



## A magyar kultúra napját ünnepelték a MOM-ban

A „Párbeszéd a magyar közművelődésért” című országos programsorozat záró rendezvényének adott otthont a MOM a magyar kultúra napján. A hazánk számos pontjáról érkező közművelődési intézményvezetők megismerhették az Országos Közművelődési Konceptiót, és részesei voltak a MaNDA Tv elindításának. Az ünnepnap további, nagyközönségnek szervezett rendezvényein beszélgetés zajlott a kulturált viselkedésről, bemutatták Olasz Ferenc rendező, fotográfus legújabb könyvét, illetve a Kalácsa együttes adott műsort.

A mindennapi kultúra legalább annyira meghatározója egy nemzet kulturális színvonalának, mint a közművelődési tevékenység, vagy a létrehozott műalkotás – hívta fel a figyelmet Pokorni Zoltán polgármester a magyar kultúra napján a MOM Kulturális Központban zajló egész napos program megnyitóján. „Vannak szépen felújított, jól működő művelődési házak, vannak nagy-

szerű művészek, élményt adó előadások, amelyeket ezek és ezek néznek meg, s amelyek büszkeséggel tölthetnek el bennünket, ha a magyar kultúráról beszélünk – mondta a polgármester –, ám ami a színháztermeken kívül, például előadás után a ruhatárban történik, arra már kevésbé vagyunk büszkék. Nehezen érthető, hogy a művelző közönség egy része miként válik néhány perc alatt lökdösődő tömeggé... Mondhatjuk erre, hogy nekünk, magyaroknak, ezernyi bajunk közepette nincs módunk az udvariaskodásra; amikor nincs pénz intézmények működtetésére, emberek munkája kerül veszélybe, nem sokat számítanak az udvarias szavak.”

A polgármester Szép Ernő 1942-ben írt, Ne hidd című versét idézte, aki „a világégés közepette is a pardon és a köszönöm kultúráját hirdette”: *Csak a kedveség, az öröm, a pardon, meg a köszönöm, a gyöngédség, a figyelem, / Csak az az igaz ideleln.*

„Mennyivel könnyebb lehet most, békeidőben, jóllehet, váltság közepette, ezt a kultúrát gyakorolni. A pardon és a köszönöm nem oldja meg égető gondjain-



kat, mégis többet tesz: segít, hogy megőrizzük magunkat, bizalmat, tartást és hitet adhat kisebb és nagyobb közösségünknek, és éppen akkor, amikor mindezek próbára tételnek. Adhat-e ennél többet a kultúra? – figyelmeztetett Pokorni Zoltán. – A kultúrában nem a létrehozott alkotás, termék, az épület, a mű, az előadás a fontos, hanem az odavezető út, illetve az, hogy az alkotás mit jelent: egy tárgyat-e, amit néha leporolunk, vagy olyan erőt, ami képes szolgálni az embereket, képes segíteni a mai gondjaink megválaszolását. Nem a tárgy, hanem a mód, a hogyan a fontos.”

Szöcs Géza kultúráért felelős államtitkár először a polgármester szavaira utalt: „Olyan válság határozza meg napjainkat, amelyek súlyos következményei vannak, súlyos elbizonytalanodás jellemzi – még a ruhatárban is.” A humánus reménytelen helyzetekben születő vállalások mozdították előre. A mai ünnep jelen idejűvé teszi a magyar kultúra értékeit, és felhívja a figyelmet a jövő iránti felelősségünkre – fogalmazott Szöcs Géza.

(Folytatás a 8. oldalon)

## Vár az óvoda – már az interneten is

A kisgyermeket nevelő családok számára az egyik legfontosabb, egyúttal legnehezebb döntés a megfelelő óvoda kiválasztása. Ebben nyújt segítséget a Hunniareg Budai Módszertani Központ és a Hegyvidéki Önkormányzat gondozásában januárban megjelent Óvodások leszünk című kiadvány, illetve a „Vár az óvoda” szülői fórum, amelyen az óvodaérettséggel, beiratkozással kapcsolatban kaptak hasznos tanácsokat az érdeklődők.

A hagyományokhoz híven idén is szülői fórumon mutattak be a XII. kerületben működő önkormányzati, illetve magán- és alapítványi fenntartású óvodák. A Jókai Klubban megtartott telt házas rendezvényen a szülők személyesen találkozhattak az intézmények vezetőivel, valamint közérdekű előadások keretében tájékozódhattak a felvétel körülményeiről.

„Minél részletesebb, a gyakorlatban használható ismeretek átadásával szeretnénk megkönnyíteni a családok számára az óvodaválasztást, illetve a beíratást” – jelentette ki Szontagh Kinga, a programot szervező Hunniareg Budai Módszertani Központ vezetője. Mint mondta, már megjelent az Óvodások leszünk című ingyenes kiadvány, amelyben a fórumon elhangzó legfontosabb információkon kívül a hegyvidéki óvodák két-három oldalas bemutatkozásai is helyet kaptak.

„Igazi kihívás, egyúttal az egyik legnagyobb szülői felelősség, hogy jó óvodát találjunk gyermekeinknek. Mi itt a Hegyvidéken szerencsésnek mondhatjuk magunkat, hiszen a kerületi óvodapedagógusok felkészültsége, az intézmények

felszereltsége és elhelyezkedése a legmagasabb igényeket is kielégíti” – emelte ki a szülőket köszöntő Pokorni Zoltán polgármester. Szerinte az irigylésre méltó szakmai

önkormányzat, a munka azonban nem ért véget, hiszen 2014-től minden hároméves gyereket, ha igényli, kötelező felvenni óvodába – szölte a következő esztendő

megléte, a kétoldalú kommunikáció, az együttjátszás és a kapcsolatteremtés igénye, az anyai hiányának elfogadása vagy a szobatisztaság. Utóbbinak három



A szülők személyesen találkozhattak az óvodák képviselőivel, tájékozódhattak a felvétel körülményeiről

hátternek köszönhető, hogy a XII. kerületben megmaradhatott az a gyermekközpontú szemlélet, ami a türelemre építve, lépésről lépésre haladva juttatja el a kicsiket az iskola kapujáig. Ez az értékteremtő munka immár az interneten is nyomon követhető, januárban ugyanis minden önkormányzati fenntartású óvoda saját honlapot kapott.

„Nem véletlen, hogy évről évre szép számmal akadnak olyanok, akik bár nem a kerületben élnek, valamilyen trükkkel mégis szeretnék bejuttatni gyermeküket valamelyik hegyvidéki óvodába – folytatta a polgármester. – Örülünk, hogy intézményeink jó híre messze földre eljutott, azonban kénytelenek vagyunk minden eszközzel kiszűrni az ilyen jelentkezéseket. Azt szeretnénk ugyanis, hogy mindenekelőtt az itt élők részesüljenek az óvodai ellátásban.”

Az elmúlt években háromszáz új óvodai férőhelyet létesített az

feladatairól Pokorni Zoltán, aki a fórum alkalmából egy örömteli kötelességének is eleget tett: Réthelyi Miklós nemzeti erőforrás miniszter nevében Aranykatedra Emlékplakettet adott át a Városmajori Óvodát vezető Bálint Beátának (*vele készült beszélgetésünket következő számunkban olvashatják – a szerk.*)

Az óvodai jelentkezéssel kapcsolatos legfontosabb tudnivaló, hogy csak a három évnél idősebb, szobatiszta és a közösségi életre felkészült gyerekeket tudják fogadni az intézmények – mondta Kovács Zsuzsa szaktanácsadó, a Süni Óvodák vezetője. Idén várhatóan május 2–4-ig vagy 7–11-ig zajlik a felvétel, alapesetben a körzetes óvodába, külön kérésre a kiválasztott intézménybe várják a szülőket.

Vári Zsuzsa, a kerületi Nevelési Tanácsadó igazgatója az óvodaérettségről szólva azt hangsúlyozta, hogy vannak jól mérhető készségek: ilyen az önkifejezés

és fél éves korra ki kell alakulnia, nem véletlen, hogy az óvodai felvétel egyik kritériuma a nappali szobatisztaság.

Fonti Krisztina alpolgármester arról tájékoztatta a szülőket, hogy idén várhatóan nő a szabad férőhelyek száma, ugyanis a korábbi években lényegesen több gyermek kezd meg iskolai tanulmányait szeptemberben. A felvételi követelmények továbbra is szigorúak, a kerületi lakosok védelmében minden jelentkezőnek büntetőjogi felelőssége tudatában nyilatkoznia kell, hogy életvitelszerűen a kerületben él, vagy itt dolgozik. A megadott adatokat a népesség-nyilvántartón és az okmányirodán keresztül ellenőrzik. Jó tanácsként mindehhez Gilicze Zoltán, az önkormányzat oktatási irodájának vezetője annyit tett hozzá, hogy nincs értelme több óvodába is beadni a jelentkezést, hiszen az elbírálás előtt az iroda összeíti a kérelmeket.

m.m.

## Urbanizált vaddisznók a Hegyvidéken

Egyre gyakrabban fordul elő, hogy vaddisznók jelennek meg az erdő közeli hegyvidéki utcákon, kertekben. Különösen az Irhás árok és a Normafa környékén nőtt meg érezhetően a hivatlan látogatók száma. A kellemetlen találkozások elkerülése érdekében mindenestre az önkormányzat megtette az első szükséges intézkedéseket.

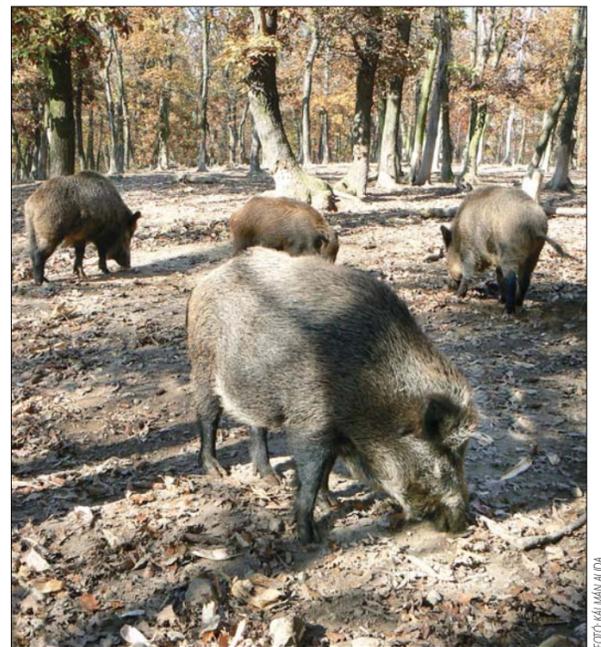
A vaddisznók élőhelye főleg az erdő, időszakosan azonban a mezőgazdasági területeket is meglátogatják. Az erdőben elsősorban makkot fogyasztanak, alkalmanként úgy „felporszívózzák” azt, hogy akár az erdők természetes

megújulását is nehezíti teszik. Amikor csökken a táplálékkinálát, vagy nehezebben elérhető (például a száraz talajból nehezebben kiterásható), felkerekednek, és olyan helyre költöznek, ahol nem kell nélkülözniük, s a nyugalmaikat sem zavarják meg a vadászok. Így jutnak el a lakott területekre, például a Hegyvidék erdős részeire. Táplálék, nappali rejtékhely bőven akad itt, és ami a legfontosabb: békéjükkel legfeljebb a kutyasétáltatók zavarják meg.

### HA KUTYA ÉS DISZNÓ TALÁLKOZIK...

„A vaddisznó régóta nappali életet él, csak az ember miatt kényeszerűl az éjszakázásra.

(Folytatás a 3. oldalon)



Az őszi, hosszú szárazság miatt kevesebb volt az élelem az erdőben

# Teljesítménytúra turultól turulig

„Magyar vagyok: lelkelem, érzésem örökséget kapott, melyet nem dobok el: a világot nem szegényíteni kell, hanem gazdagítani. Hogy szolgálhatom az emberiséget, ha meg nem örök magamban minden színt, minden kincset, ami az emberiséget gazdagíthatja? A magyarság színtét, a magyarság kincsét!”

Babits Mihály Örökké ég a felhők mögött című írásának egy részletével adott magyarázatot Baksa József, a napokban rendezett Turul-túra szervezője arra, miért épp egy östörténeti jelképhez, a turulmadárhoz kapcsolódó emlékművek érintésével alakította ki az év egyik jelentősebb teljesítménytúrájának útvonalát, pontosabban annak kiinduló- és végpontját. A leghosszabb, 75 kilométeres táv ugyanis a kerület második világháborús áldozatainak emléket állító Böszörményi úti emlékműtől (képünkön) indul, és Tatabányánál ért véget, ahol az Árpád vezér seregei győzelmének



ezereves évfordulójára 1907-ben emelt turulszobor található.

A meglehetősen jó kondíciót igénylő 75 kilométeres távot 85-en teljesítették, de voltak rövidebb utak is, amelyeken szintén sokan részt vettek: a XII. kerületből Szomorig (45 kilométer) 36-an, Nagykovácsig (20 kilométer) 200-an gyalogoltak. Az első, húsz kilométeres etapon tehát összesen 321-en mentek végig: őket mind megvendégelték egy adag résszel a nagykovácsi plébániánál a program támogatója, a XII. kerületi Szabadidősport Központ jóvoltából.

Turul-túra első alkalommal 2010 nyarán indult a kerületből, a mostani volt a harmadik. De nem az utolsó! A tervek szerint június 16-án rajtol a Hegyvidékről a következő, melynek során a 20, 45 és 75 kilométeres mellett egy még hosszabb, 130 kilométeres távot is teljesíthetnek majd a mindenre elszánt résztvevők.

# Napelemfa az Istenhegyi úton

Extravagáns megjelenésű, különösen energiatakarékos, nap- és geotermikus energiát is hasznosító töltőállomás nyílt az Istenhegyi úton. A teljesen átalakult MOL-kútnál nem csak benzint és dízelt lehet tankolni – az elektromos autók is fel lehet tölteni Magyarország legmodernebb gyorstöltőjével.

Két óriási „acélfá” nőtt ki az Istenhegyi út és a Zsolna utca találkozásánál, a megújult benzinkút fölé magasodva. A fákat mintázó, különleges megjelenésű oszlopok nemcsak látványos designelemek, hanem praktikus kellek a napenergia hasznosításához: a szerkezetek ágaira „levélként” napelemeket szereltek. Ezek – az előtetőre helyezett cellákkal együtt – a beruházó tájékoztatása szerint összesen 31 000 kWh energiát termelnek évente.

csökkenti a hőmérsékletet az épületben, így a megtakarított energia további körülbelül 100 tonna szén-dioxid kibocsátásától mentesíti az energiaellátó hálózatot.

A külső megjelenés mellett a belsőépítészeti terén is teljesen új irányvonalat követ a kút. A tervezés során, ami elsősorban az Európa Stúdió designereinek munkáját dicséri, a magyar innováció termékeivel is teret kaptak. Ilyenek az egyedül, újrhasználított papírból készült polcok, székek, asztalok, illetve az a mennyezetről belőgató LED-es lámpatest, amelyet használt parafa dugókból állítottak össze. Különlegességnek tekinthetők a zöld északi zuzmóval díszített gömbök is, amelyek az eladótér páratartalmából nyerik táplálékukat, miközben kellemes mikroklímát teremtenek a helyiségben.

„Az alternatív energiaforrások bevonása és a hatékony energiafelhasználási technológiák önmagukban mintegy húszszázalékos



Energiát takarít meg, a jövőbe mutató és még szép is

Az így nyert energiát például hatékonysággal használják fel. A világítást például Power LED lámpákkal oldották meg, amelyek energiafelhasználásukat és élettartamukat tekintve a leg gazdaságosabbak. Az önellátás érdekében még a földben rejlő geotermikus energiát is kiaknázták, az épület fűtését-hűtését és melegvíz-ellátását az egyik legkorszerűbb „levegő-víz” hőszivattyús rendszer biztosítja.

A megújult töltőállomáson a felhasznált anyagok szintén a „zöld” szemléletet tükrözik. A homlokzat legnagyobb részét és az épület tetejét örökzöld növényzet borítja, amivel a számítások szerint mintegy 10 tonna szén-dioxid gázt meglegecsen évente. Nem mellesleg a növénytakaró – aminek öntözéséhez az esővizet ciszternában gyűjtik – télen kiváló szigetelést ad, nyáron pedig

többletköltséget okoztak a hagyományos építéshez képest, ugyanakkor több mint 7000 köbméter gáz- és 120 ezer kWh elektromos energiát takarított meg évente. A töltőállomás napsütéses nyári napokon önállóan megtermeli a saját energiázükségletét – mondta el a több mint 300 millió forintból megvalósuló új töltőállomás átadása alkalmából Horváth Dóri Jenő, a MOL magyarországi kiskereskedelmi igazgatója.

Bár az üzemenyagok terén még várat magára a „zöld” forradalom, elektromos autót egyelőre meglehetősen kevesen használnak, ezzel együtt az úttörőkre is gondolt a MOL. Az ABB-vel karöltve Magyarországon elsőként helyeznek üzembe az új típusú gyors-töltőt, ami mindössze 20 perc alatt képes feltölteni menetkészre egy elektromos jármű akkumulátorait.

## Pályázati felhívás

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 <sup>2</sup> )	Megnevezése
Táltos utca 13. as. és as 3.	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. pincszint	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. 2. em. 1.	8202/13/A/7	58	lakás
Hajnóczy József utca 2. A ép. fszt. 1.	6930/0/A/3	71	öröklakás
Maros utca 10. as. 3.	6963/0/A/2	26	lakás
Maros utca 15. fszt. 9.	6940/0/A/11	24	öröklakás
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 1. napján 9.00-tól 2012. február 8. napján 12.00-ig megtekinthető az önkormányzat polgármesteri hivatalának 106. szobájában, valamint a www.hegyvidek.hu internetes oldalon, a Hirdetmények/Licithirdetéseket elérési útvonalon

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

Pokorni Zoltán polgármester

## Pályázati felhívás

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet a tulajdonában álló, üres, nem lakás céljára szolgáló helyiségek öt éves időtartamra szóló bérbeadására a 2012. január 31. – február 13. napjáig terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

- Budapest XII., Greguss utca 4. alatti, 77 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség/műhely
- Budapest XII., Csaba utca 7/b alatti, 48 m<sup>2</sup> alapterületű irodahelyiség
- Budapest XII., Széll Kálmán tér 13. (Moszkva tér 13.) alatti, 62 m<sup>2</sup> alapterületű műhelyhelyiség
- Budapest XII., Bán utca 6–8. alatti, 115 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség
- Budapest XII., Avar utca 17. alatti, 126 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség
- Budapest XII., Márvány utca 38. alatti, 85 m<sup>2</sup> alapterületű raktár
- Budapest XII., Hajnóczy József utca 16. alatti, 48 m<sup>2</sup> alapterületű raktárhelyiség
- Budapest XII., Hajnóczy József utca 18. alatti, 54 m<sup>2</sup> alapterületű raktárhelyiség
- Budapest XII., Hajnóczy József utca 18. alatti, 42 m<sup>2</sup> alapterületű raktárhelyiség
- Budapest XII., Hajnóczy József utca 18. alatti, 41 m<sup>2</sup> alapterületű műhely
- Budapest XII., Hajnóczy József utca 20. alatti, 38 m<sup>2</sup> alapterületű raktárhelyiség
- Budapest XII., Hajnóczy József utca 20. alatti, 49 m<sup>2</sup> alapterületű raktárhelyiség
- Budapest XII., Tartsay Vilmos utca 24. alatti, 45 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség
- Budapest XII., Greguss utca 5. alatti, 72 m<sup>2</sup> alapterületű raktár
- Budapest XII., Greguss utca 9. alatti, 42 m<sup>2</sup> alapterületű műhely
- Budapest XII., Győri út 1. alatti, 65 m<sup>2</sup> alapterületű műhely
- Budapest XII., Győri út 2/b alatti, 74 m<sup>2</sup> alapterületű iroda
- Budapest XII., Győri út 12. fszt. 3. alatti, 20 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség
- Budapest XII., Győri út 12. fszt. 5. alatti, 32 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség
- Budapest XII., Márvány utca 23. alatti, 82 m<sup>2</sup> alapterületű raktár
- Budapest XII., Táltos utca 6. alatti, 99 m<sup>2</sup> alapterületű iroda
- Budapest XII., Rege út 8–10. as. 1. alatti, 85 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség
- Budapest XII., Alkotás utca 15. alatti, 16 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség
- Budapest XII., Böszörményi út 3/c alatti, 34 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség
- Budapest XII., Kiss János altábornagy utca 47. alatti, 51 m<sup>2</sup> alapterületű műhely
- Budapest XII., Kléh István utca 9. alatti, 34 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség
- Budapest XII., Maros utca 17. 1. U. alatti, 30 m<sup>2</sup> alapterületű műhely
- Budapest XII., Maros utca 27. as. 1. alatti, 43 m<sup>2</sup> alapterületű műhely
- Budapest XII., Pagony utca 7/a alatti garázs 15 m<sup>2</sup> alapterületű része
- Budapest XII., Eötvös út 47–53 alatti, 100 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség

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

A pályázati ajánlatok 2012. február 13. 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. Tusz Gabriella  
jegyző

Pokorni Zoltán  
polgármester

## Pályázati felhívás

A Virányosi Községi Ház a Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat útján pályázatot hirdet az önkormányzati tulajdonban álló, alábbi ingatlan öt éves időtartamra szóló bérbeadására 2012. február 1-jétől 2012. február 15-ig terjedő időszakban.

A pályázható ingatlan címe:

**Budapest XII. kerület, Hollós út 5. alatti, 140,4 m<sup>2</sup> alapterületű helyiségcsoport, valamint 38 m<sup>2</sup> terasz (éttermi melegkonyha vendéglátás céljára).**

A pályázati hirdetmény, amely részletesen tartalmazza az ingatlan további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázat időtartama alatt tekinthető meg a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a www.hegyvidek.hu internetes oldalon, a Pályázatok, állásajánlatok/Önkormányzat által meghirdetett pályázatok elérési útvonalon.

A pályázati ajánlatok 2012. február 17. napján 12.00 óráig nyújthatók be.

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

Pokorni Zoltán polgármester

## Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

AZ ALÁBBI INGATLANOKAT KÍNÁLJA NYILVÁNOS VERSENYEZTETÉS KERETÉBEN EGYFORDULÓS LICITES ÉRTÉKESÍTÉSRE

Cím	Helyrajzi szám	Terület (m <sup>2</sup> )	Megnevezése	Megtekinthető
Dobsinai utca 7.	8527/5	1937	Kivett lakóház udvar	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontban
Zugligeri út 58–60.	10760/3	2395	Kivett lakóház	
Bürök utca 77–87.	8664/14	8034	Kivett műhely, gazdasági épület és udvar	
Lidérc utca 36.	8996/2	1531	Kivett beépítetlen terület	

A licit feltételeiről érdeklődni és az ingatlanokról készült információs csomagot megvásárolni a Jaczkovics Ügyvédi Iroda munkatársánál lehet a +36-70-333-5110 telefonszámon 2012. február 1. napja 9.00 órától 2012. február 8. napja 12.00 óráig.

**Az információs csomagok a licitálni szándékozó által a fenti határidőben történő megvétele a liciten való részvétel és a megtekintés feltétele!**

Pokorni Zoltán polgármester

## ÚJ ÉS MEGSZÜNT ÜZLETEK

### Új üzletek a Hegyvidéken

Alkotás utca 53. (MOM Park Bevásárlóközpont, Fórum-szint) – ruházati üzlet. Alkotás utca 53. (MOM Park Bevásárlóközpont, Piazza-szint) – hentes és hűsolt. Alkotás utca 53. (MOM Park Bevásárlóközpont, Piazza-szint) – optika. Városmajor utca 1/b – élelmiszerdiszkont. Kékgolyó utca 28. – közérzetjavító és étrendkiegészítő termékek. Böszörményi út 23–25. – kávézó/pavilon. Alkotás utca 53. (MOM Park Bevásárlóközpont, Alkotás-szint) – cipőüzlet. Székács utca 11/a – lakástextil-stúdió. Csörsz utca 3. – közérzetjavító és étrendkiegészítő termékek.

### Üzemelést megszüntető üzletek

Németvölgyi út 36–38. – pékáruüzlet. Maros utca 14. – papír- és írószerszám. Németvölgyi út 53/b – virágüzlet. Alkotás utca 53. (MOM Park Bevásárlóközpont, Piazza-szint) – ruházati üzlet. Alkotás utca 7/b – használati-üzlet. Alkotás utca 3. – finomacél- és bőrüzlet. Magyar jakobinusok tere 4/b – könyvesbolt. Kiss János altábornagy utca 35/b – tejbolt. Maros utca 12. – játékbolt.

## Új útvonalon a 102-es

Részben megváltozott a 102-es autóbusz útvonala a Szendrő utca felé. A végállomáson a felszállóhely a Várfook utcából átkerült a Csaba utca elejére. A buszok a Csaba és a Maros utcán át érik el korábbi útvonalukat, és új megállóhelyet kaptak a Maros utca torkolata előtt a 39-es, a 128-as és a 129-es, illetve a Szakorvosi rendelőintézetnél a 39-es járatnál közösen. A Várfook

utca felé a 102-es változatlan útvonalon közlekedik.

Szintén a tömegközlekedéssel kapcsolatos változás, hogy a Széll Kálmán téren felcserélték a 155-ös és a 156-os, illetve a 149-es autóbusz felszállási helyét. A 128-as és a 129-es busz a jövőben közös, összevont megállóhelyről indul a Várfook utcából, a 128-as eddigi megállójából.

K. I.



# Urbanizált vaddisznók a Hegyvidéken

(Folytatás az 1. oldalról)

Alkalmazkodása egészen káprázatos, hihetetlenül gyorsan tanul, mivel egy szuper intelligens állatról van szó – hívta fel a figyelmet Bene Zsolt, a Budakeszi Vadaspark ügyvezetője, aki elmondta, hogy kora tavasszal az anyakoca négy-hat csíkos malacot hoz a világra. Az apróságokat az ember csak ritkán veszi észre, a kutyák számára azonban nem maradnak láthatatlanok. Ilyenkor a kicsinyei visítására rakétaként érkezik az anyaállat, az ijedt kutya pedig robog vissza a gazdához, nyomában a felbőszült kocával.

