



November végén befejeződnek a közműépítések



A közvilágítási kábeleket újítják fel a Böszörményi úton

A minőségromlás elkerülése érdekében az őszi időszakban csak akkor ad ki újabb, nem veszélyelhárítást szolgáló közműépítésre engedélyt az önkormányzat, ha a kivitelező a fagyok beálltaig befejezi a munkálatokat. A szigorításra azért van szükség, mert a tapasztalatok szerint a hideg időben elvégzett helyreállítások minősége nem megfelelő.

Jelenleg négy helyen végeznek gáz-, illetve elektromoshálózat-rekonstrukciót. A Németvölgyi úton, a Bűrök utca és a Hegyalja út közötti páratlan oldalon gázvezeték cserélnék, a váltakozó irányú forgalmat jelzőlámpa irányítja. A gyalogosátkelő jelzőlámpáját a munkavégzés idejére kikapcsolják, az érintett szakaszon pedig biztosítják a gyalogo-

sok közlekedését, valamint az ingatlanokra történő bejutást. A munka befejezésének várható ideje november vége.

Elektromoskábel-rekonstrukció miatt bontották fel a Hegyalja úti járdát az Avar utcától az Alkotás utcáig, a Csörös utcai park mellett oldalon. A munkálatok nem zavarják a gyalogosok és a gépjárművek közlekedését.

Közvilágítási kábel-rekonstrukció zajlik a Németvölgyi út 91–112. közötti zöldterületen, a Böszörményi út felső szakaszán, a bal oldalon, valamint az Apor Vilmos téren, a Stromfeld Aurél út és a Böszörményi út közötti részen. A kábelbektetés miatt a Kiss János altábornagy és a Törpe utca átvágásakor útszűkületre kell számítani. A beruházás várhatóan november végén készül el.

A közlekedésszabályozást szem előtt tartva a közeljövőben két helyen hajt végre fejlesztéseket az önkormányzat. Hiába sorolták

korábban Tempo 30 övezetbe a Cédrus utcát, és helyeztek el sebességcsillapító bordát – közkeletű néven fekvőrendőrt – ezen az útszakaszon, az autósok egy része továbbra is erre próbálja meg lerövidíteni az útját. Mivel a szomszédos iskola diákjai rendszeresen itt tartanak futóedzést, a kerület vezetése úgy döntött, hogy a tanuló és a közeli játszótérre érkező gyerekek védelmében újabb fekvőrendőrt épít a Cédrus utca középső szakaszán.

Az autósok védelmében (a lakók kérésére) figyelmeztető

KRESZ-táblát és fényvisszaverő prizmákat telepítenek a Pagony utca 10. előtt lévő forgalomcsillapító borda elé. Még novemberben a szerkezetig átépítik az Edvi Illés utcáról nyíló Lidérc lépcsőrossz állapotú lépcsőkarjait. A beavatkozásra egy régebbi közműépítés miatt van szükség, mert bár a helyreállítás megfelelt az akkori szabályoknak, mégsem bizonyult tartósnak.

Egyebek közt épp az ilyen esetek elkerülése érdekében alkotott rendeletet a képviselő-testület 2010-ben. Ebben előírják, hogy a

LEVÉL A FŐVÁROSNAK

A Hegyvidéki Önkormányzat levélben kérte a fővárost, hogy a közutakat érintő téli síkosságmentesítéskor biztosítson a domborzati viszonyoknak megfelelő elbárást a XII. kerület számára. Az elmúlt években ugyanis többször előfordult, hogy a jegesedés, illetve a hóesés miatt hosszabb ideig járhatatlannak voltak a magasabban fekvő utcák. Az önkormányzat szeretné elérni, hogy idén télen majd az első között kezdődjék meg a fontosabb hegyi útszakaszok takarítása. Ennek része a falevelek eltávolítása is, az útra tapadó elszáradt növényi részek ugyanis rendkívül csúszásveszélyesek.



A Németvölgyi úton több szakaszon is zajlik a munka

lépcsőket érintő közműjavítások esetén – a munka természetétől függetlenül – a szerkezetet is újra kell építeni, mivel a lépcső felépítménye és a tartórészek együtt mozognak, ezért a burkolatok kijavítása önmagában nem lehet tartós. Pontosabban ez a gond a Lidérc lépcsővel, ahol alig néhány év alatt teljesen tönkrement az újonnan lefektetett járófelület.

Már elkészült a Márfy utca folytatásaként kialakított lépcsőjárda felújítása. A lépcsőfokok megerősítése után ezúttal a kétoldali korlátokat festették át.

(mm.)

Kortárs segítővé válhatnak az ifjúsági közösség tagjai

Az Ifjúsági Közösségi Teret elsősorban azoknak a tizenéveseknek hozták létre, akik nem tudnak mit kezdeni a szabadidejükkel. A nyitása óta eltelt másfél évben sok fiatal talált itt befogadó és biztóságot nyújtó közösséget. Jó néhányan ma már nemcsak látogatói, hanem aktív szervezői is a programoknak: belőlük a későbbiekben akár kortárs segítő is válhatnak.

„A kezdetektől hittünk abban, hogy van jövője ennek a helynek. Az idő igazolta, hogy valóban nagy szükség van rá: minden várákosunkat felülmúlta az érdeklődés, ami a nyitása óta tapasztalható. Nyilvánvaló eredmény, hogy nem az itt dolgozóknak kell »behúzniuk« a tizenéveseket, hanem ők maguk jönnek ide” – foglalta össze a tavalyi tavasszal megnyitott Ifjúsági Közösségi Tér sikerességét Kovács Lajos alpolgármester azon a szakmai kerekasztal-beszélgetésen, amit a helyszínen szerveztek az ott dolgozó szakemberek, valamint a kerületi iskolák érdeklődő pedagógusai-

nak részvételével. Mint hangsúlyozta, bebizonyosodott, hogy van létjogosultsága a helynek, ezért az önkormányzat a továbbiakban is biztosítja a működés feltételeit.



„A gyermekjóléti szolgálatnak korábban nem igazán volt lehetősége arra, hogy a gyerekekkel önállóan, a szülők jelenléte nélkül foglalkozhasson. Ezért hoztuk létre néhány évvel ezelőtt az intézményen belül a Kamaszklubot, majd ebből nőtt ki az Ifjúsági

gi Közösségi Tér, ahová a fiatalok kedvük szerint betérhetnek, egymás közt lehetnek, és ebben a befogadó közösségben biztonságban érezhetik magukat” – beszélt a megalakulás hátteréről és célja-

iról Iring Zoltán, a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ vezetője.

Krolopp Györgyi, az Ifjúsági Közösségi Tér csoportvezetője felidézte, hogy a nyitást követő egy-két héten még főképp a régi Kamaszklub tagjai jártak hozzájuk, aztán fokozatosan mások is rájuk találtak. Akik addig a Városmajorban, a Széll Kálmán téren vagy épp a Mammurban „lógótk”, átmentek a Hajnóczy József utcai helyre, mert ott az ismerőseikkel találkozhattak, családias légkörben tölthették az idejüket, például csocsózással, társasjátékokkal vagy filmnézéssel.

Most már jó ideje ötven fő körül alakul a rendszeresen bejáró kamaszok száma, ami a hely befogadóképessé-

ge alapján optimális csoportméretnek tekinthető. Persze kis mozgás mindig tapasztalható, minden héten jön legalább egy-két új ember, aki valakinek az ismerőse, és olyanok is vannak, akik valamiért kiszakadnak a közösségből.

Az Ifjúsági Közösségi Tér vezetője elmondta, hogy a meglévő állandó lehetőségek mellett például kézműves-foglalkozásokat, csapatjátékokat, közös főzéseket is szerveznek. Ezek mind olyan időtöltések, amelyekhez bárki bármikor csatlakozhat, az időpontokhoz, vagy szigorú szabályokhoz kötött szabadidős programokat ugyanis nem szeretik, rájuk erőltetett kötelezettségnek érzik a gyerekek.

Akik rendszeresen, két hónap alatt legalább húsz alkalommal elmennek a közös rendezvényekre, taggá válhatnak. Ők – szülői engedéllyel – havonta egyszer külső helyszíneken szervezett programokon, kirándulásokon, illetve nyaranta tábori vakációzáson vehetnek részt.

