mozgásba lendült. Egyesületek, csoportok jöttek létre, köztük a Magyar Vízfestők Társasága 1990-ben, Szily Géza javaslatára, tíz festőművész – Bikácsi Daniela, Butak András, Erdélyi Etelka, El Kazovszkij, König Frigyes, Lóránt János, Stefanovits Péter, Szentgyörgyi József, Szily Géza és Végh András – csatlakozásával. Az alkotók legfőbb célja, hogy szellemi, művészeti és gyakorlati segítséget nyújtsanak az akvarellfestészetnek, de feladatuknak tekintik az alternatív kifejezési lehetőségek művelését is.

A társaság eddigi működése során mindvégig fontosnak tartotta, hogy egy kiállítással, vagy megemlékező publikációval méltó emléket állítsanak az elhunyt tagtársaknak, művészeknek. A sors írta forgatókönyv szerint a Hegyvidék Galériában most megnyílt Emléktér-2012 című tárlat is tiszteletadás a nemrég elhunyt Erdélyi Etelka és Kudász Emese előtt.

Erdélyi Etelka festő,

grafikus, gobelin- és iparművész Kispesztén született 1934-ben. A budapesti Iparművészeti Főiskolán végzett 1962-ben. A következő évben Nancyben képezte magát murális-gobelin szakon. Mesterei Mihályt Pál, Z. Gács György, Rákossy Zoltán és Mategot voltak. 1990-ben Munkácsy-díjat kapott, 1992-ben az Eötvös Alapítvány ösztöndíjasa volt. 1996-ban a szombathelyi Fal- és Tértextil Biennálé fődíját, 2003-ban a Balatoni Tárlat fődíját nyerte el. 1971-től rendszeresen a Múcsarnokban, az Ernst Múzeumban és a Palme Házban jelentkezett csoportos tárlatokon.

Egyéni kiállítása volt a Múcsarnokban, Hamburgban, Varsóban, Budapesten és Győrben. Több középületben láthatók nagyméretű murális munkái, egyebek közt Helsinkiben, a Kekkoneen-gyűjteményben, több minisztériumban és magyar nagykövetségen. A Magyar Nemzeti Galéria gyűjteményében és a székesfehérvári múzeumban is megtalálhatók művei.

Erdélyi Etelka 2010. szeptember 13-án hunyt el Budapesten.

Kudász Emese festő 1943-ban született Budapesten, 2010. november 22-én távozott el közülünk. 1963-ban végzett a Magyar Iparművészeti Főiskola keramikus szakán, 1967-ben pedig a Magyar Képzőművészeti Főiskola festő szakán, mesterei Szentiványi Lajos és Bernáth Aurél voltak. 1967–1970-ben Derkovits-ösztöndíjas, 1979-ben Concorso Internationale di Pittura-díjat kapott Nápolyban. 1982-ben az egri, VIII. Akvarell Biennálé, míg 1986-ban a 33.



Kudász Emese: Itt az ősz

Vásárhelyi Őszi Tárlat díjazottja lett Hódmezővásárhelyen. 1988-ban a Salgótarjáni Tavasz Tárlat, 1995-ben pedig a esztergomi Pasztell Biennálé díját vehette át.

Festészete mindig az érzéki-konkrét szférából, a látványból indul ki. Képeinek visszatérő témája a két vagy több alak tájba komponált, légius figurája. Emberei lényei mint lélek-emberkék mozognak a térben, lábaik sohasem érintik a talajt, mintha a súlytalanság állapotában lebegnének a föld felett, gyakran egymásba kapaszkodva. Vagy úton vannak, vagy éppen megpihennek, amíg meg nem érkezik valahová, vagy el nem indulnak valahonnan. Képei témái nemegyszer a világban zajló valamely eseményből vagy történelemből indulnak ki, földönfutóvá vált emberek, családok sorsát idézik meg.

L. I.

■ *A két jeles művésznek méltó emléket állító tárlat a Hegyvidék Galériában (XII., Városmajor utca 16.) látható március 13-ig.*

Mozgásban a művészet

Impulzív, mozgalmal, lendületes, szellemes – csak néhány azokból a jelzőkből, amik először az eszébe jutnak az embernek a Hajnóczy József utcai Galéria 12. képzőművészeti kiállításán.

reagál a természeti és társadalmi mozgásokra. „A lendület a képzőművészetben is érzeti hatását. A Hegyvidéken az utóbbi években izgalmas helyszínekkel bővült a kulturális kínálat, elég a megújult



Borza Teréz: Niké

„A hegyvidéki művészek számára is fontos az évezredet, hogy alkotásaikkal ismét felélnétsék a kerületi egyébként is pezsgő művészeti életét – mondta Fonti Krisztina alpolgármester a megnyitón. – Ez a tárlat a bizonyíték arra, hogy a Galéria 12 Egyesület alkotói is mozgásban vannak.”

A kiállítás címe Merhan Orsolya művészettörténész szerint is arra utal, hogy a művészet elsőként



Boldi: Rollerező

MOM-ra, a Barabás Villára, a Jókai Klubra vagy a nemrég megnyílt Lívia-villára gondolni. A Galéria 12 az elegáns kávéházi miliójével sokadszor bizonyítja, hogy helye van az itteni kulturális életben” – fogalmazott a művészettörténész, aki szerint a mostani kiállítás a humor, az irónia és a szarkazmus jellemzi. Mindezt március 17-ig a látogatók is megtapasztalhatják.

N. T.

Illusztrálni tanít az álomszövő



Bogdán Viki különleges rajzokat készít

munka során diplomáztam 2006-ban. Az egyetemi évek alatt Németországban és Horvátországban tanultam, 2005-ben Erasmus-ösztöndíjjal Franciaországban is bővíthettem ismereteimet.

■ *A honlapját böngészve egészen különleges munkákat láthat az ember, sajátos technikai megoldásokat, ötleteket.*

– Illusztrációimban szeretem a technikai elemeket vegyíteni, montázsolni, de a tiszta akvarell-, akril- és digitális technikát is szívesen alkalmazom. A textillel való kapcsolatomban le sem tagadhatnám, hiszen 1997-ben textil szakon érettségiztem a budapesti Képző- és Iparművészeti Szakközépiskolában. Így ez a technika óhatatlanul is bekúszik az illusztrációimba. A festékre, textilre, papírra, gombokra, drótokra, számítógépre úgy tekintek, mint eszközökre, amelyek segítenek létrehozni az általam megálmodott képet. A technikák alárendeltjei a céloknak, ezért mindig

azt a megközelítést választom az adott feladatnál, amelyek a legalkalmasabbnak tűnik a megvalósításhoz.

■ *Egyik talán legismertebb illusztrációja Ijjas Tamás gyerekkönyvéhez, a Bőröndapuzozó készült.*

– Igen, nagyon szerettem azt a munkát, és nemrég szintén elég nagy fába vágtam a fejszém: a közelmúltban jelent meg óvodások számára az Egészségzsák, benne promóciós termékekkel és olyan füzetekkel, amelyekben az egészséges életre neveléshez olvashatók tanácsok. Ezt a füzetet én illusztráltam.

■ *Kiállítások?*

– Tavalyelőtt decemberben volt egy kiállításom a Jókai Klubban, Álomszövő címmel. Ka-



Tánc

polcson elég gyakran állítok ki, és a szomszédos kerületekben is bemutatam már a munkáimat.

■ *Térjünk vissza a tanfolyamhoz: kiknek a jelentkezését várja?*

– Általános iskolásokat, külön alsókat és külön felső tagozatosokat várok. Örülök, ha középiskolások is jönnek, sőt, arra is nyitott vagyok, hogy – akár külföldieknek – angolul tartsak kurzust.

■ *Mi a lényege a tanfolyami elképzeléseinek, túl azon, hogy olyan vendégeket is meghív, akikről rengeteg érdekes dolgot tanulhatnak a gyerekek?*

– Elsősorban nem a teljesítmény a lényeg, sokkal inkább az elmélyülés ebben a művészeti világban. Hogy nyitottabbá, értőbbé, befogadóbbá váljanak a gyerekek. Élményközpontú kurzus lenne, ami oldja a számonkérés kényszerét miatt jelentkező feszültséget. A tanfolyam során füzeteket, kis könyveket készítünk, amiket a végén – már megszerveztem – egy üzletben el is adhatnak a gyerekek, a bevétel természetesen az övék lenne. Így egy kicsit megjelhetnek ezt a világot is.

■ *Két kislánya van, ők mennyire fogékonyak a művészetekre?*

– Direkt módon nem neveltem őket erre, de kihasználunk minden adódó lehetőséget. A múltkor például vettünk egy kanapét, s amíg a férjem azzal volt elfoglalva, hogy összeszerelje, addig a dobozból paravánt, díszletet készítettünk. Lányaim ilyenkor a legnagyobb örömmel ragadnak zsírkretát. Amúgy is nagy hatással vannak rám, az ő mesés világuk időről időre visszarepít a saját gyerekkoromhoz, talán ez is közrejátszik abban, hogy annyira otthonosan mozogok abban a világban is.

■ *Akár egy igazi álomszövő, ahogy a kiállítás is hirdette...*

– Akár úgy is.

Antal Ildikó

Koreai hullám a Hegyvidéken

„Ha Magyarországra gondolunk, olyan állam képe sejtik fel előttünk, ahol az egyszerű emberek is magas kulturális művel-

tagjai közül elsőként vette fel a diplomáciai kapcsolatot a Koreai Köztársasággal, a közös kulturális gyökerek azonban ennél jóval



A teaszalon természetesen nem hiányozhat a központ kínálatából

séggel rendelkeznek. Nem csoda, hogy ez az ország számos művészi lángelmével áldotta meg a világot” – mondta köszöntőjében Choi Kwang-Sik, a Koreai Köztársaság kulturális, sport- és turisztikai minisztere. Hozzátette: Magyarországon 1989-ben a volt keleti blokk

régebbre nyúlhat vissza. Ennek egyik ékes bizonyítéka, hogy Ahn Ik-Tae, a koreai nemzeti himnusz zeneszerzője 1938-ban Kodály Zoltán tanítványa volt a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen. A miniszter reményét fejezte ki, hogy a Koreai Kulturális Központ

MÁRCIUSI PROGRAMOK

Filmklub: Zöld hal – bűnügyi dráma eredeti nyelven, magyar felirattal március 2-án 18.00.

Koreai nyelvtanítás március 3-án 10.00–11.30, március 5-én 17.00–18.30, 19.00–20.30, március 6-án 17.00–18.30, 19.00–20.30, március 7-én 17.00–18.30, 19.00–20.30, március 8-án 17.00–18.30, 19.00–20.30, március 10-én 10.00–11.30.

Taekwondo-edzés március 5-én 17.00–18.00, 18.00–19.00, március 7-én 17.30–18.30, 18.30–19.30.

K-pop táncoktatás március 6-án 18.00–19.00.

Koreai főzőtanfolyam március 7-én 10.00–12.00.

Az oktatásokra a www.koreaikultura.hu oldalon lehet jelentkezni.

megnyitásával tovább mélyül a két nemzet egymás iránti kölcsönös ismerete és szeretete, valamint élénkül majd a kulturális tapasztalatszerése. Ebben bízik Réthelyi Miklós nemzeti erőforrás miniszter is, aki szerint a kulturális központ még inkább ráirányítja a magyar emberek figyelmét a koreai kulturális értékekre.

Ennek a célnak rendelték alá a Csörsz utca 49–51. alatti irodaházban kialakított, több mint ezeregyszáz négyzetméter alapterületű, kétszintes intézményt, amelyben a többi között egy különleges hang- és fénytechnikával, valamint kijelzőberendezésekkel felszerelt multifunkcionális művészeti csarnok, háromezer Koreáról szóló könyvet és multimédiás anyagot tartalmazó könyvtár, az ingyenes nyelvoráknak és koreai főzőtanfolyamoknak helyet adó oktatóterem, illetve konyhastúdió és az elmaradhatatlan teaszalon gondoskodik a vendégek szórakoztatásáról. Igazi különlegességekkel találkozhat a közönség a hagyományos koreai kézműves tárgyakat bemutató galériában, ahol egyebek mellett a National Museum of Modern Art (a koreai Modern Művészet Nemzeti Múzeuma) ritkán látható kincsei is megtekinthetők.

MM.

■ *Koreai Kulturális Központ – XII., Csörsz utca 49–51. Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 9.30–12.00, 13.30–18.00. Telefon: 550-0240. További információk: www.koreaikultura.hu.*

(Folytatás a 7. oldalról)

Sunny Dance Band-koncert március 24-én 19.00. A swingtől a funkyig. Igényes élő tánczene a Sunny Dance Band előadásában. Magyarország egyik legnagyobb partyzene-kara a táncolni szerető közönségnek összeállított műsorral várja az érdeklődőket. Az 1920-as évektől egészen napjainkig a legmeghatározóbb zenei stílusok elevenednek meg. Belépődíj: 1000 Ft.

2012 tavasz. Árva Ilona grafikusművész kiállításának megnyitóját március 30-án 18.30. Megtekinthető: április 28-ig.