Ha ilyen helyzetbe kerülünk, legjobb felemelni, vagy megkötöni az ebet, majd hangosan rákiabálni az üldözőre. A disznó nem lát jól, az emberi hangra viszont biztosan alábbhagy a bátorsága, ugyanis valóságos iszonyodik az embertől. Bene Zsolt szerint az a legfontosabb, hogy kutyáinkat a

Információs vonal:

**+36-20-215-6995**

Károkozás bejelentése  
Vaddisznóészlelés  
Segítségkérés

Kereskedelemben kaphatók vadriasztó szerek, amelyek egy darabig hatásosak, azonban az állatok hamar megszokják a szagot. Hatásos lehet viszont a nélonharisnyába tett emberi haj, amit kirakhatunk a kertnek azon pontjaira, ahol a disznók bejönnek. Az emberi haj számukra elviselhetetlenül bűdös, amit azzal tudunk fokozni, hogy alkalmanként vízzel permetezzük be – azonban a többi riasztószerehez hasonlóan előbb-utóbb ezt is megszokják az állatok.

A legbiztosabb módszer az

állat csordába verődve járja az utcákat. Néhány nappal később az Orbán téren fogtak be egy magányos süldőt az erdészek és az önkormányzat munkatársai. A hosszan tartó őszi szárazság miatt nőtt meg a vaddisznóbetörések száma, az erdőben kevesebb volt a víz és az élelem, ezért a lakott részeken kerestek maguknak táplálékot. Ez természetes folyamat, ami ellen nagyon nehéz védekezni, hiszen a vadon élő állatok megszokták, hogy szabadon mozoghatnak az élőhelyükön.

Mit tehet az önkormányzat?

rendszeresen előfordul – ne a kerítés másik oldalán szabaduljanak meg, illetve ne hagyják elgyomosodni, elbokrosodni telküket. Utóbbira az önkormányzat is figyel majd, a kerületi tulajdonú üres telkeken az eddignél gyakrabban végeztetjük el a szükséges kertészeti munkákat. Elindul egy információs vonal, amelyen elsősorban az állatok észlelésével kapcsolatos bejelentéseket várjuk. Érdemes megjegyezni, hogy a vaddisznók befogását a Pílisi Parkerdő Zrt. végzi, az önkormányzat elsősorban annyit tehet, hogy értesíti az erdészeket az állatok felbukkasáról. Várhatóan már a következő testületi ülésen módosítjuk az állatok tartásáról szóló kerületi rendeletet, amelybe belekerülnek a vaddisznók etetésének tilalma és az ehhez kapcsolódó szankciók.

Hogyan tud segíteni az önkormányzat a magántulajdonú kertek megvédésében?



Egy kerületi lakos fotózta le az Irhás ároknál átkelő csordát

kijelölt futatókon kívül pórázon sétáltassuk.

További gondot jelent, hogy a vaddisznók táplálékkeresése némi turkálással is együtt jár, ami érthető módon nem teszi őket a kertbarátok kedvenceivé. Jó tudni ugyanakkor, hogy a hivatalnokok kedvese egyik oka a gyep állandó locsolása, aminek köszönhetően a kertek dúsálnak az apró talajlakó állatokban. A gilisztákat előszeretettel fogyasztják a vaddisznók, és felkutatásuk közben nem kímélik a gumós, hagymás növényeket sem, megeszik a lehalló gyümölcsöket. Kiborítják a kukákat, a konyhai szemetet elterítik az utcán, vagy éppen a hátsókerthben.

A vaddisznótól sokan félnek, és némileg jogos is lehet ez a félelem. A malacait féltő koca, a beteg, megsebzett állat – például egy gázolás után –, vagy a párzási időszakban az udvarló kan disznó akár rá is támadhat az emberre. Sosem szabad elfelejteni, hogy a vaddisznó elsősorban menekülni akar. Ha nem tud, mert nem képes rá, akkor, mint utolsó esély, ránk támad. Izmos állkapcsával komoly sérüléseket okozhat.

Ilyen támadás azonban a kerületben még nem történt, az ember leggyakrabban békésen ide-oda vonuló kondákkal találkozhat, a leginkább veszélyesnek tűnő vadkanok viszont sokkal óvatosabbak annál, hogy akár csak egy pillanatra is meglássuk őket. Nem randalíroznak a kertekben, utcákon, a nagy ramazúrit szinte mindig a süldők, vagy a fiatalabb disznók okozzák, ám nekik az eszük ágában sincs emberre támadni.

## KERÍTÉS, EMBERI HAJ

Ennek ellenére védekezni kell ellenük, aminek legegyszerűbb módja a fizikai távoltartás. Figyelni kell arra, hogy a fonott drótkerítés nem biztosít minden esetben védelmet, ezen ugyanis a vaddisznók könnyen keresztüljutnak, esetleg átbújnak alatta.

erős, sávalapba épített kerítés. Mindenképpen szükség van az egyéni megoldásokra is, ugyanis a vadászat eszközeivel nincs lehetőség a városi vaddisznók számának apasztására. Van viszont mód az élve befogásra, legtöbbször a magánkertekben: a befogóba csali kerül – a legnépszerűbbek a kukorica, a gyümölcsök, illetve akár a virághagymák is –, ami néhány nap alatt szinte biztosan sikert hoz. Amint megvannak a befogott állatok, a kerttulajdonos szól az erdészeknek, akik az állatokat elszállítják egy távolabbi területre, vagy éppen a Budakeszi Vadaspark körülkerített karamjaiba, ahonnan már nem tudnak visszatérni a városba.

Hiába azonban minden erőfeszítés, a biztos kerítések, ha egyes telektulajdonosok nem törődnek ingatlanuk állapotával. Az elhanyagolt, gazos, elbokrosodott kertek tökéletes búvóhelyet jelentenek az állatok számára, amelyek szívesen költöznek be ezekre a területekre. Szintén problémát jelent, hogy az emberek gondatlansága miatt a vaddisznók sok helyütt minden nagyobb erőfeszítés nélkül találnak élelmet. Fontos, hogy az erdők közelében élők ne etessék az állatokat, lehetőség szerint zárják el a kukákat, soha ne szórják ki zöldterületeken a konyhai és kerti hulladékot, a kertjüket pedig tartsák rendben.

## ÖNKORMÁNYZATI SEGÍTSÉG

A vaddisznókkal való találkozások elkerülése érdekében az önkormányzat cselekvési tervet dolgozott ki. Az intézkedésekről Váczai János alpolgármestert kérdeztük.

Mikor szerzett tudomást az önkormányzat arról, hogy a vaddisznók rendszeresen megjelennek a hegyvidéki lakóterületeken?

A közmegehallgatáson jelezték az Irhás árok környékén élők, hogy az utóbbi hónapokban rendszeresen feltűrik kertjeiket a vaddisznók, ráadásul nyolc-tíz

– A közmegehallgatást követően létrehoztunk egy szakemberekből álló munkacsoportot, amely azonnal hozzálépett a helyzet értékeléséhez. A megbeszélés során kialakult az a többlépcsős cselekvési terv, amelyet a következő hetekben fokozatosan valósít meg az önkormányzat. A legfontosabb a lakosság tájékoztatása, ezért a Hegyvidék újság, az önkormányzat honlapja, a www.facebook.com/Hegyvidek oldal, illetve a Hegyvidék Televízió részletesen foglalkozik a témával. Egyebek között azt szeretnénk elérni, hogy a kerület lakói tartózkodjanak a vadon élő állatok etetésétől, a háztartási zöldhulladéktól – ahogyan az sajátos

– A vaddisznók távoltartásának legegyszerűbb eszköze a vadbiztos kerítés kiépítése. Habár ez nem önkormányzati feladat, a kerület vezetése mégis úgy döntött, hogy a kialakult helyzetre való tekintettel az idei társasházi pályázat keretében anyagilag is hozzájárul a kerítések megerősítéséhez. Emellett az önkormányzat mezőőreinek segítségével a Pílisi Parkerdő Zrt. munkatársai vadcsapdákat telepítenek az érintett területeken, a befogott állatokat pedig a parkerdő távolabbi részein eresztik szabadon. A jelek szerint a módszer hatékony, az utóbbi hetekben több vaddisznót sikerült elszállítani a Buda környéki erdőkbe.

MM.

## Extrém hideg jöhet



VIGYÁZZUNK EGYMÁSRA, SEGÍTSÜK EGYMÁST!

A Katasztrófavédelmi Főigazgatóság tájékoztatása szerint a helyi szervezetteknek, intézményeknek és a polgároknak is fel kell készülniük az Országos Meteorológiai Szolgálat által a hét végére előre jelzett sarkvidéki hidegre és hóhelyzetre. A Hegyvidéki Önkormányzat szükségesnek tartja az itt élő emberek tájékoztatását és felkészítését a lehetséges extrém téli viszonyok megfelelő kezelésére.

Arra kérjük a hegyvidéki polgárokat, hogy különösen ügyeljenek egymásra, és segítsenek másoknak, ha a veszélyhelyzet megkívánja azt.

Kopogtassunk be szomszédjainkhoz, nincs-e szükségük valamire, van-e megfelelő fűtés a lakásban, kell-e segíteni a bevásárlásban.

Várjuk mindazon középiskolások, cserkészek, fiatalok jelentkezését, akik szükség esetén szívesen segítenek élelmiszert, gyógyszert eljuttatni az arra szorulókhöz.

Felkérjük továbbá azon gépjármű-tulajdonosokat is a segítségnyújtásra, akik rendelkeznek terepjárával, vagy egyéb négykerék-meghajtású gépkocsival, hogy amennyiben az időjárási és útviszonyok akadályozzák a mentőket a betegekhez, sérültekhez való eljutásban, lehetőségeikhez mérten vegyenek részt a mentésben.

Kérjük, az extrém hidegben különösen ügyeljenek saját és gyermekeik réteges öltözködésére. Ha azt észlelik, hogy valamilyen embertársunkat elszigetelte a hó, próbáljanak segíteni rajta, és hívják az általános segélyhívó vonalat (112).

Az önkormányzat takarógyűjtési akciót hirdet meg, amelynek keretében várjuk a kerületben élők felajánlásait. A tiszta, jó állapotú, meleg takarókat a Hegyvidéki Önkormányzat polgármesteri hivatalának alagsori 3-as tárgyalójában lehet leadni február 1-jétől február 17-ig, a hivatal nyitva tartási idejében.

Az önkormányzat átmeneti információs telefonvonalat működtet az extrém időjárási időszakban: a 06/20-215-7603 számon lehet bejelentést tenni bajba jutott emberekkel kapcsolatban, illetve a segítségnyújtási felajánlásokról.

Érdemes még fokozottabb figyelmet fordítani a meleg, réteges öltözködésre, a végtagok megfelelő takarására, esetleg nagyobb mennyiségű élelmiszer tartózkodására. Extrém hideg időben az idősebbek és a gyerekek lehetőség szerint keveset tartózkodjanak a szabadban.

Vigyázzunk egymásra, segítsük egymást!

Köszönjük az együttműködést!

Hegyvidéki Önkormányzat

## Gázvezeték-felújítás önkormányzati segítséggel

Tizennyolc társasház összesen 2,2 millió forintot nyert el az önkormányzat vis major pályázatán. Az igénylők döntő többsége a gáz alapvezeték felújításához vette igénybe a vissza nem térítendő támogatást.

A korábbi évekhez hasonlóan tavaly is vis major pályázat kiírásával segítette a váratlanul nehezítette kerületi hegyvidéki társasházakat az önkormányzat. A rendelkezésre álló tízmillió forintot az előre nem tervezett közműfelújításokra, rendkívüli káreseményekre, illetve az épületszerkezetek gyors romlását okozó hibák elhárításával összefüggő munkákra fordíthatták a lakóközösségek.

Mivel a kiírás értelmében a ké-

relmeket folyamatosan dolgozták fel, így a téli időszakban is lehetőség volt pályázat beadására. A decemberben megrendezésre álló kétféle-kétszáz ezer forintot végül tizennyolc társasház között osztották szét. Formai hibák, illetve a kötelezően előírt közgyűlési határozat és az önrész hiánya miatt mindössze négy pályázatot kellett visszautasítani.

Tizenhárom esetben a gáz alapvezeték cseréjére, illetve felújítására kaptak pénzt a lakóközösségek, ezenkívül az elektromos fővezeték cseréjét, a kémények megerősítését és a szennyvízhálózatok rekonstrukcióját támogatta az önkormányzat. A vis major pályázat az év első hónapjaiban szünetel, a kerületi költségvetés elfogadása után várhatóan ismét igényelhető lesz a támogatás.

(m.)



## Egy kis disznólkodás

Fontos kérdések és válaszok, amiket tudni érdemes a vaddisznókról



### Miért jön a városba a vaddisznó?

A települések közvetlen környezete számos állatfaj természetes élőhelye. Egy részük, mint a házi veréb, a házi görény, vagy éppen a házi egér, mára teljesen alkalmazkodott az ember közelségéhez. Az elmúlt évtizedekben a bőséges táplálékforrás, a száraz időszakban a víz jelenléte, illetve az emberi hanyagságnak köszönhetően rendelkezésre álló megfelelő mennyiségű és minőségű búvóhely (gondozatlan, cserjés telkek) a vaddisznókat is a városba csalogatta. Sok esetben bemennek a kertekbe, amit a telkek körüli gyenge kerítéseknek köszönhetően könnyen megtehetnek. Sok kerttulajdonos csak az utcafront felőli kerítés megfelelő kinézetét, erősségét, minőségét tartja fontosnak, hátul az egyszerű, gyenge drótkerítés nem akadály az éhes vaddisznóknak.

### Miért nőtt meg ennyire a városi vaddisznók száma az utóbbi időben?

Miközben általában az élővilág elszegényedéséről, az azt veszélyeztető tényezőkről hallunk, számos faj tömeges

elszaporodásra és elterjedésre képes, sok konfliktust okozva ezzel. Ilyen fajok például a kanadai lúd, a mosómedve, a nyest, a róka, vagy éppen a vaddisznó is. A jelenség tehát általánosan ismert és természetes folyamat. A tavalyi év száraz időjárása rákényszerítette a vaddisznókat, hogy lakott területeken keressenek táplálékot, amit a kertekben könnyen meg is találtak.

### Mit eszik a vaddisznó?

A lakott területekre behúzódó állatok esetében az ember akarva-akaratlanul táplálékot nyújt a vaddisznóknak: a nem megfelelően kezelt háztartási szemét, a kertek végében a kerítés mögé kidobált zöldhulladék, a gyümölcsfák földön hagyott, lédús termése egyaránt ellenállhatatlan csemege az egyébként mindenevő állatoknak. Vonzó számára a vastag humuszos, rendszeresen locsolt, gilisztában és csigában bővelkedő kerti talaj, valamint a bőséges vízutánpótlás. Mivel a vaddisznók túrással keresik a táplálékot, a laza, locsolt, nedves talaj lényegesen megkönnyíti a keresgélést, ráadásul kiváló szaglász is segíti őket.

### Hol tud elbújni a vaddisznó a városi környezetben?

Búvóhelynek számít minden gazos, szemetes, elhanyagolt terület, valamint a nehezen átlátható, bozotos kert és a romos épületek. Ezért fontos, hogy a tulajdonosok az esetleg nem használt telekingatlanukat is rendszeresen kaszáltassák le, ne hagyják túlnőni a bokrokat és a gyomnövényeket.

### Hogyan tehetem vaddisznóbiztosá a kerítésemet?

A távoltartás céljából elég a kerítés alsó, kb. 1-1,5 méteres részének megerősítése, például a kereskedelmi forgalomban is kapható, kifejezetten a vadfajok távoltartására gyártott erős dróthálával, amelyet stabil oszlopokhoz rögzítve, félméterenként lecövekel, esetleg a földbe süllyesztve kell elhelyezni. A földbe ásás jobb megoldás. Leásás esetén a fonatot nemcsak függőlegesen érdemes elhelyezni, hanem az alját kifelé, a támadási irány felé is. Ebben az esetben ugyanis a kerítés alá túró állat ásás közben a fonaton áll, majd a fonat megakasztja.

## „Néha huncutnak is kell lenni”

A százéves Ilonka néni jól élt Amerikában, de örül, hogy hazatért

Sipos Istvánné élete eddigi száz évéből közel hetvenet az Egyesült Államokban töltött. A századik születésnapján öt köszöntő Pokorni Zoltán polgármesternek és Váczai János alpolgármesternek elmondta, bár nagyon szeretett Amerikában élni, a legbüszkébb mégis szülőhazájára volt, és a kinti évek alatt is ápolta a magyar gyökereket, erősítette a magyar kapcsolatokat.

Vannak dolgok, amiket nagyon nehéz elhinni, tapasztalatok birtokában még inkább. Ilyen tény az is, hogy az élnék tekintetű, alig ráncos, temperamentumos és magával ragadóan vidám Sipos Istvánné – az USA-ban, ahol hatvannyolc évig élt, Helen Sipos, de mi inkább maradjunk az Ilonka néninél – betöltötte a századik életévét.

Különösen állhattak a csillagok annak idején, hiszen 1912 maradandó értékeket és maradandót alkotó embereket adott a világnak. Abban az évben készült el például Svájcban az első dízelmozdony, akkor jelent meg Jaroslav Hašek regénye, a Švejk, a derék katoná, 1912-ben kezdte fordítani Babits Mihály Dante Isteni színjátékát, az az esztendő volt a Titanic dicsőségének és egyben tragédiájának is az éve,

s mások mellett akkor született Örkény István, Ottlik Géza, Várkonyi Zoltán, Muráti Lili, Raoul Wallenberg, I. János Pál, Solti György, Szentágothai János és Habsburg Ottó is. 1912 talán egyfajta indító energiát adott szü-

tor, hogy százéves vagyok? – kérdezte meglepetten.

– Természetesen tőlünk – nyugtatta meg a polgármester, akivel ezután hosszan elbeszélgetett Ilonka néni. Elmesélte például, hogy New Yorkban, New

vert. A férjével, aki katonacsaládból származott, sírtunk, amikor láttuk, mi lett az országból. 2005-ben tértem vissza végleg, azóta itt élek a Hegyvidéken.

– Ha visszagondol az eddigi száz évről – hangzott a kérdés Pokorni Zoltántól –, mi az, ami a legjobb volt?

– Az, hogy amióta élek, mindig boldog és egészséges voltam, a mai napig szeretek élni. Örülök, hogy visszajöttem, mert itt születtem, ez az én hazám.

– S mi a legrosszabb?

– Nagyon megviselt a háború, a szülem halála, valamint a férjem elvesztése. Becsületes, karakán ember volt, gyönyörűen éltünk. Amerikában jó állásunk – én például varrodai minőségellenőrként dolgoztam –, nyugodt életünk, jó társaságunk volt, a férjem mégis a lelke me kötötte, hogy magyar földben akar nyugodni.

– Mit tanácsol, mit tegyünk, hogy mi is megérjük a száz évet? – kérdezte végül Pokorni Zoltán.

– Evangélikusként hiszek Istenben, ez sokat segített. Mindenképpen igazságosan kell élni, igazat kell mondani. Néha persze huncutnak is kell lenni – tette hozzá cinkos mosollyal Ilonka néni. Azzal a derúval, amiből az öt köszöntő is jócskán vihettek magukkal a hívős januári estén.

A. I.



Ilonka néni Pokorni Zoltán (jobbra) és Váczai János köszöntötte

lötteinek, olyan erőt, ami Ilonka nénié is segített átvészelni a két világháborút, az emigrációt és szerettei elvesztését.

Az életvidám, temperamentumos asszonyt a Hegyvidéki Önkormányzat vezetői köszöntötték, és a kis ünnepség során csupán egyszer akadt el a szava: amikor Pokorni Zoltán felolvasta a születésnapjára kapott emléklap szövegét, s annak végén az azt aláíró miniszterelnök nevét.

– Honnan tudta Orbán Vik-

Jerseyben vagy Ohióban élve sem felejtette el hazáját, annyira nem, hogy a Magyar Klubban színdarabokban is szokott szerepelni, egyszer például a magyar országgyűlési képviselő, Varga László Legyen úgy, mint régen volt című darabjában is eljátszott egy szerepet. Idős néni akárhogy is, akinek a fia sebesülten érkezett meg a háborúból.

– Először 1948-ban jöttünk haza – mesélte a polgármesternek –, Magyarország romokban he-

## Időskorúak eseti támogatása

Február 28-ig fogadja be az időskorúak eseti támogatására irányuló kérelmeket az önkormányzat. A népjóléti iroda tájékoztatása szerint a vonatkozó kerületi rendelet értelmében a támogatás automatikusan, tehát külön igénylés nélkül jár mindazoknak, akik február 28-ig betöltik a 65. életévüket, valamint számukra 2011. szeptember 1. és 2012. február 28. között eseti segélyt, száraz tüzelőanyag támogatást vagy krízissegélyt állapított meg az önkormányzat.

Kérelmre juthatnak hozzá a CBA üzleteiben beváltható tízezer forintos kuponhoz azok az életko-

ruk alapján rászorulóak, akik még nem részesültek ezekben a támogatásokban, azonban családjukban az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíjminimum háromszorosát (jelenleg 85 500 forintot), illetve egyedül álló esetén a három és félszeresét (99 750 forintot).

Az igényléshez szükséges nyomtatvány a népjóléti irodán és az ügyfélszolgálaton vehető át, illetve letölthető a www.hegyvidek.hu honlapról. A kitöltött kérelem mellé a jövedelmi viszonyokat igazoló dokumentumokat is csatolni kell. (m.)

## „Életút”

Önéletrajzi pályázat időseknek, nyugdíjasoknak

A Nemzeti Erőforrás Minisztérium a Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézzel közösen pályázatot hirdet 60 év felettek számára. A pályázat során a pályázóktól önéletrajzokat, visszaemlékezéseket várnak az alábbi témakörök valamelyikében: személyes múlt, az életút egy-egy eseményének, valamely emlékezetes pillanatának, esetleg egy történelmi pillanatként a megírása.

A pályázó egy témakörben adhat be pályázatot levélben vagy elektronikus úton (e-mailben). A pályázat úgy is benyújtható, ha azt

a nagyszülő unokája segítségével valósítja meg. Ebben az esetben a nagyszülővel – a fenti témakörökben – készített interjú formájában is elfogadnak pályaművet, amelyet a nagyszülő nyújthat be.

A beérkezett pályaműveket szakmai bírálóbizottság bírálja el, a legjobb pályázatot beküldők pénzjutalomban, illetve ajándékosmagban részesülnek.

A pályázat beadásának határideje: 2012. február 15.

A részletes pályázati felhívás az alábbi honlapról tölthető le: <http://nyugdij.kormany.hu/palyazatok>.

## Kerületi kisebbségi közmeghallgatások (3.)

Évek óta üde színfoltot jelentenek a Hegyvidék gazdag kulturális kínálatában a kerületi kisebbségi önkormányzatok programjai. A 2011-ben megvalósult rendezvényekről, illetve az önkormányzatok működéséről közmeghallgatásokon számoltak be a XII. kerületi nemzetiségek választott testületei. Ezúttal a görög, a horvát és a szlovák kisebbség év végi leltára következik.

### GÖRÖG KISEBBSÉG

#### Ajánldék a 100 évesnek

A görög kisebbségi önkormányzat a lehetőségeihez mérten anyagilag hozzájárult a Budapesti műkö-



Mindenki együtt ropta az Ilios táncgyűjtéssel az adventi vásáron

dő hagyományörző szervezetek munkájához, ezzel segítve a görög kultúra népszerűsítését és a magyarországi görögök identitásának megőrzését. Támogatta a görögországi Evia Limnoszi táncgyűjtés hazai fellépését és a Politechnio Rebetiko görög est megrendezését. Tíz görög nemzetiségű hegyvidéki polgárral közösen a képviselők megtekintették Sebestény Márta Hidak – Görög–magyar zenei párhuzamok című előadását a Művészetek Palotájában. A jegyek árát a kisebbség a saját költségvetéséből fedezte.

tékek és apró ajándékok várták.

Szeptemberben ajándékosmaggal köszöntötték a IX. kerületben élő, századik születésnapját ünneplő Papadopulu Froszót, majd részt vettek a MOM Kulturális Központ újrainyitása alkalmából szervezett fesztiválon. A rendezvényen az Ilios görög táncgyűjtés és a Palio Buzuki zenekar táncbáza szórakoztatta a közönséget. Az érdeklődők még a leghíresebb görög táncot, a zorbát is megtanulhatták.

A XI. kerületi görög önkormányzattal közösen október 22-

én egész napos autóbussz kiránduláson vettek részt Lajosmizsén, míg december 3-án Mikulás-ünnepséget tartottak a kerületi görög családokban élő gyerekek számára.

A közmeghallgatást követően dr. Diószegi György A XVII–XIX. századi görög diaszpóra Magyarországon címmel tartott előadást. Az Advent a Hegyvidéken programsorozat keretében az Ilios táncszínpad műsorával búcsúzott az évtől a kerületi görög önkormányzat.

### HORVÁT KISEBBSÉG

#### Vidám évkezdés

A tavalyi esztendőnek mindössze 316 ezer forinttal vágott neki a kerületi horvát kisebbségi önkormányzat, amit az első hónapokban csupán a 210 ezer forintos állami támogatás egészített ki. Terveik megvalósításához pályázati támogatásokra volt szükség, ezeknek köszönhetően végül összességében több mint egymillió forintból gazdálkodhattak. Legutóbb Gyurity István elnökhelyettes segítségével a horvát nagykövetség által kiírt pályázaton nyertek el mintegy 50 ezer forintot – tájékoztatta a polgármesteri hivatal alagsori hallgatóságát Hegedűsné Haklits Terézia elnök asszony, aki külön köszönetet mondott a helyi önkormányzatnak az éves programjaikhoz nyújtott 400 ezer forint támogatásért.

Mint mondta, a pénzügyi nehézségek ellenére vidáman kezdődött a 2011-es év, hiszen a tél hagyományosan a horvát bálók időszeke. A kisebbségi önkormányzat tagjai szokásukhoz híven országjárásra indultak, jelen voltak a szombathelyi horvát napokon, ahol kitüntették a huszonöt éves Jubiceca énekkart, valamint részt vettek a horvát nagykövetség és a budapesti horvát iskola rendezvényein. Március 15-én a kerületi horvátok megkoszorúzták a Gesztenyés



A szentpéterfaiak műsort adtak a horvát közmeghallgatás után

kertben felállított emlékművet. Ugyanebben a hónapban vendégeskedett a Jókai Klubban a Szentpéterfai Színjátszó Kör, Az élet mint körhinta című darabot horvát nyelven tekinthette meg a közönség.