„Az idei nyári tábor nagyon összekovácsolta a fiatalokat” – mesélte Krolopp Györgyi. A csoportvezető hangsúlyozta, örülnek neki, hogy a társaság legösszetartóbb magja szívesen részt vesz a szervezési feladatokban, újabb és újabb ötletekkel segíti a Ifjúsági Közösségi Tér fejlesztését. Szeretnék, ha közülük többen is kortárs segítő képzést kapnának, így a későbbiekben az ifjúságvédelmi szakemberek munkáját tudnák segíteni a saját korosztályukban.

sz.

■ Az Ifjúsági Közösségi Tér címe: XII., Hajnóczy József utca 2. Nyitva: hétfőtől péntekig 14–20 óráig. Telefon: +36-30/453-7720. E-mail: hajnoczyu@gmail.com. Web: facebook.com/terneked

Hamarosan költözik az okmányiroda

A január 1-jével megalakuló új járási hivatal az okmányügyintézés mellett a gyámügyeket, valamint a szociális és építésigazgatási terület egyes feladatait is átveszi az önkormányzattól. Ehhez az átszervezéshez kapcsolódva decemberben a Széll Kálmán tér szomszédságába költözik a hegyvidéki okmányiroda, amely 2013 januárjától a kormányhivatal irányításával működik tovább.



Vácsi János és Pokorni Zoltán segítette a festési munkálatokban

Már készül az új okmányiroda a Széll Kálmán térenél, a Krisztina körút 2–4. alatt, ahol a korábbi években a UPC ügyfélszolgálat működött. A munkálatok során tágas ügyfélteret alakítanak ki tizenhárom munkaalomással, emellett a csekkek helyszíni befizetését lehetővé tévő postai pultot hoznak létre. A napokban kezdődő belső átalakítás ott jártunkkor már a festésnél tartott, amiben Pokorni Zoltán polgármester és dr. Vácsi János alpolgármester is részt vett.

lőhelyeket jelölhessenek ki, emellett az Ignotus utcában teremtenek parkolási lehetőséget az okmányirodába igyekvők számára. Ami a költözés pontos menetét illeti: az okmányiroda a régi helyén, a polgármesteri hivatal Böszörményi úti épületében december 4-én 12 óráig működik, ezt követően a költözködés miatt három napig zárva tart. Ez idő alatt az okmányok kiadása is szünetel.

(Folytatás a 4. oldalon)



ELKÖLTÖZIK AZ OKMÁNYIRODA

A járásek kialakítása kapcsán 2013. januártól
**néhány feladat az önkormányzatoktól
visszakerül az államhoz,**

a kormányhivatalok irányítása alá. Ilyen feladatok többek között az okmányirodai ügyek, valamint a gyámügyek.

Az Önök egyszerűbb kiszolgálása érdekében a jelenleg a Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatalában megtalálható **Okmányiroda új helyet kap a Széll Kálmán térnél, a Krisztina krt. 2-4. alatt.**

A tömegközlekedéssel jobban megközelíthető forgalmas csomóponton
2012. december 10-től

nagyobb, tágasabb, felújított iroda várja a Hegyvidéken élőket a megszokott szolgáltatási színvonalon.

Így mindenki egy helyen intézheti okmányai cseréjére vonatkozó ügyeit, átveheti az elkészült okmányokat, illetve bonyolíthatja csekkes befizetéseit.

A költözés
2012. december 4-én 12 órától
december 7-ig zajlik,
ez idő alatt az Okmányiroda
zárva tart.

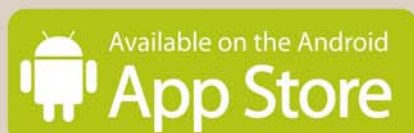
Az ügyintézés
2012. december 10-től (hétfő)
az új helyen, a Krisztina krt. 2-4. szám
alatt az eddig megszokott
nyitvatartási rend szerint zajlik.

További információkért kérjük, figyeljék a Hegyvidék Újság, a Hegyvidék Televízió közleményeit, valamint az önkormányzat honlapját (www.hegyvidek.hu).



www.facebook.com/
Hegyvidek
www.hegyvidek.hu

Telefonon a Hegyvidék - az alkalmazás letölthető:



Történelmi vetélkedő Mindszentyről

Mindszenty József születésének 120. évfordulója alkalmából a Jókai Klub történelmi-műveltségi vetélkedőt hirdetett a hegyvidéki iskolák diákjai számára. A kétfordulós versenyt a Pannonia Sacra és a Jókai Mór iskola második csapata nyerte azonos eredménnyel.

Minden esztendőben egy jeles évfordulóhoz kapcsolódva 7-8. osztályos diákoknak szóló történelmi vetélkedőt szervez a Jókai Klub. Ezúttal az utolsó magyar hercegprímás, Mindszenty József bíboros életének legfontosabb eseményeit dolgozták fel a kiírára jelentkező hegyvidéki iskolák négyfős csapatai. A tanulóknak először egy internetes feladatot kellett megoldaniuk, a teszten legtöbb pontot elérő csapatok kerültek be a Livia-villában megrendezett döntőbe, ahol Sikota Krisztina köszöntötte a résztvevőket.

Az önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke mindenképp a fiatalok történelemmegőrző szerepét és a példák



Sikota Krisztina, az önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke köszöntötte a diákokat

képek fontosságát emelte ki. Mint emlékeztetett, az Ifjúsági Kereszténydemokrata Szövetség az idei esztendő Mindszenty-emlékévé nyilvánította, a többi mellett szoboravatásokat, a hegyvidékihez hasonló vetélkedőket és konferenciákat szervezett, valamint elindított egy Mindszentyvel foglalkozó Facebook-oldalt.

„Az Ifjúsági Kereszténydemokrata Szövetség példaképet állít a mai fiatalok elé, egy olyan ember alakját eleveníti fel, aki mindig és mindenkor hite szerint állt ki az értékek védelmére. Napjainkban ez a magatartás különösen fontos, hiszen olyan időket élünk, amikor egész Európa morális válságban van” – osztotta meg gondolatait a jelenlévőkkel Sikota Krisztina.

A mártír püspök, akkor még zalaegerszegi plébánosként, minden évben kifizette harmincöt szegény sorsú gyermek oktatását, mert úgy tartotta, hogy társadalmi helyzete miatt senkit nem érhet hátrány a tanulásban. Bátor volt, hiszen egész életében kiállt a jogfosztottak mellett.

A második világháború zsidóüldözései idején vasárnaponként Zalaegerszegen végigsétált a helyi rabbival a főtúcn. Így tüntetett az emberi jogokért, ahogyan később, a hallgatás korában a kommunista rezsimmel

szemben is felemelte a szavát. Tetteit mély hite vezérelte, mindig kitarított hazája, becsülete és egyháza igazsága mellett, soha nem árulta el nemzetét. Ahogyan jelmondatában megfogalmazta: az ember legyőzhető is győzhet.

A vetélkedő eredményei azt mutatják, hogy a csapatok tagjai megértették az üzenetét, valamennyien kiváló teljesítményt nyújtottak. Pedig nem volt könnyű dolguk, hiszen a kérdések közül több olyan korszakokra és történelmi személyekre kérdezett rá, amelyek és akik Mindszentyhez hasonlóan nem szerepelnek az általános iskolás tananyagban. Az első helyet végül holtversenyben a Pannonia Sacra és a Jókai Mór iskola második csapata szerezte meg, harmadik lett a Virányos iskola, míg a negyedik helyen a Jókai Mór iskola első csapata, valamint a zugligeti diákok végeztek.

M.

Hamarosan költözik az okmányiroda

(Folytatás az 1. oldalról)

Az új helyen december 10-től zajlik az ügyintézés. Az okmányiroda telefonszáma és ügyfélfogadási rendje egyelőre változatlan marad.

Az okmányirodai feladatokon kívül a gyámhivatal által ellátott, a jegyzői gyámi, valamint egyes építésigazgatási és szociális feladatok kerülnek át a járáshoz január 1-jével. A szociális feladatok körébe tartozik az egyes juttatások – az időskorúak járadéka, az alanyi, normatív közgyógyellátás, az egészségügyi szolgáltatásra való jogosultság, továbbá a súlyosan fogyatékos 18 év alatti gyermek gondozásáért igénybe vehető ápolási díj – megállapítása, illetve a hadigondozottak és a menedékesek eddigi jegyzői hatáskörben lévő ügyei.