A Rogers Személyközpont Oktatásért Alapítvány előadása március 30-án 18.00. Vendég: Goda Gyula pszichológus, tréner. Példákon keresztül mutatják be az emberi kapcsolatokban működő megértés sikerét és kudarcát, a zátonyok elkerülésének lehetőségét. További információk: Rogers Személyközpont Középiskola, 274-5758, 06/30-569-0846. E-mail: rogers.kozepiskola@gmail.com.



Bran-koncert és tánccház március 31-én. 17.00 Tánccház, ír táncok kezdőknek és haladóknak tanítással. 19.00 Kedvenc képeink, diáképek előadás. 20.00 Bran-koncert. Belépődíj: 1000 Ft, gyerekjegy 600 Ft.

Tánciskolások versenye április 1-jén 11.00. A B.V.S.C. Jókai Táncklub szervezésében várják a táncgyerekeket és művészeti iskolák gyermekeit, ifjúsági, felnőtt és senior korcsoportú versenyzőinek nevezését, illetve a lelkes szurkolókat. A versennyel kapcsolatos egyéb információk: Juhászné Vágvolgyi Györgyi, 06/20-213-0604.

Új! Buzaszemek - színjátásról kicsit másképp. Drámapedagógiai foglalkozások gyerekek számára szombatonként 10.00-12.00. Első foglalkozás: március 3. Vezető: Buza Timea Noémi, a Buzaszemek Művészeti Iskola vezetője (06/30-928-9473). A középpontban a drámajáték, a beszédtechnika és a színpadi mozgás áll, a nyári táborokban pedig a fotózással és a filmezéssel ismerkednek a gyerekek. Az ott elsajátítottak hozzájárulnak a tanulási nehézségek leküzdéséhez, a szorongások csökkentéséhez, a gyerekek ösztönösen megnyílnak, megtanulhatják kifejezni magukat drámák, színdarabok és a mesék segítségével. Részvételi díj: 13 000 Ft/hó. www.buzaszemek.com

Új! Indonéz tánc kedden 18.30-19.30. Első alkalom: március 6. Vezető: Bárdos Yvette (06/20-477-4314). Indonéz táncok alapmozdulatait, táncmeditációt. Az óra jogaalapú bemelegítéssel, nyújtásokkal, léggömb gyakorlatokkal kezdődik. Az indonéz táncok egyfajta meditatív lassúságból származó tisztá, kifinomult mozdulatainak, kecses kéztartásainak, szemjétékainak elsajátítása segít önmagunk megértésében, az önkifejezésben.

A kurzus résztvevői megtanulnak egy eredeti indonéz koreográfiát, megismerkedhetnek a táncminikkel és ezek jelentésével. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. www.indoneztanc.extra.hu



Gombászsakkör keddenként 18.00-20.00. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán. A 8 előadásból és 5 kirándulásból álló sorozatban százfélé gombával ismertetik meg a hallgatókat. Fakultatív vizsgalehetőség. Részvételi díj: 15 000 Ft.

Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek szerdánként: 9.00 és 10.00 órától kezdődik, 11.00 órától halad. Az új tanfolyam február 29-én indul. Tandíj: 3000 Ft/tanfolyam.

Baba-mama torna szerdánként 9.30-10.30. Vezető: Frank Pálfi Tímea. A baba 6 hetes korától lehet kezdeni. Egy alkalom: 1200 Ft, 6 alkalomra szóló bérlet 6500 Ft.

Hangszerarvás Zenetandoda. Moderato (4-6 év). Időpont: péntek 16.00-17.00. Előjelentkezés szükséges. Információ: Nagy Teréz vagy Nagy Mária (a tanoda vezetője), 06/30-936-1713, 06/30-936-2040, info@hangszerarvas.com, nagymaria@opera.hu.

Zumba fitness gyerekeknek hétfőn 16.00, kedden 16.00-16.45. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik és zumbaoktató. Telefon: 06/20-549-0893.

Akrobatikus rock and roll pénteken: 15.30-16.15 óvodás csoport, 16.15-18.30 versenyzők. Vezető: Fekete Kinga táncnővér (06/70-424-9423). Részvételi díj: 3800 Ft/hó.

Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul és óvodás angol kedden 16.30, kezdő és haladó óvodás angol csütörtökön 15.30 és 16.30. A Helen Doron Early English az angol nyelv tanulásának egyedülálló, könnyű és természetes módja, amely a gyermek anyanyelvétől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Bábangol csütörtökön 9.00-12.00 (22-36 hónapos korú gyerekek részére). Előzetes jelentkezés szükséges. Vezető: Endre Judit (06/30-313-6822), www.helendoron.hu. Részvételi díj: 9800 Ft/hó.

Csiri-biri torna pénteken 9.30-11.00. A tornán 3 éves korig várják a már járt tudó, izgó-mozgó babákat. Vezető: Orszáczky Ildikó (06/30-389-5500). Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom (a bérlet három hónapig érvényes). Testvérkedvezmény: 50%. www.csiri-biri.hu



Ju jitsu szerdán 16.30-18.00 és 18.30-20.00. Rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részletesen előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Vezető: Derkényi László (06/20-617-5982). Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

Klasszikus balett hétfőn és szerdán 16.15-17.00 és 17.00-18.00. Oktatás kezdőknek és haladóknak már óvodáskortól. Vezető: Kiss Stefánia balettművész, 06/20-269-2314.

Jazzbalett iskoláskortól csütörtökön 16.30-17.30. Részvételi díj heti egy óra részvétellel: 8800 Ft/8 alkalom, heti két óra 14 400 Ft/16 alkalom. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314).

Művészi torna szombaton 9.00-17.00. Berczik Sára módszere alapján, zongorakísérettel. Mozgáskoordináció és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika. Kezdő: óvodásoknak, kisiskolásoknak 4 éves kortól; középfaladó: alsó tagozatosoknak; haladó 1: felső tagozatosoknak; haladó 2: 15-20 éves korig. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897). Zongorán kíséri: Gabora Mária. E-mail: patakiri@freemail.hu. Részvételi díj: 3400 Ft/hó, illetve 6000 Ft/hó. Testvéreknek, valamint féléves tandíj egyösszegű befizetése esetén kedvezmény.

NTC School Budapest holland bölcsőde és óvoda. Hétfőn és szerdán 9.00-12.00 bölcsődéseknek, kedden 8.00-15.00 óvodásoknak. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Információ: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesboriat@t-online.hu.

Szivárvány Táncszínház showtánc- és hiphopoktatás kedden 17.00-18.00, csütörtökön 17.30-18.30. Formációs tánc, showtánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Részvételi díj: 10 000 Ft/hó.

Tücsök-zene hétfő délelőttönként folyamatosan. Személyiségfejlesztő foglalkozás zenetanár vezetésével, 6 hónapos kortól 4 évesig. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel. Testvéreknek kedvezmény, szülőknél, kísérőknek ingyenes. Információ: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, www.tucsok-zene.hu.

Bujutsu-Kai Kenschin-ryu szerdán 18.30-20.30. Egy ősi szamuráj család hagyatéka, melynek célja és feladata a személyiség fejlesztése a harcművészet útján. Jelentkezni személyesen, edzésnapokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek lehetőségek. Vezető: Horváth Attila (06/20-945-3901).

Zumba fitness hétfőn, szerdán, pénteken 11.00-12.00, kedden és csütörtökön 20.00-21.00. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Részvételi díj: 1100 Ft/alkalom.

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

Esthetic movement class, instruction in English. This is a kind of exercise for women with simple gymnastical and dance elements accompanied by classical piano improvisation. Energizing physical experience, enhances your posture, encourages graceful movement. Classes begin at 12.00 AM on Mondays-Wednesdays-Fridays. Price: 600 HUF per occasion or 4000 HUF per ten occasions. For further information please call Zsuzsanna Lukin on +36/30-434-8204.

Hatha jóga csütörtökön 18.30-20.00, pénteken 9.30-11.00. Vezető: Pazonyi Mónika jogatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom.

Egyiptomi hastánc hétfőn 18.30-19.30. Tizenkét éves kortól ajánlott, felső korhatár nélkül.

Elősegíti a szép bőr és alak létrehozását, megőrzését, a nőies izomzat kialakulását. A hastánc mozgáskultúráját elsajátító hölgyek önbizalmat kapnak, teljes lényükből sugárzik majd a nőiesség, kisugárzásuk magával ragadó lesz. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 10 000 Ft/8 alkalom. Vezető: Tóth Lilla hastáncművész és oktató (06/70-261-5522).

Nyugdíjasklub csütörtökön 14.00. Klubvezető: Herczeg Eszter. Klubnapok: március 1. - házi vendégség, március 8. filmvetítés. Tagsági díj: 100 Ft/fél év.

B.V.S.C. Jókai Táncklub hétfőn 18.30-20.30. Klubvezető: Juhászné Vágvolgyi Györgyi szakosztályvezető, nívódíjas, Csokonai-díjas táncpedagógus. A táncgyűlésen fiatal, lelkes tagjait a versenyekre készülés, a tánc szeretete összetartó, jó hangulatú közösséggé formálja. A versenytáncosok évek óta kiemelkedő eredményeket érnek el hazai és külföldi versenyeken. Az egyesületünk standard és latin, valamint formációs táncokkal foglalkozik, esküvőre, szalagavatásra vállalja táncok betanítását. Információ: bvsjcokaitanclub@freemail.hu, www.jokaitk.uw.hu, www.bvsjcokaitanclub.hu, 06/20-213-0604.



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

Színházjegy-árúsítás minden páratlan hét szerdáján 15.00-18.00. Bódi Éva: 06/20-213-0479.

LÍVIA VILLA

XII., KÖLTŐ UTCA 1/A

TELEFON: 395-8284

Március 15-től a világségi fegyverletéltel. Történelmi, műveltségi vetélkedő március 2-án 14.00 az általános iskolák hatodik és hetedik osztályos tanulóinak. A versenyen négyfős csapatok vesznek részt, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és a Jókai Klub közös szervezésében.

Ahol a madár se jár. Mese-mondó est március 22-én 19.00.



BARABÁS VILLA

XII., VÁROSMAJOR UTCA 44.

TELEFON: 201-6607

EMAIL: INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

Irodalmi est március 21-én 18.30. Takaró Mihály sorozata a nyugatosokról. Ady Endre költészet. Az előadás után a közönség egy pohár bor mellett beszélgethet az előadóval.

Ismeretlen ismerősök. Kondor Katalin beszélgetős sorozatának folytatása március 28-án 18.30. Az újságíró Tokody Ilona operaeánkessel beszélget.

Szabad egy táncra? Tiborc Zsuzsa társastáncanfolyama kezdőknek és haladóknak hétfőnként 19.00-21.00. Információ: 06/30-952-0740, 06/20-984-5875.



XII., BEETHOVEN UTCA 1/B

TELEFON: 457-0501



Célegyenesben a Hegyvidék – a kerület sporttörténetét bemutató kiállítás. A belépés díjmentes. Csoportoknak előzetes bejelentkezés szükséges. Nyitva tartás: kedden, csütörtökön, pénteken 10.00-18.00.



XII., VÁROSMAJOR UTCA 16.

TELEFON: 201-6607

EMAIL: INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

EMLÉK-TÉR-2012. Hommage á Erdélyi Eta és Kudász Emese. A Magyar Vízfestők Társaságának kiállítása. Megtekinthető március 13-ig, kedden, csütörtökön és pénteken 10.00-18.00. Bővebb információk: 201-6607.

Festőkurzus felnőtteknek hétfőnként 17.00-19.30. Jó hangulatban, jó társaságban, nagymester műveinek másolása közben megtanulhatunk akrilfestéssel és szénrel bánni. Ár: alkalmanként 2000 Ft, négy alkalom 6500 Ft. Érdeklődés: Makovecz Anna 06/20-573-9339 vagy anna.makovecz@yahoo.com.



GALÉRIA 12

XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.

Mozgásban. Alkotóművészeti kiállítás március 17-ig, hétköznap 10.00-20.00.



Szabad műterem a Városmajorban. Rajz, festés korhatár nélkül. Felvételi előkészítő művészeti egyetemre, grafika, fotó, videó, animáció szakokra készülőknek. Kreatív tervezési feladatok, számítógépes programismeretek. Személyes, szakspecifikus konzultáció, portfólió-összeállítás. A hét minden napján 14.00-20.00-ig. Cím: XII., Hajnóczy József utca 13. Információ: Bun Zsófia, 06/30-617-6765; Jánosi Anna, 06/30-316-1311.

BAJOR GIZI SZÍNÉSZMŰZEUM XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.
Básti-Csákányi: két név – négy színész: Básti Lajos, Csákányi László, Básti Juli és Csákányi Eszter. Látogatható: március 18-ig. Nyitva: csütörtök-vasárnap 14.00-18.00.
Kerek élet fája, szép tizenkét ága. Néphagyományaink gazdag

kincsestárából válogatták a sorozat témáit. Az évkör nevezetes napjait, ünnepi pillanatait elevenítik fel sok zenével, játékkal. Április 1.: Húsvétől pünkösdig. További információk: Szebenyi Ágnes, 375-1184/105, szebenyi.agnes@szinhaziintezet.hu.



XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 34/A

TELEFON: 202-2509,

KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM

Teaházi terefe minden hétfőn 10.00-12.00. Beszélgetés egy csésze tea mellett.

Ugrifüles torna. Preventív mozgásfejlesztés óvodásoknak minden hétfőn és csütörtökön 17.15-18.15. Jelentkezés, érdeklődés: Pocsaji Andrea, 06/30-384-7770.

Totyogó torna. Játékos mozgásfejlesztés 1-3 éveseknek minden kedden 9.00-11.00. Jelentkezés, érdeklődés: 06/20-770-4327.

MOM-nyugdíjasok találkozója minden kedden 14.00-18.00. Részvétel tagoknak. Érdeklődni lehet telefonon: Fisher Péterné, 466-4973, 06/20-394-5473; Tarsoly Imréné, 323-5312, 06/70-455-5684.

Süssünk, süssünk valamit! Közös süteménykészítés, kóstolás, teázás minden szerdán 10.00-12.00. A legfinomabb sütemény készítői jutalomban részesülnek.

Élj 100 évet egészségesen! 3-12 meridián torna minden hétfőn 9.00-10.00 és csütörtökön 11.00-12.00. Csak kényelmes ruházat, cipő szükséges!

Néptáncoktatás, tánc- és népdalitanítás, népviselet megismerése kéthetente csütörtökönként 16.00-17.00. Táncot oktatnak: Rév Juli és Rév Dávid, a Csillagszemű táncgyűttes táncosai. A részvétel ingyenes.

Szupernagy népdalkör kéthetente csütörtökönként 13.00-15.30. Énektanár: Bucsa Anikó. Alapító: Karcagi Éva.

Kézműves-foglalkozás sokjártékkal kisgyermekeknek minden pénteken 16.00-18.00.

Rikassy Barbara és Gubik József táncoktatása felnőtteknek minden pénteken 19.00-21.00. Jelentkezés és érdeklődés a helyszínen.

Kézimunka-varrókör kéthetente csütörtökönként 13.00-14.30.

Gyógytorna felnőtteknek páros héten hétfőnként 16.00, páratlan héten hétfőnként 8.00. Jelentkezés és érdeklődés a helyszínen.

VÁROSMAJORI GARDEN

ÉTTEREM SZÍNHÁZ

GARDEN CAFÉ&LOUNGE

XII., SZAMOS UTCA 2/B

A Városmajori Garden Étterem Színház előadásai. Március 7. 19.00 Te meg Én. Költészet és zene. Détár Enikő és Rékasi Károly estje. Információ: http://szabadter.hu/gardenszinhaz/szinhaz.html.

Garden Matiné. Március 4. 10.30 Vaskakas Bábszínház (Győr): Bob és Bobek. Március 11. 10.30 Hepp Trupp: Bódog és Szomorilla. Március 18. 10.30 Karaván Művészeti Alapítvány: Banyamesék. Március 25. 10.30 Majoros Ági Bábszínház: Százszorszép Bóbiska. Információk: http://szabadter.hu/gardenszinhaz/gyerekeloadas.html.

MINDEN ESTE ÉLŐZENE A TRÓFEA GRILL ÉTTEREMBEN (MARGIT HÍD BUDAI HÍDFŐ)

Ajándék torta ünnepi alkalmakra (születésnap, névnap, ballagás, évforduló).

Szombat-vasárnap frissen facsart grapefruit és narancslé.

Családi akció! Hétvégén és ünnepnap a gyermekeknek 12 éves korig ingyenes.

Klimatizált étterem! További akciók a www.trofeagrill.eu/margit oldalon.

1027 Budapest, Margit körút 2.

Asztalfoglalás: 06-1-438-9090, 06-20-999-7708



www.trofeagrill.eu



Utazás Karinthy körül – irodalmi teadélután-sorozat havonta egyszer, vasárnap. A beszélgetések apropóját a Kossuth Kiadó Karinthy Frigyes-sorozatának frissen megjelenő kötetei adják. Időpontok: március 18., április 15., május 13. 17.00. Jegyár: 1200 Ft, diák- és nyugdíjaskezdménytel 600 Ft. Jegyvásárlás kezelési költség nélkül online: www.szabadter.jegy.hu, személyesen a Szabad Tér Jegyirodában (VI., Nagymező utca 68.) és a helyszínen. Asztalfoglalás és jegyrendelés telefonon: 301-0147. További információk: www.szabadter.hu/gardenszinhaz.

Művészeti Szabadegyetem a Konok-Hetey Művészeti Alapítvány szervezésében keddenként 18.00. Helyszín: Moholy-Nagy Művészeti Egyetem, nagy előadó (XII., Zugligeti út 9-25.). Március 6. 18.00 Hetey Katalin-N. Mészáros Júlia művészettörténész, Városi Művészeti Múzeum, Győr. Március 13. 18.00 Németh Ilona-Dr. Húshegyi Gábor egyetemi tanár, Képzőművészeti Egyetem, Bratislava. Március 20. Lantos Ferenc-Dr. Keserü Katalin művészettörténész, egyetemi tanár, ELTE BTK Művészettörténeti Intézet. Jegyek és bérletek a helyszínen kaphatók. Felőttjegy: 1000 Ft, diákjegy 500 Ft. Felőttjegyösszárlat: 16 000 Ft, diákösszárlat 8000 Ft. Bérlet egy-egy kurzusra is váltható (10 alkalom): felnőtt 8000 Ft, diák 4000 Ft. muveszeti.szabadegyetem@gmail.com

Liszt Ferenc személyisége. Dr. Szilágyi András könyvének ismeretése március 11-én 16.00 órától, beszélgetéssel, zenehallgatással egybekötve, a Városmajori Jézus Szíve Plébánia szervezésében. Helyszín: a városmajori templomtorony földszinti könyvtárterme (XII., Csaba utca).

Március 15-i megemlékezés. A Ráday család és a Kissvábhegyi Egyesület idén is megrendezi március 15-i megemlékezését Kovács J. honvéd Pethényi úti sírjánál. Az ünnepség 15.00 órakor kezdődik. Az ünnepi szónok: Pelyach István történész, a Szegedi Tudományegyetem tanára.

Házasságépítő Klub indult a Svábhegyi Református Gyülekezet szervezésében. Négy előadásból álló sorozat egyedülállóknak, együtt járóknak, jegyeseknek és házasoknak a Református Házasság- és Családsegítő Szolgálat munkatársainak vezetésével. A részvétel ingyenes, és nem jár semmilyen elkötelezettséggel. Március 25. 17.00 Konfliktuskezelés – hogyan veszekedjünk, és hogyan ne? Április 22. 17.00 Szeretettelveink – „hogyan mondjam el neked, amit nem lehet?” Május 20. 17.00 Nemi szerepeink megváltozása – hagyományos vagy partneri házasság? Helyszín: Svábhegyi Református Templom, XII., Felhő utca 10.

ZÖLD BOLT XII., KISS JÁNOS ALTÁBORNAGY UTCA 35. WWW.ZOLDBOLT.HU, 06/20-916-3275

Filmklub március 1-jén 17.30–18.30. Vad Magyarország. A vizek birodalma – Török Zoltán filmje. A részvétel ingyenes. Információk: Manhertz Alexandra, 06/20-916-3275, szandra@zoldbolt.hu.

Ruhacserebörze. Újra ruha turi muri március 22-én 17.30–19.00. Már megunt, kinőtt, de még jó minőségű ruhákat cserélhet újra. A megmaradt ruhákat a XII. kerületi családsegítőhöz juttatják el. Információk: Manhertz Alexandra, 06/20-916-3275, szandra@zoldbolt.hu.

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónapostól 4 éves korig, élő hangszerjátékkal, ismert és rég

hallott dalokkal, mondókkal. A nagymozgások és az egyensúly-érzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcse, trambulín, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rúcsinta, libikóka) segítik elő, és persze egyetlen órától sem hiányozhat a száz színes labda! Időpontok: szerdán 9.30 (Mini csoport) és 10.10 (Menő Manó csoportok). Cím: Sportmax Hegyvidék, XII., Csörz út 14-16. Ingyenes parkoló! Telefon: 06/20-392-1833. www.menomanotorna.hu



Ringató foglalkozás a Budahegyvidéki Református Egyház községe templomának gyülekezeti termében (XII., Böszörményi út 28.), minden hét szerdán 9.30–10.00 és 10.15–10.45, illetve a Galaxy Családi Napköziben (XII., Trencsényi utca 10.) minden hét pénteken 10.00. Információ: Márczi Anna, 06/70-282-5094, www.ringato.hu. A foglalkozások az óvoda előtti korosztálynak szólnak, néhány hónapostól 3 éves korig. Családi bérlet: 3500 Ft/5 alkalom. Egy foglalkozás részvételi díja: 800 Ft/család.

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

S. K. Műhely – kerámia „saját kezűleg”. Kézi és korongos agyagformálás, díszítés, mázázás, égetés, raku. Felőttjegykedden 10.00–13.00, szerdán 18.00–21.00, szombaton 10.00–13.00. Kerámiaklub nyugdíjasoknak.

„Aranykezü” gyermekeknek kreativitást és koncentrációt fejlesztő foglalkozások egész évben, kedden, szerdán, csütörtökön 16.00–17.30, pénteken 14.00–15.30 és 16.00–17.30. Helyszín: XII., Sion lépcső 8. (az Arany János iskola kerámiaműhelyében). Információ: Ferenczsné Saás Kinga, 06/20-986-8601, skmuhely@hotmail.com, www.keramiaskmuhely.hu.



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

Autogén tréning. Helyszín: XII., Böszörményi út 34/b. Kapcsolat: relaxalas@gmail.com, 06/30-331-4884. Időpont: egyéni formában megbeszélés szerint, csoportos tanfolyam keretében szombaton 14.00, szerdán 9.30. Tanfolyam időtartama: 12 hét. Ár: 4500 Ft/alkalom (egyéni), 3000 Ft/alkalom (csoportos).

Kreatív festőklub a Városmajorban. Korhatár nélkül, családias környezetben, anyaghasználat, Végheő Klára festőművész vezetésével. Óradíj: gyerekeknek 1000 Ft, felnőtteknek 1200 Ft. Telefon: 355-5605 vagy 06/20-823-0176. www.festoklub.blog.hu, www.veghseoklara.hu

Életmód- és alakformáló edzések a Virányos Általános Iskola tornatermében (Virányos út 48.) hétfőn és szerdán 16.50–17.40 hölgyeknek, 17.50–18.50 hölgyeknek

és uraknak, 19.00–20.00 uraknak. Információ: 275-0669, 06/30-476-9132.

Bentlakásos drogterápiás otthon Budapesttől 35 km-re. Azok számára, akik szabadulni szeretnének drogfüggőségükből. www.drogterapia.hu

Drog- és alkoholproblémával küzdő fiataloknak nyújt ingyenes segítséget az MRE Választ Misszió Drogkonzultációs Iroda Budapestben, a Széll Kálmán tér mellett. Telefon: 224-0122. Web: www.valaszutiroda.hu.



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

Kölyökjudo a Sportmax Hegyvidékben. Minden hétfőn és szerdán 18.00–19.00-ig játékos judoedzések 6–12 éves fiúknak és lányoknak. Az edzések során játékos formában sajátítják el a judo alapttechnikáit és eséstechnikáit, jelentősen fejlesztve a gyerekek fegyelmességét és mozgáskoordinációs képességeit. Tagdíjak: 5000 Ft/hó/4 edzés, 8000 Ft/hó/8 edzés. További információk: Rajcsányi Gergő, 06/30-221-9992, grajcsanyi@hotmail.com.



Élet a válás után – kiscsoportos beszélgetős délutánok mediátorok vezetésével a válási krízis feldolgozásáról. A foglalkozáson szó lesz a társ elvesztéséről, a stressz leküzdéséről, az önvizsgálat fontosságáról, a gyermekek helyzetéről, az új kapcsolatról. Bővebben a www.monterosahaz.hu oldalon, a Rózsaház programoknál.

Teremtő női erőink – egy napos tréningek nőknek, az önismeret jegyében. Amivel foglalkozunk: nőképzés feltárása, szerepkonfliktusaink kezelése, pozitív megerősödésünk lehetőségei, teremtő erőink működtetése, rejtett tartalékaink feltérképezése. Bővebben a www.monterosahaz.hu oldalon, a Gondolák programoknál.



Táncelőkészítő tanfolyam 3-4 éves gyermekeknek! A tanfolyam célja a balett mozgásrendszerének megismerése játékos formában, balett-előkészítő gimnasztika, esztétikus testképzés, a helyes testtartás elsajátítása és a tánc mint örömforrás megtapasztalása. Helyszín: MOM Kulturális Központ, XII., Csörz út 18. Bővebb információ: Stubna Enikő, 06/30-994-3118. A többi korosztály mozgásművészeti tanfolyamaira még korlátozott számban lehet jelentkezni!