Nagy sikert aratott a horvát hét, amelynek programjai ezúttal a bunyevácokra összpontosítottak. A szüreti alapítványi bálnak a hazai horvát kulturális örökség egyik bölcsőjének számító Szentpéterfa adott otthont. Az önkormányzat képviseltette magát a Hegyvidéki Ifkavalkád gasztro-nómiai fesztiválon, az elkészített nemzetiségi étellel a harmadik helyet szerezte meg.

Augusztusban burgenlandi zárandoklaton jártak a testület tagjai, október 23-án részt vettek a kerületi megemlékezésen. Tevékeny szerepet vállaltak a november 19-i, szombathelyi Országos Horvát Napok lebonyolításában, a Szentpéterfai táncgyűjtés mellett támogatták a Koprive tamburazenekar legújabb CD-jének kiadását, valamint hozzájárultak Markó Deki verseskötetének népszerűsítéséhez.

Hegedűsné szerint rendezvényekkel arra törekedtek, hogy tovább erősítsék a horvát gyökereket, az összetartozás érzését, egyúttal gazdagítsák a Hegyvidék kulturális életét. A beszámo-

lót követően a Szentpéterfai táncgyűjtés műsora szórakoztatta az egybegyűlteket.

### SZLOVÁK KISEBBSÉG

#### Áchim-centenárium

Egyperces néma felállással kezdődött a szlovák kisebbségi önkormányzat közmeghallgatása, a jelenlévők a testület egykori elnökére, a nemrégiben elhunyt Viczián Györgyre emlékeztek.

Mint Hrivnák Mihály elnök elmondta, a tavalyi választások eredményeképpen rajta kívül Rosza János, Zsolnay János és Klement Mátyás képviseli a hegyvidéki szlovákokat. Kiemelte, hogy míg tíz évvel ezelőtt az állami normatívából nagyszabású programokat tudtak rendezni, a mostani, feladat alapú támogatási rendszer ezt nem teszi lehetővé. A pályázaton elnyert összeghez az alig kétszáz ezer forintot jelentett – csak augusztusban jutott hozzá az önkormányzat, így az év első felében nem volt mód saját rendezvények megszervezésére.

Részt vettek ugyanakkor az Áchim L. András emlékére rendezett centenáriumi országos ünnepségsorozat lebonyolításában – Hrivnák Mihály szerint ezzel időrafordítás és munka szempontjából az egyik legaktívabb esztendődt hagyták maguk mögött. Teljes egészében a

hegyvidéki szlovák önkormányzat finanszírozta a kétnyelvű Áchim-emléktábla elkészítését és felállítását a gödöllői Szent István Egyetemen. Fontos esemény volt az ott megtartott nemzetközi tudományos konferencia, amely egybekel mellett Áchim szlovák származásával foglalkozott. Az előadás-sorozat a budapesti szlovák intézetben folytatódott, a záró rendezvénynek pedig november végén Újkígyós adott otthont.

Az évente ismétlődő programokról szólva az elnök megemlégette, hogy a kerületi szlovákok képviselői koszorúzták a nemzeti ünnepeken, valamint megjelentek a Hegyvidéki Önkormányzat valamennyi nagyobb rendezvényén, például a főzőversenyen is. A támogatások függvényében 2012-ben szeretnék méltóképpen megünnepelni a XII. kerületben élt Sziklai László születésének századik évfordulóját. Bár az irodalomtörténész nem szlovák származású, neki köszönhető a háború utáni magyarországi szlovák iskolahálózat létrehozása,



Áchim L. András mellszobra

ami részben ma is működik. Mivel az akkortájt a Hegyvidéken élő Ady Endre Áchim L. András jó barátja volt, az önkormányzat különböző kulturális események segítségével ennek a kapcsolatnak is emléket állítana a kerületben. (mm.)

## Díszoklevél nyugdíjas pedagógusoknak

Tisztelt Hegyvidéki Pedagógusok! Önkormányzatunk hosszú évek óta lehetőséget nyújt az 50–60–65–70 éve tanítóként vagy óvónőként végzett pedagógusoknak, hogy díszoklevelüket lakóhelyükön, a XII. kerületben, az önkormányzat október 23-i kerületi ünnepségén vehessék át.

Ez évben is segíteni szeretnénk az ügyintézésben.

Akik élni kívánnak a lehetőséggel, ehhez az alábbi dokumentumok benyújtása szükséges:

### 1. aranydiploma esetén:

- az 50 évvel ezelőtt szerzett oklevél fénymásolata,
- a munkakönyv 9–12. oldalának fénymásolata vagy munkahelyi igazolás az eltöltött évekről (**minimum 30 évnek kell lennie!**),
- rövid szakmai önéletrajz,
- személyi adatok (név / leánykori név, lakcím, adószám, TAJ-szám, bankszámlaszám, telefonszám).

### 2. gyémánt (60 év), vas (65 év) és rubin (70 év) oklevél esetén:

- a korábban kapott díszoklevél másolata,
- rövid szakmai önéletrajz,
- személyi adatok (név / leánykori név, lakcím, adószám, TAJ-szám, bankszámlaszám, telefonszám).

A fenti dokumentumok 2012. február 27-ig a Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatal Oktatási és Közművelődési Irodáján (1126 Budapest, Bösztörmenyi út 23–25. fszt. 28.) adhatók le.

Amennyiben további információra lenne szüksége, vagy időpontot szeretne egyeztetni személyes találkozóra, kérem, forduljon a téma felelőséhez, Doór Ágneshez.

Telefon: 224-59-42. E-mail: door.agnes@bp12ker.hu.

Gilicze Zoltán irodavezető

# Népdalverseny különlegességekkel

„Mielőtt más népeket akarunk megérteni, magunkat kell megértenünk. Semmi sem alkalmasabb erre, mint a népdal” – vallotta Kodály Zoltán. E gondolat jegyében szervezi immár több mint egy évtizede a Hunniareg Budai Módszertani Központ a kerületi népdaléneklési versenyt, amelyen legutóbb közel hetven felső tagozatos diák tizennyolc produkciójának tapsolhatott a rendezvénynek hagyományosan otthont adó Jókai Klub közönsége.

Kodály hitvallására utalt rövid köszöntőjében Zámbo Éva is, aki úgy látja, hogy a népdalverseny olyan szikra, ami fényt hoz a sötét, ködös, téli napokba. A program főszervezője szerint ezt a tüzet éltetik a hegyvidéki iskolák, amelyekben kivétel nélkül magas színvonalú zenei oktatás folyik. „A kerület határait átlépő népdalosok szinte minden évben maradandót alkotnak, legutóbb a Pannonia Sacra iskola tanulója, Sőjtöri Bori szerzett arany oklevelet az országos döntőben, míg a Kicsi rigók csoport a budapesti fordulón kapott arany fokozatot” – sorolta a közelmúlt eredményeit Zámbo Éva.



A gyerekek a népdalokban megszólaltatott tájegységek népviseletét is bemutatták

A gyerekek felkészültsége mellett a pedagógusok munkáját emelte ki Nits Márta karnagy, szerinte a zenetanárok évről évre egyre jobb dalcsokrokat állítanak össze. Ráadásul nemcsak az énekre összpontosítanak, hanem arra is figyelnek, hogy a gyerekek lehetőség szerint a megszólaltatott tájegység, vagy falu népviseletét is bemutassák. Nagy erény, hogy nem kizárólag a tantervi anyagra támaszkodnak, ami azért fontos, mert pusztán a kottából szinte le-

hetetlen elsajátítani a folklórnak megfelelő előadásmódot.

Ezúttal is rendkívül színes volt a program, hiszen a többi között Szék, a Mezőség, Baranya, Bonchida, illetve a határon túli magyar területek is bemutatkoztak a színpadon. Számos különlegesség is szerepelt a repertoárban: ilyenek voltak a magyar népdal világában ritkaságnak számító háromszólamú felvidéki énekek, amelyek a szlovák szomszédság eredményei, illetve a Kallós Zol-

tán gyűjtései között megtalálható székeli dallamok.

Ahogy a zsűri értékeléséből kiderült, az előadások színvonala mellett a kiváló dalválasztások is hozzájárultak ahhoz, hogy végül rengeteg arany minősítés született, és bronznál rosszabb eredményt senki sem ért el. A legjobbakat külön is rangsorolták, a kiemelt arany oklevelesek képviselhetik a Hegyvidéket a februári budapesti fordulón.

kp.

## Szellemi olimpia

A nevezések száma azt mutatja, hogy a hegyvidéki iskolások körében töretlen a diákolimpia sportprogramjainak népszerűsége, a különböző egyéni és csapatbajnokságokon versenyszámonként több száz tanuló vesz részt. A tapasztalatok szerint ugyanakkor a gyerekek körében igény van a kevésbé mozgalmassá megmértetésekre is, ezért a XII. kerületi Szabadidősport Központ minden évben szellemi olimpiával igyekszik az agytornára vágyók kedvében járni.

A vetélkedő feladatait ezúttal is az ötkarikás játékok történetéből állították össze, különös figyelmet fordítva a hegyvidé-

A válaszokat tartalmazó szakirodalmat mindenki hetekkel korábban megkapta, így a csapatoknak elég idejük jutott a felkészülésre. Ezúttal is voltak fejtörők és párosító feladatok, illetve tozó, míg a legnagyobb sikert az elmaradhatatlan sport-activity játék aratta.

A versenyre tizenkét iskola huszonegy csapata nevezett, a legnépesebb küldöttséget a Városmajori Gimnázium indította. A végső elszámolásnál külön értékelték az általános és középiskolásokat. A legtöbb pontot szerző három-három csapator érmeikkel jutalmazták, a többiek kisebb ajándékokkal térhettek haza.

Em.

## Különdíj a Tamásinak

„Vándorélet” – Liszt Ferenc nyomában címmel zenei-műveltségi vetélkedőt szervezett a Jeunesses Musicales Egyesület a zeneszerző születésének 200. évfordulója alkalmából. A kárpát-medencei középiskolák részvételével megrendezett versenyen a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tan nyelvű Nemzetiségi Gimnázium ötfős csapata elnyerte a zsűri különdíját.

A XIX. század egyik legjelentősebb zongoravirtuózának, karmesterének és zene-pedagógusának művészeti, illetve közéleti tevékenységét, valamint élete meghatározó állomásait felelevenítő vetélkedő kilenc internetes fordulójára egy-egy vele kapcsolatba hozható várost állított a középpontba. A versenyzők minden héten más teszt- és kreatív feladatokat kaptak, amelyeket Alain Walker háromkötetes életrajzi munkája alapján állítottak össze a szervezők. Neheztelképpen a feladványokat is „eldugták”, a heti kérdéssort az interneten kellett megkeresniük a csapatoknak – mesélte a tamásis diákokat felkészítő Ollé-Deutsch Csilla pedagógus.

A legérdekesebb feladatnak a novellaírás bizonyult, a gyerekeknek a H-moll szonátát kellett leírniuk az irodalom

eszközeivel. A Tamási csapata ötletes megoldást választott, az öt zenei témát ugyanis a tagok a saját személyiségükkel ruházták fel. Ráadásul egy fotókból és videobejársásokból álló werkfilmel is készítették, amelyben a verseny folyamatát mutatták be.

Az egyéni látásmód végül elnyerte jutalmát, mert bár a csapat nem jutott be a budapesti nagydöntőbe – a 135 magyarországi, illetve határon túli induló között a 21. helyen végzett –, a verseny különdíja a Hegyvidékre került. A siker értékét növeli – hangsúlyozta Ollé-Deutsch Csilla –, hogy a tanulók szinte minden feladatot egyedül oldottak meg, ami nagy szó, hiszen a többiek bevallottan igénybe vették a felkészítő tanárok segítségét.

M.

## Japán Újév-ünnep

Japánban a gandzsicu, azaz az Újév az európai karácsonyhoz hasonló jelentőségű családi ünnep, szigorú szabályok szerint tartják meg. Ezt az ősi hagyományt elevenítette fel a Hegyvidéken működő Budapesti Japán Iskola, amelynek diákjai a ta-

nárokkal és szülőkkel közösen ünnepelték az Újévet.

A gyerekeknek karuta-versenyt rendeztek – a kártyajáték lényege, hogy egy előre elmondott verses történetet a lapok segítségével kell befejezni a résztvevőknek –, majd ezt követte az újévi ünnepek elmaradhatatlan csemegéje, a mochi elkészítése. A különleges, kifejezetten erre a célra tervezett rizst először megfőzték, majd a ragacsos pépet beleöntötték az udvaron felállított kómozsárba. Ekkor a gyerekek egy hatalmas, hosszú nyelvű fakalapács segítségével elkezdtek döngölni a masszát. Az így kapott nyúlós tézstáblát apró golyókat formáztak, a labdacsokat pedig kedvük szerint különböző szószokkal, például édes babbal vagy burgonyával ízesítették.

(em.)



Készül a mochi



A Városmajori Gimnázium I. csapata győzött a középiskolások között

ki olimpiákkal kapcsolatos tudnivalókra. Egyebek mellett ismerni kellett a magyar vonatkozású eredményeket, a legfontosabb évszámokat, a játékok megrendezésének rendjét és az olimpiák mindenkor „legjeit”.

### Végeredmény. Általános iskolák:

1. Zugligeti, 2. Tamási Áron, 3. Pannonia Sacra. Középiskolák: 1. Városmajori Gimnázium/I., 2. Városmajori Gimnázium/II., 3. Tamási Áron.

## Népszerű a Bursa Hungarica

Közel száz hegyvidéki diák nyert el támogatást a Hegyvidéki Önkormányzat és a Nemzeti Erőforrás Minisztérium felsőoktatási Bursa Hungarica ösztöndíjpályázatán. A benyújtott 117 kérelemből formai hibák, illetve az előírt jövedelemhatár átlépése miatt mindössze huszonötöt utasított el az önkormányzat népjóléti irodája. Az egyetemi és főiskolai hallgatók számára kiírt, a 2011–2012-es tanév második, valamint a 2012–2013-as tanév első félévére szóló Bursa „A” ösztöndíjat nyolcvanhatan nyerték el, míg a felsőoktatási

tanulmányaikat szeptembertől megkezdő fiataloknak biztosított Bursa „B” támogatási formára a jelentkezők közül hatan voltak jogosultak.

A tíz hónapig járó havi rendszeres anyagi támogatást azok a hegyvidékiek kaphatták meg, akiknek családjában az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének kétszeresét. A Bursa Hungarica ösztöndíjra idén 5 700 000 forintot fordít a Hegyvidéki Önkormányzat.

m.

Köszönjük mindazok támogatását, akik 2010-ben személyi jövedelemadójuk 1%-át (721 056 Ft-ot) az **Orbánhegyi Gyermekekért Alapítványnak** ajánlották fel. Az alapítvány kuratóriumának döntése alapján az összeget a Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskola tantermi bútorainak cseréjére, fejlesztő játékok beszerzésére, nyári táborozásra, a felső tagozatos tanulók határon túli kirándulására, sport- és iskolarendezvények támogatására használjuk fel. Adószámunk: 18228407-1-43.

**Dr. Somogyiné Takács Andrea**  
a kuratórium elnöke

megszólalni  
**idegen**  
nyelven?

használatos nyelvtudás  
**40 óra** alatt!

www.alfapont.hu

Nyelvtanulás hatékonyan, gyorsan!  
Egyéni oktatás saját időbeosztással!

ALFAPONT

1025 Budapest, Tornokény u. 3/A  
+36 70 6363 564

1137 Budapest, Szent István krt. 2.  
+36 70 6363 588

1031 Budapest, Nánási út 1/B.  
+36 70 6363 598

## A HEGYVIDÉK VÁROSRESZEI

## Jánoshegy

Sorozatunkban a XII. kerület városrészeit mutatjuk be. A Hegyvidéket tizennyolc különböző terület alkotja, ezek története, kialakulása, földrajzi viszonyai számos érdekességet tartogatnak, ami nemcsak a helytörténet szerelmeseit, hanem valamilyen olvasónkat érdekelheti. A következő városrész a Jánoshegy, amelynek minden szempontból az Erzsébet-kilátó a csúcsa.

Különleges módon a Jánoshegy városrész határait több helyen turistautak alkotják: az Arnyas és a Remete úton haladó városrészhatár a Tündér-sziklától délre megkerülő turistaútra fordul, majd a Tündérhegyi úton vezet a Kossuth-empléküig. In-

helynevek egyike, ugyanis még a XIX. és XX. század fordulóján is felváltva használták a János- és a Pozsonyi-hegy elnevezést. Ennek oka, hogy egyesek tiszta időben a hegytetőről látni vélték a pozsonyi vár négy csúcsát. Azóta már bebizonyosodott, hogy ez lehetetlen, azonban a legenda sokáig tartotta magát.

A János-hegy elnevezés eredete is bizonytalan. Elképzelhető, hogy egy a XVIII. században a hegycsúcson felállított Szent János-szobor a névadó, míg más források a középkorra vezetnek vissza, amikor a környéken vadászott Hunyadi János, akinek az életét egy vadászbaleset során egy gyönyörű, görög lány, Márta mentette meg. Felvetődött lehetőségként az is, hogy „János” nem más, mint Hench János XIII. századi budai bírósági, aki a környék birtokosa volt. Egy biztos, mára

faltút közelsége miatt a kitermelt földet nem tudták hol elhelyezni, így abbahagyták a feltárását.

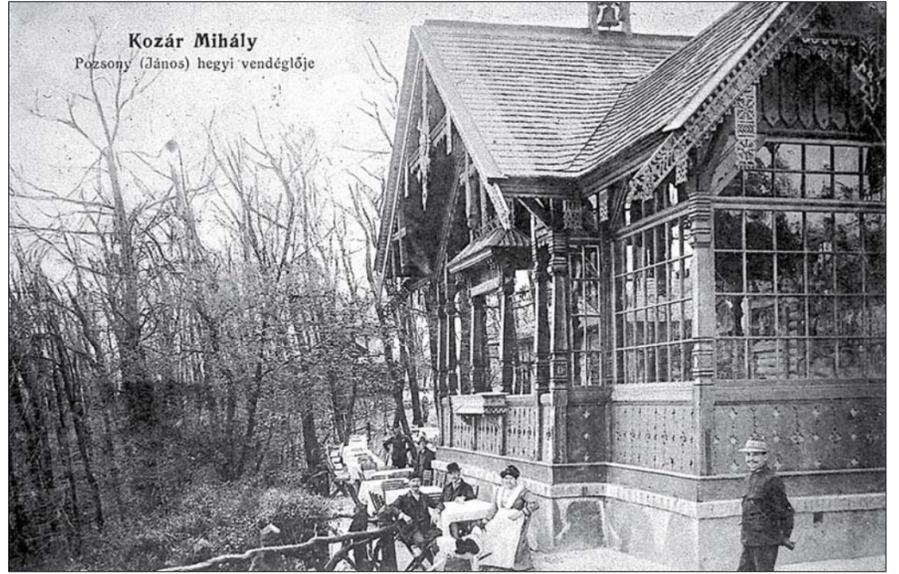
A Tündér-szikla a János-hegy nyúlványát képező, 386 méter magas Tündér-hegy lejtőjéből emelkedik ki. Innen is szép kilátás nyílik a fővárosra. Könnyen hozzáférhető és jó minőségű dolomitja miatt sokáig kőbányaként használták a közeli területet, azonban 1977 óta környezetvédelmi oltalom alatt áll.

## NÉGY KIRÁLYNÉI SÉTA A HEGYTETŐN

A János-hegyet Erzsébet királyné látogatásai tették híressé. Ferenc József felesége 1882-ben többször is felment a hegytetőre, ahonnan az akkor már álló fa messzelátóról, a köznyelvben Gloriette-nek nevezett kilátóról nézett körbe. A fővárosi közgyűlés Gömöri Havas Sándor javaslatára emlékkövet állítottatott a királyné látogatásának tiszteletére. A kő az idők folyamán eltűnt, azonban a XII. kerületi önkormányzat 2007-ben az eredetivel megegyező formában és szöveggel visszaállította. Erzsébet négy alkalommal sétált fel a János-hegyre: 1882-ben háromszor, április 2-án, május 16-án és október 9-én, majd utoljára egy évvel a genfi tragédia előtt, 1897. október 20-án.

Már korábban is többször felvetődött a turistaszervezetek és a főváros vezetésének képviselőiben, hogy a főváros legmagasabb pontján méltó kilátót kell építeni. Az ötletnek Erzsébet királyné halála adta meg a végső lökést, mivel a főváros vezetése méltó módon szeretett volna emléket állítani neki. Glück Frigyes, a Svábhegyi Egyesület akkori elnöke, az Astoriánál lévő Pannónia szálló tulajdonosa így írt ennek fontosságáról: „...a vidék szépségéhez illő, díszes kilátótoronynak az építését, amely méltó módon örökítse meg annak történelmi emléket, hogy istenben megboldogult Nagyasszonyunk, Erzsébet királynéknak gyakorta gyönyörködött e helyről a fenséges látképben”.

A kilátó építését 1908-ban kezdték el, és két év alatt fejezték be. Eredeti tervei Klunzinger Pál építész állította össze, az ő ötlete volt, hogy a torony tengelyét a hegy tengelyével egybeesően kell



A vendéglő épülete egykor kiállítási pavilon volt

felállítani, így lesz harmonikus megjelenésű. A Klunzinger-féle tervet Schulek Frigyes módosította, az ő keze nyomán nyerte el mai arculatát az építmény. A kilátó az elmúlt száz évben többször is nagyon rossz állapotba került, azonban 2007-ben az önkormányzat felújította, s azóta ismét teljes szépségében mecsodálható.

## DRÓTKÖTÉLPÁLYA A ZUGLIGETBŐL FELFELÉ

A János-hegynek a kilátó mellett hosszú időn keresztül volt egy másik vonzereje is: a vendéglő. Ezt 1880-ban alapította Eber János apja, akitől fia 1917-ben vette át az üzemeltetést. A millenniumi kiállítás erdészeti pavilonját bontották le és hozták fel ide, ahol újra felállították, hogy ott adjon a János-hegyi vendéglőnek, amely eleinte csak nyáron működött.

Az egykori vendéglőnyelven olyan hírességek aláírásával találkozhattunk, mint Trefort Ágoston vallás- és közoktatásügyi miniszter, Károly király és Zita királyné. Szilágyi Dezső vasárnaponként idejárt tízórazni, és Wekerle Sándor, valamint Apponyi Albert is rendszeres látogatók voltak. 1944-ben a teljes épület leégett, így az éttermet a kilátó aljába költöztették, aztán 1950-ben államosították, később büfé jelleggel működtették a 80-as évekig.

A leégett vendéglő helyén ma a Libegő felső állomását találjuk. Hazánk első személyszállításra használt kötélpályája a Zugligetből indul fel a János-hegyre. (Azóta épült egy másik libegő Sátoraljujhegy közelében.)

Először 1933-ban vetette fel ifj. Hantos János, hogy a Zugliget és a János-hegy között kábelvasutat

kellene létesíteni. A helyszín ideálisnak tűnt, hiszen a zugligeti villamos-végállomást kötötte volna össze az egyik legkedveltebb kirándulóhellyel, megszorolva ezzel több mint egyórás gyalogutat. 1940-ben újra napirendre került a drótkötélpálya megépítése, akkor azonban a világháború akadályozta meg a megvalósítást. Mindkét elképzelés zárt kabinokban gondolkodott, úgy tervezték, azokkal szállítják majd az utasokat.

A világháborút követően újra napirendre került az ötlet, azonban ekkor más útvonalat szántak a pályának: a Bécsi útról a Hármashatár-hegyre vitte volna fel a kirándulni vágyókat. Ezt követően még számos elképzelést és tervet dolgoztak ki a XII. kerületi Tanács 1968-as döntéséig, miszerint el kell kezdeni a tényleges munkálatokat.

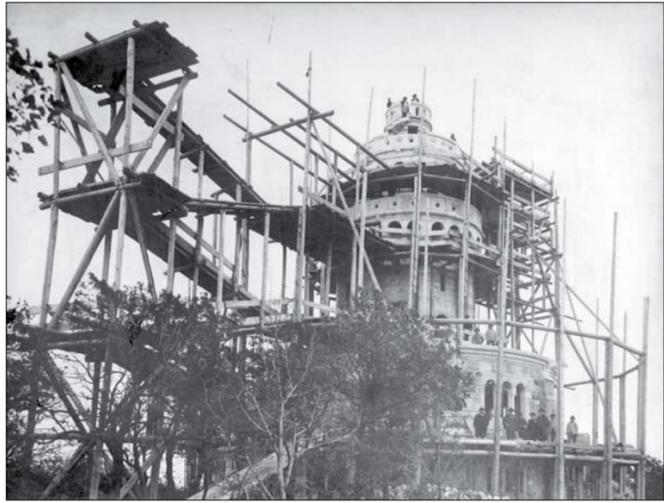
A drótkötélpálya megvalósítása közben állandó kérdés volt, milyen módon oldják meg az utasok szállítását. Kezdetben négy-, majd kétszemélyes, álló utasterű kabinokat terveztek, végül azonban a kétszemélyes ülőszékek mellett döntöttek. A döntéshozók közül sokan aggodalmaskodtak, hogy a folyamatosan mozgó székekbe való beszállás súlyos baleseteket okozhat. Az elmúlt majdnem negyven év alatt azonban egyetlen komolyabb sérülés sem történt.

Az egy kilométer hosszú kötélpályán 5,4 kilométer/órás sebességgel haladnak fel és le a székek, átlagosan nyolc méterrel a talaj felett. Másfél évig tartó építkezés után, 1970. augusztus 20-án nyílt meg a nagyközönség előtt a Libegő, amelynek kezdetben nem volt ilyen szépen csengett neve. Mivel a hatóságok nem tudtak dűlőre jutni, nyilvános

pályázatot írtak ki, és a beérkező több tízezer ötletből választották ki a máig használt elnevezést.