Az építésigazgatási területről néhány bonyolultabb ügytípus kerül a járási hivatalhoz. Itt említendő egyebek közt a műemlékekkel és a fővárosi védelem alatt álló építményekkel, a közhasználatú épületekkel és a nemzetgazdasági szempontból kiemelt jelentőségű beruházásokkal kapcsolatos építéshatósági ügyek, az első

fokú építésügyi hatóságot érintő összeférhetlenségi kérdések, továbbá azok az összevont, integrált eljárások, amelyekben közreműködő hatóságként kell részt venni.

„Az egyes államigazgatási feladatok átadásával párhuzamosan a polgármesteri hivatal épületében helyiségek szabadulnak fel, így azokat az irodáinkat is be tudjuk költöztetni, amelyek eddig hely hiányában máshol voltak” – tájékoztatta lapunkat az aljegyző. Dr. Szabó Zsófia elmondta, hogy a továbbiakban a hivatalban működik majd a szabálysértési és kereskedelmi, valamint a városüzemeltetési iroda.

Az épületen belül is lesz változás: a legnagyobb ügyfélforgalmat bonyolító irodákat a könyvebb megközelítésük érdekében a földszintre helyezik. Így például a 4. emeleten lévő építésigazgatási iroda is a főbejáratához közeli helyiségekben érhető el a későbbiekben. A gyámhivatal helye nem változik, a Böszörményi út 40. alatt fogadja az ügyfeleket. Az érintett irodák költözésével kapcsolatban hamarosan részletes tájékoztatást ad az önkormányzat.

sz.



Jól felkészült csapatok jutottak a döntőbe

HEGYVIDÉKI KARÁCSONYI VÁSÁR

2012. december 1-24.

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok! Az idei karácsonyi vásár időpontja: 2012. december 1-24., helyszíne a korábbi évekhez hasonlóan a Kiss János altábornagy utca.

A helyszín előkészítése, a pavilonok építése november 30-án és 31-én, a vásár elbontása karácsony után, december 27-én zajlik, ezért

a Kiss János altábornagy utcát a Böszörményi úttól a Margaréta utcáig november 30-án 7 órától december 27-én 23 óráig teljes szélességében lezárjuk.

A vásár ideje alatt a kijelölt útszakaszt csak a vásárolók és a gyalogosok használhatják. Köszönjük együttműködésüket!



ADVENT A HEGYVIDÉKEN

DECEMBER 1-TŐL DECEMBER 24-IG.

KÉZMŰVES VÁSÁR, CSALÁDI RENDEZVÉNYEK, KULTURÁLIS PROGRAMOK

HELYSZÍN: A KISS JÁNOS ALTÁBORNAGY UTCA BÖSZÖRMÉNYI ÚT ÉS MARGARÉTA UTCA KÖZÖTTI SZAKASZA

DECEMBER 2. VASÁRNAP

- 11.00 - 12.00 Ünneplés vásárrnyitó
A „Tél csodái” című rajzpályázat díjátadója
- 12.00 - 13.00 A Málna zenekar koncertje
- 15.30 - 16.00 Farkasházi Réka koncertje
- 16.00 - 16.45 Az Istenhegyi Szent László Plébánia ifjúsági csoportjának bemutatója
- 17.00 Gyertyagyújtás - Istenhegyi Szent László Plébánia
- 11.00 - 13.00 „Gyurmarci” marcipángyurmázás

DECEMBER 8. SZOMBAT

- 11.00 - 12.00 A Széliklító együttes koncertje
- 14.30 - 15.00 A Britannica International School kórusa
- 15.00 - 16.00 A Bab Társulat bábelőadása
- 16.00 - 16.40 A Szívavány Tánccsínház bemutatója
- 16.40 - 17.00 A Városmajori Jézus Szíve Plébánia ünnepi műsora
- 17.00 Gyertyagyújtás
- 11.00 - 13.00 Kézműves foglalkozás a jurta sátorban

DECEMBER 9. VASÁRNAP

- 11.00 - 11.30 A BábSzínTér bábelőadása
- 11.00 - 13.00 „Gyurmarci” marcipángyurmázás

DECEMBER 15. SZOMBAT

- 11.00 - 12.00 „Karácsonyi dalok” - Gryllus Vilmos koncertje
- 14.30 - 15.00 A 4 Akkord Show Kórus koncertje
- 15.00 - 15.30 A Solti György Zeneiskola Rézfúvós Együttesének koncertje
- 16.00 - 16.40 Dresch Mihály és vendégei
- 16.40 - 17.00 A Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség ünnepi műsora
- 17.00 Gyertyagyújtás
- 11.00 - 13.00 Kézműves foglalkozás a jurta sátorban

DECEMBER 16. VASÁRNAP

- 11.00 - 11.30 A Maszk Bábszínház előadása
- 11.00 - 13.00 „Gyurmarci” marcipángyurmázás

DECEMBER 22. SZOMBAT

- 11.00 - 11.30 A Nefelejcs Bábszínház előadása
- 15.00 - 15.30 A Helen Doron angol nyelviskola műsora
- 16.00 - 16.40 A Vivat Bacchus Énekegyüttes koncertje
- 16.40 - 17.00 Budahegyvidéki Református Egyházközség ünnepi műsora
- 17.00 Gyertyagyújtás
- 11.00 - 13.00 Kézműves foglalkozás a jurta sátorban

DECEMBER 23. VASÁRNAP

- 11.00 - 12.00 A Premier Fúvószenekar koncertje
- 12.00 - 12.30 A Szupernagy Népdkör előadása
- 11.00 - 13.00 „Gyurmarci” marcipángyurmázás

MINDEN KEDDEN ÉS CSÜTÖRTÖKÖN GYEREKSZÍNPAD

- DECEMBER 4. KEDD
- 16.30 Városmajori Óvodák
- 16.45 Hegyvidéki Mesevár Óvoda
- 17.00 Arany János Általános Iskola és Gimnázium

- DECEMBER 6. CSÜTÖRTÖK
- 16.30 Táltos Óvoda

- DECEMBER 11. KEDD
- 16.30 Süni Óvodák
- 17.00 Németvölgyi Általános Iskola

- DECEMBER 13. CSÜTÖRTÖK
- 16.30 Mackós Óvoda
- 17.00 KIMBI Óvoda

- DECEMBER 18. KEDD
- 16.30 Normafa Óvoda
- 17.00 Zugligeti Általános Iskola
- 17.00 Tamási Áron Általános Iskola

- DECEMBER 20. CSÜTÖRTÖK
- 16.30 Zugliget Óvoda
- 16.45 Orbánhegyi Óvoda
- 17.00 Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskola



Fő támogató a Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat
Támogató: Szamos Csokoládé Műhely
Információ: Herczeg Józsefné, tel.: +36 30 386 5688
A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!
A programok ingyenesek.
www.jokaiklub.hu www.adventahegyvideken.hu

Életmódprogram az izgó-mozgó óvodásokért



Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy az egészséges élet alapköveit már a legkisebb korban le kell rakni. A család mellett ennek a szocializációs folyamatnak a leghatékonyabb helyszíne az óvoda, ahol az egy irányba haladó közönség erejével lehet gyors eredményeket elérni. Ezt ismert fel az Izgó-Mozgó Sportra és Egészségre Nevelő Egyesület, amely ingyenes életmód- és sportprogramot indított a Süni Óvodákban.

Évek óta szervez óvodai programokat az Izgó-Mozgó Sportra és Egészségre Nevelő Egyesület, amely most tovább bővíti tevékenységét. A 2012–13-as nevelési

éven hét intézményben, köztük a hegyvidéki Süni Óvodákban elindított „Kreatív mozgásprogrammal az izgó-mozgó óvodásokért” című rendezvénysorozat a mozgáson kívül a helyes táplálkozásra, a mentális egészség erősítésére, valamint az egészséges környezet kialakítása iránti igény fontosságára is hangsúlyt helyez.

Az egyesület valamennyi óvodában heti két alkalommal sportfoglalkozásokat tart, a közös mozgás és játék örömeivel megismertető témákat szervez, majd a nyár elején nagyszabású családi sport- és egészségnappal zárja a rendezvénysorozatot. Négy szülői tanácsadó füzet is készült, ezekből az egészséges életmódra neveléssel kapcsolatban kaphatnak hasznos tippeket a családok.