A Böszörményi úti Irodaházakban
irodaterület
már **20 m²-től** bérbe adó!

Bérleti díj:
nettó **1500 Ft-tól/m²/hó.**
Nonprofit szervezetek számára kedvezmény!

FÁBER Kft.: 355-6859
faber@faberkft.hu

AJTÓ - ABLAK - PARKETTA

ÁRAINK a fejemek alatt! brekk...ke...ke

ABLAK	PARKETTA	BELTÉRI ajtó
60 x 60 bny 8 990 Ft	LAMINÁLT padló:	Farost: 9 990 Ft-tól
120 x 120 bny 18 990 Ft	6 mm - 990 Ft/m ²	Lemezelt g.t.: 11 990 Ft-tól
120 x 150 bny 21 990 Ft	7 mm - 1 290 Ft/m ² -től	Luc: 19 990 Ft-tól
150x150 bny 24 990 Ft	8 mm - 1 590 Ft/m ² -től	Dekorfoliás: 27 990 Ft-tól
150x150 kétszárnyú 38 990 Ft	SZALAGPARKETTA	CPL fóliás: 41 990 Ft-tól
90x210 erkélyajtó 25 990 Ft	3 990 Ft/m ² -től	BEJÁRATI ajtó
Egyedi méretben is!		Műanyag: 47 990 Ft-tól
ÁRGARANCIÁ!		Borovi: 59 990 Ft-tól
Amennyiben az általunk forgalmazott ablaktípust Budapestben olcsóbban látja, minden ablakból 1 000 Ft-ot engedünk!		Acél biztonsági: 34 990 Ft-tól
Redőny: 4 990 Ft-tól	Akció: 2012. 02. 29-ig vagy a készlet erejéig!	
Szűnyogháló: 3 000 Ft-tól		

PARKETTA DISZKONT - XI. ker. Budaörsi út 50. Tel.: 1 786 0425, Mobil: 20 400 5053
E-mail: parkettajbuda@gmail.com, Internet: parkettabudapest.109.hu (www-t nem kell beírni!)

A fájdalmak orvosa

A fájdalom a leggyakoribb tünet, mellyel orvoshoz fordulunk

Dr. Tószegi Attila reumatológus főorvos egyedi módszerrel, az aktív reumatológia segítségével szünteti meg a fájdalmat, és állítja vissza az eredeti funkciókat.

- Főorvos úr! Mit jelent az aktív reumatológia fogalma?
- Az aktív reumatológia, mozgásszervi-reumatológiai fájdalmak, ízületi mozgásbeszűkülések, légútrészgyulladások gyors, hatékony és tartós megszüntetése, gyógyítása, funkció helyreállítása speciális, egyedi injekciós infiltratív eljárásokkal.

- Milyen fájdalmaknál eredményes az aktív reumatológia?
- A leggyakrabban a mozgásszervi reumatológiai fájdalmaknál mint az izom-, ínszalag-, ínhevél-, ízületi-tömlő-gyulladások, a kis és nagyízületi fájdalmaknál, funkcióbeszűküléseknél.

Külön kiemelem a leggyakoribb hát és derékfájdalmakat! Hajlasi nehezítettség, mozgáskötöttség, a végtagokba sugárzó fájdalom és ántítás gyakori. Az akut és krónikus lumbágó jellegű esetektől a bordaközi idegbeccsípődésig hihetetlen nagy a gyógyítási lehetőségem. Weblapjaimon csaknem a teljes szakmai gyógyítási tevékenységi kört megismerheti az érdeklődő beteg. A műtétek utáni rehabilitációs terápiaikról is.

- Milyen eredmény várható?
- Az aktív reumatológia körébe tartozó fájdalmak,

mozgáskorlátozottságok megszüntetéséhez általában három, négy, öt alkalom szükséges (a megbetegedés jellegétől, a panasz kezdetétől eltelt időig, a folyamat kiterjedéséig sok minden meghatározó a szak-

ember beavatkozásánál, ami az esetek többségében már az első vizsgálatnál meghatározható és véleményezhető), utána a fájdalommentesség sok esetben évekig, évtizedekig megmarad.

-Az aktív reumatológia egyedi, különleges eljárásnak számít?

-Igen. Az ízületek felépítésének és működésének alapos ismerete mellett az aktív reumatológia a nagyon finom, pontos anatómiai és mozgásszervi funkciók ismeretét igényli, és az így precízen elvégzett injekciós technika birtokában vezet eredményre. Ennek oka, hogy a legnagyobb fájdalmat egy szövetdarab gyulladása vagy egy ideg körülírt helyen való nyomtatása okozza. Ezt a pontos helyet kell tévedés nélkül megtalálni.

-Ha egy monddal kellene összefoglalni, mit ad az aktív reumatológia a betegnek?

- A fájdalomtól és mozgáskorlátozottságtól való gyors megszabadulást, a teljes funkció-helyreállítást és a jó ízületi terhelhetőséget magyarul, a teljes, hiánytalan funkciót, a tünetes fájdalom nélküli panaszmentességet.

FÁJDALOMORVOS REUMASPECIALISTA

Dr. Tószegi Attila
Reumatológus szakorvos

Fájdalma csökkenését már az első kezelésnél érezni fogja!

Derékfájdalom Porckopás
Vállfájdalom Idegbeccsípődés
Csípőfájdalom Ínhüvelygyulladás
Térdfájdalom Rándulások
Gerincfájdalom Izom/ízületi fájdalmak

Egyedi, speciális eljárással BIZTOSRA MEGYEK!

Jelentkezzen be most!
Hogy fájdalma már holnap a múlté legyen...

Budapest II., Török u. 5. (6. csengőgomb)
Bejelentkezés hétköznap 9-17 óráig

06-30/267-0404

www.reumaspecialista.hu
www.fajdalomspecialista.hu
reuma.fplanet.hu

Legfőképpen a korán és egyben feleslegesen elvégzett vállövi, derék, de legfőképpen térd és csípőműtétek megelőzése a legfontosabb és legértékesebb feladat a tevékenységemben.

Hagymás páros

Nem számít gondos háziasszonynak, akinek nincs otthon elegendő hagymakészlete. Már az ókori egyiptomiak és rómaiak is jól tudták, hogy a hagyma erősíti a szervezetet, kiváló vízelethajtó, segíti az emésztést. Bevált szernek tartották a fertőzésekkel, mérsékelte a kibillent vérnyomást.

Amikor zsíros ételt eszünk, ajánlatos elfogyasztani négy-hat deka nyers vagy bármilyen módon elkészített vörshagymát, mivel az csökkenti a vér koleszterinszintjét, egyúttal normalizálja a vérárvadást, megakadályozza a vérrögképződést. Illóolajai részben a tüdőt át távoznak, egyúttal fellazítják a légutakra rátelepedő hurutokat.

A hagymatea ismert gyógyítója a száraz, makacs köhögés-

találhatunk a zöldségeseknél: a gyöngyházfényű fehér salátahagymát, épeket, keményeket. Húzzuk le a külső, vékonyabb héjukat egészen addig, amíg elérjük a húsozabb belsőt.

KELETI HAGYMACSEMEGE

Vásároljunk úgy 6-8 közepes fej fehér salátahagymát, épeket, keményeket. Húzzuk le a külső, vékonyabb héjukat egészen addig, amíg elérjük a húsozabb belsőt.

A megtisztított hagymákat egészben hagyva dobjuk bele bő, sós, forrásban lévő vízbe. Néhány (kb. 3-4) perc elteltével szűrjük le, konyhai papírtörlővel szárogassuk le, és tegyük át egy tiszta lábasba. Szózzuk, örlött fekete borssal és 1 evőkanál szárított kakukkfűvel fűszerezjük, adjunk hozzá annyi evőkanál fehérbort, ahány fej hagymánk van (esetünkben 6-8 evőkanállal), a bort addig forraljuk, amíg elfő, majd hagyjuk, hadd álljon kissé, hogy átjárják a fűszerek.

Közben főzzünk 2 deci zöldséges alaplevet, lehet leveskockából is, de megteszi 1-1 szál sárga- és fehérrépa, 1 mokkakanál ételízesítő por is. Ezt még melegen töltjük rá a fűszerezett hagymákra, és 30 percig főzzük lassú tűzön.

Ezalatt negyedóra áztassunk be 5 deka mazsolát kb. 2 deci langyos vízbe. Amint a mazsola megduzzad, szűrjük le, adjuk hozzá a puhuló hagymához, majd az utolsó öt percben főzzük együtt mindkettőt, hogy a



Kellemes reggeli, de bármely napszakban kitűnő étvágycsillapító

mazsola is kapjon valamennyit a zöldséges hagymás alapzóból.

Végül szűrjük le mindkettőt, a hagymákat sorakoztassuk előmelegített tányérra, a tetejükből metsszünk le egy apró „kalapot”, így ültessünk rá mindegyikre 8-10 szem mazsolát. A főzőléből néhány kakukkfűmaradványt szórhatunk rájuk. A kellemes, fűszeres, enyhén édes elcsomagolni való teához vagy forralt borhoz illik.

PÓRÉS VILLÁS REGGELI

Meghámozunk kb. 50 deka burgonyát, vékony karikákra vágjuk, és 4-5 evőkanál forró olajban, közepes hőfokon, kb. negyedóra alatt megsütjük. Kiemeljük az olajból, és meleg helyen tartjuk, amíg megtisztítunk 2 szál kisebb póréhagymát, hosszában félbevágjuk, és kb. 2 centis vastag darabokra metéljük. Egy csokor friss majoránnából két szálát félretesszük, a többi finomra aprítjuk. Ha nincs friss, akkor 1

kiskanál örlött majoránnát használunk!

Ezután kb. 3 centis darabokra kockázzuk 40 deka csirkemellfilét, sózzuk, borsozzuk, és megsütjük a krumból visszamaradt olajon. Rádobjuk a póré, és a hússal együtt még kb. 3-4 percig pirítjuk. Hozzáadunk még 2 szem cikkekre vágott paradicsomot, és megszórujuk a majoránnával.

Felöntjük 1 deci vízzel, majd lefedve 2-3 percig pároljuk, és beleszórujuk 1 kiskanál ételízesítőt. Újabb 3 percig pároljuk, ezután belekeverjük a félretett burgonyát. Megkóstoljuk, ha híja van valamiben, pótoljuk, netán sózzuk, végül a félretett majoránna leveleivel díszítjük. Tipp: még felhasználás előtt egy-két órával sós, fokhagymás tejben áztatjuk.

Ez a fogás beillik kellemes villás reggelinek, kiadós uzsonnának és korai vacsorának is.

Járay Mari



Teát vagy forralt bort igyunk hozzá!

szeknek, asztmaellenes hatását laboratóriumi kísérletekkel igazolták, és sikerrel kipróbálták az élő szervezetben. Orvosi kutatások bizonyították, hogy mintegy százötven növény közül a vöröses és a fokhagyma a leghatásosabb baktériumölő, igaz, elsősorban nyersen.

Egyik legolcsóbb és legkedveltebb vitaminforrásunkból telen is legalább három-, négyfélé-

Madárodú-ábécé: a kicsiktől a különcökig

A kert szerető ember számára a madarak egyszerre jelentenek jutalmat, segítséget és társaságot. Jelenlétük pedig minden városlakó számára örömforrás, amiben itt, a Hegyvidéken még szerencsére naponta részünk lehet. Kertünk vonzerjét tovább növelhetjük mesterséges fészkelő helyekkel.

Hazánk madárfajából csak a harkályok képesek saját maguk számára odút építeni. Az elkészülő lakhelyeket azonban rajtuk kívül is rengeteg madár és más állatfaj (pele, denevér, rovar stb.) használja előszeretettel. Kertjeinkben – és művelt erdeinkben is – az idős, korhadó fák száma elenyésző, így kevés lehetőség marad az odúkészítésre. A hiányt azonban egyszerűen pótolhatjuk mesterséges odúk kihelyezésével, amelyek a madarak számára pontosan ugyanannyira csábítóak, mint a harkály vájta fészkelő hely. A madárszók az odúkat az ábécé betűivel jelölik, a továbbiakban mi is ezt a kategorizálást követjük.

„A” A LEGKISEBBEKNEK

Ennek az odúfajtának az alapterülete 10x10 centiméter, a berepülő nyílásának átmérője pedig 25-27 milliméter. Alapnak azért nevezhető, mert a hegyvidéki kertek legebevezhetőbb madarai számára kínál fészkelési lehetőséget. Ilyen odút választ például a kék cinke. A kis testű madarak szempontjából a szűk nyílás védelmet nyújt a konkurenciát jelentő, erőteljesebb testfelépítésű madarakkal szemben, és véd sok (repülve vagy puha talpon érkező) ragadozótól is.