Fontos még megemlíteni a Jánoshegyi utat, amely a kerület leghosszabb közútja, és 1886-ban kapta a nevét. Ezen közlekedett a főváros első benzomotoros, menetrend szerinti buszjárata, amely a fogaskerekű Svábhegy-állomásától a János-hegyi vendéglőig szállította az utasokat. Sokáig a Jánoshegyi út volt a főváros közigazgatási határa, amit máig láthatóan jeleznek az 1880-ban kihelyezett út menti határkövek.

A Jánoshegy városrész Budakeszierdővel közösen a Hegyvidék legérdekesebb területét alkotja. Teljes egészében



A kilátó építése 1908-ban kezdődött, és két évvel később fejeződött be

nen a Jánoshegyi út felé vezető turistaúton halad, ahol hosszasan a Jánoshegyi út a határ, végül az út leginkább északi kanyarjánál ismét turistaútra vált, így éri el a Budakeszi utat, ahonnan megint turistaúton vezet visszafelé az Arnyas útra.

## SZENT JÁNOS, HUNYADI, NETÁN HENCH:

A városrésznek nevet adó Jánoshegy Budapest legmagasabb pontja az 528 méteres tengerszint feletti magasságával. A hegy és környéke a XIX. század óta a főváros legnépszerűbb kirándulóhelyei közé tartozik. Dél felé a Normafa-nyereg kapcsolja össze a Svábhegygel, nyugati és keleti irányban meredeken szakad le a Budakeszi-medence, illetve Zugliget felé.

A legkésőbb rögzült budapesti

fennmaradt mindkét elnevezés: a János-hegy lett a főváros legmagasabb pontja, míg a Pozsonyi-hegy az innen északnyugat felé nyúló hegygerinc.

A János-hegyen többnyire érintetlenül megmaradt a 160-180 éves bükkös és kocsánytalan tölgyes erdő. Kora tavasszal itt nyílik a Budai-hegység egyik első virága, a téltemető. Természeti látnivalói közül a hegy körpanorámát nyújtó csúcsa mellett meg kell említeni a Tündér-sziklát, valamint a János-hegyi-átjárót (sziklaüreget).

Ez utóbbi a Jánoshegyi út aszfaltjától nem messze nyílik, 1919-ben Kadič Ottokár térképezte fel és adott róla részletes leírást. A barlang 18 méter hosszú és természetes eredetű. Kadič és munkatársai feltételezték, hogy van más járata is, azonban az asz-

pontján méltó kilátót kell építeni. Az ötletnek Erzsébet királyné halála adta meg a végső lökést, mivel a főváros vezetése méltó módon szeretett volna emléket állítani neki. Glück Frigyes, a Svábhegyi Egyesület akkori elnöke, az Astoriánál lévő Pannónia szálló tulajdonosa így írt ennek fontosságáról: „...a vidék szépségéhez illő, díszes kilátótoronynak az építését, amely méltó módon örökítse meg annak történelmi emléket, hogy istenben megboldogult Nagyasszonyunk, Erzsébet királynéknak gyakorta gyönyörködött e helyről a fenséges látképben”.

A kilátó építését 1908-ban kezdték el, és két év alatt fejezték be. Eredeti tervei Klunzinger Pál építész állította össze, az ő ötlete volt, hogy a torony tengelyét a hegy tengelyével egybeesően kell

## Százéves fővárosi házak

Önkéntesek, lokálpatrióták és a házuakat szerető lakók összefogásával Budapest100 elnevezéssel programot szerveztek a százéves fővárosi épületek közzétételére. A program elindítója az OSA Archívum volt, projektgazdája a KÉK – Kortárs Építészeti Központ.

Tavaly áprilisban ötven budapesti épületben (a lakóházak mellett egészségügyi, szociális és oktatási intézményekben) látták vendégül az ott lakók az érdeklődőket. Nem várt lelkesedés övezte a kétnapos rendezvényt, városszerte közel 17 ezer kíváncsi városlakó fordult meg a házakban (lakásokban, műtermekben, padlásokon).

Mindez, valamint a 2012-ben százéves házak spontán jelentkezése arra ösztönözték a szervezőket, hogy folytassák munkájukat, szeretnék, ha április 21–22-én minél több idén százéves budapesti épület mutatkozna be az ér-

deklődőknek. Jelenleg 260 olyan épületről tudnak, amely a századik születésnapját ünnepli ebben az esztendőben, de a lista korántsem teljes, biztos, hogy bővítésre, kiigazításra szorul – ehhez is várják az érintettek segítségét. A felkutatott születésnaposok listája megtalálható a program honlapján (budapest100.hu/epuletek/2012). A jelenleg rajta szereplő hegyvidéki házak: Alma utca 9., Márvány utca 32., Ráth György utca 24., 26., 30., 40. és 42., Városmajor utca 59/b.

A bemutatkozás leggyeszebb formája – egyúttal a Budapest100 programhoz való csatlakozás feltétele is –, hogy az április 21–22-i hétfőre a lakók tegyék lehetővé házuk bejárást, vagyis legyen nyitva az épület, és bárki körbenézhesen benne. Emellett jó lenne, ha a lakók valamilyen, akár csak jelképes formában megajándékoznák születésnapos házuakat. Ha például közös mun-

kával elkészülne valami az épületekben: újrafestésnek a korlátokat, rendbe raknák a postaládákat; vagy történelem valami szokatlan: zene, alkalmi kórus szólna, filmeket vetítenének, főznének az udvaron és így tovább.

„A Budapest100-hoz bárki csatlakozhat, akinek van kedve a következő hónapokban együttműködni és közösen tervezni velünk – áll a szervezők felhívásában. – Nem kizárólag a jó karban lévő épületeket, vagy a műemlékeket szeretnénk megmutatni a közönségnek. A program épp annyira szól a valamikori Budapestről, mint a mai, a gyakran elhanyagolt, a felismerhetlenségig szétszabdalt házakról. Közös gondolkodást kezdeményez a megújulásról, összetartó lakóközösségek születését ösztönzi.”

A lakók, lakóközösségek e-mailben jelentkezhetnek: budapest100@kek.org.hu.

(6.)

## Lóránt úti csendélet



A kép láttán első pillanatban meghökkenünk: a szűk utcán hogyan kanyaroghat ez a nagy testű busz? Ám csodálkozásunk mindössze egy pillanattal tart, mert hamarosan rájöhettünk, hogy forgalmas úton kapaszkodik fel a jármű, csak a látóság „csal” egy kicsit. A Lóránt

út van előttünk, és az Istenhegyi úton halad a – feltehetően 21-es – autóbusz.

Mivel az utca szakaszának állapota és a busz típusa legalább húsz évig „élt együtt”, nehéz lenne meghatározni a kép készítésének pontos idejét. Több apró szempontot figyelembe véve az

Libegő: először kétszemélyes, álló utasterű kabinokat terveztek

a Budai Tájvédelmi Körzet része, így remélhetőleg még sokáig nagyszerű kikapcsolódást nyújt a természetbarátoknak.

Balázs Attila

1970-es évek közepe, második fele valószínűsíthető. Ekkor a Lóránt úton már álltak az új építésű, kicsit jellegtelenségek, a tájba kevésbé illő, többemeletes társasházak, így az utca forgalma is erősen megnőtt, mindennapossá vált a kátyúk keletkezése. Az úthálózat fejlesztése nemcsak itt, hanem a többi hegyvidéki zöldövezetben sem tartott lépést a betelepülők igényeivel. Ebben az időszakban még nem volt annyira megfizethetetlen a környék építési telkeinek ára, inkább a felhúzó házak összege emelte meg a fészekrakás költségeit erőteljesen.

Mindentől függetlenül egy túlzottan fotós ma majdnem hasonló felvételt tudna készíteni a Lóránt úton – ha van kedve kivárni, amíg egyetlen autó sincs az objektív látómezőjében, és az Istenhegyi úton épp felkúzdja magát egy járat ebből a mára ritkábban előforduló autóbustípusból. (Kertész)



XII., CSŐRSZ UTCA 18.

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

**Olasz Ferenc: Te Deum.** A kiállítás megtekinthető február 3-ig, rendezvényektől függően. A belépés díjtalan.

**Zurgó-Dió gyerektáncház** február 3-án és 17-én 18.00. Muzsikál: Zurgó együttes. Táncot tanít: Draskóczy Lídia. Betáncoló gyerekeként: 400 Ft.

**Zurgó Táncház** február 3-án és 17-én 20.00. Moldvai csángó népzene, tánc tanítás, dal tanítás. Muzsikál a Zurgó együttes: Draskóczy Lídia (hegedű), Benke Félix Ágoston (dob), Nagy Bercel (fúvó), Németh László (koboz). Táncot tanít: Fülöp Attila. Belépő: 800 Ft, diákjegy 500 Ft. Jegyek a helyszínen kaphatók. www.zurgo.hu



**Árva vára és környéke.** Óvári Árpád előadás-sorozata február 7-én 17.30. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan.

**A tükör túldalán.** Meseest felnőtteknek február 10-én 19.00. Téma: Átlépés. Mese: Rozsi Viktor Márk, zene: Répászti Miklós Dániel, ének: Simon Erzsébet. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan.

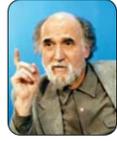
**Nosztalgia társastánc** február 12-én 16.00. Tánc nosztalgikus dalokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Harasztli Mária, Orsós János, Zentai Gitta, Zentai Ferenc. Standard táncok (bécsi keringő, spanyol tangó, angolkeringő), latin táncok (cha-cha-cha, swing, rock 'n' roll). Változó énekes előadás és táncosok. Táncbemutatók között is után: ösztánc. A belépés díjtalan.

**R. Strand: Karrier komédia.** Bemutatja: a theátrumOM a Beszélő Könyvek Alapítvány közreműködésével február 13-án, 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.

**Nyugdíjas Filmklub és Teaház.** Kéthetente szerdán 14.00 órá-

tól filmvetítés, utána teaház. Február 15. Ópiumkeringő. Február 29. Sült zöld paradicsom. Belépő: 500 Ft/fő, Hegyvidék Kártyával díjtalan.

**MOM Filmklub.** Kortárs magyarok a MOM Filmklubban. Február 15. 18.30 1. Február 29. 18.30 Apacsok. Jegyár: 500 Ft/fő, Hegyvidék Kártyával díjtalan.



**Keresek egy embert.** Rendhagyó pódiumbeszélgetés **Sándor György** humoristával február 16-án 19.00. A sorozat befejező műsora. Meghívott vendég: Sándor György. A belépés díjtalan.



**A budai egyházközségek 13. farsangi bálja** február 18-án 19.00–02.00. A bál fővédnöke: dr. Erdő Péter bíboros, Esztergom-budapesti érsek és Tarlós István, Budapest főpolgármestere. Díszvendég: Magyar Katolikus Rádió. A bál az országhatárokon kívül élő magyarok anyanyelvi oktatás-ügyének támogatására, illetve hazai szervezeteknek gyűjteneik adományokat. Az előző években a csángó iskolát, a délvidéki, a kárpátaljai, a felvidéki magyar oktatási ügyet támogatták a kezdeményezéssel. A szervezők kéri, hogy adományaikkal támogassák a Magyar Katolikus Rádió működését a helyszínen elhelyezett perselybe dobott pénzzel, vagy átutalással az Országos Katolikus Rádió Alapítvány bankszámlaszámára: 11100104-18183674-36000001.

A bál jegyek megvásárolhatók a következő plébániák irodáiban ügyeleti időben, hétfőtől péntekig: Szent Anna Plébániatemplom, I., Batthyány tér 7.; Városmajori Jézus Szíve Plébánia, XII., Csaba utca 5.; Szent Imre Ciszterci Egyházközség, XI., Himfy utca 9.

**Domu Bábszínháza.** Piroska és a farkas február 19-én 10.30. Belépő váltható: az előadás előtt a helyszínen. Jegyár: 800 Ft/fő, csoportos jegy (minimum 3 főtől) 600 Ft/fő.

**Ösztánc** február 19-én 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.

**A Magyar Kanizsai Udvari Ka-**

**maraszínház előadása** február 23-án 19.00. Siposhegyi Péter: Hallottak napjától Virágvasárnapig. A maga nemében egyedülálló, megtörtént eseményekre és egy szabadkai magyar polgár naplójára támaszkodó darab. Jegyár elővetelben: 2000 Ft, az előadás napján 2500 Ft, diák 1500 Ft. Jegyek kaphatók a tutijegy.hu honlapon, valamint a MOM jegypénztárában. Hegyvidék Kártyával 10% kedvezmény, ami csak a helyszínen érvényesíthető.

**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 körtánci táncprogram előtt, szerda esteként 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 felnteknek szerdán 18.30–20.30.** Partner, előképzettség nem szükséges, minden lépést együtt tanulnak meg. 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. Alakjavitó torna mamáknak, óvónői 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 foglalkozást vezeti: Bajzath Erzsébet IAIM csecsemőmasszázs-oktató. Előzetes jelentkezést kérnek: 06/30-989-2427.

**Beszélő Babakezek babajelbeszéd-tanfolyam** csütörtökön 9.30. Hathetes tanfolyam. 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. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom.

**Csillagszemű** kedden 16.00–17.00. Magyar néptánc oktatása 3–7 éves korú gyerekeknek a Tímár-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.

**Drazsé Drámajátzó Stúdió** vasárnap 14.00–16.00. Színjátzó tanfolyam középiskolásoknak. A foglalkozást vezeti: Rudas Attila színész-rendező. Információ: 06/70-252-2737.

**Erlingató babatánc** csütörtök délelőtt. Tízhetes kurzus. Speciális koreográfia világenyére, ahol a baba 6 hetes korától (hordozóken-dőben) 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. A szülők is végig ott maradhatnak a gyerekekkel, biztosítva a nyugodt és biztonságos hátteret.

**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. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Információ:

Csiszér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csiszer.jolan@freemail.hu.

**Grace Mozgásművészeti Stúdió** pénteken 16.00–19.00, korosztálynak megfelelő csoportbeosztás szerint. 4–5 évesek: balett-gimnasztika, esztétikus testképzés, a helyes testtartás elsajátítása, a mozgás és a zene világának megismerése játékos formában. 6–10 évesek: klasszikusbalett-alapképzés, balettgimnasztika, az izmok erősítése, nyújtása, táncoreográfia tanítása. 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. 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, fejlesztő növekedéseket. A csoporthoz bármikor lehet csatlakozni. További infó: Szöllősy Előd szakosztályvezető, 06/30-989-4130, 06/70-612-9149.

**Helen Doron gyerekgangol** kedden 10.00–11.00. Baby's Best Start (BBS) 6–20 hónapos gyermekek számára. Legyen az angol a gyermek második anyanyelvével! 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.helendoron.com.

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

**Iciri-Piciri tánc** óvodásoknak szerda délután. Játékos néptánc tanítás néptáncpedagógus vezetésével, 3 és 6 év közötti gyerekeknek, szülői részvétel nélkül. Folyamatos csatlakozási lehetőség. A szervezők kéri, hogy mindenki vigyen váltócipőt! További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

**Jóga-stretching** pénteken 11.00–12.00 (minimum 5 fő esetén indul). Mindenkinek ajánlható kortól, nemtől, edzettségi szinttől függetlenül. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari moderntánc-koreográfus, Nia White Belt-oktató, thai-géri 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: Bányási 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 biztosítá-

nak. A korlátozott csoportlétszám miatt csak az előzetesen jelentkezőket tudják fogadni. További információk: www.tucsok-zene.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. Akrobatikus rock and roll és showtánc tanfolyam gyerekeknek 6–16 éves korig. A foglalkozást vezeti: Tóth Bence. Információ: 06/30-483-3020.

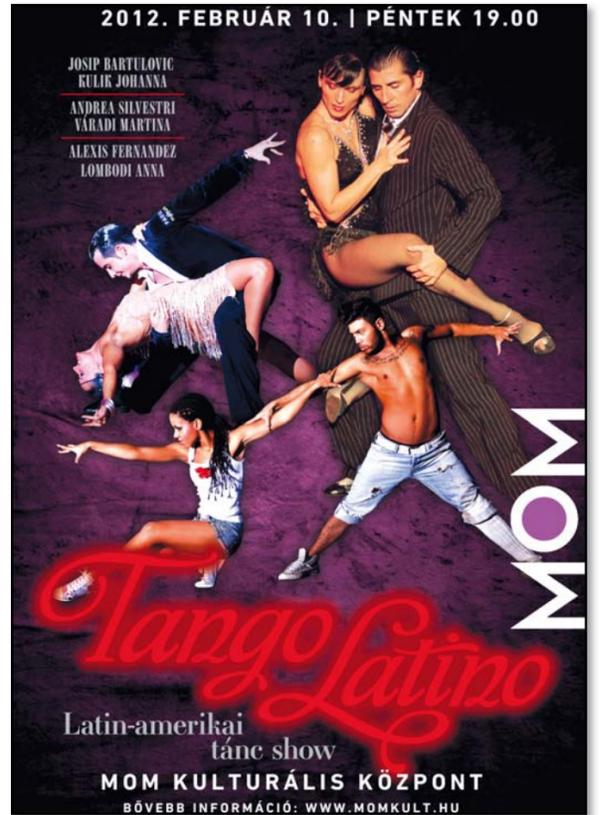
**Nia** kedden 19.00–20.30, pénteken 10.00–11.00 (minimum 5 fő esetén indul). A Nia a test útja – egyszerűen nem lehet rosszul csinálni! Lehetőség a belső kutatásra és felfedezésre, út, amely saját egyéniségünkön át a végtelen kreativitás területére vezet. Nincsenek szigorú szabályok, a lényeg a

máció: Csiszér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csiszer.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 grafikuss- és festőművész irányításával, korhatár nélkül. Információ: 06/30-925-4005 vagy az istvan@creatif.hu e-mail címen.

**Sahaja jóga** szerdán 18.30–20.30. A programok ingyenesek! Információ: Jinda Józsefné, 203-2496, www.sjmeditacio.org.



feloldódás, a pillanat megélése, az energia áramlásának és a mozgás örömeinek megtapasztalása. Információ, jelentkezés: mari.maryss@gmail.com, 06/30-973-2331.

**Nyugdíjas bridszklub** 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 izmokat 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 tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Berczik Sára módszere alapján, iskolarendszerűen egymásra épülő korosztályos csoportokban, kezdőtől a versenyszintig. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin ritmikusgimnasztika-edző, Paulné Zoltán Zsuzsanna ritmikusgimnasztika-edző, táncpedagógus. Telefon: 200-0138, 06/20-946-0848. Telefonügyelet: hétköznap 9.00–11.00. Iroda@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 mestersegeket felelevenítő, komplex, tematikus, kiscsoportos foglalkozássorozat. Folyamatos csatlakozással a 7 éven aluli korosztálynak. Infor-

**Szivárvány showtánc** kedden 16.30–18.10 (2 turnusban), szerdán 18.30–20.00. Formációs tánc, showtánc és hiphop 7 éves kortól. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus. Információ: 06/30-409-2400.

**Tortadekorációs tanfolyam** vasárnap 10.00–17.00. Minden érdeklődőt, háziasszonyokat, hobbi-cukrászokat, szakmabelieket is várnak 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 délelőttönként, csütörtök délután. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Személyiségfejlesztő ritmus-ének-zene-foglalkozás zenetanár vezetésével, 6 hónapos kortól 4 éves korig. Amire minden kisgyermeknek szüksége van: biztonságot jelentő szülői háttér mellett bekerülni egy közösségbe. Amire minden szülőnek szüksége van: nyomon követni gyermeke nyitott, barátságos, kezdeményező válasát. Amire mindenkinek szüksége van: együtt örülni! További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

**Tündértánc** kedden 16.00–17.00 5–7 éveseknek. Maximum 15 fős csoportban. Léleksimító, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kölcsönöz, empátiás készséget fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozás. A résztvevők biztonság közegében – a testi-lelki jelenlét, a figyelem, a játék, a zene, a mozgás és az érintés segítségével – dolgozhatják át élményeiket. (Folytatás a 10. oldalon)

**HUNNAREG**  
Pedagógiai Intézet

**HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT**

## SZÜLŐI FÓRUM

Kedves Édesanyák, Édesapák!

A Hunnareg Pedagógiai Intézet  
Budai Módszertani Központ szervezésében  
szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt

### Iskolanyitogató

című rendezvényünkre.

Téma: A kerületi iskolák rövid bemutatkozása;  
Iskolaérett-e a gyermekem? Tájékoztató beszélgetések

A programon a kerület önkormányzati fenntartású  
iskoláinak bemutatkozására kerül sor.

Időpont: 2012. február 8. (szerda) 17.00h  
Helyszín: MOM Kulturális Központ, Kupolaterem  
A programon gyermekfelügyeletet biztosítunk.

Budai Módszertani Központ  
1124 Budapest, Mérédek u. 1. Telefon: 1/319-33-79/138  
e-mail: hegyvidekiinfo@hunnareg.hu web: www.hunnareg.hu

# A magyar kultúra napja a MOM-ban

(Folytatás az 1. oldalról)

Hozzátette, hogy a kultúra hatásának és az e hatást érvényre juttató közművelődésnek kiemelt jelentősége van bajaink folyamatos jóra fordításában, ehhez pedig aktív, kezdeményező kultúrpolitikára van szükség. Köszöntője után az államtitkár elmondta a MaNDA (Magyar Nemzeti Digitális Archívum) Tv, egy rendhagyó, online, kétnaponta jelentkező kulturális hír-adó első adását.

Hammerstein Judit helyettes államtitkár az országos közművelődési koncepciót bemutatva elmondta, céljuk egy olyan szakpolitikai dokumentum létrehozása volt, ami iránymutató a szakemberek számára, érványogot biztosít, tisztázza a kormány, a kulturális államtitkárság viszonyát a magyar közművelődéshez, és megalapozza a 2020-ig tartó időszak fejlesztéseit. A legfontosabb támogatandó területek között a közművelődés alapintézményeit, a felnőttképzés szervezeteit, a kulturális vidékfejlesztést, a határon túli magyar

kultúrát, a kulturális örökség digitalizálását és a magyar nyelv ügyét említette.

A „Párbeszéd a magyar közművelődésért” címmel megtartott szakmai rendezvény ünnepélyességét a Gróf Zsuzsanna vezényelte Angelica Leánykar, illetve Oberfrank Pál színművész és Zsida Ramóna hegedűművész rövid műsora adta. A MOM szinte összes termében a magyar kultúra napját ünnepelhette a közönség. A délutáni Kultúrszerviz keretében például a viselkedésről, a viselkedéskultúráról beszélgettek az érdeklődők Tomana Györgyi tanárral, Bilicsi Erzsébet televíziós rendezővel és Duma Róbert kommunikációs szakemberrel. A résztvevők egyebek mellett arról vitatkoztak, mennyire függ össze az intelligencia és a kulturált viselkedés, mentesíthetnek-e egyes élethely-



Az Angelica Leánykar műsora is a nap programját színesítette

zetek az elvárt viselkedés szabályai alól, és ezeket a szabályokat hol és mikor kell – vagy kellett volna – elsajátítanunk.

Olasz Ferenc rendező, fotográfus legújabb, Te Deum című kötetének bemutatójára zsúfolásig megtelt a színházterem. Fonti Krisztina alpolgármester felidézte, hogy advent kezdetén, Agárdy Gábor ikonkiállításának megnyitásakor mennyire reménykedett, a tárlat hozzájárul az elmélyültebb felkészüléshez, és méltóképpen tölthetjük a várakozás idejét. „Az ünnepek elmúltával szeretnénk kicsit tovább nyújtani a békesség, a harmónia időszakát – mondta. – Meggyőződésem, hogy Olasz Ferenc fotói segítenek ebben, képei a Teremtő erejére emlékeztetnek bennünket, nemcsak anyagokat, templomokat, romokat látunk, de fákat, vizeket, felhőket, a természet apró csodáit. Megragadta az élet elliláló pillanatait, így megőrizve azokat a későbbi generációk számára is.”

Feledy Balázs művészettörténész szerint Olasz Ferenc a ma-

gyar hagyomány, kulturális, történelmi emlékeink egyik legmeghatározóbb feldolgozója. „Könyve nem fotográfiai kiadvány, de az is, ahogy történelmi, művészettörténelmi, vallástörténelmi kötet is. Öröm a szemnek és a léleknek” – méltatta a Te Deumot.

A magyar kultúra napját 1989 óta ünnepeljük minden január 22-én, annak emlékére, hogy Kölcsey Ferenc 1823-ban ekkor fejezte be a Himnusz kéziratát. Az évfordulóval kapcsolatos megemlékezések alkalmat adnak arra, hogy nagyobb figyelmet szenteljünk évezredek hagyományainknak, gyökereinknek, nemzeti tudatunk erősítésének, felmutassuk és továbbadjuk a múltunkat idéző tárgyi és szellemi értékeinket. A hegyvidéki ünnepnapot a Kalába együttes tagjai, Becze Gábor, Gryllus Dániel és Radványi Balázs hangulatos koncertje zárta, melynek során legjelzelebb költőink megzenésített verseiből adtak elő egy csokorral a Jókai-teremben.

Antal Ildikó



A G. B. Show színjátszó csoport fogadta a MOM-ba érkezőket

## Családi Csillagok – két Veszely közös kiállítása

A pa és lánya, Veszely Ferenc és Beáta közösen mutatkozik be a Hegyvidék Galériában, a Csillagok című kiállításon. Az alkotókat és a közönséget köszöntő Sikota Krisztina, az önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke örömmel fejezte ki, amiért a galéria idei szezonjának épp egy családi tárlat a nyitánya. „A Veszely család több szálán kötődik a kerülethez: nemcsak itt születtek, az eddigi kiállításai révén többször is megmutatták tehetségüket a hegyvidékieknek. Most először láthatók együtt a műveik, ami valóban egyedivé teszi a tárlatot” – fűzte hozzá.

A két művész képeinek látszólag nem sok köze van egymáshoz, hiszen a látogató politikai tartalmat tükröző festménnyel éppúgy találkozhat, mint nyargalászó lovakkal, magazinokból kitépett lapokon született rajzokkal. Mégis e különbözőségük köri össze őket, az a sajátos vonás, amit a tárlatot megnyitó Granasztói György a „kitüremkedés” szóval jellemezte: a szabályos, megszerkesztett háttérből kitüremkedik valami látszólag nem oda illő, s épp ez ragadja meg a lényegét.