Ráadásul mindenkihez jár egy különleges játékfüzet, amelyben „Babalakutya”, az egyesület kabalafigurája próbálja meg rávenni a gyerekeket – remélhetőleg sikerrel – az egészséges életmódra. Az izgalmas és vi-



dám játékok mellett a foglalkozásokon kapott matricáknak is jutott hely a füzetben, ami további motivációt jelenthet a kicsik számára – derült ki a sorozat első témánapi alkalmából a Süni Óvodákban megtartott sajtótájékoztatón, ahol az egyesületet képviselő Kovács János elmondta, hogy a program valamennyi rendezvénye ingyenes, a foglalkozásokért és a kiadványokért sem kell fizetni a szülőknek. „Arra törekszünk, hogy a jó példa bemutatásával hozzájáruljunk a gyerekek egészséges fejlődéséhez, ami reményeink szerint a szülő életére is hatással lesz” – tette hozzá.

Kovács Zsuzsa, a Süni Óvodák vezetője elmondta, hogy a rendszeres mozgás jótékonyan hat a kicsik szellemi teljesítményére, megkönnyíti az óvoda-iskola-átmenetet. Éppen ezért valamennyi hegyvidéki óvoda nevelési programjában kiemelt szerepet kap a sport és a mozgás. Ezt az amúgy is gazdag kínálatot teszi még színesebbé az Izgó-Mozgó Sportra és Egészségre Nevelő Egyesület, amelynek foglalkozásait az óvodai órarendbe illesztették.

„A heti két alkalom közül az egyik az öt-évesek, a másik a középsősök vehetnek részt, így összesen negyven gyerek mozgására nyílik lehetőség” – emelte ki az óvodavezető, aki arra is felhívta a figyelmet, hogy bár az egyesület programja egy évre szól, a Süni 2018-ig biztosítja a heti plusz két mozgásos órát.

M.

A hagyomány lámpásai

Akadt címös dunsztos, elemes, előre legyártott és papírból készült is. A Tamási Áron iskola hagyományos ünnepségén lámpásokból és mókából sem volt hiány, s a hegyvidéki óvodák többségében is megemlékeztek Márton napjáról.

„Egy, kettő három... tizenöt, tizenhat... Na, jó, nem tudom megszámolni, mennyi van!” – ismerte be édesanyjának egy nyolc éves forma fiú a Tamási Áron iskola által rendezett hagyományos Szent Márton-napi ünnepségen. A lámpásokat nemcsak megszámlálni, hanem stílus szerint kategorizálni is nehéz lett volna.

z, felesleges is lenne azzá tenni, mivel mindenki örömmel csatlakozik a vidám ünnepséghez.

Ahogy minden évben, idén is a Boldog Teréz Anya téri Szent Márton-kegykápolnáig tartott a felvonulás. Az út végén a gyerekek Szent Mártonról szóló dalokat adtak elő, majd az iskolában lakmározhattak, beszélgethettek az estéről.

„Hét éve veszünk részt az ünnepségen. Számunkra ez egy csodálatos hagyomány! Rengeteget nevetünk, barátkozunk, finomakat eszünk, énekelünk. No és persze ennyi idő alatt már mindent megtanultunk Szent Mártonról” – beszélt három hetedik lány, Regina, Fanni és Lilla arról, hogy miért szeretik annyira a tamási Márton-napokat.



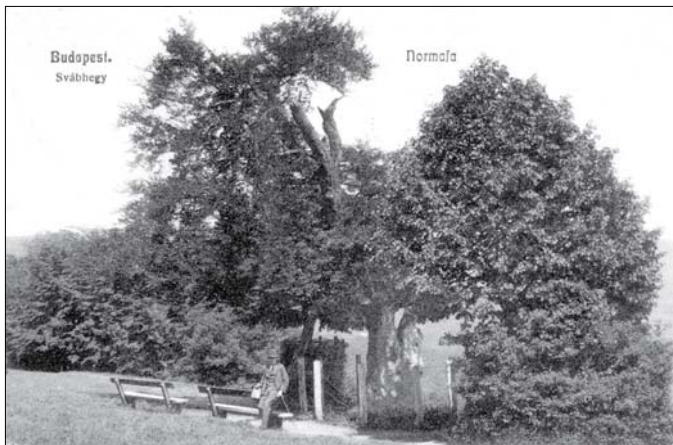
A tamási diákok a Szent Márton-kegykápolnál ünnepeltek

Akad köztük tökből faragott, cícomás dunsztos, elemmel működő csillagokkal díszített fém, otthon kreált papír

„Már hetekkel ezelőtt megkezdődött a készülődés. Többen saját maguk készítették el lámpásaikat az iskolában, vagy otthon a családdal közösen. A diákok Szent Márton napján nemcsak felvonulnak, hanem tudják is, miről szól ez az egész. Az alsósok közül szinte mindenki itt van, a felsősök pedig szívesen visszajárnak” – mesélte Hajnal Gabriella igazgató, aki azt is elárulta, hogy a programon való részvétel nem kötele-

(BM–z)

Helytörténeti vetélkedő a Normafáról



A Normafa a századelőn (korabeli képeslap)

Ötven évvel ezelőtt ültették el a Normafa tetején azt a bükkfát, amelynek elődje állítólag Mátyás király születésekor sarjadt. A sok vihart megélt, öreg fa a művészek

kedvelt kirándulóhely volt, 1840-ben itt énekelte el Bellini Norma-áriáját az akkortájt európai hírvő Schödelné Klein Rozália.

Ettől kezdve nevezték Normafának a korábban Viharbükkként emlegetett óriást, amely egészen 1927. június 19-ig, a kidőléséig büszkén állt a hegy tetején. A fatörzset a margitszigeti artézi forrás vízesése mellé támasztották, ahol megkövült ma is látható. Helyére egy Devecseri Gábor sorraival ellátott emléktábla került, majd ötven évvel ezelőtt, 1962-ben a régi közelébe egy új bükkfát ültettek.

Ezt a szép hegyvidéki történetet idézte fel a Budai Középiskola kilencedik osztályosoknak szóló Normafa-vetélkedője, amelyen a helytörténet mellett a zene és a növénytan is fontos szerepet kapott. Elsőként a Norma-ária csendült fel, majd a környék botanikai értékeiről hallgattak meg ismeretterjesztő előadást a csapatok.

Mint kiderült, a Normafa lejtőjét sokáig botanikai szempontból kevésbé jelentős gyepeként tartották számon, azonban néhány évvel ezelőtt az iskola pedagógusa, Kecskés Ferenc és tanítványai felmérték a területet, és számos védett fajt fedeztek fel. A vetélkedő egyebek között ezekre az ismeretekre is rákérdezett, a válaszokból pedig kiderült, hogy a tizenkét csapat tagjai igencsak tájékozottak. Ezt bizonyítja, hogy a tizenhárom plusz egy kérdésből a legjobbak tizenháromra helyesen feleltek, tízpontosnál rosszabb eredmény pedig nem is született.

A helytörténeti vetélkedő ezzel még nem ért véget, tavasszal a Jókai-kert, illetve a János-hegyi Erzsébet-kilátó következik.

(m.)



Saját készítésű lámpásokkal vonultak az óvodások

Deutsche Schule Budapest
thomas mann gymnasium

www.deutscheschule.hu

NÉMET ÉS MAGYAR ÉRETTSÉGI
NÉMET ÉS MAGYAR TANÁROK
ÚT A NÉMET EGYETEMEKRE



NYÍLT NAP: 2012. DECEMBER 7-ÉN, PÉNTEKEN 8:15-11 ÓRÁIG

VÁRJUK A 8. OSZTÁLYOS TANULÓKAT!
+36 1 391 91 00 – sekretariat@deutscheschule.hu
1121 Budapest, Cinege út 8/c

DAS
Deutsche Auslandschulen
International

Exzellente
Deutsche
Auslandschule

Adventi vásár a német iskolában

Idén is megrendezi hagyományos adventi vásárát a Budapesti Német Iskola, ahová ellátogat a Mikulás, a kicsik pedig a karácsonyi mesék birodalmában kalandozhatnak. Az udvaron felállított, ünnepi díszbe öltöztetett standokon német és magyar ételkülönlegességeket, forralt bort és meleg puncsot, valamint saját készítésű ajándékokat vásárolhatnak a vendégek. A belépés ingyenes! Az iskola címe: XII., Cinege út 8/c. A vásár időpontja: december 1. 16.00–20.00.