„B” A LEGGYAKORIBBAKNAK

Azok a kismadarak, amelyek az „A” típusban nem férnek el ké-

nyelmesen, a 12x12 centiméter alapterületű, 32-35 milliméter átmérőjű berepülő nyílással rendelkező változatot választják. Ez a méret még mindig biztonságos jelent, de tökéletesen elegendő egy széncinege-, kékcinege-, csúszka- vagy veréb-fészkelő számára is, így a kertben elhelyezett odú szinte bizonyosan gyorsan benépesül. A természetben a legtöbb harkály- és fakopáncsfaj ilyen méretű odút készíti.

„C” A KÜLÖNCÖKNEK

Vannak madarak, amelyek számára nem a szűk bejárat jelenti a biztonságot. Ezek szeretik szemmel tartani környezetüket, akkor is, amikor éppen a tojásaikon ülnek. Nekik készül a „B” típusú megegyező méretű, de egyik oldalán nyitott odú, amelyből széles panoráma nyílik a környezetre.

Ebben az odúban a vörösbegy és a rozsdafark lehet a leggyakoribb vendég. Elhelyezésénél ügyeljünk az uralkodó szélirányra. A „kilátás” előnye, hogy szerencsés esetben a költés a madarak megzavarása nélkül is megfigyelhető. Ha az odú olyan helyre kerül, ahol (például egy távoli ablakból) szemmel tarthatjuk az eseményeket, akkor a madársalád életének rejtett pillanatait is elleshetjük.

„D” A NAGYOBBNAKNAK

Ha a „B” típus felnagyítjuk körülbelül a kétszeresére, akkor kapjuk a „D”-t (20x20 centi alapterület, 46-120 milliméter

lyukátmérő). Ebbe a méretbe már sok nagyobb testű madár is befér, így galambok és seregélyek is. A Hegyvidéken várhatóan ez az odú „talál magának” legritkábban lakót, mert a potenciális



Színes verébodú

fajok nem szívlelik a városi környezetet.

Persze, ahhoz, hogy mind a hárminc hazai odúlakó faj megtalálja a számára ideális lakhelyet, más (speciális) típusok is szóba jöhetnek, de a kertvárosokba a három legkisebb odú is tökéletesen megfelel. Elkészítésük nem igényel sem különleges anyagokat, sem az átlagos háztartási

készleteken felüli szerszámokat, sőt különösebb szakértelmet, ügyességet sem.

Gondoljunk arra, hogy a madarak nem a kivitelezés esztétikumát díjazták, hanem az odú létét!

A legjobb a masszív és kezeletlen, festetlen, tiszta deszkából ácsolt odú, amelyet csavarral, vagy megfelelően merev és nem rozsdásodó dróttal rögzíthetünk. A legjobb hely a fákban van, hiszen a természetes odú is ott lenne. Szabadon dönthetünk elhelyezéséről – hiszen a lakók a levegőben repülve érkeznek –, de a talajtól való biztonságos távolságot mindig tartjuk meg.

Odút készen is vásárolhatunk a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesületnél, ahol a használatos lakókkal kapcsolatos valamennyi információt is első kézből kaphatjuk meg. Rádásul még a kerület határárt sem kell átlpnünk.

A kihelyezésre az év minden napja alkalmas lehet. A tél végi, kora tavaszi telepítés mellett szól, hogy mire megkezdődik a fészkelés, az odúk már a helyükön vannak. Érdemes azonban figyelembe venni, hogy az énekesmadarak egy része többször is költ egy évben, és az odút télen is használhatja. Az odú évente csak egyszeri karbantartást igényel: garantáltan madármentes időben ürítsük ki a megmaradt fészkeanyagot (ezzel az elősködőket is), és ellenőrizzük az állapotát, mielőtt visszahelyezzük.

(Barta)

Téli vitaminbomba

Az alábbi gyümölcsalátá előételnek, desszertnek, de éhség- és betegségűzőnek is kiváló. Amikor kész, citromfűvel feldíszítve kínáljuk!

Egy narancsot alaposan megmosunk forró vízben, szárazra töröljük, és a héját a tejetől az aljáig kb. 1 centinként bemetszük egy késsel. Így könnyedén lehúzzuk csíkokban a bőrt, amit félretesszünk.

Kifacsarjuk másik három szép narancs levét, kimérünk belőle 3,5 decit egy mélyebb tálba, hozzácsurgatunk 5 evőkanál mézet és 3 evőkanál cukrot. Mindezt kevergetve addig melegítjük, amíg a cukor feloldódik, és sűrű sziruppá válik (kb. 5 perc).

Beleszórujuk a félretett narancshéjat, és további 5 percig főzzük, majd behűtjük, hadd langyosodjon, de közben beletöltünk 2-3 evőkanálnyi cointreaut, vagyis narancslikórt. Elfelezzük, majd elnegyedelünk 8 deka dióbelet, és szárazon, arany barnára megpirítva szétterítjük, hogy kihűljön.

Meghámozunk 2 narancsot – a fehér héjrészeket is teljesen eltávolítva! –, kiemeljük a gerezdeket a hárttyák közül. Meghámozunk 2 szem kivót, lehúzzuk 2 banán bőrt, és mindkettőt karikákra vágjuk. Valamennyi hozzávalót elrendezük egy tálban, nyakon öntjük a likőrös sziruppal, és a gyümölcsalátát legalább egy óra hosszára a hűtőszekrénybe tesszük.

JM



Lemosó permetezéssel óvják a fákat

A fagymentes napok beköszönével megkezdődött a fővárosi parkok és fasorok fáinak tél végi lemosó permetezése. A munkát a parkokban – a látási viszonyok miatt – nappal, a fasorokban pedig éjszaka végzik, hogy ne zavarják a gyalogos- és közúti forgalmat.

A Főkert Nonprofit Zrt. két hét alatt végzi el a kezelésében lévő, több mint tízezer fővárosi fa növényvédelmét. Ezek között a kőrös, a japánakac, a juhar, az osztorfa, valamint a hárs a leggyakrabban előforduló fajok. A lemosó permetezésre azért van szükség, hogy csökkentsék a fás részekeken, kéregrepedésekben áttelelő kártevők – takácsatkák, levélatkák, levél- és pajzstetvek, amerikai lepkekabócák – számát.

A permetezőszert hatásmechanizmusa egyszerű, annak parafinolaj-tartalma megfullasztja a kártevőket. A minél jobb hatás elérése érdekében magas dózisban, nagy légmennyiséggel kell kijuttatni a szert, hogy vastagon

befedje, körbevonja a kártevők áttelelő alakjait. Természetesen a Főkert munkatársai munka közben figyelemmel kísérik a fák fejlődését, és korai kilombosodás esetén csökkentik a dózist. A tél végi lemosó permetezés csak az áttelelő kártevők ellen hatásos, a vegetációs időszakban megjelenő, vagy felszaporodó kórokozók és kártevők technológiai szintű vagy eseti jellegű intézkedést kívánnak.

Az alkalmazott szer közterületi felhasználásra engedélyezett, környezetbarát készítmény, a leggondosabb munkavégzés közben is előfordul azonban, hogy a parkoló autókra hullik. A permetezőszert semmilyen kárt nem okoz a gépjárművekben, és az első automósokor – pluszköltséget nem okozva – könnyűszerrel eltávolítható.

Az ütemterv szerint a Városmajorban és a Gesztenyés kertben március 4-ig, az Alkotás utca, a Böszörményi út, a Ráth György utca, a Mártonhegyi út és a Zugligeti út fasoraiban pedig március 5. és 11. között végzik el a szakemberek a lemosó permetezést.

z.

Szépsegekönpon
Állandó kártahasználó

Fogyás

Szépseget ajándékba

- Tú nélküli zsírleszívás
- Lézeres zsírleszívás
- Plasztikai sebészet
- PIP implantátum csere
- Anyajegy eltávolítás
- Női-férfi kozmetika

Oryos-esztétikai Stúdió

1213 Budapest, Szent István út 248-250.
Telefon: (06-1) 420-7309 • (06-30) 951-6541
www.szepsegekonzpont.eu

Kerületi Kábítószerügyi Egyeztető Fórum

Az utóbbi évek statisztikái szerint évről évre egyre több fiatal próbál ki különböző drogokat, nyúl függőséget okozó szerekhez. A kedvezőtlen folyamatok visszaszorítása csak széles társadalmi és szakmai összefogással képzelhető el, amiben hangsúlyos szerepet kapnak a lokális kezdeményezések. Erre törekszik a Hegyvidék önkormányzata által életre hívott kerületi Kábítószerügyi Egyeztető Fórum.

Magyarországon a 2000-es Nemzeti Drogstratégia hívta életre a kerületi Kábítószerügyi Egyeztető Fórumokat (KEF) azáltal, hogy azokon keresztül helyi szinten legyen lehetőség összhangot teremteni a kábítószerkérdésben érintett ágazatok, az egészségügy, az oktatás, a szociális ellátórendszer és a büntető- és igazságszolgáltatás között. Az akkori drogstratégia négy alappillére a megelőzés, a közösségi együttműködés, a kinalatcsökkentés és a szociális munka, terápia, rehabilitáció hármasságának erősítése volt – tájékoztatta lapunkat Iring Zoltán, a XII. kerületi Családszolgálat vezetője, a kerületi KEF titkára.

Mint a szakember elmondta, a központi munkatársai rendszeresen találkoznak drogproblémákkal küzdő családokkal, fiatalokkal, ezért is kezdeményezték a kerületi KEF megalakítását. Az önkormányzat vezetése támogatja az elképzelést, így 2006 decemberében az alakuló ülésel megkezdődhetett a munka. Iring Zoltán kiemelte: a kábítószerkérdés megoldásának egyik gátja a társadalmi párbeszéd hiánya. Mindenki tud a problémáról, mégis csak kevés érintett mer beszélni róla. Ennek oka a használók oldaláról a büntetés-

től való félelem, míg a kábítószer jelenlétével szembesülő iskola vezetője azért nem vesz tudomást erről, mert így akarja megővni intézménye jó hírét. Pedig egyre égetőbb kérdéssről van szó, hiszen a felmérések szerint nő a különböző szerek kipróbálók száma, ráadásul egyre fiatalabb korban történik az első találkozás a drogokkal. Vélhetően a Hegyvidéken sem jobb a helyzet.

A kerületi KEF koordinátora szerint a fórum széles szakmai és társadalmi bázisának köszönhetően hatékonyan veheti fel a harcot a kábítószer terjedése ellen, és megoldást kínálhat a függővé válók számára. Erre garanciát jelent a KEF személyi összetétele, hiszen a munkában az önkormányzatot képviselő Kovács Lajos alpolgármester és az érintett szektorok intézményvezetői mellett civil szervezetek képviselői, egészségügyi, rendvédelmi és szociológus szakemberek is részt vesznek – természetesen valamennyien díjazás nélkül vállalták a feladatot.

A KEF célja, hogy megpróbáljon megoldásokat találni a fiatalok kábítószer-használatából eredő társadalmi, egészségügyi és szociális problémákra. Ennek előfeltételként egy részletes helyzetfelmérés, valamint széles társadalmi és intézményi bázison nyugvó stratégia jött létre, ami nem csupán az iskolák keretein belül képzeli el a probléma kezelését. Mindig időszzerű egy felmérés, amely egyrészt arra keres választ, hogy milyen kép él az emberekben a kábítószerrel kapcsolatban, vizsgálja a kábítószerekkel munkájuk kapcsán érintkezők viszonyulását, másrészt feltárja a kábítószer kerületi jelenlétének mértékét. Az adatok ismeretében kialakítható a kerületi szintű cselekvési terv, melynek megvalósítását a KEF koordinálja.

(Cs)

Az év fája: zselnicemeggy

Idén is megválasztotta az év fáját az Országos Erdészeti Egyesület. A győztes a szakmai javaslatok alapján a magyarországi erdők egyik legkorábban virágzó fáját, a zselnicemeggyt, amelynek gyümölcsét a kutatások szerint már a kőkorszaki ember is fogyasztotta.



A fa keserűsége július végén érik

Az Országos Erdészeti Egyesület 1996-ban indította el Magyarországon az év fája mozgalomát, amelynek célkitűzése, hogy megismertesse a nagyközönséget a hazai erdők kevésbé ismert fajfajtaival. Ennek érdekében az év fája bekerül a különböző szakmai kutatási, illetve a gyerekeknek

szóló erdei iskola programokba. A kezdeményezéshez csatlakozva májusban elindul az Ökotárs Alapítvánnyal közösen meghirdetett Év fája verseny, amire az evfaja.okotars.hu oldalon lehet jelentkezni.