A neves történész arra hívta fel a figyelmet, hogy a kiállítás középpontjában álló, hatalmas gombolyagból induló vörös fonál egyfajta keretet adva fut végig az alkotások során, egészen addig, míg eljut a három olajfestményig, Aczél György, Rákosi Mátyás és Kádár János sajátosan installált portréjáig. „Az Aczél-képet Veszely Ferenc festette, és ha elég sokáig figyeljük a tekintetét, látjuk benne azt a történelmi tartalmat, amit nem biztos, hogy Aczél szeretett volna látni önmagán”

– fogalmazott szarkazmussal teli köszöntőjében a történész.

Veszely Ferenc 1968-ban végzett a Magyar Képzőművészeti Főiskolában, mesterei Barcsay Jenő, Kádár György és Konecni György voltak. Az Erdélyi veszélyezett örökség című kiállításért 1989-ben Kós Károly-díjat vehetett át, Berlinben, Kairóban és Londonban járt tanulmányúton. A makói Grafikai Műhely alapító tagja; több évig volt a Vidám Színpad scenikusja; 1986–1993 között a Budavár Alkotóközösség művészeti vezetője, 1988-tól

2001-ig a Magyar Iparművészeti Főiskola óraadó rajztanára, illetve az előkészítő tanfolyam vezetője. A kezdetektől szinte évente áll műveivel a közönség elé egyéni és csoportos kiállításokon.

Lánya, Veszely Beáta 1992-ben szerzett diplomát a Magyar Képzőművészeti Főiskola festő szakán, és ugyanabban az évben intermédia szakon is. Mesterei: Sugár János, Peternák Miklós és Szentjóbgy Tamás. Később több posztgraduális képzésen és ösztöndíjprogramon vett részt Nagy-Britanniában és az Egyesült Áll-

amokban. Munkái többnyire az ember és az állat közötti kapcsolatról szólnak, gyakran visszatérő elemei az álmok és a lovak. A kifejezéshez különféle médiumokat használ, például mozgó képet, hangot, szöveget, tárgyakat. Műveit a hazaiakon kívül Graz, New York, Glasgow, Trieszt, Edinburgh és Manchester kiállítótermeinek közönsége is ismerheti.

AI.

■ A Csillagok című kiállítás február 14-ig látható a Hegyvidék Galériában (XII., Városmajor utca 16.).



A vörös fonál egyfajta keretet adva fut végig a bemutatott alkotások során

## Vincellér-házi irodalmi est Wass Albertről

A szervezők minden képzeletét felülmúló érdeklődés mellett tartották meg a Barabás Villa első Vincellér-házi irodalmi estjét. Takaró Mihály író, irodalomtörténész Wass Albertről szóló előadására zsúfolásig megtelt a valamikori borospince, olyannyira, hogy felmerült: a következő alkalmakkor már a rendezvényházba invitálják a vendégeket.

Az irodalomtörténész végigkövette Wass Albert életútját gyermekkorától a haláláig, megrajzolta pályaképét az első versesköteteitől az utolsó regényekig. „A huszadik század minden lehetséges magyar sorshelyzetét végigélte: arisztokrata család sarjaként született Magyarországon, a trianoni békediktátum után határon túli magyar, 1940-ben, a második bécsi békét követően, miután Székelyföld visszatért

számára. Babits is elismerően nyilatkozott róla, szerinte ugyanis ő volt az, aki elsőként leírta Erdély elvesztésének valódi történetét. 1940-ben Wass Albertnak ítélték a Baumgarten-díjat.

A fiatal író kezdeti sikerei után hamar befogadta Erdélyi irodalmi közönsége, az Erdélyi Szépművészeti Céh, illetve az Erdélyi Helikon című folyóirat. „Mindebben fontos szerepet játszott a második regénye, amely arra tanít: rajtunk múlik, hogy a krízisből katasztrófa vagy katarzisz lesz-e” – mondta az irodalmár, hangsúlyozva a wassi életszemléletet: az erős nem engedheti meg magának az élethazugságokat.

A Jönnek című riportregény értelmezése kiemelt hangsúlyt kapott Takaró Mihály előadásában. A művet a második bécsi döntés ihlette, és egyebek mellett Wass Albertnak azt az életfilozófiáját összegzi, mely szerint jó népek és rossz népek helyett jó emberek és rossz emberek vannak, s nem fajok, hanem népkarakterek – minden regényét ez jellemzi, tette hozzá az irodalomtörténész.

A háború után Romániában betiltották Wass Albert minden munkáját, hosszú évtizedekig Magyarországon sem jelentek meg írásai. A magyar irodalmi és közélet vélekedését megosztotta az a két vaskereszt is, amit háborús kitüntetésként kapott a tisztként szolgáló író, és ami miatt még a közelmúltban is fasiszta jelzővel illették őt. Holott korabeli német dokumentumok igazolják, hogy azért érdemelte ki az elismerést, mert szovjet katonák rajtaütésétől mentette meg embereit.

Wass Albertet Magyarországon csak a halála után fedezték fel mint az erdélyi magyar irodalom nagy alakját. Műveit a rendszerváltás óta jelentetik meg, korábban szinte ismeretlen volt, főleg a fiatalabb generációk számára. Alkotásainak, munkásságának kritikai feldolgozása ma is folyik. Népszerűsége az 1990-es évek végétől az erdélyi olvasók mellett a magyarországi olvasókörökben is folyamatosan növekszik.

(ai)



Wass Albert az erdélyi magyar irodalom nagy alakja volt

Magyarországhoz, négy éven át visszatért magyar volt, a háború után, a németországi évek alatt bontalan menekült, miután pedig az Egyesült Államokba települt, emigráns lett” – összegezte Takaró Mihály.

Egyre nehezebbé válnak az erdélyi irodalom nagy alakját. Műveit a rendszerváltás óta jelentetik meg, korábban szinte ismeretlen volt, főleg a fiatalabb generációk számára. Alkotásainak, munkásságának kritikai feldolgozása ma is folyik. Népszerűsége az 1990-es évek végétől az erdélyi olvasók mellett a magyarországi olvasókörökben is folyamatosan növekszik.

Igazi irodalmi sikert az 1935-ös Farkasverem hozott az író

## Hungart-ösztöndíjasok a Galéria 12-ben

A jogdíjak beszedésével és felosztásával foglalkozó Hungart, a vizuális művészek közös jogkezelő társasága minden esztendőben egy-egy évre ösztöndíjjal támogat kiemelkedő munkát végző alkotókat. Közéjük tartozik Berzy Katalin és Polgár Ildikó keramikusként, valamint Árendás József tervezőgrafikus, akik mindhárman a Hegyvidéken élnek, s most együtt szerepelnek műveikkel a Galéria 12-ben.

Berzy Katalin hosszú évek óta eredményesen kísérletezik a kerámiával és az üveg együttes használatával. Alkotásaiban a régi, kedves tárgyakat – vasalókat, varrógépeket, mérlegeket, tölcséres gramofonokat, kávédarálókat – új tartalommal tölti meg, némi iróniával, groteszk humorral fűszerezve.

Polgár Ildikó különleges porcelánjaitól méltán vívta ki a nemzetközi szakma dicséretét. Egyedi porceláncsendéletei a kiállításon is megjelennek: különösen megemlíthető az Emlék apámnak című kompozíció, amelyben elhunyt édesapjának személyes tárgyait formálta meg fényképszerűen.



Polgár Ildikó munkái

Árendás József az erotikus utalásokat sem nélkülöző, lendületes rajzokkal kivitelezett plakátjaiból hozott el néhányat a tárlatra. A tervezőgrafikus kiemelkedő alkotásai a zalaegerszegi Hevesi Sándor Színház számára készített plakátok és prospektusok, amelyek a nyolcvanas években az egész megyeszékhely látványhangulatát meghatározták.

z.

■ A tárlat február 18-ig, vasárnap kivételével mindennap 10–20 óráig tekinthető meg a Galéria 12 kávézóban (XII., Hajnóczy József utca 21.).

## Mindennapi kenyerünk

Idén negyedik alkalommal kapott lehetőséget a Jókai Mór Német Nemzetiségi és Általános Iskola, hogy tematikus kiállítás keretében adjon izelítőt a komplex művészeti és német nemzetiségi osztályiba járó diákok tevékenységéből. Ez alkalommal az étkezéskultúra, valamint az ahhoz kapcsolódó képi és tárgyi világ szolgáltatta a témát.

**N**e játsz az étellel, Afrikában ezért ölni tudnának! – szól a sokak által közhelyesnek tartott és több okból is idejétmúlt mondat. Nem kell dokumentumfilmeket néznünk, vagy több ezer kilométert utaznunk ahhoz, hogy szegénységgel találkozzunk, Magyarországon is egyre többen szenvednek „Afrikaszindrómában”. Pontos adatokat



nem tudunk, csak becsléseket: hazánkban minden ötödik gyermek éhez – miközben minden hatodik túlsúlyos.

A Jókai Mór Német Nemzetiségi és Általános Iskola „Mindennapi kenyerünk...” című kiállításán a Jókai Klubban a diákok képekben mondanak nemet a helytelen táplálkozásra. A megnyitón egy, a tárlatról szóló totótól tölthettek ki a tanulók, aminek megoldásához szükség volt az alkotások alapos megfigyelésére.

„Iskolánkban szerencsére

nincsenek éhező gyerekek, de fontos, hogy diákjaink empátiával forduljanak a szegény családok felé. A képek játékosan jelenítik meg az étkezési szokásokat, miközben felhívják a figyelmet a táplálék fontosságára” – mondta Hellnérné Nádor Ildikó, a Jókai igazgatója, aki elárulta, hogy néhány alkotás eddig az iskola ebédlőjének falát díszítette. A kiállított képeket Szalma Ágnes rajztanár válogatta össze.

A művek különböző technikákkal készültek, és mindnek külön története, mondanivalója van. „Miután megkaptuk a feladatot, azonnal elhatároztuk, hogy valami különlegeset kell létrehozunk. Reklámújságból vágtuk ki az ételeket, majd ezekből embereket formáztunk. Munka közben belegondoltam abba, most hány velem egykorú gyerekek éhezhet...” – magyarázta a húscafatos, dinnyefejű ember megszületését az ötödik osztályos Maja. Azt is hozzátette, hogy már sokkal jobban értékeli a helyzetét, mint azelőtt.

A Hegyvidéket gazdag kerületnek, polgárait döntő többségében jómódúnak tartják, de sajnos itt is akadnak szegénységben élők. Az önkormányzat nagy figyelmet fordít a szociálisan rászoruló emberekre. A családsegítő szolgálat például minden évben nyaralást, ünnepségeket, összejöveteleket szervez a nehéz sorsú gyerekeknek, akik az ilyen alkalmak során életre szóló barátságokkal, felelhetetlen élményekkel gazdagodnak. Ezek a fiatalok szinte együtt nőnek fel, sokuk a városmajori játszótér helyett immár a nemrég nyílt Ifjúsági Klubban töltik a szabad idejüket, ahol társaiknak és a már barátoknak számító szociális munkásoknak mesélhetnek gondjaikról, bajaikról.

BM

■ *A kiállítás február 12-ig látható. Cím: Jókai Klub, XII. Hollós út 5.*

## Vándorkiállítás a Németvölgyben

Második állomására, a Németvölgyi Általános Iskolába érkezett a Kulturális Örökség Napjai XII. kerületi helyszíneiről és eseményeiről készült fotókat bemutató vándorkiállítás. A tárlatot Ghyczy Gabriella, a Kulturális Örökségvédelmi Hivatal munkatársa nyitotta meg.

Az eseményt a tanulók színvonalas irodalmi és zenei műsora színesítette. A 4. a-sok egy csoportja az iskola egykori diákja, Varró Dániel néhány versét és

telet idéző dalokat adott elő; Szabó Bálint, Svéd Dávid és Bártfai Dorottya (5. a), valamint Mike Rebeka (7. a) a témához illő verseket szavalt; Bogdán Viola (5. a) hegedűn, Nagy Kinga (7. a) fuvolán játszott.

A kiállított fotók egy részét egy másik „öregdiák”, Jordán György készítette. A mellékelt képen az iskola közelében található Medgyaszay-házakról készített egyik felvétele látható.

KGy.



## A válaszadó csend fotósa

A magyar kultúra napja kerületi rendezvénysorozatának koronája Olasz Ferenc legújabb kötetének bemutatója és az abban látható képek kiállításának megnyitója volt. Magyar-történelem szakos tanár, filmrendező, fotóművész, operatőr – mégis a legtöbben talán úgy ismerik Olasz Ferencet, mint azt a művészt, aki képes lefényképezni a Teremtő csendjét. A Magyar Örökség-díjas hegyvidéki alkotóval nemrég megjelent, Te Deum című albuma kapcsán beszélgettünk.

len, az utókor számára névtelen alkotók művei ezek, akik olyan szenteket hoztak szobraikkal az emberek közé, akik mindennapjaikban nyújtottak támaszt. Például Szent Vendel az állatok védőszentje, Nepomuki Szent János a vízen járók, hajósok, halászkok, Szent Flórián pedig a tűzoltók védőszentje. Mária és Jézus alakjával együtt ezek a szentek is megtalálhatók voltak szinte mindenütt a Kárpát-medencében, meghatározták a falusiak életét, odajártak hozzájuk örömeikkel, bánataikkal, mindig megvolt, hogy ki gondolja a szobrokat és környéküket. Ma egyre több eltűnik, elenyészik

pet, a kép is nézi az embert, vagy esetünkben többnyire a szobrot. Tudja, mi a legszebb? Amikor ülök egy szobor lábánál, a fényképezéshez ideális fényt várva, s ilyenkor szinte személyes kapcsolatba kerülünk egymással.

■ *Meditatív pillanatok lehetnek ezek.*

– De mennyire!

A legszebb pillanat, amikor a szobor és én nézzük egymást. Megörökítésükkor, az emlékekben nem a dokumentumérték érdekelt elsősorban, sokkal inkább az a hit, ami e szobrok ar-



Olasz Ferenc

FOTÓ: KALMÁR LÁCS

történelmi keresztmetszetet is ad számunkra.

■ *Kit tekint a mesterének?*

– Kifejezetten mesteremnek nem tekintek senkit, inkább impulzusok értek, művészettörténeti és népművészeti tanulmányaim segítségével figyeltem fel jelentős gondolkodókra. Igazságtalan lenne, ha bárkit kiemelnék, mert lehet, hogy éppen Pilinszky írásából tanultam a legtöbbet arról, hogyan fényképezek. Talán mégis egy cseh fotós, Šudek lehet az, akit megemlítenék. Ő például alig mozdult ki saját környezetéből, kertjében a fákat, virágokat fényképezte, mégis ott van bennük a mindenség.

■ *Nagyobb, kevésbé egzakt témát nem is választhatott volna, nemcsak e kötetben, de egész eddigi munkásságában. Életrajzában olvastam, hogy a fotózás mellett eddig száznál is több filmet készített fejfűkről, templomokról, szentekről, más szakrális emlékekről – felsorolásuk is hosszú lenne, mégis egyetlen szóval összefoglalható üzenetük: a hit.*

– Képeim a hit erejét próbálják rögzíteni, talán olyanok, mint egy-egy imádság. Ugyanarról a csöndről szólnak, amiben Jézus tanítása nyomán imádkozunk. Talán mások számára is „kihallható” a képekből Isten csendje, amely átsegít azokon a napi buk-



Nagybörzsöny – Magyar szentek

■ *Azt mesélte egy interjújában, hogy akkor volt az első igazi találkozás a Krisztus-szoborral, amikor gyerekként a vihar elől keresett menedéket. Katartikus pillanatok lehetnek...*



– Ez még a szülőfalumban történt, Alsópáhokon, és valóban kisgyerek voltam, ötödik-hatodik osztályos lehettem. Apám elküldött az egyik asztalos barátjához egy szerszámmért, s hazafelé, a Hegy lábánál járhattam – így hívtuk mi, helyiek a Keszthelyi-hegység nyúlványát, egyszerűen csak a Hegy volt számunkra –, amikor óriási vihar kerekedett, és behúzódtam egy gesztenyefa alá. Nagyon féltem, imádkoztam, fohászkoztam, a Himnuszt is elmondtam, mert azt hittem, az is ima...

■ *Valóban az.*

– Igen, nemzetünk himnusza, azóta már tudom. Akkor találtam rá Krisztusra, Máriára, pontosabban a szobraikra, s azok is rám. Nem is hinné, milyen sok van belőlük szerte az országban. Ismeret-

közülük; a nemtörődomség, a szeretet hiánya miatt a megbecsülésük tűnik el. És ez pótolhatatlanul nagy veszteség.

■ *Olyan művészi értéket képviselnek? Vagy a kapocs szerepük miatt nagyon fontosak?*

– Az oktatásban művészeti értékekről beszélve mindig a magas művészetre gondolunk, olyan alkotásokra, amelyek katedrálisokban, nagy múzeumokban vannak, és világhírű mesterek keze munkáját dicsérik. Ezek a szobrok azonban, amikről én beszélek, funkcionális egységben éltek az emberekkel.

■ *Önt hallgatva az embernek olyan képzete támad, hogy nem is élettelen tárgyakról, hanem élő alakokról van szó.*

– Nagyon magaménak érzem Hamvas Béla gondolatát, aki szerint nemcsak az ember nézi a ké-

Olasz Ferenc filmrendező, fotóművész, operatőr 1943. január elsején született a Zala megyei Alsópáhokon. Diplomáját magyar-történelem szakon szerezte 1966-ban, Zircen, Pápán, Hévízen tanított. 1970-ben helyezkedett el a Magyar Televíziónál, kezdetben ügyelő, majd a képzőművészeti osztály rendezője volt; 1972-ben kezdte készíteni az Örökségünk című sorozatot a magyar népművészet értékeiről, majd A mulandóság fölő című filmet a népi vallásosságról; 1976-ban portréfilmet forgatott Füleper Lajosról. Száznál több filmet készített. Fotográfiáin erdélyi, felvidéki és magyarországi pléh-Krisztusok, temetői keresztetek, székelly kapuk, bálványok és emberek láthatók, éppúgy, mint a páratlan természeti környezet. Munkásságát 1998-ban Magyar Örökség-díjjal ismerték el. Pályája kezdetétől rendszeresen a kiállításai, a hazai tárlatok mellett megismerhetők képeit a párizsi közönség is. Filmjei bemutatják a Kárpát-medence közmisét és rejtett szakrális értékeit és a magyar kultúrtörténet kiemelkedő egyéniségeit.

cáról tükröződik, a hitnek az a fényessége, amit a Szentírásból ismerünk.

■ *A kötet témaköreit elvlasztó természetfotók is olyanok számomra, mint egy-egy imádság, a réges-régi alkotások képei mellett fákat, virágokat, felhőket, napsugarat és vizeket örökített meg.*

– Éppúgy az életünkhöz tartoznak a természet szépségei is, csak csendben szólnak hozzánk, hogy ők is itt vannak. Végül is a Kárpát-medence szakrális emlékeiből ezeréves kereszténységünk emlékei sorakoznak fel egymás után a kötetben, a veleméri, mártónhelyi templomtól egészen Gelencéig, vagy a délvidéki Nagyszentmiklóstól Lőcséig, Bártfáig. A Te Deum című albumomban névtelen mesterek alkotásainak gyűjteményét igyekeztem összeállítani, akiknek istencsere tükröződik évszázadok óta a művészetekben. A kétszázötven színes kép



Te Deum

FOTÓ: OLASZ FERENC



Zalaszántó

tatókon, felesleges sóhajokon és kéréseken, amikkel oly gyakran hozzá fordulunk. Nem tanulunk meg csendet teremteni magunkban és a környezetünkben, életünkben, pedig ebben a csendben a válaszokat is meghallhatjuk.

A. I.

**(Folytatás a 7. oldalról)**

A gyermekeket leginkább érintő érzelmi, lelki témákkal foglalkoznak az egyéves tanfolyamon. A tervezett tematikát rugalmasan alakítják a csoportban megjelenő dinamikához. 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, erősíti és formálja a testet. Egyórás tréning alatt körülbelül 600 kalória égethető el, kitűnően fogyaszta, 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** a kommunizmus áldozatainak emléknapja alkalmából február 8-án 18.00. Meghívott előadók: dr. Nagy László (rendi kormányzó – Magyar Királyi Szent László Lovagrend) – A Szent László-diplomácia a kommunizmus ellen. Dr. habil Földesi Margit (történész) – Ady Endre a kommunizmus küszöbén. Meglepetésvendég.



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

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

**Varázslatos tájaim.** Pintérné Csordás Anna kiállítása február 4-én 16.00. Megnyitja: Pilaszanovich Irén művészettörténész. Megtekinthető: február 29-ig, telefonon történő egyeztetés után (200-8713).

**Égésésgvédő klub** február 7-én 17.00. Előadó: Szabó Sigfrid reflexológus, Génusz-díjas feltaláló. A Szabó Sigfrid által kifejlesztett termékek alapjai természetes hatóanyagok, szerves anyagok, gyógynövények és aminosavak, amelyek nagy segítséget nyújtanak az emésztési problémák kezelésében. A legnagyobb sikereket először a mozgásszervi problémák gyógyításában, majd később a meddőség, az II-es típusú cukorbetegség, az BS és Crohn betegség, valamint további emésztőrendszeri betegségek okainak feltárásában és gyógyításában érték el. A belépés díjtalan.



**Maszkabál. Gryllus Vilmos koncertje** február 14-én 10.00. Belépődíj: 800 Ft/fő, övodai, iskolai csoportoknak 700 Ft/fő. Jegyek elővétel-

ben válthatók, foglalhatók: 200-8713.

**Szabadság vándorai** – természetjárók klubja. Február 15. 18.30 Ízelítő Skandináviából. Előadó: Koppány Zsuzsa. Klubvezető: Sütő Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.



**APS Stúdió** február 17-én 18.00. Képzőművészet a költészet napjára. Ady-versek a fotográfia nyelvén. Előadó: Erdődi Gábor költő, műfordító. Klubvezető: Abonyi Maya. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**ÜJ! „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 életét arra áldozta, hogy bizonyítsa a meridiánok létezését. Kifejlesztette a 3-1-2 meridiántorna gyakorlatokat. Ez egy egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött frissítő-összehangoló, egészségjavító és -fenntartó mozgássor. Zhu professzor magyarországi képviselője: dr. Eöry Ajándok orvos-teremtés-terapeuta, 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, természetesen a hozzájárulás: 300 Ft/fő/alkalom.

**Tücsök-zene** kedden 16.25–16.55 és 17.00–17.30. Személyiségfejlesztő foglalkozás zenetanár vezetésével, a legfogékonyabb időszakra, 6 hónapostól 4 éves korig. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel! Érdeklődni lehet: 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.

**Művészeti torna** az Óbuda Muzsikusok Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 16.30–19.30, szerdán és pénteken 18.15–19.15. A Berczik-módszerrel, iskolarendszerűen egymásra épülő, korszerű csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezető: Mátyás Krisztina. Kapcsolat: 200-0138, 06/20-946-0848, iroda@omisk.hu, www.omisk.hu.



**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 vezető: Timár Sándor Állami-díjas, Erdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.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.

**Társastánc:** szombaton 14.00–15.00 kezdő, 15.00–16.00 haladó. Részvételi díj: 12 000 Ft/10 alkalom. Verseny tánc: 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 feszességében, a karcsúság és a hajlékonyság elérésében. Izületkímélő hatásának köszönhetően hatékony 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. A keleti tornát vezető: Farkas Ilona (06/20-339-3449).

**Zumba.** Egy óra teljes kikapcsolódás. Cardiofitness latin alaptánc lépésekkel. Tánc tudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezető: Borbély Enikő zumbaoktató. Időpont: kedd–csütörtök 10.00–11.00 (kivéve 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, edzés módszer, szellemi gyakorlat, a test fizikai szintjén fejleszti szervezetünk és idegrendszerünk egészségi állapotát. A légzéssel 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 művészeti 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 izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mestersedző, olimpiai bajnok. Jelentkezés, információ: 355-9477.



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

**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).

**Happy torna stúdió.** A Prima torna korhatár nélkül, bármikor elkezdhető tömegsport. Javítja a tartást, a ritmusérzékét, az egyensúlyt, formálja a testet. A nőies mozdulatok, az élvezetes koreográfia kikapcsolnak a mindennapokból, 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, 15.00, 16.00, 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** szombaton 11.00–12.30 minden korosztálynak, nyugdíjasoknak kedvezmény. Vezető: Hódiné Fodor Mária (06/30-950-7468). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges.

**Rajztanoda** csütörtökön 18.00–20.00. Felvételi előkészítés, festészeti technikák (portré, csendélet, mozdulatvázlatok), rajz oktatása. Vezető: Z. Szabó Zoltán festőművész (06/30-314-4638). Részvételi díj: 10 000 Ft/hó.

**Szülők, nevelők klubja** pénteken 17.00–19.00. Ingyenes tanácsadás nevelési kérdésekben: dr. Jeager Péter (06/70-331-6367, www.nevelo.info, jeager@freestart.hu). Ingyenes életvezetési tanácsadás, családon belüli konfliktusok, generációs problémák 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 (kivéve minden hónap második keddjé). 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 nagykölyök 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 kiállításátogatás, túrák. Segítségnyújtást a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadászé Tóth Mária (06/30-280-3779).

**Alkotók klubja** 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: Süveg Julianna klubvezető, 06/30-393-6443, www.suevegsmuhely.gportal.hu. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év. A kézműves-foglalkozások anyagköltsége alkalmanként fizetendő.

**Téry Ödön Turista Baráti Társaság** kedden 18.30–21.30. Vezető: Mészáros János.

**Ruhavásár** minden szombaton 9.00–12.00.

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



**Rituális transztánc-élményest** február 11-én 18.00. A transztáncesteteket Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett rance dance facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Elérhetőség: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu/, 06/20-333-5588.