Leendő elsősöknek

NYÍLT NAP A ZUGLIGETIBEN

A leendő első osztályos gyerekek szüleit várják a Zugligeti Általános Iskola nyílt napján, november 28-án, szerdán.

A program: 8.00–8.15 Érkezés. 8.15–8.45 Dr. Bernyák Adrienn igazgató tájékoztatója. 9.00–9.45 Vittek Andrea, a leendő első osztályosok tanítónője tart bemutatórát (olvasás).

Az iskola címe: XII., Zugligeti út 113. (a Széll Kálmán térről induló 155-ös busz végállomásánál található). Telefonszám: 200-87-21.

Honlap: www.zugligetisuli.hu.

E-mail cím: zugligetisuli2@freemail.hu.

NÉMETVÖLGYI BEMUTATÓÓRÁK

A leendő elsőöket és szüleit várják bemutatóórára a Németvölgyi Általános Iskolában.

December 4. 8.00 Emelt szintű angolos osztály.

December 4. 9.15 Természetbarát osztály.

December 11. 8.00 Logopédiai osztály.

Mindkét napon az órák után tájékoztatót tartanak, ennek keretében lehetőség nyílik találkozni a tanítókkal.

Cím: XII., Németvölgyi út 46.

Az iskola honlapja: www.nemetvolgyi-bp.suninet.hu.

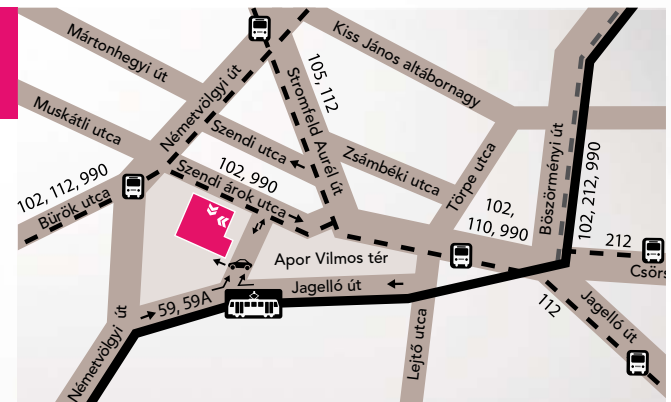


EGY ÚTTAL MINDENT!



MEGNYITOTTUNK!

A Hegyvidék Központban egy úttal mindent elintézhet, így egyúttal időt és energiát is megtakaríthat. Az új bevásárlóközpont útvonalán számtalan szolgáltatás és üzlet várja, hogy egy rövid sétával napi ügyeinek könnyedén a végére járasson!



ADVENTI PROGRAMOK:

December 1. KONCERT NAP

10⁰⁰-14⁰⁰ és 15⁰⁰-19⁰⁰

Ünnepváró kézműves ház

18⁰⁰ **Szekeres Adrien** koncert

Dec. 8-9. MIKULÁS HÉTVÉGE

December 8.

10⁰⁰-14⁰⁰ és 15⁰⁰-19⁰⁰

Ünnepváró kézműves ház

December 9.

10⁰⁰-14⁰⁰ és 15⁰⁰-19⁰⁰

Ünnepváró kézműves ház

16⁰⁰ Mikulás a Hegyvidéken,
Mikulás varázskönyve című
gyerekműsor

HEGYVIDÉK
KÖZPONT

XII. ker., Apor Vilmos tér 11-12.

Részletek: www.hegyvidekkozpont.hu

BOR
BORTÁRSASÁG

CBA **Prima**

Brandt VIRÁG
www.brandtvirag.hu

COFFEE
ARABICA

DELIZIA
Gourmet & More

dm

Emanuel Berg
SUPERFINE SHIRTING

HARMONY&BEAUTY

inmedio

STEFANEL

J.PRESS

Jacadi
PARIS

Lira
könyv

N

Northline
CHANGE

olsen

otpbank

PrimaEks
MINIÉK ÉBÉLT

DR.MED

SWISS
selection

VATHY'S CORNER
Since 1985

SZERVUSZ
szerszerek

Vörös Homár
Halkereskedések

MEARSTERN
MEDVIA 2008

Triumph

PRIMAGORA
Zöld Gyökér

L'Amor
CIGARETTÉK

További üzletnyitások az év végéig.

tel, amelynek pontos időpontjéről telefonon kapnak felvilágosítást. Információ és jelentkezés: Cseri Ágnes, 06/70-564-1911, 06/30-410-7696, www.tunder-tanc.blogspot.com, gyermektanterapia.hu, agneskecseke@gmail.com.

Helen Doron gyerekangol BBS (4–28 hónapos gyerekeknek) keddenként 10.00–10.45 és 11.00–12.00, FEFAC (5–8 éves gyerekeknek) csütörtökönként 16.45–17.30 és 17.30–18.15. Az óra csak angol nyelven folyik. Információ: Endre Judit, 06/30-313-6822; Mátrai Zsuzsi, 06/20-367-7222.

Hiphop- és moderntánc-tanfolyam keddenként 18.15–19.15 (kezdő), 19.15–20.15 (haladó), csütörtökönként 18.15–19.15 (kezdő), 19.15–20.15 (haladó). A Hegyvidék SE Moderntánc Szakosztálya főképp hiphop, jazz és videoclip-dance stílusban tanítja, fejlesztő növekedést 6 éves kortól 18 éves korig. A gyermekek rendszeresen viszik kerületi és kerületen kívüli fellépésekre. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Információ: Szöllősy Előd (szakosztály-vezető), 06/30-989-4130, 06/70-612-9149.

Iciri-Piciri tánc szerdánként 17.00–17.30, csütörtökönként 9.30–10.00 és 10.10–10.40. Játékos néptánc tanítás néptáncpedagógus vezetésével, ahol az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánc lépések elsajátításával, miközben átítatódhatnak a népzene, a néptánc hangulatát. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Váltócipő szükséges! További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

Kamaszhajó. Színházi alkotóműhely gyerekeknek péntekenként 16.00–17.00 (6–10 évesek), 17.00–18.00 (10–13 évesek), szombatonként 10.00–11.00 (6–10 évesek), 11.00–12.00 (10–13 évesek). Jelentkezés: 06/30-447-7986, kamaszhajo@indamail.hu. Bővebb információk: www.kamaszhajo.hu

Ft. Az első foglalkozás ingyenes. Információ, jelentkezés: Kunos Kinga, 06/30-505-1042, www.szivarvany.net, kinga.kunos@gmail.com.

Kölyök hiphop szerdánként 16.30–18.30 5 éves kortól 8 éves korig. A hiphop műfaján belül különböző koreográfiák tanulása zajlik a 90 perces órákon. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Edző: Berkes Dóra (06/30-847-1030). Információ: Szöllősy Előd (szakosztály-vezető), 06/30-989-4130, 06/70-612-9149.

Labdás Tücsök Torna szerdánként 10.00 6 hónapostól 4 éves korig. Minden gyereknek külön nagy labdát biztosítanak. A korlátozott csoportlétszám miatt előzetes bejelentkezés szükséges. További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

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

Nia keddenként 19.00–20.30, péntekenként 10.00–11.30 (minimum 5 fő esetén). A Nia technika (Neuromuscular Integrative Action – alapító: Debbie és Carlos Rosas, USA) holisztikus fitneszirányzat, hozzásegít a test-szellem-lélek egészségének megteremtéséhez. A Nia lehetőség a belső kutatásra és felfedezésre, út, amely saját egyéniségünkön át a végtelen kreativitás területére vezet. Mind azoknak ajánlott, akik szeretnek zenére mozogni, nőknél és férfiaknál egyaránt. Nincsenek szigorú szabályok, a lényeg a feloldódás, az ősi erővel bíró tánc által kiváltott „transzállapot” megélése, a mozgás örömeinek meg tapasztalása. Információ, jelentkezés: mari.maryss@gmail.com, 06/30-973-2331.

Nyugdíjastorna szerdánként 8.30–9.30 és 9.30–10.30, péntekenként 8.30–9.30 és 9.30–10.30. A gerinc melletti izmokat tehermentes testhelyzetben nyújtó, erősítő, a törzs izmait fejlesztő torna.

0848, iroda@omisk.hu, www.omisk.hu.