A szakemberek 2012-ben a zselnicemeggyt (*Padus avium*) választották az év fájává. Ez a növény a jelentős esztétikai értéke mellett – természetének köszönhető-

en – az ökológiai körforgásban is fontos szerepet tölt be. A lombfakadással egy időben virágzó faj erős illatú, fehér színű, fűrtös virágzata a mézszedő erdők patak és folyó menti részeinek díszé. Ismert még májusfaként, büdöshársként, gyöngyvirágfaként, vagy termése után vad-

meggyként és kutyacseresznyeként, neve a szláv eredetű *zelená* (zöld) szóból eredeztethető. Szinte egész Európában elterjedt, megtalálható Kamcsatkában, Japánban és Észak-Afrikában, közeli rokonai Koreában és Észak-Amerikában is előfordulnak. Általában 8-18 méterre nő, kevésbé kedvező viszonyok között azonban cserjéméretű marad. Feketészürke kérgéből egykor vizelethajtó, izzasztó hatású, köszvény, reuma és szifilisz ellen használatos gyógyászati termékeket készítettek, valamint színanyagként festék-előállítás során is felhasználták. Borsó nagyságú, fekete színű, keserű, lédús termése július végén érik. Az ízletes gyümölcsöt bizonyítottan már a kők- és bronzkorban is fogyasztották. Ázsiában ma is csemegének tartják, és különböző gyümölcsleveket, illetve lekvárokat készítenek belőle.

A zselnicemeggy fáját a belsőépítészet és a csónakgyártás hasznosítja. Jól tűri a hideget és a fagyot, azonban magas a vízigénye, szereti a humuszos és tápanyagokban gazdag, mészes talajokat. Lehulló lombja gyorsan bomlik, közben nagy mennyiségű kalciumot juttat vissza a talajba, javítva ezzel a terület termőképességét. Magyarországon elsősorban a síkvidéki ártereken jelenik meg, de fellelhető a laperdőkben is, míg a hegy- és dombvidékeken inkább a patakok közelében éri jól magát.

Knp.

Életet menthet a zsír

Különleges étrenddel ismerkedhettek meg a Virányosi Egészségklub résztvevői

tartja: a napi zsírfelvétel az összes energiabevétel legalább harminc százalékát legyen!

A szervezet hibás működésének megszüntetésében segíthet a Reg-Enor elnevezésű

hasméret a rossz emésztés és ennek következményeként a gázok, valamint az elfogyasztott ételek pangásának az eredménye.

Jó emésztéssel elkerülhető az innsorvadás, a magas vérnyomás és

gyógyításának előfeltétele a gyomorsav semlegesítése, ehhez viszont megfelelő emésztésre és enzimetermelésre van szükség.

Valójában a napjainkban már népbetegségnek számító gerinc-elváltozások is a kiválasztási zavar következményei: a tökéletlen emésztés miatt a porc elveszti a rugalmasságát, idővel porckorong-sérülést alakul ki. Ez azonban, ha a porckorong még nincs kiszakadva, étrendváltással, manuálterápiával százszázalékosan kezelhető. Hasonlóan működik az izületi panaszok megszüntetése, ami a szervezet természetes méregtelenítésének stagnálás miatt alakul ki – helyes táplálkozással ez a folyamat is visszafordítható.

A besűrűsödött epe tehető felelőssé számos allergia kialakulásáért; ilyen a lisztallergia, amely a liszt lebontásához szükséges enzim előállításának zavara miatt jelentkezik. Szabó Szigfrid tapasztalatai szerint a céltartó kezelés mellett az allergiás panaszok megszüntetésében is a zsírfogyasztás és ezzel párhuzamosan az epe-termelés elindítása segíthet.

K.



A jó emésztéshez, szervezetünk helyes működéséhez szükségünk van a zsírokra

táplálékkiegészítő, ami eltünteti a mérgeanyagokat az ér- és nyirokrendszerből, illetve a sejtközi állományból. Mindez azonban csak étrendváltással együtt hatékony, aminek fontos része a tejtermékek, a krumpli, a cukor és a méz elhagyása, valamint – legalább a kúra idején – a zsírok bevitelének növelése.

Nyugodtan lehet enni pírított fehér kenyert, nyers zöldségeket, rizst és kukoricát, míg a folyadékbevitelt teljes leveles teával, citrom- és sárgabellő grapefruitlével érdemes megoldani. Nem kell tartani az elhízástól, a mérgeanyagok kiválasztódásával ugyanis a zsírszövetek leépülnek, ráadásul a bőr is összehúzódik. Figyelni kell a puffadásra, a nagy

diabétes II-es típusa. Utóbbi az időskori cukorbetegség, ami a zsírok szalonnafogyasztást támogató étrenddel, valamint a megfelelő táplálékkiegészítők használatával nagy hatékonysággal enyhíthető; ebben a stádiumban az epe- és az inzulintermelés újraindításával akár teljesen megszüntethető az inzulin külső bevitel. Az irritábilis bélszindróma és a Crohn-betegség

Hegyvidéki Zöld Kör

A Hegyvidéki Zöld Kör következő találkozója március 13-án 18 órakor kezdődik a Kulturális Szalonban (XII., Böszörményi út 38.). A minden hónap második keddjén ugyanott megtartott beszélgetések témája a Hegyvidék zöldprogramjainak összehangolása és új kezdeményezések elindítása, célja egy az elmékedés mellett és helyett cselekvő közösség építése. A szervezők minden érdeklődőt várnak.

Családbarát fogászat a Tausz Dental Klinikben

A Hegyvidék egyik legjobban felszerelt fogorvosi rendelőjében fogadja a pácienseket dr. Tausz Tamás és dr. Tausz Ágnes. A Tusnádi utcában harminc éve működő Tausz Dental Klinik orvosainak jelszava: szakszerűség és emberközpontúság; specialitásaik a fogmegtartó kezelések, illetve a kerületben az elsők között alkalmazott, speciális svájci technológián alapuló implantáció.



Azt szokták mondani, hogy a fogorvosválasztás elsősorban bizalmi kérdés, az első találkozás pedig vízválasztó az orvos-beteg kapcsolat további alakulása tekintetében. Ha megvan a szimpátia, és szakmailag is elégedett a páciens, egy életre elkötelezi magát fogorvosra, akire családtagjait is bátran rábízta. Így gondolja ezt dr. Tausz Tamás is, aki lányával, dr. Tausz Ágnessel együtt praktizál XII. kerületi magánrendelőjében.

„Büszkék vagyunk arra, hogy egész Budapestről járnak hozzánk családok,

baráti társaságok, akik tovább ajánlják a rendelőt ismerőseiknek. Ez a legnagyobb elismerés, ami azt jelenti, hogy a páciensek elégedettek a munkánkkal” – hívta fel a figyelmet dr. Tausz Tamás. A lányához hasonlóan az uniók normatíváknak megfelelő konzerváló fogászat fogóptástan és szájszész szakvizsgával rendelkező főorvos szerint a siker nyitja a biztos szakmai tudás, az emberbarát kezelési technikák és az odafigyelés. „Próbálunk a pácienseink lelkére is figyelni, arra törekszünk, hogy kialakuljon az az egymás tiszteletén alapuló közvetlen viszony, ami nélkül nagyon nehéz igazi eredményeket elérni.”

Mindemellett a kerületi osztályvezető főorvos, dr. Tausz Ágnes szerint komoly előnyt jelent, hogy a szeparált szobákban két fogorvosi székekkel, szájszészeti műtővel és modern képi diagnosztikai berendezésekkel felszerelt Tausz Dental Klinikben valamennyi fogászati beavatkozást, a szájszészeti műtétet, illetve a fogbeültetést – implantációt – ugyanaz az orvos végzi el. A szakmai munka színvonalát a rendelő osztrák-svájci minőség tanúsítványa is igazolja.

Első alkalommal teljes szakorvosi állapotfelmérés készül, ez alapján állítják

össze a kezelési tervet. A hagyományos beavatkozások mellett szintén teljesen fájdalommentesek a szájszészeti műtétek, a ki nem nőtt bölcsességfog, a betört gyökerek, ciszták, gennyes képletek és egyéb kóros folyamatok eltávolítása. Középkorúaknál, illetve dohányosoknál egyre gyakrabban fordul elő a fogak megázulása, amit egy különleges svájci eljárás segítségével tökéletesen orvosolni lehet.

„A Straumann cég anyagával pótoljuk az elpusztult csontot, a beavatkozás helyén új fogszövet képződik, így biztosított a fogak megmaradása. Ugyancsak a Straumann gyártja a világ vezető implantátumrendszerét, melyre élethossziglani garanciát vállalnak. Természetesen olcsóbb megoldások is elérhetők a rendelőben, a szintén kiváló minőségű anyagokkal akár a teljes fogorvos fixen pótolható, azaz a beteg megszabadulhat a kivehető fogsortól. Az implantáció előnye, hogy foghiány esetén nem kell a szomszédos ép fogat lecsiszolni, míg több hiányzó fognál sincs szükség műfogorvos készítésére. További előnyt jelent, hogy a beragasztott, jobbnál jobb típusú koronák és hidak gyönyörű természetes fogaknak látszanak” – hangsúlyozta az implantációt húsz évvel ezelőtt a baseli egyetem elvégző dr. Tausz Tamás.

E cikk bemutatója ingyenes kivizsgáláson vehet részt, valamint közvetlen hozzátartozóival együtt a Tausz Dental Klinik valamennyi szolgáltatását, beleértve az implantációt is, 20-30% kedvezménnyel veheti igénybe. (x)

További információk:

www.tauszdentalclinic.hu
 Rendelés: hétfő, szerda 16.00–19.00
 Cím: 1125 Tusnádi utca 6/c
 Telefon: 355-6319
 Dr. Tausz Ágnes – 30/203-7271
 Dr. Tausz Tamás – 30/921-1942

SZOLGÁLTATÁS

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

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

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

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

FÉG-GÁZKÉSZÜLÉKSZERVIZ, cirkók, gázbojlerok, konvektorok javítása, villanybojler vízkötéslenítés, csapok javítása. 359-5033, 06/30-924-801.

FAKIVÁGÁS. Veszélyes fák ágankénti lebontással való kivágása. Koronaalakítás, száraz, beteg részek eltávolítása. Igény szerint ágak darálása, szállítása. 06/20-485-6547. Kovács Sándor

MOSÓGÉP-HÜTŐGÉPI Hegyvidéki Gyorsszolgálat. Hűtőgépek, automata mosógépek, villanybojlerok helyszíni javítása garanciával. A kiszállás díjtalan! Samsung, LG, Electrolux, Zanussi szakszerviz. Tel.: 286-1796, mobil: 06/30-496-3938.

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

LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS, -javítás, -csere, kapcsolódó munkák, fénycsővezeték, egyéb szigetelések. Tel.: 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

FAKIVÁGÁS, gallyazás, csereszatonna-tisztítás hegymászótechnikával, reális áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL: műkövetés, vakolás, festés, tető-, csatornájavítás, -szigetelés, csereszatonna-tisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

BÁDOGOS- lakatosmester. Csatornájavítás, bádógáz, tetőjavítás, vakolatiarjavítás, fakivágás, alpinista munkák. 06/30-900-4238, www.alpinmunka.hu

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

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

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

LAKÁSFELJÁRTÁS! Szobafestés, tapétázás, parkettarelakás, parkettasziszolálás, parkettajavítás, csempezés, kőműves, asztalos, villanyterelés, vízszerezés garanciával. 202-2505, 06/30-251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSZOLGÁLAT! Zárnyitás, zárszerelés, hevederzár-szerelés, rácskészítés, lakatosmunkák. 06/30-299-1211.

KISEBB-nagyobb, külső-belső kőművesmunkát, burkolást, szobafestést, mázólast, teljes körű lakásfelújítást vállalunk anyagbeszerzéssel, szállítással is, elérhető áron. Célgünk áfamentességet élvez. 06/20-941-4200.

GARázs- és bejárati kapuk, kapunyitók automatikák, zárszerelés, lakatosmunkák, kerítések. Urbanek. Tel./fax: 214-7442, 06/20-978-7429, frimari@enternet.hu.

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

TSIZTELT Hölgyem, Uram! Megbízható, korrekt szerelő vállalkozó, fűtészerezés, gázkészülékjavítás, duguláshárítás! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akciót! 402-0627, 06/20-433-1628.

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

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

JAVÍT, felújít csempeburkolatot, vakolatot, betont. Korrekt szakmunkás. Tel.: 06/30-328-2871.

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

ANTIALKOHOLISTA brigád: szobafestés, mázólast, tapétázást, gipszkartonozást, szőnyegpadlóaszt, csempezést, vízszerezést, villanyterelést, kőművmunkákat vállalunk. 365-2662, 06/20-998-2369.

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

IKEA típusú könyvszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretre gyártása legolcsóbban. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm 13 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. Tel.: 06/30-368-1354.

TETŐTŐL a pincéig! Lakás-, ház-, irodafelújítás minden szakmában, magyar, megbízható szakemberekkel, ingyenes árajánlattal, gyors kezdéssel. Tétény-Epszer Kft. 226-4539, 06/20-946-7557.

FESTŐMESTER vállalkozás szobafestést, mázólast, tapétázást hosszú távú garanciával. Tel.: 06/30-878-8977, 285-2882.

VILLANYSZERELŐ. Kisebb munkákat is vállalok. Pálfi Zoltán. 06/30-947-6036. 12 éve a kerületben. Infrafűtések beszerelése.

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

GÁZ-, víz-, fűtészerezés. Gázkészülékek javítása, cseréje. 06/30-944-6513. Web: www.nl-gaz.hu. E-mail: info@nl-gaz.hu.