**Bőrművek.** Szalma Ágnes iparművész kiállításának megnyitóját február 15-én 18.00.

**A Magyarországi Orvos-muzikusok Közhasznú Egyesületének komolyzenei koncertje** február 17-én 19.00. Az est háziarsznya: Kósáné Kertai Daisy Sonja. Műsoron: F. Schubert B-dúr vonós-négyes Op. 168, W. A. Mozart: C-dúr (Dissonanz) vonós-négyes K.V. 465. Előadójak: Salacz vonós-négyes tagjai: Áldor Lili (első hegedű), Isépy Éva (második hegedű), Kolozsvári László (brácsa), Prof. Dr. Salacz György (cselló). Belépőjegy: 1000 Ft nyugdíjasoknak, gyerekeknek 500 Ft.



**Bran-koncert és táncház** február 18-án. 17.00 Táncház, ír táncok kezdőknek és haladóknak tanítással. 19.00 Kedvenc képeink, diáképek előadás. 20.00 Bran-koncert. Belépődíj: 1000 Ft, gyerekek 600 Ft.

**Baba-mama torna** szerdánként 9.30–10.30. Vezető: Frank Pálfi Tímea. A mozgás segít regenerálni a terheséget és a szülés által igénybe vett izmokat, ezáltal könnyebben visszanyerhető a korábbi kondíció. Amíg ön tornázik, gyermeke szabadon mozoghat, ugyanakkor a babákat is bevonják a gyakorlatok kivételézésébe. A baba 6 hetes korától lehet kezdeni. Egy alkalom: 1200 Ft, 6 alkalomra szóló bérlet 6500 Ft.

**Hangszervarázs Zenetanoda.** Largo (3–4 év, kiscsoportos), moderato (4–5 év, középső csoportos). Időpont: péntek 16.00–17.30. Előjelentkezés szükséges. Információ: Nagy Teréz vagy Nagy Mária (a tanoda vezetője), 06/30-936-1713, 06/30-936-2040, info@hangszervarazs.com, nagymaria@opera.hu.

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

**Akrobatikus rock and roll** kedden 15.30–16.30, pénteken 15.15–18.00. Vezető: Fekete Kinga táncanár (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 anyanyelvtől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Babaangol 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).

nyes). Testvérkedvezmény: 50%. www.csiri-biri.hu

**Ju jitsu** szerdán 16.30–18.00 és 18.30–20.00. Rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti 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).

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

**Szívárvány 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, szülőknek, kísérőknek ingyenes. Információ: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, www.tucsokzene.hu.



**NTC Zenei 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, lesbories@t-online.hu.

**Bujutsu-Kai Keshin-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 részére folyamatos jelentkezési lehetőség. 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. Az Etka-jóga a velünk született természetes légzés, gerinctartás és mozgás visszacszerzésére és megtartására törekvő módszer, ami a természet, önmagunk és egymás megértésére épül. Vezető: Nyerges Margit rekreációs sportoktató. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5500 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hónapig érvényes).

**Esthetic movement class, instruction in English.** This is a kind of exercise for women with simple gymnastic 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

## SIKERDARAB A SZERELEMRŐL

Ismét különleges rendezvényre várja a hegyvidékieket az Ars Sacra Alapítvány. Valentin-nap alkalmából Szeretetyelv címmel hallgathatunk meg irodalmi estet Kéri Kitty és Oberfrank Pál előadásában február 15-én 19 órától a Barabás Villában.

A műsort Miklya Lúzsányi Mónika szerkesztette, főként a magyar irodalom klasszikusaiból és kortárs költők műveiből. Az örök téma és a kitűnő színészi alakítás mellett az előadás eddig tapasztalt nagy sikerének titka talán az, hogy korosztálytól függetlenül szinte mindenkit érint, és kicsit mindenkiről szól.

Az életívbe foglalt szerelem-, házasságtörténet, a különböző költők verseinek párbeszédével, sokszor egymás mellett elbeszélgetve is ismerősen cseng. Helyetünk is elmondja a szeretet-szerelm édes és keserű ízeit, a legmagasztosabb és legsötétebb pillanatok. A hétköznapi kedvességétől a fájdalom feloldásáig csodákat és csalódásokat élünk át, összenézünk, mert akár rólunk is szólhatna mindez. A végéhez közeledve arra is ráérezhetünk, hogy a lángolás elmúltával is felszitható a szív mélyében izzó parázs, és az öröklét felé is együtt mehetünk, mert a szeretet mindent betakar.

A művészek produkcióját követően Lackfi János költővel és Fabiny Tamás költővel, evangélikus püspökkel Galambos Ádám beszélget. A rendezvény mindenki számára ingyenes, de a szervezők szerint a jegyfoglalás ajánlott a szeretetyelv@gmail.com e-mail címen, vagy a 06/20-240-0809-es telefonszámon.

A. I.



**Szabad műterem a Városmajornál.** 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.

**Kerek élet fája, szép tizenkét ága.** Néphagyományaink gazdag kincsestárából válogatták a sorozat témáit. Az évkör nevezetes napjait, ünnepi pillanatait elevenítik fel sok zenével, játékkal. Farsangi jeles napok február 5-én 15.00–18.00. Farsangi alakoskodás Keresztény Nagy Árpáddal (zenés-mesés-táncos játék). Maszkok, farsangi képek készítése, illatos fánk és meleg tea. Belépő: 800 Ft/fő (fel-nyitva: hétköznap 10.00–18.00, szombaton 10.00–12.00).

**Ismeretlen ismerősök.** Kondor Katalin beszélgetős sorozatának folytatása február 29-én 18.30. Az újságíró Bagdy Emőke klinikai pszichológussal a családról, a boldogságról, a lazítás szükségességéről beszélget.

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



XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 34/A

TELEFON: 202-2509,

KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM

**Egészséges táplálkozás, gyógytáplálékok.** Természetgyógyászati előadás február 1-jén 17.00. Előadó: Mészárosné Simon Zsuzsanna természetgyógyász.

**MOM-208 Bélyeggyűjtők** találkozója február 3-án 13.00–16.00.

**700 év remekművei.** Kalandozás a komolyzene világában február 6-án 14.00. Tíz szent hang, amely felemeli a szívet és a lelket. A középkor zenéje. Előadó: Konta Fanni.

**Jelen a múlt** – Takács Gabriella fotókiállítás. Megnyitja: február 6. 15.00.

**Budai Lisztérzékenyek** találkozója február 8-án 17.00–19.00.

**Hegyvidéki Zöld Kör** ülése február 14-én 18.00.

**Kézműves délelőtt** február 15-én 10.00–12.00. Az anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezést kérnek.

**Az öregedés művészete** – előadás február 20-án 14.00. Előadó: Konta Fanni.

**Asztrológiai előadás** február 21-én 18.00.

**Japán képeslapok.** A Götz Saxophone Quartet koncertje február 22-én 17.00. Közreműködik: Illésfalvi Edit (hegedű).

**Hegyvidéki Bélyeggyűjtő Kör** találkozója február 24-én 14.00–16.00.

**Nyugdíjas pedagógusok** találkozója február 27-én 14.00–16.00.

**Családepítő Klub** találkozója február 27-én 19.00–21.00.

**Szebényi Ildikó: Legyen időm!** című kötetének bemutatása február 28-án 18.00. Közreműködik: Császár Angela, Faludi Márton költő, a zongoránál Szebényi Dániel Kálmán.

**Az aromaterápia.** Természetgyógyászati előadás február 29-én 17.00. Előadó: Mészárosné Simon Zsuzsanna természetgyógyász.

**Teaházi terefere** minden hétfőn 10.00–12.00. Beszélgetés egy csésze tea mellett. Február 6.: a gyertyaszentelő Szent Balázs-ünnep eredete és hagyománya. Feb-

ruár 13.: téli időjárás megfigyelések, hiedelmek. Február 20.: hamvazószerda, böjti szokások. Február 27.: régi magyar filmek klubja.

**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!** 3-1-2 meridián torna minden hétfőn 9.00–10.00 és csütörtökön 11.00–12.00. Csak kényelmes ruházat, cipő szükséges!

**Néptáncoktatás, tánc- és népdaltanítás, népviselet megismerése** kéthetente csütörtökönként 16.00–17.00. Táncot oktatók: Rév Juli és Rév Dávid, a Csillagszemű táncgyűjtés táncosai. A részvétel ingyenes.

**Szupernagy népdalkör** kéthetente csütörtökönként 13.00–15.30. Énektanár: Bucsei Anikó. Alapító: Karcagi Éva.

**Kézműves-foglalkozás sok játékkal** kisgyermeknek 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-varrőkör** kéthetente csütörtökönként (legközelebb: február 9., 23.) 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.** Február 5. 10.30 Szamárfül Project – Brub, egy zokni, aminek párja nincs. Ismeretterjesztő zenés játék a hangszerekről. Információ: www.szamarfulprojekt.hu. Február 12. 10.30 FabókMancsi Bábszínház: A székely menyecske és az ördög. Információ: www.fabokmariann.hu. Információ: www.bonbonmatine.hu. Részletes program és bővebb információ: <http://szabadter.hu/gardenszinhaz>. Jegyvásárlás kezelési költség nélkül online: [www.szabadter.jegy.hu](http://www.szabadter.jegy.hu), személyesen a Szabad Tér Jegyirodában (VI., Nagymező utca 68.) és a helyszínen. Asztalfoglalás és jegyrendelés telefonon: 301-0147.

**Utazás Karinthy körül** címmel irodalmi teadélután-sorozat indult havonta egyszer, vasárnap. A beszélgetések apropóját a Kossuth Kiadó Karinthy Frigyes-sorozatának frissen megjelenő kötetei adják. Időpontok: február 12., március 18., április 15., május 13. 17.00. Jegyár: 1200 Ft, diák- és nyugdíjas kedvezményrel 600 Ft. Jegyvásárlás kezelési költség nélkül online: [www.szabadter.jegy.hu](http://www.szabadter.jegy.hu), személyesen a Szabad Tér Jegyirodában (VI., Nagymező utca 68.) és a helyszínen. Asztalfoglalás és jegyrendelés telefonon: 301-0147. További információk és részletes program: [www.szabadter.hu/gardenszinhaz](http://www.szabadter.hu/gardenszinhaz).

**Diószegi Balázs Munkácsydíjas festőművész grafikai kiállításának megnyitja** a Felsőzsolcai Klubházban (XII., Kiss János altábornagy utca 34.) február 6-án. 16.00 A kiállítást megnyitja: Müller Csaba, az önkormányzat népjóléti

irodájának vezetője. 16.15 Diószegi Olga bemutatja a grafikákat. 16.30 A Felsőzsolcai Klubház irodalmi műsora. A kiállítás megtekintése díjtalan, de szívesen fogadnak felajánlásokat, amivel a Felsőzsolcai Klubház támogatja. A kiállítás megtekinthető: február 6-án 16.00–18.00-ig, valamint február 13-án 12.00–18.00-ig.

**Abigél-casting.** A Bánfalvy Ági International Studio az Abigél című Szabó Magda-regény új színpadi és filmes adaptációjára készül, és mindkét produkcióra szereplőválogatást hirdet. Az esemény időpontja: február 6–7–8. 15.00–19.00. Helyszín: Csanádi Árpád Általános Iskola, I. emelet 100-as terem (XIV., Órnagy utca 5.). Várnak mindenkit, aki úgy érzi, színészi képességei és személyisége alkalmassá teszi a produkciókban történő részvételre. A film és a színpadi előadás producere Bánfalvy Ági, a színházi előadást Szikora János rendez. Az előadást első alkalommal 2012. június 8-án mutatják be a Városmajori Szabadtéri Színpadon ([www.szabadter.hu](http://www.szabadter.hu)).

**Adj vért, és ments meg három életet!** A Magyar Vöröskereszt Budapesti Szervezete és a Hunniareg Pedagógiai Intézet véradást szervez az Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban (XII., Meredek utca 1.) február 1-jén 13.00–16.30-ig. A regisztrációhoz személyi igazolvány, TAJ- és lakcímkártya szükséges.

**Ökumenikus megemlékezést** tart február 11-én 15.00-kor a Budapester ostromában elesett katonahősök és civil áldozatok emlékére a KDNP XII. kerületi szervezete, a Nemzet Emlékezés Harangja Alapítvány és a Hegyvidéki Trianon Társaság a XII. kerületi II. világháborús Turul-emlékműnél (Böszörményi út).

**Liszt Ferenc személyisége.** Dr. Szilágyi András könyvét ismertetik három vasárnap délután beszélgetéssel, zenehallgatással egybekötve a Városmajori Jézus Szíve Plébánia szervezésében. Helyszín: a városmajori templomtorony földszinti könyvtárterme. Időpontok: február 12., 26. és március 11. 16.00.

**Ringató foglalkozás** a Budahegyvidéki Református Templománál. Egy házközség 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.ringatotemplom.hu](http://www.ringatotemplom.hu).

**Menő Manó Torna.** Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszerjátékkal, ismert és rég hallott dalokkal, mondókkal. A mozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például műszőrolyó, egyensúlyozó tölcse, trambulín, szivárványos hintázató ejtőernyő, billenő rúcsinta, libikóka) segítik elő, és persze egyetlen óráról sem hiányozhat a száz színes labda! Időpontok: szerdán 9.30 (Mini csoport) és 10.10 (Menő Manó csoportok). Cím: Sportmax Hegyvidék, XII., Csörös utca 14–16. Ingyenes parkolás! Telefon: 06/20-392-1833. [www.menomanotorna.hu](http://www.menomanotorna.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 alaptéchnikáit és eséstechnikáit, jelentősen fejlesztve a gyerekek figyelemzottságát és mozgáskoordinációs képességeit. Tagdíjak: 5000 Ft/hó/4 edzés, 8000 Ft/hó/8 edzés. További információk: Rajcsányi Gergő, 06/30-221-9992, [rajcsanyi@hotmail.com](mailto:rajcsanyi@hotmail.com).

**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 próbára jelentkezés: [www.kmzsuzsa.hu](http://www.kmzsuzsa.hu), [www.happykids.hu](http://www.happykids.hu), [www.kindermusik.com](http://www.kindermusik.com), valamint 356-2440.

**S. K. Műhely** – kerámia „saját kezűleg”. Kézi és korongos agyagformálás, díszítés, mázazás, égetés, raku. Felnőtteknek kedden 10.00–13.00, szerdán 18.00–21.00, szombaton 10.00–13.00. Kerámia-klub 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: Ferenczyéné Saás Kinga, 06/20-986-8601, [skmuhely@hotmail.com](mailto:skmuhely@hotmail.com), [www.keramia-skmuhely.hu](http://www.keramia-skmuhely.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 gyereket animátorok várják érdekes programokkal a helyszínen. Az első csoporttalálkozón a részvétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött: 06/20-777-1003. [www.szakertoszulok.com](http://www.szakertoszulok.com)

**Autogén tréning.** Helyszín: XII., Böszörményi út 34/B. Kapcsolat: [relaxalas@gmail.com](mailto: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, családi környezetben, anyaghasználattal, Végheő Klára festőművész vezetésével. Óradíj: gyerekeknek 1000 Ft, felnőtteknek 1200 Ft. Telefon: 355-5605 vagy 06/20-823-0176. [www.festoklub.blog.hu](http://www.festoklub.blog.hu), [www.veghseoklara.hu](http://www.veghseoklara.hu)

**Bentlakásos drogterápiás otthon** Budapesttől 35 km-re. Azok számára, akik szabadulni szeretnének drogfüggőségükből. [www.drogterapia.hu](http://www.drogterapia.hu)

**Drog- és alkoholproblémával küzdő fiataloknak nyújt ingyenes segítséget** az MRE Választ Misi Zoltán Drogkonzultációs Iroda Budapestben, a Széll Kálmán tér mellett. Telefon: 224-0122. Web: [www.valaszutiroda.hu](http://www.valaszutiroda.hu).

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

**Frissítő, örömmel végezhető labdajáték** a Mediball irodában dolgozók részére. Oktatás és edzés: szerdánként 17.00–18.00-ig a Sportmax Hegyvidék földszinti különterében. Az első óra ingyenes, utána 1000 Ft/óra. Hegyvidék Kartyaútán edzést. Információ: [mediball.tan@gmail.com](mailto:mediball.tan@gmail.com).

**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 alaptéchnikáit és eséstechnikáit, jelentősen fejlesztve a gyerekek figyelemzottságát és mozgáskoordinációs képességeit. Tagdíjak: 5000 Ft/hó/4 edzés, 8000 Ft/hó/8 edzés. További információk: Rajcsányi Gergő, 06/30-221-9992, [rajcsanyi@hotmail.com](mailto:rajcsanyi@hotmail.com).

further information please call Zsuzsanna Lukin on +36/30-434-8204.

**Hatha jóga** csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. A hatha jóga a jóga egyik legnépszerűbb és legszélesebb körben művelt ága világszerte. Test-, lélegző, relaxációs és meditációs gyakorlati kitűnő egészségmegőrző hatásúak, emellett a jóga hatékony útja az önmegismerésnek. Vezető: Pazonyi Mónika jógatanár, 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 nőieség, kisuágzásuk magával ragadó lesz. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Tóth Lilla hastáncművész és oktató (06/70-261-5522).

**Nyugdíjasklub** csütörtökön 14.00. Klubvezető: Herczeg Eszter. Februári klubnapok: február 2. – teadélután, február 9. – filmvetítés, február 16. – ismeretterjesztő előadás, február 23. – örökzöld dallamok Komlós Andrásal. Tagsági díj: 100 Ft/fél év.

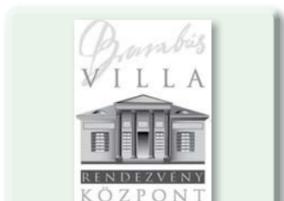
**B.V.S.C. Jókai Táncklub** hétfőn 18.30–20.30. Klubvezető: Juhászné Vágvolgyi Györgyi szakosztályvezető, nívódíjas, Csokonai-díjas táncpedagógus. A táncgyesület fiatal, lelkes tagjait a versenyekre készülés, a tánc szeretete összetartó, jó hangulatú közösségé formálta. A versenytáncosok évek óta kiemelkedő eredményeket érnek el hazai és külföldi versenyeken. Az egyesületünk standard és latin, valamint formációs táncokkal foglalkozik, esküvőre, szalagavatásra vállalja táncok betanítását. Információ: [bvscjokaitk@freemail.hu](mailto:bvscjokaitk@freemail.hu), [www.jokaitk.uw.hu](http://www.jokaitk.uw.hu), [www.bvscjokaitkclub.hu](http://www.bvscjokaitkclub.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 játékot ismerő, profi bridzsjátékosok.

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

**LÍVIA VILLA** XII., KÖLTŐ UTCA 1/A TELEFON: 395-8284

**A fény városa.** Abonyi Maya és Bock Pál fotókiállításának megnyitja február 4-én 16.00.



XII., VÁROSMAJOR UTCA 44.  
**Beszélő muzsika** február 1-jén 18.30. Bartha Katalin zenei sorozatának folytatása. Hegedűről hegedűvel. Zenei történetek hegedűről.

**Moholy-Nagy Művészeti Egyetem Fotográfiai Tanszékének kiállítása.** A kiállítás anyagát a MOME által meghirdetett négy hónapos fotográfia-tanfolyamon készült munkákból válogatták össze. Megnyitja: február 9. 18.00. Megnyitja: Szalontai Ábel, a MOME adjunktusa. Megtekinthető: február 17-ig. Információ: 201-6607. Nyitva: hétköznap 10.00–18.00, szombaton 10.00–12.00.

**Ismeretlen ismerősök.** Kondor Katalin beszélgetős sorozatának folytatása február 29-én 18.30. Az újságíró Bagdy Emőke klinikai pszichológussal a családról, a boldogságról, a lazítás szükségességéről beszélget.

**Szabad egy táncra?** Tiborcz 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.



1122 Budapest, Városmajor u. 16. Tel./Fax: 201-6607 E-mail: [info@hegyvidekgaleria.hu](mailto:info@hegyvidekgaleria.hu)

**Csillagok** – Veszely Ferenc és Veszely Beáta kiállítása. Megtekinthető: február 14-ig, kedden, csütörtökön és pénteken 10.00–18.00.

**Festőkurzus felnőtteknek.** Jó hangulatban, jó társaságban, nagymesterek műveinek másolása közben megtanulhat akrilfestéssel és szénrel bánni. Hétfőnként 17.00–19.30. Ár: alkalmanként 2000 Ft, vagy négy alkalom 6500 Ft. Érdeklődés: Makovecz Anna 06/20-573-9339 vagy [anna.makovecz@yahoo.com](mailto:anna.makovecz@yahoo.com).



**GALÉRIA 12** XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.  
**A XII. kerület HUNGART ösztöndíjasainak kiállítása.** Berzy Katalin keramikumművész, Polgár Ildikó keramikumművész, Árendás József grafikusművész. Nyitva: február 18-ig, naponta 10.00–20.00 (vasárnap zárva).

# Gyógynövényekkel a betegségek ellen

A tél a betegségek időszaka is. Félünk az aktuális influenzától, vírusoktól, és ha sikerül is elkerülni a járványos betegségeket, akkor is ott vannak a hétköznapi nátha kellemetlen tünetei. Gyógyszerrel hét nap, a nélkül egy hét – szokták mondani a gyógyulás alternatívájaként a gyógynövényekre esküdők.

A gyógynövények nem minősülnek gyógyszernek, a tünetek kezelésével viszont akár jelentősen lerövidíthetjük a gyógyulást.



Csipkebogyót télen is lehet szedni

idejét. Beszerzésük sem okozhat problémát, hiszen – nem meglepő módon – drogériákban, bioboltokban mindenütt olcsón megvásárolhatók. Ennél csak a saját termesztés vagy gyűjtés jobb, hiszen van alkalmunk megismerni a növényeket, nem csak kiöntjük szárított maradványait egy papírzacsokból.

A megfázás összetett tünetei között ott van a torokfájás, a köhögés és az orrfolyás, amik vagy egyszerre, vagy egymást váltva, külön-külön keserítik meg a téli napokat. A gyógynövények sok száz tagot számláló arsenáljában akad ellenük éppen elég hatóanyag, ezekből válogattuk össze a legismertebbeket, legerjedtebbeket és leghatékonyabbakat.

## CSIPKEBOGYÓ

A vadrózsa termései nem elsősorban a tünetek ellen hatnak, hanem magas vitamintartalmukkal a legyengült szervezetet erősítik, és támogatják a betegség elleni

küzdelemben. A csipkebogyó, vagy más néven hecsedli nagy előnye, hogy mindenki ismeri (nem lehet összekeverni semmilyen más bogyóval), a tél közepén is lehet szedni, ráadásul talán ilyenkor a legfinomabb, továbbá számtalan módon elkészíthető.

A legegyszerűbb, ha frissen szedjük a bogyókat. Ebben az esetben már az is javítja a közérzetünket, hogy a csipős, téli hidegben felkerestük a Hegyvidék zöld részét, és bokortól bokorig járva gyűjtögettük a hívogatóan vörös terméseket. Otthon a csipkebogyókat kicsit szétnyomva tegyük teatojásba, és áztassuk langyos vízben. A forrázás sok értékes hatóanyagot tönkretesz, ezért a hosszabb ideig tartó áztatást kell alkalmazni. Az így elkészített ízes ital hathatós segítség a megfázás és más felső légúti fertőzés ellen.

A csipke természetesen más formában is elérhető. Kapható szárított csipkehús, kifejezetten csipkebogyó-kivonatot tartalmazó C-vitamin-tabletta, elterjedt a csipkeszörp és a csipkebogyólevár, s létezik csipkepalinka is.

## KAKUKKFŰ

A kakukkfűvel általában fűszerként tartjuk számon, pedig a légúti fertőzések és a tüdőgyulladás kezelésére régen használt gyógynövény is. Beszerzése akkor is könnyű, ha a konyhaablakban nem nevelünk saját növényt, amely bőségesen ellátja egy háztartás mindenféle igényeit. A friss fűszer kerül például a sült mellé, a szárított levélkék pedig a téli időszakot várják a szekrényben.

Felhasználása egyszerű, csak langyos vízben kell áztatni csé-



Kakukkfű: felhasználása egyszerű

zénként egy kávéskanálny kakukkfűvet, majd leszűrni és meginni. Nem lenne helyes elhallgatni, hogy a kakukkfűtea nem tartozik a sokak által kedvelt italok közé, ezért érdemes vagy intenzív



A hársvirág a rovarokat is vonzza

ízű gyógynövényekkel (például citromfűvel) keverni, vagy mézzel, friss citrom levéllel ízesíteni. Fogyasztása közben pedig gondoljunk arra, hogy gyógytét nem feltétlen kedvtelésből iszik az ember, illetve senki nem ígérte, hogy a gyógyfűvek megédesítik az életünket – viszont elűzik a betegségeket.

## HÁRSVIRÁG

Nyár elején nem okoz nehézséget megfelelő mennyiséget szedni az éppen virágba boruló hársokról. A hársgyűjtő séták alkalmával derül csak ki, hogy lakókörnyezetünkben milyen gyakori fa a középkorban már-már szentként tisztelt hárs.

Néhány dologra azonban oda kell figyelni. Egyrészt gyógyszerészeti célra tulajdonképpen a virágot és a felette található vitorlát kell gyűjteni. Másrészt a virágzó hárs illata nemcsak az embert vonzza, hanem rovarok millióit is, a szedésnél tehát vigyázzunk a méhekre, és a szárítás során engedjük, hogy a virágok között megbúvó ezernyi apró rovar viszatérhesen a természetbe.

A hárssteát forrázva is el lehet készíteni, melegen fogyasztva a leghatékonyabb. Csillapítja a köhögést, jótékonyan hat a légutak nyálkahártyájára és kismértékben nyugtató hatású. A túladagolása viszont megterhelheti a szervezetet, ezért napi két csészénél többet ne fogyasszunk belő-

le. A növény hatóanyagai kisebb koncentrációban a hársmézben is megtalálhatók!

## VÖRÖSHAGYMA

Minden konyhában van hagyma, de gyógynövényként mégsem gondolunk rá. Pedig szinte nincs olyan szervrendszer, vagy betegségcsoport, amelyre ne hatna jótékonyan, legyen szó koleszterinről, vagy hörghurtról.