Óvka hétfőnként és szerdánként 9.00–12.00. A népművészet játékos megismerését szolgáló, zenés, táncos, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mesterségeket felelevenítő, komplex, tematikus, kics csoportos foglalkozássorozat. Folyamatos csatlakozással, a 7 éven aluli korosztálynak. Információ: Csiszér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csiszer.jolan@freemail.hu.

Rajz- és festőklub hétfőnként 19.00–21.00, csütörtökönként 18.00–20.00. Kezdőknek és haladóknak egyaránt. Amatőr képzőművészeknek és tanulónak felvételi vizsgára való felkészítéssel is, folyamatos csatlakozási lehetőséggel. Információ: Fillentz István, 06/30-925-4005, istvan@creatif.hu.

Rock and Magic Sportegyület hétfőnként és szerdánként 16.00. Akrobatikus rock and roll és showtánc-tanfolyam gyerekeknek, 6–16 éves korig. A foglalkozást vezeti: Tóth Bence (06/30-483-3020), Szalma Lilla (06/70-586-6111).

Sahaja jóga keddenként 18.30–20.30. A tanfolyamon való részvétel ingyenes, de a terem bérletéhez való önkéntes hozzájárulás lehetséges. Információ: Jinda Józsefné, 203-2496.

Szivárvány Showtánc keddenként 17.00–18.00, csütörtökönként 16.00–17.00. Modern showtánc kategóriában (jazz, hiphop, funky, balett, társastáncok), 7 éves kortól. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400).

Tortadekorációs tanfolyam vasárnapként 10.00–17.00. Várják a háziasszonyokat, hobbicukraszkat, szakmabelieket. Előképzés nem szükséges. A kezdő intenzív tanfolyam során hárszások technika, marcipánvirágok készítése, tortabevonás és sok más egyedi, újszerű dekorációs technika.

BÖSZÖRMÉNYI IRODAHÁZ 'B' FÖLDSZINTI TANÁCSTEREM

A Hegyvidéki Trianon Társság adventi estje december 12-én 18.00. Ferencz Éva (Magyar Örökség-díjas énekművész): El kell érünk Betlehembe. Dráfi Mátyás (Jászai Mari-díjas, Erdemes művész, Révkomárom): Miért szép? A magyar beszéd szabálya, a versmondás művészete.



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C
TELEFON/FAX: 200-8713
TELEFON: 275-1394
WWW.VIRANYOSI.HU,
VIRANYOSI@T-ONLINE.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Porcelánvásár Gombos Piroska porcelánjából. Erzsébet és Katalin-napi porcelánbemutató és vásár november 21-én és 23-án 15.00–18.00. Készülődés kárcsonyura. Porcelánok, asztaldíszek vásárra december 12-én, 14-én, 19-én és 21-én 15.00–18.00.

Szabadság vándorai. Természetjárók klubja november 21-én 18.30. Dél-Spanyolország képekben, Madridtól Madridig. Tájak, városok, műemlékek. A római birodalomtól a virágzó arab kultúrán és a felfedezések korán át a modern államig. Előadó: Stark Gáspár. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Virányosi Társasjáték Klub november 24-én 13.00–20.00. A Magyar Társasjátékos Egyesülettel közösen szervezett új klubba várnak minden játszani vágyó és szerető érdeklődőt általános iskolás korosztálytól a nyugdíjasokig. Belépődíj helyett vigye magával kedvenc társasjátékát, hogy mások is kipróbálhassák! Cserébe kipróbálhatja az ő kedvencét. Játékmester: Osztocs András (Magyar Társasjátékos Egyesület). Támogató: Szellemlovás Társasjáték Szakület. Belépődíj nincs.



XXI. Erkel Ferenc Sakk Emlékverseny a Virányosi Községi Ház és a XII. kerületi Szabadidősport Központ szervezésében november 25-én 9.00. Felntöttek, kísérők is nevezhetnek a helyszínen, a verseny napján. A szervezők kéri a versenyzőket, hogy a közösségi házbán a rendezvény napján 8.30-ig jelentkezzenek Rolling Károly sakkbíróval. A helyezettek eredményezésben résztulnak, a legeredményesebb iskola csapata serleget kap.

Kertbarát Kör november 27-én 16.30. A gyökéritató lényege és alkalmazása a kiskertekben. Előadó: Endrődi László, a gyökéritató kitalálója. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes. December 18. 16.30 Az év értékelése és a jövő évi tervek megbeszélése ünnepi hangulatban. Klubvezető: Bartók Sándor.

Virányosi Filmklub. November 29. 13.00 Életrévalók. A belépés díjtalan.

Skandináv Klub. November 30. 18.30 Vendég: a svéd nagykövetség. Az előadás témája a követség kulturális tevékenysége. Klubvezető: Szabó Péter. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Harmónia Táncklub Mikulás december 1-jén, előszilveszter de-

cember 29-én 19.00–23.00. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1200 Ft.

Egységvédő klub új időpontban: minden hónap második szerdáján! December 12. 18.00 Valódi életerő mindennapi táplálékainkban. Az ételek és az étkezés a mentálenergiák tekintetében. Előadó: Balogh Olivér mentálenergiakutató. A belépés díjtalan.

APS Stúdió és Skandináv Klub közös évzáró rendezvénye december 14-én 18.00. Klubvezetők: Abonyi Maya fotóművész és Szabó Péter.

Szabadság vándorai természetjárók klubja december 19-én 18.30. Körséta Nagykárolytól Szatmárnémetiig Észak-Erdélyben. Előadó: dr. Gál József. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Üdvözlöt Erdélyből! Molnár Róbert festőművész kézzel festett képeslapjainak kiállítása. Megtekinthető: december 21-ig, előzetes egyeztetés után (200-8713).

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.

Tücsök-zene csütörtökönként 17.00–17.30. Ritmus-énekezenefoglalkozás zenetanár vezetésével, 6 hónapos kortól 4 évesig. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel. 10 alkalom + 3 ajándék alkalom: 10 000 Ft/család, 5 alkalom + 2 ajándék alkalom: 6500 Ft/család. Érdeklődés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, www.tucsok-zene.hu.

Hangszervarás zenetanoda. Játékos zenei nevelés óvodásoknak. A foglalkozások csoportjai minimum 6, maximum 12 fővel működnek. A foglalkozás időtartama: 45 perc. Vezetője: Nagy Mária, az Operaház zenekari művésze, az Operaház gyermekműsorainak játékmestere. Zeneóvodák: Largo 3–4 éveseknek, zenei játékok és furulya használata kedden 16.00–16.45. Moderato 4–5 éveseknek, saját módszerű kotta és játékeladatok, furulyaismeretek kedden 16.00–17.30. Dúr-moll 5–7 éveseknek, iskola-előkészítő kedden 13.00–16.00. Érdeklődés, jelentkezés: Nagy Mária, 06/30-936-2040, www.hangszervarasz.com, hangszervarasz@gmail.com; Nagy Teréz, 06/30-936-1713.

Művészi torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökönként 15.20–20.00. Művészi torna a Berczik-módszerrel, iskolarendszerűen egymásra épülő, korszerű csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezető: Mátyás Krisztina. Információ: 200-0138, 06/20-946-0848, www.omisk.hu, iroda@omisk.hu.

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek hétfőnként 16.15–17.00 és 17.05–17.50, csütörtökönként 16.00–16.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciális képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső- és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 éves csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 9500 Ft/hó.

Csillagszemű táncgyűttes. Néptánc tanítás óvodásoknak, kisiskolásoknak szerdán és pénteken. 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.15–17.45 kisiskolásoknak. Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami-díjas, Erdemes művész, a Hegyvidék diszpolgára és Timár Böske táncművész. Információ: www.csillagszemu.hu.

Társastánc. Kezdő: szombaton 14.00–15.00. Haladó: szombaton 15.00–16.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/10 alkalom. Versenyánc, kezdő: vasárnap 14.00–15.00. Versenyánc, haladó: vasárnap 15.00–17.00. Összevont standard: szombaton 16.00–17.00. Össze-

vont latin: szombaton 17.00–18.00. Klubvezető: Székely Attila. Részvételi díj: 6000 Ft/hó.

Ifjúsági sakkszakkör 6 éves kortól minden szerdán 16.30–18.00. Vezető: Rolling Károly. Részvételi díj: 1000 Ft/hó, 3600 Ft/fél év.