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

KERTI munkát, kapulást, gyümölcsfa-, szőlőmetészt, permetezést vállalok, vidéken is. 06/30-682-4431.

ADÓBEVALLÁS-KÉSZÍTÉS már most, könyvelés naprakészen. www.elektronikusbevallas.hu. Új adózási előírások. Felelősségbiztosítással rendelkezünk. 06/20-823-0207.

VÁLTOZÁSI Közhatalni szervezetek kettős könyvelési kötelesek vezetni 2012. január 1-jétől. Időben intézkedjen. 06/20-823-0207. www.eszterle.hu

AJTÓ-, ABLAKDOKTOR. Fa- és műanyag ajtók, ablakok javítását, illesztését, át-alakítását, záruk cseréjét (pl.: kétszárnyú ablakok zárszerkezetének cseréjét), szigetelését vállalom garanciával. A felmérés díjtalan. Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

VÍZ-FŰTÉSZERELÉS gyorsszolgálat. Csőrepedés műszerek keresése-javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ássással. Hétfégen is. Gabona Róbert. 06/30-200-9905.

VÍZSZERELÉS-GYORSZOLGÁLAT, duguláshárítás, csatornakeresés, műszerek csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ássással. Hétfégen is. Gabona Róbert. 06/30-200-9905.

BÁDOGOSZERKEZETEK, CSERÉP-, PALATETŐK, tetőszigetelés javítása 1986 óta, kerületi kisparasztól. 249-2664, 06/20-944-9015.

LAPOS TETŐK, teraszok csapadékvíz elleni szigetelésének felújítása, javítása a csatlakozó kőműves- és bádógáz munkákkal, tetők, pincédfedelmek, homlokzatok hőszigetelése referenciákkal, garanciával. 204-6793, 06/20-934-6993.

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

ASZTALOS- lakatosmunkák készítésétől a legkisebb javításig. Mindenre van megoldás. 06/20-411-4349, 249-0329.

ASZTALOS vállalkozó: ajtó-, ablakjavítás, mázólast, zárszerelés, szigetelés, küszöbcsiszolás, falfrászt, pántok, zsanérok cseréjét, bútorjavítást, szekrények, polcok készítését beszereléssel. T.: 251-9483, 06/20-381-6703.

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

VARRÓGÉPJAVÍTÁS, eladás, bérbeadás, alkatrész-árusítás. XII., Ugcsoa utca 5. 213-8927.

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

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

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

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

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

KEMÉNY-KANDALLÓ, cserékályha. 06/30-961-8397.

KEMÉNYBEÉLEÉS, keményjárda acél-, fűtőflex technológiával, ügyintézésel, METAL-VILL KFT. 06/30-688-3683, 06/70-518-1451.

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

FŰRDŐSZOBÁK, konyhák felújítása, átalakítása! Csempeburkolás, kőművmunkák, vízszerezés! Anyagbeszerzéssel, határidőre, garanciával! 06/20-961-6153. www.mesterur.hu

EZERMESTER szolgálat-lakásbiztosítást! Szerelés, javítás, takarítás, karbantartás lakásban, kertben! NONSTOP! 06/30-960-4525, www.999mester.hu

VIZVEZETÉKSZERELÉS, vízóraszerelés nonstop! Mosogatók, mosogatógépek bekötése, mosdók, csapok, kádák cseréje! Vízárszerelés ügyintézésel! 06/30-954-9554. www.vizoraguru.hu

TAKARÍTÁS, ügyintézés, beavásítás... Minden elintézzünk, amire nincs ideje! Problémamegoldó szolgálat NONSTOP! 06/70-218-2823. www.komorna.hu

KÖZÖS képviselő - társasházkezelés korrekt, megbízható módon. Flott-Home Bt. 06/70-561-1174, 274-6135. E-mail: czakoszilvia@gmail.com.

TÁRSASHÁZAK, magánszemélyek figyelmébe! Szennyvíztisztító állomás! Dnyvit hőszigetelés kedvező áron, műanyagablak-csere. Pályázat-írás! 06/20-283-2378, 06/70-510-7868.

ÉPÜLETEK felújítása, karbantartása, teljes generálkivitelezés. 06/20-283-2378, 06/70-510-7868.

FIGYELEMI Ablakszigetelés és -csere kedvező áron! 06/20-283-2378, 06/70-510-7868.

KÖZETGYAPOT hőszigetelés kedvező áron! Spóroljon 70% fűtésienergiát közetgyapot-szigeteléssel. Pályázatírás! 06/20-283-2378, 06/70-510-7868.

TOLÓAJTÓK, nyílászárók fából, rövid határidőre, kedvező áron. 06/20-283-2378, 06/70-510-7868.

INGATLANKÖZVETÍTÉS és teljes körű lakás-, házfelújítás. 06/20-283-2378, 06/70-510-7868.

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

TÁRSASHÁZAK teljes körű kezelést, közös képviselővel vállalom szakképesítéssel, többéves gyakorlattal, nettó 1000 Ft-tól/albetét/hó. Kérje ingyenes árajánlatomat. Hívjon bizalommal: 06/20-206-6990.

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázólast, parkettasziszolálás, lamináltlerakás. Pap Gábor: 06/30-942-4735, 360-2345.

ABLAKTISZTÍTÁS vállalunk. Metz Máté, 06/20-349-5395.

KERTÉPÍTÉST vállalunk. Zakar András, 06/20-513-0561.

LÉPCSŐHÁZTAKARÍTÁSI 2-5 emeletes lépcsőház takarítását vállaljuk. Metz Máté, 06/20-349-5395.

EZERMESTER! Kerítésfestés, ajtó-, ablak-, zárjavítás, -felújítás, fűrdőszoba-, konyhacsempezés, víz-, villanyterelés, festés-mázolás kisebb munkáinak elvégzése magán- és társasházaknak. Metz Máté. 06/20-349-5395.

ÁSÁST, kapulást, gazolást, metszést, lombseprést, sövényvágást, fűnyírászt vállalunk. Metz Máté, 06/20-349-5395.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, víz-, gáz-, központifűtés-szerelés, ázsók, csőtörések megszüntetése. 06/20-491-5089, 402-4330.

ENERGIATANÚSÍTÁS. Hőszigetelési Tanácsok. Belsőépítész. Tel.: 06/30-517-7120. www.fapito.hu

ASZTALOSMUNKÁK! Vállaljuk konyhák, beépített bútorok, galériák, bejárati ajtók, terelőtök és kocsibeálló készítését. Régi bútorok restaurálását, kópiák készítését, illetve faparkettát. Tel.: +36/30-401-1633.

KÖLTÖZTETÉS, csomagolás, bútorszerelés, zongora-, páncélszekrény-szállítás, csomagolóanyag-biztosítás, raktározás. Tel.: 349-0365. web: express-teher.hu, mobil: 06/20-204-5051.

ÉPÍTÉSZ, belsőépítész-tervezés, építőmérnök tervezés, szakértés, műszaki ellenőrzés, tervellenőrzés, grafikai munkák, kiadványok, folyóiratok szerkesztése. PREFLEX 2008 Kft. 1121 Evek utca 2. Tel./fax: +36/1-391-7074/75, mobil: +36/30-921-1796. preflex@e-mail.hu

DUGULÁSELHÁRÍTÓ GYORSZOLGÁLAT. Kisiparos 25 éves gyakorlattal, korszerű gépekkel vállal mindenféle lefolyótisztítást, áfa és falbontás nélkül. Kameraszervizvizsgálat videofelvételekkel, garanciával. Brájer András. T.: 06/20-943-8262.

PARKETTAFEKTETÉST, csiszolást, lakkozási igényes kivitelben, korrekt áron, garanciával vállalok. Tel.: 06/20-355-1688.

CSEMPE, padlólapfektetést, festés-mázolást, tapétázást, valamint parkettafektetést, csiszolást, lakkozást vállalok korrekt áron, garanciával. Tel.: 06/20-355-1688.

RÉGI, rossz mosógépet díjmentesen elszállítjuk! +36/20-959-7394.

VEZÉLYES fa kivágása, gallyazás biztonságos kötéletechnikával. 06/30-907-5948. greenarbor.hu

NYUGODJÁS SZÜCS vállalkozás szőrmebunda-átalakítás, -javítás, -tisztítást. Tel.: 282-4247. Naponta: 10-20-ig.

CSALÁDFE- és nemességkutató vállalkozást. Dr. Keringer Mária: 06/30-400-2251. maria_keringer@hotm.com

EZERMESTER! Víz-, villanyterelés, festés, asztalosmunkák. Kati-Kent. 06/70-318-4918.

KERTÉPÍTÉS, kertgondozás, automata öntözérendszerek telepítése, javítás, fakivágás. 06/30-200-6114.

TÁRSASHÁZAK képviselőt, kezelését vállalom. Tel.: 06/20-392-6368.

ENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY +36/30-901-9013. balassa.bela@ynet.hu members.chello.hu/balassa

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

KERESÜNK-KINÁLUNK ELADÁSRA-BÉRLETRE budai, zöldvezeti lakásokat, házakat. **UNITERRA Bt.** Telefon: 246-43-47, 06-30-311-8950, 06-20-982-8055, Fax: 247-0686. E-mail: milianeava@online.hu

II., MARGIT KRT. elején 134 nm-es, IV. emeleti, liftes, jó állapotú, 4,5 szobás, világos, erkélyes, cirkófűtéses, nagypolgári lakás 42,9 M Ft-ért eladó. Ügyvédi irodának, orvosi rendelőknek (egy részében jelenleg is orvosi rendelő működik) is alkalmas. 06/20-982-8055, 06/30-311-8950.

"BUDAVÁR" Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillingner.

IMMOTÉKA Ingatlaniroda a minőségi, eladó-kiadó, budai ingatlanok specialistája 1998 óta. Külföldi, belföldi ügyfélkör, empátia, referenciák. Tel.: 201-1821, Kárpáti Klára - 06/30-202-1892, Kárpáti Péter - 06/30-921-9029. www.immoteka.hu, www.budapestliving.com.

INGATLANOK eladását-kiadását vállalom az I., II., XII., XI. kerületekben. Eged Zsuzsa ingatlanközvetítő. 201-9475, 06/70-237-9030.

KERESEK eladó, emeleti, egyedi fűtéses, csendes, mérettel és állapottal független lakást az I., II., XII. kerületben. 201-9475, 06/70-237-9030.

XII., NEMETVÖLGYI úton 70 nm, I. em., (liftes), 2 szoba-hallos, világos konyhás, erkélyes, polgári lakás 22,9 M Ft-ért eladó. 201-9475, 06/70-237-9030.

KERESEK eladó sorházat, ikerházat és családi házat az I., II., XII., XI. kerületekben. 201-9475, 06/70-237-9030.

KERESEK saját részre, azonnali készpénzért, I. vagy XII. kerületben, 1,5-2 szobás lakást. 06/20-395-5916.

XII., SZENDRŐ u-ban 150 nm-es, 3 szintes, panorámás, szélső sorház 20 nm kerttel, 12 nm terasszal, 30 nm garázzsal, 48,9 M Ft-ért eladó. 201-9475, 06/70-237-9030.

II., VARSÁNYI IRÉN u., III. em. (lift nincs), belső kerre néző, 33 nm, csendes, világos, konvektoros lakás 11 M Ft-ért eladó. 201-9475, 06/70-237-9030.

XII., MÁRTONHEGYI úti I. em., 56 nm, 1,5 szobás, konvektoros lakás 6 nm loggiaival, kocsibeállóval eladó. Lk.: 22 M Ft. 201-9475, 06/70-237-9030.

I., SZABÓ LONKA u-ban Várna, Parlamentre panorámás, 190 nm + 30 nm mosókonyha + garázs, 4 + 2 félészobás, önálló sorház 121 M Ft-ért eladó. 06/20-414-2342.

XII., FODOR u-ban 66 nm, kétszobás, jó elosztású, D-K-Ny tájolású, közvetlen kertkapcsolatos, teraszos, napfényes lakás eladó. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

PANORÁMÁS, teraszos, polgári, 113 nm-es lakás Eszter utcában, felújítva, eladó. 06/30-944-9335.

KERÜLETBEN megbízható, kis iroda keres ügyfelei részére ingatlanokat. www.ingatlan.com/britex Kft. 06/30-944-9335

182 NM-ES, felújítandó, belvárosi lakás eladó. 06/20-414-2342.

MIKÓ utcában 94 nm-es lakás 25,5 millióért eladó. 06/20-414-2342.

ÁGNES utcában 200 nm-es, szélső sorház sűrűsően eladó. 06/30-944-9335.

OSTROM utcában 65 nm-es, udvari lakás eladó. 06/20-414-2342.

ANKER közben 34 nm-es lakás 12,4 millióért eladó. 06/20-414-2342.

32 NM-ES, Pagony utcai lakás eladó. 06/30-944-9335.

SOMLÓI úti, 48 nm-es lakás eladó. 06/30-944-9335.