Az alkalmazás tekintetében nagyszerűen érvényesül az „ahány ház, annyi szokás” mondás. Szinte mindenki emlékszik rá, hogy nagymamája régen borzalmas hagymateával gyógyította a megfázását télen, és a történetek végén általában az is szerepel, hogy „az ízet nem szerettük, de végül is tényleg használt”. A receptúra a legváltozatosabb formákban maradt fenn, így hallani olyanról, aki az egész vöröshagymát főzte negyedórán át, akadt, aki a leveleket forralta fel vízben, és volt, aki csak



A hagymafőzet rossz ízű, de használt

a külső, színes burokleveleket tette a teába. Annyi bizonyos, hogy a hagymafőzet rossz ízű ital – viszont reménytelenül eldugult orral nem is olyan kínzó élmény, mint egésszégesen belegendolva...

Ha már utóltér minket a megfázás, érdemes kipróbálni a gyógynövényeket egyesével, vagy kombináltan. A gyógyulás szempontjából nincs igazi alternatívájuk, hiszen a modern gyógyszerek sem nyújtanak azonnali enyhülést, ráadásul azokat nem is lehet kellemes tavaszi séták során összegyűjteni, vagy ablakpárkányon, teraszon, kertben nevelni.

(Barta)

# A zöldtől a kékig

A Budai-hegység új turista- és zarándokútjai



Immár a Nagy-Kopasz-hegyre is turistautakon lehet eljutni

Az idei év fontosabb turista- és zarándokút-fejlesztéseit foglalja össze a Faragó András térképész szerkesztésében nemrégiben megjelent Budai-hegység-térkép. A zarándokutak általában a már meglévő turistaút-hálózaton haladnak, azonban – attól részben eltérő funkcióik miatt – több helyen új vagy összekötő nyomvonalat kellett kijelölni.

A turistautak közül a zöld kereszt jelzést meghosszabbították a budakeszi mamutfenyőktől a Nagy-Kopasz-hegyre vezető piros háromszög jelzésig. Ezzel lehetővé vált, hogy a XII. kerületből ehhez a hegycsoporthoz is turistajelzésekkel lehessen eljutni. A közelben futó zöld háromszög jelzést a Mézes-völgytől továbbvezették a biatorbágyi vasútállomáshoz. Zöld négyzet jelzés létesült a solymári vasútállomástól a közelben futó zöld sáv jelzésig, és új, kék körjáratú úton barangolhatunk a Hosszú-Erdő-hegyen, amely mindkét végén az országos kék jelzéshez csatlakozik.

A zarándokutak közül a lila Mária-utat Budajenőtől a Telkiben induló zöld sáv jelzésig,

valamint Nagykovácsi fölött az országos kék és zöld sáv jel között önálló szakasszal alakították ki. Szintén önálló szakasszal bővült a zarándokutak általában a már meglévő turistajelzésekkel egyesülve vezet át a Városmajoron keresztül Budapest belvárosába.

A Mária-útnak vannak leágazásai, amelyek kék vagy sárga „m” alakot viselnek. A kék Mária-út a solymári vasútállomástól más turistautakkal együtt a máriaremetei bazilikához vezet, míg az utolsó szakasza busszal járható útvonal, ahol már nincs turistajelzés.

A Gyöngyök útja zarándokút egy Budapest–Csobánka összekötőúttal csatlakozik a budai turistaút-hálózathoz. A paraszti Szalonka új torkolatától az erdei kerékpárúton vezet a Hűvös-völgybe, majd onnan az országos kék jelzésekkel közösen kerüli meg a Vadaskerti-hegyet a Határ-nyeregig, ahonnan az erdő szélén, eddig nem jelölt szakaszon halad a hidegkúti Vitorlázó repülőter és a Csordakút térségében a Virágos-nyeregbe. Ott újból összefonódik az országos kék jelzésekkel.

Kertész István

# Tolófánk farsangra

Nincsen farsang fánk nélkül! Ezúttal egy kevésbé ismert különlegességre hívjuk fel a figyelmet.

A fánkok lelke mindig a tésztaiban rejlik. A tolófánkhoz, ehhez a farsangi édességhez forraljunk fel 1,5 deci vizet 12 deka margarinnal és egy csipetnyi sóval. Szórjunk bele 12 deka finomlisztet, és addig keverjük kis lángon, amíg el nem válik az edény falától (kb. 3 percig). Ezután húzzuk le a tűzről, üssünk bele 4 tojást, és egyenként dolgozzuk is bele a tészta. A legjobb, ha elektromos habverőt használunk. A habnyomószákba olyan csillagcsövet tegyünk, hogy azon keresztül kb. ujjnyi vastagon tudjuk kinyomni a tésztát.

A fánkcsütéshez forró sütő fel az olajt egy magasabb falú serpenyőben, a habzsákon át nyomjuk bele a tésztát a forró olajba, de kb. 12-14 centinként késsel vagy ollóval vágjuk el a kinyomuló tésztacsíkokat. A létrejött tészta-csíkokat 2-3 percig süssük, óvatosan, hogy mindenütt egyformán átsüljenek. Érdemes egy kis darab tésztát próbaként kisütetni, hogy az olaj megfelelő hőmérsékletű legyen. Mivel a fánkcsütés közben kissé megnövekedik, arra is ügyeljünk, hogy ne túl sokat süssünk ki egyszerre. A sülteteket emeljük ki konyhai papírtörölkőre, és csöpögtessük le.

Ha nincs habzsákunk, kis-kis bonyolultabb a kisütés. Ekkor a tésztát borítsuk ki enyhén megolajozott gyűrődesszkára, és vágjuk 4 részre. Olajos tenyer-



Édes fehérborral kísérjük!

Tálaláskor a lecsöpögtetett forró fánkcsíkokat rakosgassuk körbe a tányéron, és hintsük meg vanília-szószal. Külön mártásos csészében kínáljuk hozzá a megforróított baracklekvárt!

Jó tanács! Barack helyett használhatunk csokoládémártást is. Ehhez 10 deka porcukrot simára keverünk 2 tojássárgájával, 1 deci tejjel és 1 csapott kiskanál finomliszttel. Ezután 2 deci tejet addig forralunk 1 csomag vanília-cukorral, 1 deci főzőtejszínnel és 15 deka összetörtelt étcsokoládéval, amíg a csokoládé elolvad. Beleöntjük a lisztes keveréket, és habverővel kevergetve 3 percig forraljuk, amíg mártászerűen besűrűsödik. Végül 3 centiliter rumot adunk hozzá.

Külön tálalásban, forrón kínáljuk a fánkcsíkok mellé! Édes, jól behűtött fehérborral igyunk hozzá, 14 fokosra lehűtve, például egy kétéves debrői hárslevelűt.

JM

# Fantasztikus farsangi falatok

Vízkeresztől hamvazószerdáig tart a farsang, áll a bál (vagy épp egy jókedvű buli?). Mindenesetre készüljünk néhány finom vendégvárával, ha másért nem, hogy jóllakottan búcsúztassuk a telet, örömmel várjuk a tavaszt, no meg kellő eltökéltséggel veselkedjünk neki a fogyó- és vitaminkúrának!

## RINGLIS JÉGSALÁTA

Egy szép és ép nagy fej salátát vásárolunk, amelyet megmosunk, leszárogatunk, köröskörül levágjuk a levelek vékony széleit, végül eltávolítjuk a megmaradt vastagabb részeket. A saláta belső, vastagabb részeit másfél-két centi

széles és 5-5 centi hosszú csíkokra vágjuk fel. Betesszük a hűtőbe, hogy friss maradjon.

Az öntethez sózott, apró ringlit veszünk – olívaolajban, konzervként vagy üvegben lehet megvásárolni –, kiemeljük a javát az olajból, és villával összetörjük csaknem pépesre. Néhány szép példányt félretesszünk. A pépesre zúzott ringliket összekeverjük a saját olajuk egy részével, hogy kellemesen selymes állagúak legyenek, majd elosztjuk a jégsalátán. A maradék ringlis olajos öntettel enyhén meglocsoljuk a salátát, és feldíszítjük az egészben hagyott sós halgyűrűkkel. Higgyék el, nagy hasznát veszik a farsangi összejövetelek idején, különösen egy pohár jéghideg, száraz pezsgővel elkísérve!



A tészta göngyölt virsli melegen az igazi

## VIRSLI KÖNTÖSBEN

Ez a fogás egy kicsit több rákészítést igényel: fél csomag élesztőt (2,5 dekát) vagy egy csomag porélesztőt, vagyis szárított is használhatunk, amit felfuttatunk 1 deci langyos, enyhén cukros tejben. Közben összekeverünk 15 deka finomlisztet és ugyanennyi réteslisztet, belemorzsolunk 3 deka vaját vagy margarint, beleszórnunk 1-1 mokkáskanál sót és kristálycukrot, és egy kis fészkert mélyítve a közepébe beleöntjük az élesztős tejet, majd összedolgozzuk.

Hozzáadunk még 1 deci langyos tejet, bedagasztjuk, és langyos helyen, letakarva, kb. 45 percig kelesztjük. A megkelt tésztát lisztelt gyűrődesszkára borítjuk, és négyszögletűre, illetve 3



A sós ringli és a jégsaláta nyerő páros

Jány Mari

## Óvjuk a bőrünket!

Szabadegyetem az egészségről

Új egészségvédő programsorozatot indított a Hegyvidéki Önkormányzat és a Szent János Kórház. Az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem évadnyitó előadásán dr. Molnár László főorvos a leggyakrabban előforduló bőrbetegségek kialakulásáról és a megelőzés lehetőségeiről tájékoztatta az érdeklődőket a MOM Kulturális Központban.

Keleten azt tartják, hogy egyszerűbb megelőzni a tüzet, mint eloltani. Fokozottan igaz ez a bőrbetegségekre, amelyek kialakulásában a kiváltó ok mellett a hajlamnak is komoly szerepe lehet, ezért a prevenció során ezt a kettősséget mindenképpen figyelembe kell venni.

Jó példa erre a lábszárfelek, amelyek kialakulása az életmód és a munkakörüi ártalmak mellett az örökletesre vezethető vissza. A betegség súlyosbodása azonban egyszerűen megelőzhető, a prevenció ilyenkor gyakorlatilag nem jelent mást, mint az

dermatitisz (szárazbőr-szindróma), ami elsősorban a gyerekeket támadja meg. Ez a fajta veleszületett érzékenység általában a serdülőkor után magától elmúlik. A szárazbőr-szindróma megjelenése egyébként is elkerülhető, ennek feltétele a műszál ruhák és az ülőfürdő elhagyása, a bőr folyamatos zsírozása, hidratálása, illetve a szappan használatának visszafogása.

Rendszerint valamilyen anyag-érzékenység – mosópor, cement, liszt, vegyszer – okozza a felnőttkori, szerzett ekcémát. A kivizsgálás éppen ezért a lehetséges allergénekre összpontosít, ha megvan a „bűnös”, lényegesen egyszerűbbé válik a védekezés és a megelőzés.

Egyre nagyobb problémát jelent a melanoma: ötven évvel ezelőtt Magyarországon alig 220 esetet regisztráltak, ma 22 ezer betegről tud az egészségügy. A megelőzés érdekében panaszmentesség esetén is évente legalább kétszer ajánlatos ellenőriztetni az anyajegyeket, az időben kimutatott elváltozás ugyanis gyógyítható. Mindenképpen



Dr. Molnár László főorvos volt a programsorozat első előadója

érfalakot kívülről megtámasztó kompresszió – egyszerű fásli vagy gumiharisnya – alkalmazását.

Szintén elkerülhető az egyébként sűrűn előforduló orbánc, amit a sztreptokokkuszon kívül akár a lábujjak közötti gombásodás is okozhat. Akinél már jelentkeztek a tünetek, mindenképpen vizsgáltsa ki magát, és soha ne hagyja kezeletlenül még a legkisebb háthiányt sem. Utóbbira a legegyszerűbb megoldás a betadinos ecsetelés, ugyanakkor a már meglévő orbáncot kizárólag orvos kezelheti.

Hasonlóan viselkedik az immunrendszere rendkívül károsan ható „E”-k, állagjavítók és ételszínezékek túlzott bevitelével kapcsolatba hozható atópiás

orvoshoz kell fordulni, ha az addig szabályos anyajegy kiemelkedik, növekszik, sötétedik, vagy a széle csipkésedni kezd. A melanomához hasonló korpék a basalioma, ami szintén bőrrák, de nem szóródik, és műtéti úton nagy biztonsággal kezelhető.

Nyáron a vékony ruházat vagy a napernyő legfeljebb 15 faktoros védelmet jelent, ezért szükséges a fényvédő szerek használata. Olyan krémet kell választani, amelyik az UV-A és az UV-B sugárzás ellen is hatásos.

em.

■ *A szabadegyetem következő előadásán, február 23-án a nőgyógyászati betegségekről esik szó. Az előadást követően bioétel-bóstonál várja a résztvevőket.*

## Hegyvidéki Zöld Kör

A következő Hegyvidéki Zöld Kör-találkozó február 14-én 18 órakor kezdődik a Kulturális Szalonban (XII., Böszörményi út 38.). A minden hónap második keddjén ugyanott megtartott beszélgetések témája a Hegyvidék zöld programjainak összehangolása, új kezdeményezések elindítása, valamint az elmélkedés mellett és helyett cselekvő közösség építése.

## Gyermekorvosi ügyelet

Február 1-jétől megváltozik az éjszakai és hétvégi gyermekorvosi ügyelet telephelye.

**Szolgáltató neve: FÖNIX-MED. Zrt.**

**Helye: 1125 Budapest, Diós árok 1-3., 24. számú épület.**

**Telefonszáma: 212-5979.** (A telefonvonal február 1-jén 20.00 órától már az új telephelyen csörög.)

**Rendelési idő: munkanapokon 20.00–8.00 óráig, ünnep- és munkaszüneti napokon 24 óráig, folyamatosan.**

Megközelíthető a 22-es, 22E, 91-es, 128-as, 155-ös, 156-os, 222-es, 256-os, 291-es buszokkal, a 922-es, 956-os éjszakai buszokkal és az 59-es, 61-es villamosokkal. A 24. épület a főbejáratról felfelé, jobbra tartva, a gyermekosztályt is elhagyva érhető el gyalogosan.

A János kórház területére gépjárművel be-, illetve onnan kihajtani a következő bejáratokon lehet:

- V. számú kapu (Kútvolgyi lejtő) folyamatosan nyitva tartás mellett,
- VIII. számú kapu (Diós árok) 6.00–20.00 óráig.

# A házi orvos életmód-tanácsadó is

Beszélgetés dr. Szolnoki Lajossal a hat év után véget érő Hegyvidéki Egészségklubról

Hat esztendő és több mint hatvan előadás után tavaly decemberben jelentette be a Hegyvidéki Egészségklub megszűnését dr. Szolnoki Lajos. Az ismeretterjesztő programsorozatot életre hívó házi orvos a jövőben Fodor utcai rendelőjében folytatja tovább a megelőzésre koncentrált egészségvédő munkáját.

Az egészséges életmód, valamint a prevenció népszerűsítését szolgálta a dr. Szolnoki Lajos házi orvos kezdeményezésére (az önkormányzat támogatásával) 2005-ben létrehozott Hegyvidéki Egészségklub. A MOM-ban, majd a Jókai Klubban havonta megtartott előadások olyan témákat dolgoztak fel, amelyek kortól, nemtől és egészségi állapotától függetlenül mindenkinek számára hasznosnak bizonyultak, egyúttal hatékonyan szolgálták az egészségvédelem ügyét.

„A rendelőben átlagosan öt perc jut a kivizsgálásra, amit fájtalan kevesnek éreztem, s érzek ma is – magyarázta a klub elindításának okát Szolnoki Lajos. – Szerettem volna tartalmasabbá és eredményesebbé tenni a beteg-orvos kapcsolatot, azon gondolkodtam, hogyan lehetne meghosszabbítani az együtt töltött időt. Így született meg a Hegyvidéki Egészségklub ötlete. Ennek keretében kialakulhatott egy olyan bizalmi viszony, ami

nagymértékben hozzájárul a betegek gyógyulásához.”

Szolnoki Lajos szerint a házi orvos egyúttal életmód-tanácsadó is, amire egyre nagyobb szükség van, hiszen a helytelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód szerepet játszik a szív- és érrendszeri elváltozások, a daganatok és más agresszív betegségek elterjedésében. „Megpróbáltam a többi házi orvost is bevonnni ebbe a misszióba – folytatta –, ez azonban a kollégák leterheltsége miatt sajnos nem sikerült. Egyedül dr. Krivanek Lászlót tudtam elcsábítani, aki több alkalommal tartott előadást a cukorbetegségről. Az évek során hatvanöt alkalommal álltam a közönség elé, úgy érzem, tovább tudtam adni azt a hitet és lelkesedést, ami nélkül gyógyítani és gyógyulni sem lehet.”

Az egészségklub vezetője úgy véli, fontos volt, hogy hamar kialakult egy nyolcvan-száz fős általános mag, amelyhez alkalmanként mások is csatlakoztak. Ez tette lehetővé, hogy a találkozók olyan személyes problémák is terítékre kerüljenek, amelyekről a rendelői környezetben nem szívesen beszélnek az emberek.

„Rendelőt tanultunk egymástól, a mögöttem álló hat esztendő alatt tulajdonképpen újrajártam az egyetemet. Ennél

is fontosabb azonban, hogy az emberek megnyíltak, mertek beszélgetni, kérdezni. Mindvégig arra törekedtem, hogy egyszerűen, közérthető nyelven mutassam be a szervezet élettani és korélettani működését, illet-



Dr. Szolnoki Lajos

ve a betegségek megelőzésének lehetőségeit. Figyeltem arra is, hogy hasznos tanácsokat adjak a tudatos vásárlással, főzessel és életvezetéssel kapcsolatban is. Az előadásokat követő diétás vacsorák még inkább összekovácsolták a hallgatóságot. Éppen ez volt a másodlagos cél: egy olyan, akár terápiásnak is nevezhető közösség kialakítása, amelynek tagjai támogatóként fordulnak egymáshoz. Mindebben nagy segítségemre volt lányom, Szolnoki Vékás Olívia, aki a nehéz témák közepette kis kulturális betétekkel, zongorajátékkal, szavalattal oldotta az előadások hangula-

tát” – tette hozzá az orvos, aki kiemelte, köszönet jár a támogatásért az önkormányzat vezetésének, Gallai Dolores egészségügyi referensnek, a MOM Kulturális Központot irányító Hambuch Gerdának, a Jókai Klubot vezető Herczeg Eszternek és az előadások technikai hátterét biztosító Egervári Gábornak.

A házi orvos szerint a következő esztendő legfontosabb feladata az elért eredmények megőrzése a Hegyvidéken. Ez korántsem lesz egyszerű, hiszen a XII. kerület Magyarországon szinte egyedülálló módon ugyanolyan egészségügyi adatokkal rendelkezik, mint a legfejlettebb nyugat-európai országok. Ebben az itt dolgozó házi orvosok lelkiismeretes munkája mellett a betegek hozzáállásának is komoly szerepe van, hiszen – mint fogalmazott – a hegyvidékiek valóban megpróbálnak egészségesen élni.

„A kerületben eltöltött huszonöt év alatt megváltozott az emberek viszonya az egészségügyhöz, az orvosokhoz – foglalta össze tapasztalatait Szolnoki Lajos. – Az egészség értékévé vált, ma már senki sem hangoztatja, mennyire beteg. Ez a hozzáállás azonban néha szélsőséges méreteket ölt, gyakorta előfordul, hogy a tüdőgyulladásban szenvedő beteg otthonfekvés nélkül, a villamos- és a buszmegálló között akar meggyógyulni. A házi orvos felelőssége, hogy minden körülmények között megmutassa a gyógyuláshoz vezető utat.”

kd.

## Újraélesztési tanfolyam középiskolásoknak

Iskola-egészségügyi prevenció programot indított a Hegyvidéki Önkormányzat. A BLS újraélesztő tanfolyamon a kerületi középiskolák tanulói ingyenesen vehetnek részt.

A Hegyvidéki Önkormányzat fenntartásában működő középiskolákban öt ifjúsági védőnő foglalkozik a tanulókkal, fel-

adataikat az Egészségügyi Minisztérium szakmai protokollja határozza meg. E szerint a védőnő komplex egészségnevelést „tanít”, illetve folyamatos megfigyelésen alapuló tanácsadással és egészségneveléssel támogatja az iskola különböző korú tanulóit. Segítségét nyújt az egészséges életvitel kialakításában, az egészségkárosodások elkerülésében, miközben nyomon követi a diákok életében bekövetkező

kedvező vagy kedvezőtlen változásokat.

Az egészségvédelem további erősítése érdekében a 2011–2012-es tanévben „kétlépcsős” iskola-egészségügyi újraélesztő prevenció program indult a kerületi középiskolákban. A Medical Home Kft. szervezésében BLS újraélesztő oktatáson vehettek részt a védőnők, akik a tanulókat tanfolyamok keretében adják át a diákoknak. Munkájukat a

programtól kapott MINI CRP Training oktatófantom, valamint a Magyar Resuscitációs Társaság és az ICD-Pacemakerrel Élni Alapítvány oktatófilmje segíti.

Az ifjúsági védőnők – a tanév elején elkészített tantervnek megfelelően – a kerület összes középiskolájában az egészségnevelő órákon tanítják meg a gyerekeknek az alapszintű újraélesztési ismereteket.

(m.)

## Kötelezővé vált az energetikai tanúsítvány

Január elsejétől már csak energetikai tanúsítvánnyal lehet értékesíteni az ötven négyzetméternél nagyobb lakásokat. A vásárlók így az eddigieknél jóval pontosabb képet kaphatnak arról, mennyire olcsó, vagy éppen drága a kiválasztott ingatlan fenntartása az energiafelhasználás hatékonysága alapján.

Ez évtől már nemcsak új, hanem minden meglévő, ötven négyzetméternél nagyobb lakás tulajdonjogváltásánál, illetve egy évnél hosszabb bérbeadása esetén is kötelező energiatanúsítványt készíttetni. Az erre vonatkozó kormányrendelet egy európai uniós direktíva alapján született, amely sokkal szigorúbb energetikai követelmények bevezetését, az energiafogyasztás és a környezetszennyezés jelentős csökkentését irányozza elő.

„Az energiatanúsítvány egy mértékadó eszköz, olyan közirat, amely az épület energiafelhasználásának hatékonyságát mutatja meg – foglalta össze az új tanúsítási rendszer hatásait Balassa Béla építészmérnök. – Rámutat a társasház, illetve a lakás hőtechnikai és épületgépészeti hiányosságai-

ra, problémáira, ezáltal szakértő javaslatokat fogalmaz meg az energiamegtakarítás komplex lehetőségeire. Bevezetése alapjában változtathatja meg az ingatlanvásárlás és -forgalmazás eddigi szokásrendszerét: az alacsony energiafogyasztás értékévé válik, és ez megjelenik az ingatlanok árában is.”

Az energetikai tanúsító szakember szerint az eladónak és a vevőnek egyaránt elemi érdeke lesz az ingatlan minél kedvezőbb energetikai osztályba sorolása, illetve ennek érdekében a lakás korszerűsítése. Az utólagos hőszigetelés – a választott technológiától függően – egy átlagos ház árának csak a 2-5%-át teszi ki, ugyanakkor ezzel az értéknövelő beruházással akár a felére csökkenthető a teljes fűtésszámla. Az energiamegtakarítással három-öt év alatt megtérülhet a hőszigetelés költsége, és az sem elhanyagolható szempont, hogy a fejlesztéssel esztétikailag is vonzóbb lesz az épület.

A Belügyminisztérium álláspontja szerint a szabálysértési hatóság örvényezere forintig terjedő pénzbírságot szabhat ki, amennyiben az eladó nem állítja ki a lakás energiatanúsítványát, ezzel ugyanis nem tesz eleget a

jogszabályban előírt bejelentési, adatszolgáltatási, nyilvántartási kötelezettségének. Am nemcsak a hatóság, hanem a potenciális vevők miatt is érdemes elkészít-

kedvezőbb árakat úgy lehet elérni, ha a tulajdonos maga szerzi be a szükséges építészeti dokumentumokat (alaprajzot, homlokzati rajzokat, metszeteket, rétegren-

A+	<55%	Fokozottan energiatakarékos
A	56–75%	Energiatakarékos
B	76–95%	Követelménynél jobb
C	96–100%	Követelménynek megfelelő
D	101–120%	Követelményt megközelítő
E	121–150%	Átlagosnál jobb
F	151–190%	Átlagos
G	191–250%	Átlagost megközelítő
H	251–340%	Gyenge
I	341% <	Rossz

**Energetikai osztályok az energiatanúsítványon**

tenni az okmányt, akik egyre inkább szeretnék tudni, mennyibe kerül majd az általuk kinézett ingatlan fenntartása – választásukat tehát nagyban befolyásolhatja a jó energetikai besorolás.

Balassa Béla elmondta, hogy az energiatanúsítvány elkészítésének költsége egy 50-100 négyzetméteres lakás esetében általában 20-40 ezer, egy közepes méretű családi háznál pedig 30-50 ezer forint körül mozog, de az ár sokféle tényezőtől függ, a járulékos költségek miatt az említett összegekhez képest kevesebbe és többbe is kerülhet a szakértői munka. A leg-

det), valamint a műszaki leírást a gépészeti rendszerről; a helyszíni szemle azonban a beazonosítások miatt csak új lakás tanúsításánál úszható meg. A költségek jelentősen csökkenthetők úgy is, ha egy társasházban a tulajdonosok összefognak, és egyszerre készítetik el lakásaikra a tanúsítványokat.

z.

■ *Az energetikai tanúsítvány kiállítására jogosult szakértők listája megtalálható a Magyar Mérnöki Kamara, valamint a Magyar Építész Kamara honlapjain: www.mmk.hu, illetve www.mek.hu.*

## 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, fűdőszobai lefolyók, mosogatók falbontás nélküli, korszerű gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétvégen is! Csatornaszerviz 228-6193, 06/30-921-0948.

**HŰTŐGÉPSZERVIZ** 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 vízközlésének, 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

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

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

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

**FAKIVÁGÁS,** gallyazás, csereszatonna-tisztítás hegymászótechnikával, reális áron, referenciákkal. 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.

**BÁDÓGOS** lakatos mester. Csatornájavítás, bádógos, tetőjavítás, vakolástisztítás, fakivágás, alpinista munkák. 06/30-900-4238, www.alpinmunka.hu

**VÍZSZERELÉS.** 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.

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

**LAKÁSFELJÁRÁS!** Szobafestés, tapétázás, parkettakeresés, parkettacsiszolás, parkettajavítás, csempézés, kőműves, asztalos, villanyserelés, vízszerezés garanciával. 202-2505, 06/30-251-3800.