Új! Kriston intim torna haladóknak hétfőnként 18.00–19.00. Haladó Kriston Intim Torna. A gátizmok tudatos tréningjét együtt végzik azokkal a gimnasztikákkal, melyek átmozgatják az egész testet. Az így kapott eredmény igen komplex, megoldozza a fizikumot és a szellemet is. Testben és lélekben szereplő és fiatalít. Vezető: Áldott Katalin, 06/20-927-0199. Részvételi díj: bérlet öt alkalomra 4900 Ft, alkalomként 1300 Ft.

Élj 100 évet egészségesen 3-1-2 meridián-gyakorlatokkal hétfőn 18.00 és szerdán 10.30. A tornát dr. Eöry Ajándok taníttatja, Sziget Magdolna vezeti. Bővebb információk: www.312.hu. A torna ingyenes, a terem bérleti hozzájárulás 300 Ft/fő.



Kismamatorna kedden és pénteken 12.00–13.00. Felkészülés a szülésre tornával, relaxáció, légzéstechnika, vajudási helyzetek elsajátítása, praktikus tanácsok szüléshez és csecsemőgondozáshoz. Vezető: Krizsanné Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

Üvegfestő-tanfolyam hétfő 17.30–19.30. Kezdőknek indított kézművészi tanfolyam, amelyen elsajátítható az üvegfestés alaptéchnikája. Előzetes rajztudás nem szükséges, mintagyűjtemény alapján dolgoznak a résztvevők. A tanfolyami eszközöket, alapanyagokat biztosítják. Az itt készített dísz tárgyak ingyenesen hazavihetők. Vezető: Süveges Julianna (06/30-393-6443, www.suvegesmuhely.gportal.hu). Részvételi díj: 15 000 Ft/6 alkalom.

Angyaltanfolyamok. Angyal I. Élet az Angyalokkal. Tanfolyami díj: 7700 Ft. Aktív Szellemgyógyászat I. Tanfolyami díj: 9000 Ft. Aktív Szellemgyógyászat II. Előfeltétel: Aktív Szellemgyógyászat I. Tanfolyami díj: 9000 Ft. Tanfolyamok megfelelő létszám esetén folyamatosan indulnak hétvégi napokon, 2x8 órában. A tanfolyam elvégzéséről oklevelet állítanak ki, valamint automatikusan R.A.I. taggá válnak. Információ és jelentkezés: Nagyidai Ildikó, 06/20-354-1580, ildikonagyidai@gmail.com.

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

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

Rajztanoda csütörtökönként 18.00–20.00. Felvételi előkészítés, festészeti technikák: portré, csendélet, mozdulvánlatok és rajz oktatása. Vezető: Z. Szabó Zoltán festőművész. Információ: 06/30-314-4638. Részvételi díj: 11 000 Ft/hó.

(Folytatás a 12. oldalon)



Kikötő. Kreatív műhely gyerekeknek péntekenként 17.00–18.00 (10–14 éves korosztály). Több, mint színház. Önismeret, csapatjáték, konfliktuskezelés, készségfejlesztés. Ár: 4000 Ft/hó. Információ: Bársági Kinga, 06/20-568-8559, barsagi@museum.hu.

Kis Fürkész természetismereti és fejlesztő foglalkozás csütörtökönként 10.00 20 hónapostól 4 éves korig. Játékos ismerkedés a természet szépségeivel és szereplőivel. Minden foglalkozáson közösen készítenek egy hazavihető kincset, gondozni, vagy megfigyelni való emléket, sok kézműveskedéssel, ültetéssel, termések használatával. Előzetes bejelentkezés szükséges, a csoportokhoz egész évben folyamatosan lehet csatlakozni. Belépő: bérlet 5 alkalomra 4500 Ft, 10 alkalomra 8500 Ft (szülőknél és kísérőknek ingyenes, testvéreknek 50% kedvezmény). Alkalmi belépő: 1000

Elsősorban kerületi hölgyeknek. Előzetes bejelentkezés szükséges. A foglalkozást vezeti: Rác Péterné kerületi gyógytestnevelő. Belépő: 500 Ft/alkalom. Kerületi lakosoknak Hegyvidék Kártyával a részvétel ingyenes.

Óbuda Mozgásművészeti Iskola hétfőnként 15.30–20.00, keddenként 15.30–20.00, csütörtökönként 15.30–20.00. Foglalkozások heti 2 alkalommal, óvodásoknak 45 percben, iskolásoknak 60 percben. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Berczik Sára módszer alapján, iskolarendszerűen egymásra épülő korosztályos csoportokban, kezdőtől a versenyszíntig. Jelentkezni lehet 10 éves kortól. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin ritmikugimnasztika-edző, Paulné Zoltán Zsuzsanna ritmikugimnasztika-edző, táncpedagógus. Információ: 200-0138, 06/20-946-

ka sajátítható el. Információ: www.desszertmester.hu.

Tücsök-zene hétfőnként 10.00, keddenként 9.30, 10.10 és 17.00, péntekenként 11.00. Személyiségfejlesztő ritmus-énekezenefoglalkozás zenetanár vezetésével, már 6 hónapos kortól 4 éves korig. Folyamatos csatlakozási lehetőség. További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

Zumba fitness Angyal András keddenként 9.00–10.00. Jelentkezés és információ: www.angyalandras.hu, angyalandras@yahoo.com, 06/20-662-5373.



Biopiac szombaton 6.30–12.00.

A tervezőasztaltól a világhírnévig

Csóky András agysebész volt a Barabás Villa szokásos pódiumbeszélgetése, az Ismeretlen Ismerősök sorozat legutóbbi vendége. A Prima Primissima-díjas orvos pályafutása alakulásáról, a hit szerepéről és legújabb találmányairól mesélt Kondor Katalinnak.

boncasztal mellett! Nyilván azért, mert az orvosok is visolyognak a haláltól, ma már senki nem hisz a feltámadásban – emlékezett vissza Csóky András. Mint kiderült, műszaki szemléletének is komoly szerepe lehet találmányai megszületésében. A legutóbbi egy mikrobeszédeti eljárás, amelynek a különösen nagy pontosságot igénylő agy- és ge-

ületünk, az érintett érzést ki kell rekeszteni, s ez nem jó az agynak, mert a hagyományos módszerrel tizenöt percig tart az érlevárrás. Az új technológiával mindez megoldható öt-hat perc alatt. Fontos eleme az újításnak a kéztámasztás módszere, azaz az operáló orvos nem a kéz élén, hanem az ujjbegyein támasztja meg a kezét, és ez megfogja az élettani

ötletem nem volt. A kreatív működéshez ugyanis nagyon gazdag belső világ, kultúra, hit kell. Komoly problémának látom, hogy bár a magyar kultúra tartja magát, a hitvilág már alig. Pedig a bűnbánó ember nem tud nyitott lenni, kreatívan gondolkodni.” A hitének és a gyakorlatának köszönhetően Csóky András biztosan nem tanácsatlan, milyen szavakkal vizsgáztalja azt, aki a műtét során elveszítette a hozzátartozóját. Mit lehet ilyenkor mondani? – kérdezte Kondor Katalin. „Nagy drámai helyzetekre nincs válasz a szavakban, csak a cselekedetekben. Például egy ölelés többet segíthet minden szónál” – vallja az agysebész.

Bár a jól irányított beszélgetésben minden a megszokott mederben folyt, némileg mégis rendhagyó volt ez az este. Kondor Katalin vendégének nemcsak beszélgető, de orvosi szerep is jutott: a közönség soraiból egy idős hölgyet enyhé-rosszullét miatt segített kikísérni az előtérbe, ott gondoskodott is róla, s mindaddig nem tért vissza mellőle a vendégasztalhoz, amíg jobban nem lett. A szokatlan, ám kimenetelét tekintve és Csóky András megismerve korántsem meglepő közjáték után zavartalanul zárult az idei utolsó Ismeretlen Ismerősök-beszélgetés.

Művésztanárok munkái a Jókai Klubban

Az ELTE Tanító- és Óvóképző Kar Vizualis Nevelési Tanszéke kilenc művésztanárnak alkotásaiból látható válogatás a Jókai Klubban. A változatos, mégis egységes harmóniájú tárlatot megnyitó dékánhelyettes, Demeter Katalin a bemutató ötletének lényegét összegezve elmondta: „Meg vagyunk győződve arról, hogy a gyerekek kreativitásának fejlesztésében nélkülözhetetlen szerepe van az őket tanító pedagógusok művészi szeszibilisítésének és nyitottságának.”