LOGODI utcai, 2,5 szoba-hallos, polgári lakás 34,9 millió

SPORTOS, EDZETT
HEGYVIDÉKMÁRCIUSI
PROGRAMOK

ÚSZÁS

Testnevelési Egyetem – uszoda (Alkotás utca 44.).
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
SÚLYZÁS, ILLETVE KARDIOGÉPES
EDZÉS

Kellemes körülmények között, új kardiogépeken, edzői segítséggel, tanácsadással.
T2 Fitnesscenter, Jókai iskola (Diana utca 4.), kis épület (bejárat a Felhő utca felől).
Csütörtök 17.00–19.00. Szükséges felszerelés: váltópóló, sportruházat.



AEROBIK

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



KIMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolai szünetekben nem.
Hétfő 17.30–18.30 Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34. **18.30–19.30** Jókai Mór iskola, Diana utca 4. **Kedd 18.00–19.00** Zugligeti Általános Iskola, Zugligeti út 113. **Szerda 17.30–18.30** Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34. **Péntek 16.00–17.00** Arany János iskola, Meredek utca 1.



NORDIC WALKING

Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep, Költő utca 38.).
Szombat 10.00–11.00. Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.



„LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB

Futás, illetve kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással. Edzési állapot felmérése, személyes edzésterv készítése, ajándék lépésszámláló.
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep, Költő utca 38.).
Szombat 9.00–10.00. Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.



SÍOKTATÁS

Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep, Költő utca 38.).
Szombat 13.00–14.00. Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.



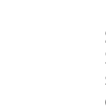
TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Érdeklődni lehet Sütő-Nagy Istvánnál (202-7849, 06-30-934-6968) vagy dr. Arday Lajosnál (356-0073).
Figyelem! A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!
Március 3.: Pilis-hegység. Túrávezető: Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 7.45 Batthyány tér, HÉV-pénztár. **Indulás:** 7.58-kor Pomázig, tovább busz. **Útvonal:** Pilisszentkereszt–Magas-hegy–Hosszú-hegy–Szent-kút–Csobánka. **Táv-szint:** 12 km, +200, –370 m. **Érkezés:** 16.00–17.00 óra körül Budapestre. **Költség:** 2500 Ft.
Evezés: a szakosztály tagjainak 2 darab kiel-boot áll rendelkezésre a Ferencvárosi Evezős Club telephelyén (XX., Vízisport utca 24.). Telefonon igényelhető.



KERÉKPÁROS TÚRÁK

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

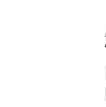


NORDIC WALKING A VÁROSMAJORBAN

Szerda 17.30–18.30, péntek 16.30–17.30. Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, a gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervezők biztosítják. További információk: Schwarz Mária, 06-30-961-7731.



Felhívjuk a Sportos, edzett Hegyvidék program vendégeinek figyelmét, hogy a Lite Wellness klubban megtartott foglalkozások március és szeptember között szünetelnek!



MOZGÁS EGYTEME

Különböző típusú fitness-, aerobikórák.
Testnevelési Egyetem (Alkotás utca 44., atlétikacsarnok).
Kedd 20.00–21.00.
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE Aerobik Szakosztályának vezetője. Oktatók: a Torna-RG-Tánc-Aerobik Tanszék oktatói; a TFSE edzői, versenyzői.
Belépés csak XII. kerületi lakcímkártyával!

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.hegyvidekujtag.eu honlapon és a hirdetőtáblán. További információk: XII. kerületi Szabadidősport Központ, Csörsz utca 2–4. Telefon/fax: 319-92-92, Lódy Katalin sportszervező – 06-30-860-3470. E-mail: sportcenter12@freemail.hu, titkarsag@hegyvidekujtag.eu.

Új úton a Hegyvidék Sportegyesület



Kovács János elnök később szívesen edzene egy kölyökszakkal

Kovács Jánost tavaly decemberben választotta meg ügyvezető elnöknek a Hegyvidék Sportegyesület (HSE) elnöksége. Az új vezető beszélgetésünkkel elárulta, hogy egy alulról építkező, a diák-, szabadidő- és versenysportot egyaránt befogadó klubmodellben gondolkodik.

■ Mi a sporttal kapcsolatos ars poeticája?

– Számomra a sport az egészséges, mosolygó, örökmozgó gyerekeket jelent. A későbbi sikerek, világsúcsok és olimpiai aranyérmek valójában ezt a célt szolgálják, egyszerre következmények és motivációk. Ebben a megközelítésben nem tudom sportként meghatározni, és megkérdőjelelem az értelmét, hasznosságát, emberiségét azoknak a sporttevékenységeknek, amelyek a gyerekeket eszköznek tekintik. Persze, a kérdéskör sokrétű, magammal is tudnék vitázni, de a gyerekközpontság iránti elkötelezettségem egyértelmű.

■ Hogy került kapcsolatba a Hegyvidék SE-vel?

– Dr. Váci János, a sportért felelős hegyvidéki alpolgármester és Rétai Gábor, a XII. kerületi Szabadidősport Központ vezetője még 2011 első félévében azzal kerestek meg, hogy vállalnék-e

1%. Járuljon hozzá adója 1 százaléknak felajánlásával a hegyvidéki fiatalok sportolásához Támogassa a Hegyvidék SE-t, a kerületi sportegyesületét, amelyben több mint ötszáz gyerek sportol! Egyesületünk pontos neve: XII. kerületi Önkormányzat Hegyvidék Sportegyesület. Székhelye: 1123 Budapest, Kékgolyó utca 30. Adószáma: 18239421-1-43. Bankszámlaszáma: 12011265-00300772-00100006, Raiffeisen Bank. Köszönjük!

szerepet az egyesület életében. Hónapokon át tartó önkéntes munka eredményeképpen a közgyűlés novemberben az elnökség tagjává, majd az elnökség december elején ügyvezetővé választott.

■ Milyen szakmai tapasztalatokkal rendelkezik?

– Testnevelő tanár vagyok, a tanítással azonban csak két éven át foglalkoztam, ugyanis egészen fiatalon az akkori OTSH szabadidősport-osztályára kerültem. Ott ismerkedtem meg az államigazgatási, sportirányítói munkával, de ennél is fontosabb, hogy lehetőségem volt országos programokban gondolkodni. Ezt követően hosszabb ideig a Góliát–McDonald's FC ügyvezetőjeként dolgoztam, majd a Nemzeti Labdarúgó Akadémia Kht.-t irányítottam. Büszke vagyok arra, hogy részt vehettem a Bocsik-program felépítésében, ami már csak azért is fontos a számomra, mert a foci a meghatározó sportág az életben.

■ Közel három hónapja vezeti a Hegyvidék SE-t, milyenek az első benyomásai? Azt kapta, amire számított?

– Bár értek kisebb meglepetések, összességében nem lehet

zessenek tagdíjat, az egyesületi fórumok működjenek, készüljenek megfelelő jegyzőkönyvek, határozatgyűjtemények, legyenek meg a szükséges szabályzatok, nyilvántartások! Nem nagy dolgok ezek, mondhatnám, rutinmunka, mégis el lehet velük bíbelődni, ez pedig állandó figyelmet követel tőlem és mindenkitől az egyesületben. Más kérdés a sporttevékenység rendeltetése, aminek fontos része a szakmai célok pontos kitűzése. A kérdés korántsem egyszerű: egy önkormányzati támogatást kapó egyesületnek a gyerekek, a lakosság sportját kell-e szolgálnia, vagy az élsportot, a válogatott kerettagok felkészülését, versenyzését? A legegyszerűbb az lenne, hogy az arany középutat válasszuk, egy kicsit ide, egy kicsit oda. Én is hajlok erre, kellő alázattal mégis azt mondom, ennek a stratégiai döntésnek a meghozatala, a fő hangsúlyok megállapítása az

– Ha az önkormányzat továbbra is a tavalyi szinten tud támogatást nyújtani, és egyéb tervezett forrásaink is realizálódnak, akkor 2012 a gazdasági konszolidáció, a tiszta, átlátható, tervszerű gazdálkodás megkezdésének éve lehet. Az objektív alapon működő szakosztályi támogatási rendszer kialakítása sem várthat magára, ugyanakkor az igazi szakmai célok teljesítésére, új programok, új szakosztályok beindulására csak jövő esztendőől van esélyünk. A siker érdekében meg kell tanulni nem mondanunk, de bízom benne, hogy sportolóink lojalitása erősebb lesz annál, mintsem hogy elforduljanak tőlünk.

■ Mikor lenne elégedett az elévített munkával?

– Akkor, ha megtehetném, hogy nem az irodában ülök egész nap, hanem egy kölyökszakkal edzek hetente kétszer-háromszor. Hétvégén meccsre vinném



Nem állt feje a világ, csak a jövőben másképp működik majd a HSE

egyesület legmagasabb döntéshozó fórumának, a közgyűlésnek a feladata.

■ Az már most látszik, hogy hosszú út előtt áll az egyesület. Mik az idejé esztendő legfontosabb teendői?

őket, néha nyernénk, néha veszítenénk, de mindig büszkén húzunk fel a Hegyvidék SE mezét. Ez azt is jelentené, hogy az egyesület háza táján minden a legnagyobb rendben van!

Knp.

Jótekonysági sportnap

Látványos sport- és táncbemutatók, csoportos fitnessedzések, antigravitációs joga, játékok, az X-Faktorban feltűnt Apollo 23 meglepetéskonzertje és egészségügyi mérések várták a Shake Up Farsangi Fesztivál vendégeit a Testnevelési Egyetem atlétikai nagycsarnokában. A rendezvényt megálmodó Hámori Melinda az adománygyűjtő családi nap teljes bevételét a Gyer-



mekrák Alapítvány javára ajánlotta fel.

„Személyes tapasztalatok is közrejátszottak abban, hogy úgy döntöttem, a saját lehetőségeimhez mérten megpróbálok segíteni a daganatos betegekben szenvedő gyerekekben – mondta a szervező. – Azt is szerettem volna bizonyítani, hogy a sport hívó szavára a legkülönbözőbb emberek, kicsik és nagyok, művészeltek és zenerajongók, családosok és egyedülállóak képesek összefogni egy jó

ügy érdekében. Szerencsére sokan támogatták az elképzelést, a belépőjegyet megváltó, segíteni akaró sportbarátok és a szponzorok mellett a tiszteletdíj nélkül fellépő sztárvendégek – közöttük a rendkívül pörgős órát tartó Béres Alexandra – is hozzájárultak a program sikeréhez.”

A támogatók és a jegyvásárlók jóvoltából összegyűlt adományokból a Gyermekrák Alapítvány tíz daganatos kisgyermek egyhavi költségeit tudja fedezni. A kedvező tapasztalatok birtokában a programot várhatóan jövőre ismét megrendezik.

Em.

Diákolimpia – kosárlabda

Hat iskola nyert aranyat

Kiegyensúlyozott erőviszonyok jellemezték a Hegyvidéki Diákolimpia általános iskolai és gimnazista kosárlabda-bajnokságát, a különböző korosztályokban összesen hat iskola örülhetett győzelemnek. A II. korcsoportban, azaz a harmadik és negyedik évfolyamosok küzdelmében a lányoknál az imponáló, 166–33-as kosáráránnyal büszkélkedő ELTE (képünkön), a fiúk versenyeiben a Zugligeti Általános Iskola szerezte meg az aranyérmeket. Izgalmasan alakult a III. korcsoportos fiúk versenye, a végső

győztes Jókai iskola a döntőben visszavágott a SOTE csapatának a csoportmérkőzésen elszerezett egy pontos vereségért. Ugyanebben a korosztályban a lányoknál senki nem veszélyeztette a Pannónia Sacra bajnoki címét, a gárda hibátlan teljesítménnyel nyerte meg a tornát. A Virányos Általános Iskola vitte a prímet a hetedik és nyolcadik osztályosok között, míg a gimnazisták mindkét bajnokságban a Budai Középiskola tanulói állhattak fel a dobogó legfelső fokára.

(em.)



FOTÓ: MARGIT MÁTYÁS

HEGYVIDÉK

HIRDETÉSFELVÉTEL:

H-SZ- CS 9.00–16.00, P 9.00–12.00.

Kiadja: Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET • Felelős szerkesztő: STOFF CSABA • Szerkesztőség titkár: ARATÓ SZILVIA • Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujtag.eu>. E-mail: hegyvid@mail.datanet.hu. • Eng. szám: 84-5965 • Nyomdai előkészítés: COMP-Press Nyomdaipari és Számítástechnikai Kft. <http://www.comp-press.hu> Felelős vezető: IBOS FERENC ügyvezető igazgató. Tördelőszerkesztő: SZABÓ KÁROLY • Nyomdai előállítás: Magyar Közöny Lap- és Könyvkiadó Kft., Lajosmizse. Felelős vezető: MAJLÁTH ZSOLT ügyvezető igazgató • Hirdetésefelvétel: 328-0316, kovacs.balazs@gyssylonmedia.hu • APRÓHIRDETŐNKET továbbra is szerkesztőségünkben várjuk! • Terjesztés: Gyorsposta Kft., 06/20-993-8666 • Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza! •