**ZÁRLAKATOS-GYORSZOLGÁLAT!** Zárnyitók, zárszerelés, hevederzár-szerelés, rácskiszűrés, lakatosmunkák. 06/30-299-1211.

**KISEBB-nagyobb,** külső-belső kőművesmunkák, burkolást, szobafestést, mázólast, teljes körű lakásfelújítást vállalunk anyagbeszerzéssel, szállítással is, elérhető áron. Cégnünk 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,** lomtalánítás, áruszállítás, csomagolás, bútorszerelés, ingyenes felmérés, fuvarvállalás. 403-9357, 06/20-972-0347, 06/30-589-7542.

**TISZTELT** Hölgyem, Uram! Megbízható, korrekt szerelő vállal víz-, fűtészerezést, gázkészülékjavítást, duguláshárítást! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akció! 402-0627, 06/20-433-1628.

**ÜVEGZÉS!** Kiszállással, takarítással, garanciával, kötetlen munkaidőben. Faalakok 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 csempeturkolatot, vakolatot, betont. Korrekt szakmunkák. Tel.: 06/30-328-2871.

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

**ANTIALKOHOLISTA** brigád: szobafestés, mázólast, tapétázást, gipszkartonozást, szőnyegpadlóaszt, csempézést, vízszerezést, villanyserelést, kőművesmunkákat vállalunk. 365-2662, 06/20-998-2369.

**ANTENNASZERELÉS,** -javítás olcsón. Műholdas és földi digitális (MinDig Tv) rendszerek telepítése, beállítása. Duna, M2-átállítási 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-Építész Kft. 226-4539, 06/20-946-7557.

**FESTŐMESTER** vállal 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, kapálást, gyümölcsfa-, szőlőmetszést, permetezést vállalok, vidéken is. 06/30-682-4431.

**ADÓBEVALLÁS-KÉSZÍTÉS** már most, könnyűen naprakészen. www.elektronikusbevallas.hu. Új adózási előírások. Felelősségbiztosítással rendelkezünk. +36/20-823-0207.

**VÁLTOZÁSI** Közhatalni szervezettek kettős könyvelést kötelesek vezetni 2012. január 1-jétől. Időben intézkedjen. Ugyanitt adóbevallások már most! Adótanácsadó, könyvelő: +36/20-823-0207. www.eszterle.hu

**AJTÓ-, ABLAKDOKTOR.** Fa- és műanyag ajtók, ablakok javítását, illesztését, átalakítását, zárok cseréjét (pl.: kétszárnyú ablakok zárszerkezetének cseréjét), szigetelését vállalom garanciával. A felmérés díjmentes. Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

**VÍZ-FŰTÉSZERELÉS** gyorsszolgálat. Csőrepedés műszeres keresése-javítása, duguláshárítás, kamerás csatornavizsgálat, csapok cseréje, javítása. Teljes vezetékcsere lakásban és udvaron, földmunkával. 06/30-914-3588.

**VÍZSZERELÉS-GYORSZOLGÁLAT,** duguláshárítás, csatornakamerázás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, teli elzárók szerelése ássával. Hétvégén is. Gabona Róbert. 06/30-914-9905.

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

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

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

**ASZTALOS** vállal: ajtó-, ablakjavítást, mázólast, zárszerelést, szigetelést, küszöbcsiszítást, fal-fűrészt, pántok, zsánerok cseréjét, bútorjavítást, szekrények, polcok készítését beszereléssel. Tel.: 251-9483, 06/20-381-6703.

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

**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. Kárpitosmunkával is. Telefon: 06/30-944-2206.

**KÖLTÖZTETÉS** ingyenes munkafelmérés. Csomagolás, bútorszerelés, hangszerszállítás. www.diokoltoztetes.hu, 417-1975.

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

**KÉMÉNY-KANDALLÓ,** cserépkályha. 06/30-961-8397.

**KÉMÉNYBÉLELÉS,** kéményjárda, acél, fűző-flex technológiával, ügyintézés, 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! Csempeturkolás, kőművesmunkák, vízszerezés! Anyagbeszerzéssel, határidőre, garanciával! 06/20-961-6153. www.mesterur.hu

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

**TAKARÍTÁS,** ügyintézés, beavárás... Mindent elintézünk, 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 figyelmé! Szezonnyitási akció! Dryvit hőszigetelés kedvező áron, műanyagablak-csere. Pályázati-írásra! 06/20-283-2378, 06/70-510-7868.

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

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

**KÖZETGYAPOT** hőszigetelés kedvező áron! Spóroljon 70% fűtésienergiát közetgyapot-szigeteléssel. Pályázati-írás! 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.

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

**SZOBAFESTÉS,** tapétázás, mázólast, parkettacsiszolás, laminálterakás. Pap Gábor: 06/30-942-4735, 360-2345.

**ABLAKTISZTÍTÁST** vállalunk. Metz Máté, 06/20-349-5395.

**MEGLÉVŐ** kert újratervezését, átalakítását, új kert tervezését, építését vállaljuk az Ön igényeinek megfelelően. Zakar András. 06/20-513-0561, www.kertepitom.hu

**LÉPCSŐHÁZTAKARÍTÁS!** 2-5 emeletes lépcsőház takarítását, hőeltakarítást vállalunk. Metz Máté, 06/20-349-5395.

**EZERMESTERI** Kerítésfestés, ajtó, ablak-, zárjavítás-felújítás, fűrdőszoba-, konyhaszempézés, víz-, villanyserelés, festés-mázolás kisebb munkáinak elvégzése magán- és társasházaknak. Metz Máté, 06/20-349-5395.

**ENERGIATANÚSÍTÁS** Hőszigetelési tanácsok Belsőépítész Tel.: 06/30-517-7120 www.faepto.hu

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

**HÁZAK,** lakások építészeti tervezése, átalakítása, felújítása, konyhák, beépített bútorok tervezése, kivitelezése kedvező áron. CEB DESIGN Kft. 06/30-914-1325.

**ÉPÍTÉSI** műszaki ellenőrzés, állapotfelmérés és épületenergetikai tanúsítás. +36/30-655-7825. www.epitesielenor.hu

**KÖNYVELÉST** vállal egyéni vállalkozók, cégek, civil szervezetek részére ügyintézésel adótanácsadói keretben. Adó- és járulékoptimalizálás. Végelszámolás számviteli lebonyolítása. 06/70-432-5790.

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

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

**DUGULÁSELHÁRÍTÓ GYORSZOLGÁLAT.** Kiszárasztás 25 éves gyakorlattal, korszerű gépekkel vállal mindenféle lefolyótisztítást, áfa és falbontás nélkül. Kamerás csatornavizsgálat videovétellel, garanciával. Brájer András. Tel.: 06/20-943-8262.

**PARKETTAFEKETÉST,** csiszolást, lakkozást 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.

**TÁRSASHÁZAK,** irodák takarítását, kazánházak, épületek üzemeltetését vállaljuk többéves tapasztalattal. 06/30-982-8551. E-mail: gabryel62@gmail.com.

**ASZTALOSMUNKÁK,** víz-, villanyserelés modern technikával, tisztán. 06/70-318-4918.

**ENERGETIKAI TANÚSÍTÁNY** +36/30-901-9013. ballasa.bela@ynet.hu members.chello.hu/ballasa

## LAKÁS/INGATLAN/BÉREMLÉNY

**KERESÜNK-KÍNÁLUNK ELADÁSRA-BÉRELTRE** budai, zöldvezéti lakásokat, házakat. **UNITERA 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 részben jelenleg is orvosi rendelők működnek) is alkalmas. 06/20-982-8055, 06/30-311-8950.

**„BUDAVÁR”** Ingatlanközvetítő Magánirodát 201-7719, Zwillinger.

**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

**XII., BEETHOVEN** utcában, tíz éve épült, liftes házban, emeleti, 42 nm-es, egy szobás, bútorozatlan (kivéve konyha, gardróbsekrény), világos, szép lakás kiadó. Képek: ingatlan.com 6255730. Tel.: 06/20-582-3012, 06/20-344-3179.

**KERESEK** eladó, emeleti, egyedi fűtéses, csendes, méretelő és állapotot 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 konyha, erkélyes, polgári lakás 23,9 M Ft-ért eladó. 201-9475, 06/30-921-1796, preflex@e-mail.hu

**VÁRBAN** 48 nm, I. em., kétszobás, igényesen felújított öröklakás 28,8 M Ft-ért eladó. 201-9475, 06/70-237-9030.

**XII., PETHÉNYI** úton I. em., 55 nm + 10 nm loggia, kétszobás, K tájolású, kerre néző lakás, 19 nm garázzsal + kocsibeállóval, 23,9 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.

## HEGYVIDÉK TELEVÍZIO

## A helyi érték

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

## Heti műsorstruktúránk:

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

**HEGYVIDÉKI MAGAZIN:** Kommentár nélkül, Kultúrpoint, Hegyvidéki Tréner, Rákérdezzünk, Írott Hegyvidék, Egészségőr, Együtt, Hegymenet, Apraja-nagyja.

## KIEMELT MŰSORAINK:

02. 01. KULTÚRPONT: Összefoglaló a magyar kultúra napjáról.  
02. 03. ÍROTT HEGYVIDÉK: A kerület kiemelt eseményeiről dr. Váczi János alpolgármester, Takács Bence újságíró és Mottl Ágnes főszerkesztő beszélget.  
02. 04. DUETT: Krassó László vendége Harrach Péter, a KDNP országgyűlési frakcióvezetője.  
02. 06. 20.00 ÓRÁTÓL (ú. MŰSOR): Útköz - közéleti beszélgetés közéleti szereplőkkel közéleti problémákról.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

Szeretné, ha gyermeke anyanyelvi környezetben tanulna idegen nyelveket?



Jelentkezési határidő a 2012/13-as tanévre: február 10.

További információ:  
www.afs.hu  
www.facebook.com/afshun  
Tel: +36 (1) 225 1380



SPORTOS, EDZETT  
HEGYVIDÉKFEBRUÁRI  
PROGRAMOK

**ÜZÁS**  
Testnevelési Egyetem – uszoda (Alkotás utca 44.).  
Vasárnap 9.00–13.00. Belépés csak XII. kerületi lak-  
címkártyával, 12.30-ig. Négy év alatti gyerekek eb-  
ben az időpontban az uszodát nem használhatják!

**TESTÉPÍTÉS, ÁTMOZGATÓ EDZŐTERMI  
SÚLYZÓS, 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: vál-  
tópap, 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, Mérédek 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 Zugligeri Általános Iskola, Zugli-  
geri út 113. Szerda 17.30–18.30 Tamási Áron isko-  
la, Mártonhegyi út 34. Péntek 16.00–17.00 Arany  
János iskola, Mérédek 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. Edzéstérrel, állapotfelmérés, személyes  
edzésterv készítése, ajándék lépésszámláló.  
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep, Költő utca  
38.).  
Szombat 9.00–10.00. Előzetes bejelentkezés szük-  
séges Fogarasi Orsolyánál a 06-30-931-06-15-ös  
telefonszámon.

**SIÓKTATÁS**  
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 Lajosnénál (356-0073).  
Figyelem! A menetrendek változhatnak, ennek  
megfelelően az utazások időpontjai módosul-  
hatnak!  
Február 4.: Budai-hegység. Túravezető: Sütő-  
Nagy István. Találkozó: 8.30 BAH-csomópont, 8-as  
autóbusz megállója. Útvonal: Gazdagréti út–Rupp-  
hegy–Frankhegyi th.–Piktortéglá-üreg–Farkas-  
hegy–Mária-völgy–Budaörs, 40-es busz megállója.  
Táv-szint: 10 km, +280, –320 m. Érkezés: kb. 14.00.  
Költség: 1 BKV-jegy.  
Evezés: a szakosztály tagjainak 2 darab kiel-boot áll  
rendelkezésre a Ferencvárosi Evezős Club telep-  
helyén (XX., Vízisport utca 24.). Telefonon igényelhető.

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

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

**LITE WELLNESS CLUB**  
Egy fő egy napon csak egy óratípusra mehet be!  
\* Senior preventív gerinctorna  
Célcsoport: 40 év fölötti korosztály.  
Lite Wellness Club (Sportmax Hegyvidék, Csörsz  
utca 14–16.). Szombat 16.00–17.00.  
\* Body Art  
Lite Wellness Club (Sportmax Hegyvidék, Csörsz  
utca 14–16.). Szombat 17.00–18.00.  
\* Zsirégető torna  
Lite Wellness Club (Sportmax Hegyvidék, Csörsz  
utca 14–16.). Szombat 18.00–19.00.  
\* Squash  
Lite Wellness Club (Sportmax Hegyvidék, Csörsz  
utca 14–16.). Szombat 10.00–11.00: 2 pálya (4 fő),  
11.00–12.00: 2 pálya (4 fő). Vasárnap 10.00–11.00:  
2 pálya (4 fő), 11.00–12.00: 2 pálya (4 fő).  
A részvétel hegyvidéki lakcímkártya + fenyékes  
igazolvány felmutatásával történik, érkezési sor-  
rendben, a klub recepcióján. (Squashnál egy fő egy  
napon 1 pályát és maximum 1 órát foglalhat, illetve  
játszhat.)

**MOZGÁS EGYTEME**  
Különböző típusú fitness-, aerobikórák.  
Testnevelési Egyetem (Alkotás utca 44., atlétika-  
csarnok).  
Kedd 20.00–21.00. Első foglalkozás: február 7.  
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.hegyvidekujsag.hu honlapon és a hirdetőkn.  
További információk: XII. kerületi Szabadidősport  
Központ, Csörsz utca 2–4. Telefon/fax: 319-92-92. Lódy  
Katalin sportszervező – 06-30-860-3470. E-mail: sport-  
center12@freemail.hu, titkarsag@hegyvidekujsag.hu.

## Hegyvidéki röplabdásiker Olaszországban

Az utóbbi időszak legnagyobb magyar röplabdásikerét érte el decemberben a XII. kerületben működő Központi Röplabda Akadémia U17-es csapata. A hegyvidéki lányok Olaszország egyik legrangosabb korosztályos tornáján, a Biellában megrendezett hagyományos Bear Wool Volley Cup versenyen állhattak fel a dobogó második fokára.

mellett a nemzetközi sportközvé-  
lemény is felkapta a fejét, hiszen  
a magyar röplabdásport jelenlegi  
helyzetét figyelembe véve a hegy-  
vidéki lányok kisebbsajta csodát

nem ismerte a rá váró körülmé-  
nyeket. „A részvételhez szükséges  
közel másfél millió forintos köl-  
tséget a szülők segítségével tudtuk  
kigazdálkodni. Mindenképpen

Róbert, az együttes edzője. Mint  
mondta, feltétlenül szerettek vol-  
na bejutni a legjobb nyolc közé, a  
csapat vezetői azonban a döntőt  
sem tartották elérhetőnek.

„Rengeteget gyakoroltunk,  
biztosak voltunk abban, hogy ha  
éles helyzetben képesek vagyunk  
megismételni az edzéseken be-  
gyakorolt figurákat, sokáig jut-  
hatunk. Figyelmet fordítottunk a  
mentális felkészítésre is, elmond-  
tuk a játékosoknak, hogy ezúttal  
nemcsak az akadémiát, hanem  
egész Magyarországot képvisel-  
lik. Szerencsére felnőttek a fel-  
adathoz, végig éreztem bennük a  
győzni akarást, minden meccsre  
úgy mentek ki, hogy jobbak az el-  
lenfélénél” – mesélte a szakember.

A KRA az első selejtezőcso-  
portot simán megnyerte, ráadá-  
sul összesítésben is csak a későbbi  
győztes olasz gárda előzte meg.  
Ezután még egy csoportkör kö-  
vetkezett, majd a legjobb négy  
között egyenes kieséses rendszer-  
ben folytatták, ahonnan egészen  
a döntőig menetelt a csapat. Bár  
arra a bizonyos „i”-re végül nem  
sikerült feltenni a pontot, a veze-  
tődő mégsem szomorú, hiszen  
a lányok bebizonyították, hogy  
idegen környezetben, sokkal

több pénzből és jobb körülmé-  
nyek között készülő riválisok el-  
len is lehet keresnivalójuk.

„Nagy fejtörőnek tartom,  
hogy ilyen jól alkalmazkodtunk a  
körülményekhez, ami egyáltalán  
nem volt egyszerű feladat – mon-  
ta Foki Róbert. – Itthon jobbra  
tornatermekben játszunk, Olasz-  
országban viszont egy hatalmas  
csarnokban rendezték a versenyt,  
ahol a pálya mögött hűs-, oldalt  
pedig tízméteres sávot szabadon  
nemcsak az akadémiát, hanem  
egész Magyarországot képvisel-  
lik. Szerencsére felnőttek a fel-  
adathoz, végig éreztem bennük a  
győzni akarást, minden meccsre  
úgy mentek ki, hogy jobbak az el-  
lenfélénél” – mesélte a szakember.

A KRA az első selejtezőcso-  
portot simán megnyerte, ráadá-  
sul összesítésben is csak a későbbi  
győztes olasz gárda előzte meg.  
Ezután még egy csoportkör kö-  
vetkezett, majd a legjobb négy  
között egyenes kieséses rendszer-  
ben folytatták, ahonnan egészen  
a döntőig menetelt a csapat. Bár  
arra a bizonyos „i”-re végül nem  
sikerült feltenni a pontot, a veze-  
tődő mégsem szomorú, hiszen  
a lányok bebizonyították, hogy  
idegen környezetben, sokkal



Az akadémia U17-es csapata a második lett a rangos versenyen

hajtottak végre, amikor Olaszor-  
szág három legnagyobb utánpótlás-  
versenyének egyikén, a Bear  
Wool Volley Cupon a második  
helyet szerezték meg a huszon-  
négy csapatos mezőnyben.

A tavalyi versenyre pénzühiány  
miatt nem utazott el a gárda, így

megérte az áldozatvállalás, hiszen  
közel száz erős, minőségi együt-  
tes játéka tanulmányozhattuk a  
tornán. Tanulságos volt, mert az  
ott látott modern játékrendsze-  
reket, stílusokat itthon egyelőre  
csak elvétve alkalmazzák” – be-  
szélt a szakmai előnyökről Foki

## Közösségformáló mászófal

A nagyközönség is használhatja majd a Városmajori Gimnázium új sportszerét

Példaértékű összefogás eredmé-  
nyeként boulder mászófalat adtak  
át – az önkormányzati fenntartású  
iskolák közül elsőként – a Városmajori  
Gimnázium tornatermében most  
átadott, húsz négyzetméteres,  
T-Rock típusú mászófal, amelyet  
a tervek szerint a Sportos, edzett  
Hegyvidék program keretében  
a későbbiekben a nagyközönség  
számára is elérhetővé tesznek.

A fejlesztéshez az önkormány-  
zat a diáklimpán elért helyezés  
után az iskolának járó pénzjutalommal,  
mintegy kétszáz ezer  
forinttal járult hozzá, a hiányzó  
rész a Fővárosi Diáksport Szö-  
vevény pályázatán elnyert támoga-  
tásból, valamint a szülői munka-

mind ez ideig csak kevesen hódol-  
hattak ennek a különleges kész-  
ségfejlesztő sportágnak. Ezt a hi-  
ányosságot pótolja a Városmajori  
Gimnázium tornatermében most  
átadott, húsz négyzetméteres,  
T-Rock típusú mászófal, amelyet  
a tervek szerint a Sportos, edzett  
Hegyvidék program keretében  
a későbbiekben a nagyközönség  
számára is elérhetővé tesznek.

A fejlesztéshez az önkormány-  
zat a diáklimpán elért helyezés  
után az iskolának járó pénzjutalommal,  
mintegy kétszáz ezer  
forinttal járult hozzá, a hiányzó  
rész a Fővárosi Diáksport Szö-  
vevény pályázatán elnyert támoga-  
tásból, valamint a szülői munka-

közösség segítségével a téli Luca-  
napon összegyűjtött adományok-  
ból egészítette ki a gimnázium  
– mondta el a mászófal átadásán  
Réta Gábor, a XII. kerületi Sza-  
badidősport Központ igazgatója.  
Már most szó van a továbblépés-  
ről, a sportvezető elképzelése  
szintén a következő tanévben pályá-  
zati forrásokból újabb elemekkel  
bővítenék a mászófalrendszert.

A mászás az egyik legbiz-  
tosabb, legösszetettebb mozgásfor-  
ma, nem csupán a testet, hanem  
a szellemet is edzi, hiszen bizonyí-  
tottan hozzájárul a logikai gondol-  
kodás fejlesztéséhez – hangsúlyoz-  
ta Ipach Marcell, a hegymászással  
is foglalkozó testnevelő. Mint  
mondta, a mászófalon a különböző  
színű és formájú kapaszkodók  
tetszőleges elrendezésével kijelölt  
útrányok teljesítése  
intellektuális kihívás,  
amire sokszor több  
észe, mint erőre van  
szükség. Éppen ezért  
a falmászás a kevés-  
bé sportos gyerekek  
és felnőttek számára  
egyanért sikerélményt  
ígér, ráadásul kiváló  
közösségformáló  
program, hiszen a cél  
elérése érdekében az  
együtt mászóknak  
össze kell dolgozniuk.  
Ám.



Az együtt mászóknak össze kell dolgozniuk a cél elérése érdekében

## Családi és sportnap a TF-en

Shake Up Farsangi Jótékonyági  
Fesztivált rendeznek a TF-en, azaz  
a Testnevelési Egyetem atlétikai  
csarnokában február 12-én 10  
órától. Aki részt vesz a családi és  
sportnapon, nemcsak sportolhat,  
hanem egyebek között kipróbál-  
hat új mozgásformákat, bemuta-  
tókat, fotókiállítását nézhet meg,  
egészségügyi méréseken vehet  
részt, vagy élvezheti az X-Faktor

egyik felfedezettjének koncertjét  
– és nem utolsósorban támogat-  
hatja a rákos gyerekek gyógyulá-  
sát.

Az adományokat a Gyermek-  
rák Alapítvány javára gyűjtik,  
és összegeket a fesztivál végén ün-  
nepélyesen átadják az alapítvány  
képviselőjének. A rendezvényen  
daganatos gyerekek is részt vesz-  
nek.

A különböző sportágak köz-  
zül kipróbálható a Pilates, a  
Body Art, a Kango, esetleg az  
antigravitációs joga. Lesz még  
capoeira, zumba és akrobatikus  
rock and roll, illetve Béres Ale-  
xandra is bemutatja a tánc-  
művészetét. A rendezvényen  
vendégeket pedig az X-Faktorban  
feltűnt Apollo23 koncertje várja.

## Virányosi sítúra



Sóti István és Harmat József test-  
nevelők vezetésével immár két  
évtizede minden téli szünetben  
sítáborba utaznak a Virányos Ál-  
talános Iskola diákjai. Öt évvel  
előtt nyitották a program-  
mat, amely a szülők, nagyszülők  
és testvérek jelenlétének köszön-  
hetően mára igazi közösségépítő  
eseményé vált.

Ezúttal az ausztriai Hinter-  
stoder volt az úti cél, ahol a dél-  
előtti síoktatás után a családok  
együtt gyakorolhatták a tanul-  
tatókat, a gyerekek számára pedig  
a KRESZ-vizsgát szervezték.  
A túra résztvevői csatlakoztak a  
környéket bejáró hangulatos fák-  
lyás menethez.

## Pályázati felhívás

A „XII. KERÜLET SPORTJÁÉRT 2011.”  
ELISMERŐ CÍM ELNYERÉSÉRE

A XII. kerületi kulturális bizottság, valamint a XII. kerületi Szabadidősport Központ felhívást tesz közzé a „XII. kerület Sportjáért 2011.” elismerő cím elnyerésére.

**Pályázati feltételek:** a díj elnyerésében a XII. kerületben élő, tanuló, illetve dolgozó diákok, sportolók, edzők, sportvezetők és testnevelők részesülhetnek.

**Pályázati kategóriák:** a díjra felterjesztett diákok, sportolók, edzők, sportvezetők és testnevelők az alábbi három kategóriában pályázhatnak:

**I. kategória:** 18 év alatti, korosztályos nemzetközi és országos bajnokságon 1–3. helyezést elért diákok, akiknek a tanulmányi átlaga a kiírásnak megfelel.

**II. kategória:** 18 év feletti, korosztályos nemzetközi és országos bajnokságon 1–3. helyezést elért sportolók.

**III. kategória:** a kerület sportjáért kiemelkedően sokat dolgozó edzők, sportvezetők és testnevelők.

**A pályázathoz szükséges adatlapok átvétele, illetve további információk:** XII. kerületi Szabadidősport Központ Csörsz utcai, a dr. Kolta Jenő Sportközpont (TF-pálya) területén levő sportirodájában (1123 Budapest, Csörsz utca 2–4.) hétköznap 9.00 és 16.00 óra között. Telefon: 319-92-92.

A felhívás és az adatlap letölthető a www.hegyvidek.eu oldalról.

**A pályázatok beérkezésének határideje: 2012. február 24.**

**A „XII. kerület Sportjáért 2011.” elismerő cím díjátadó ünnepségére 2012. március 15-én kerül sor.**

Sikota Krisztina

XII. kerületi önkormányzat

kulturális bizottság

elnök

Réti Gábor

XII. kerület

Szabadidősport Központ

igazgató

## 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.hegyvidekujsag.eu>. E-mail: [hegyvid@mail.datanet.hu](mailto:hegyvid@mail.datanet.hu). • Eng. szám: 84-5965 • Nyomdai előkészítés: COMP-Press Nyomdaipari és Számítástechnikai Kft. <http://www.comp-press.hu> Felelős vezető: IBOS FERENC ügyvezető igazgató. Tördelőszerkesztő: SZABÓ KÁROLY • Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft., Lajosmizse. Felelős vezető: MAJLÁTH ZSOLT ügyvezető igazgató • [www.hknyomda.hu](http://www.hknyomda.hu) • Hirdetésfelvétel: 328-0316, kovacs.balazs@gypsylonmedia.hu • APROHIRETŐINKET továbbra is szerkesztőségünkben várjuk! • Terjesztés: Gyorsposta Kft., 06/20-993-8666 • Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza! •