Bércesi Dienes Erika: Tündér Lala

Mérnökként szerepelt meg első diplomáját Csóky András, a tervezőasztal azonban hamar kevésnek bizonyult ahhoz, hogy régi vágyát – másoknak segíteni – közvetlenül is gyakorolhassa. „Romantikus vágy hajtott a gyógyításra, a közvetlen segítségnyújtás felé. A mérnök munkája is egyfajta segítség, az orvosé azonban sokkal jobban vonzott” – mondta, majd arról mesélt, mekkora procedúra, miniszteri külön engedély révén jelentkezhetett egy újabb, államilag finanszírozott egyetemi képzésre. Harminchárom évesen, praktizáló kortárs kollégáival szemben jelentős hátránnyal kezdte meg orvosi hivatását. „A hiányzó mütétszámot a bonctermében igyekeztem pótolni, és ez később nagy hasznomra lett. Nem véletlen, hogy az ókori orvosok gyakorlata is ez volt, hisz a halottaktól rengeteget lehet tanulni... Milyen kár, hogy gyakorló orvos kollégát nem láttam a



Dr. Csóky András agysebész volt Kondor Katalin idei utolsó vendége

rincműtéteknél van óriási jelentősége. A legbiztosabb sebészi kéznek is van egy apró élettani remegése. Az új kézmégtámasztási módszer ezt küszöböli ki úgy, hogy egytized milliméterre csökken a kéz remegése, ami addig három-nyolc tizedmilliméter volt.

„Amikor például az agyba – a szívműtéthez hasonlóan – ret-

remegést, biztossá válik az operálónak” – magyarázta.

Hozzátette azt is, hogy a görbétű kiegyenesítése is nagyobb biztosságot ad a varrásnál. „Ez mégsem nekem köszönhető – tette hozzá gyorsan –, azóta jutnak eszembe ilyen ötletek, amióta rózsafüzéret imádkozom. Megtermékenyítette a hit a tudományt. Amíg káromkodtam, semmilyen

rosszullét miatt segített kikísérni az előtérbe, ott gondoskodott is róla, s mindaddig nem tért vissza mellőle a vendégasztalhoz, amíg jobban nem lett. A szokatlan, ám kimenetelét tekintve és Csóky András megismerve korántsem meglepő közjáték után zavartalanul zárult az idei utolsó Ismeretlen Ismerősök-beszélgetés.

-tal

sal.” A politikus szerint a művésztanári-kiállítások célja, hogy szélesebb körben is megismertessék a tanszéken folyó munka kettős értékét: azt, hogy alkotás és oktatás, valamint a kreativitásnak az alkotásban és a vizualis nevelésben betöltött szerepe elválaszthatatlan egymástól. „A Hegyvidéki Önkormányzat mindig örömmel mutatja be az itt működő felsőoktatási és oktatási intézmények művésztanárainak munkáit, mert ezek színesítik és gazdagítják kerületünk közismerten pezsgő művészeti életét – tette hozzá a bizottsági elnök –, de rendszeresen bemutatkoznak a hegyvidéki iskolákban tanuló gyerekek is. Azt hiszem, az ő csodálatos műveik jelentik az igazi visszaigazolást a tanítóképző tanszékén folyó magas színvonalú munkáról.”

A. I.

A kiállítás november végéig látható. Cím: Jókai Klub, XII., Hólyk út 5.

„Szeretetet adott másoknak”

Száz éve született Sziklay László irodalomtörténész, a szlovák-magyar kultúrkapcsolatok jelentős kutatója és ápolója. Ebből az alkalomból egykori otthona, a Márvány utca 40. alatt található emléktáblájánál koszorút helyezett el a kerületi, a fővárosi és az országos szlovák önkormányzat vezetője, Hrivnák Mihály, Hollósy Tiborné és Fuzik János. Fonti Krisztina, a Hegyvidéki Önkormányzat alpolgármesterének képviseletében Praimajer Mária, az oktatási és közművelődési iroda munkatársa koszorúzott. A résztvevők a megemlékezést követően a Szlovák Intézetbe vonultak át, ahol tudományos emlékülés keretében előadások hangzottak el az irodalomtörténész munkásságáról.

men, három szakon végezte. A magyar és a francia mellé egyik kollégiumi tanára javaslatára vette fel harmadikként a szlovákot. Miután lediplomázott, Nyíregyházán, Debrecenben, majd 1941 és 1944 között Kassán tanított. Szülővárosát a háború után vízszintes körülmények között kellett elhagynia.

1945-ben jött Budapestre. Egy évig testvérénél, a Kiss János altábornagy utcában lakott, majd édesapja egyik tanítványa segítségével kapott lakást a Márvány utcában. Haláláig, 1987-ig élt itt feleségével – a 94 éves Sziklay Lászlóné ma is ebben a házban lakik.

„Közvetlen volt, mindenkit tanított, bárkivel szóba állt. Szeretetet adott másoknak, de ez sosem vált kárára, mindig visszakapta” – jellemezte édesapját leánya, Sziklay Zsuzsanna elmondta, hogy a család közreműködésével, a Kalligram kiadó gondozásában, 2003-ban adták ki Sziklay László emlékiratait Egy Kassai polgár emlékei címmel, amiben feltárul a felvidéki város múltja, egykori lakóinak élete. A kis péld-



Egykori otthonánál emlékeztek Sziklay László irodalomtörténészre

dányszámú kiadvány hamar elfogyott, ám a tervek szerint nemsokára ismét elérhető lesz elektronikus könyv formájában.

Sziklay László 1912-ben született Kassán. 1956-tól nyugdíjba vonulásáig az MTA Irodalomtudományi Intézetének főmunkatársa volt. Ő alapította az ELTE szlovák nyelv és irodalom tanszékét, és írta meg (elsőként e témában) A szlovák irodalom történe-

te című munkát, amelyet a kutatók máig kézikönyvként használnak. Több tanulmányt készített a kelet-európai irodalom kérdéseiről, az együttélésről és a többnyelvűségről az irodalomban. Saját korában úttörő szerepet vállalt abban, hogy ne legyen feszültség a szlovák-magyar kapcsolatokban, és a két nép közelebb kerüljön egymáshoz.

z.

Alkotni öröm!

Az S. K. Műhely kiállítása

Az S. K. Műhely tizenkettedik kiállítása nyílt meg a hónap elején a polgármesteri hivatal második emeleti folyosógalériájában. A Saás Kinga vezette alkotóműhely 2000 szeptemberében indult azok számára, akik agyaggal szeretnének dolgozni, azaz saját kerámiát saját kezükkel készíteni. A műveket rendszeresen bemutatják a Hegyvidéki Önkormányzatban – így történt ezúttal is.

„Alkotni öröm! Ez az öröm abból fakad, hogy kezünkbe veszünk egy anyagot, a csodálatosan formálható agyagot, és kedvünkre, ízlésünk szerint formát adunk neki – mondta Saás Kinga. – Ezzel kifejezzük teremtő erőnket, és szavak nélkül is elmondhatjuk gondolatainkat. A manuális munka oldja a felgyült feszültséget. A közösséghez való tartozás pedig elemi szükségletünk.”

A kiállítást Gilicze Zoltán, az önkormányzat oktatási és közművelődési irodájának vezetője nyitotta meg, köszöntőjében hangsúlyozva, hogy „mindig nagy öröm gyerekek munkáit bemutatni”. Szerinte nagyon fontos misztiót tölt be az Arany János



Apró csodák a vitrineken



FOTO: SZARVÁZ GÖRGY

Fekete-fehér színpompa

Bár minden kép fekete-fehér a Galéria 12 kávézó új kiállításán, annyira sokszínű a tartalom és a mondanivalójuk, hogy egyáltalán nem igénylik a színeket. A Galéria 12 Egyesület ezúttal nem jelölt meg egyetlen témát sem – árulta el Maczkó Erzsébet a megnyitón. „Egy kitétel volt, hogy mindenki fekete-fehér alkotást hozzon. Bár a tárlat nem része a Fotóhónap 2012 sorozatnak, mégis igyekszik felhívni a figyelmet a fotózásra” – mondta a kiállítást szervező művész.

Tóth József Füles – az általános értékelő és méltató beszédek hagyományát kikerülve – a rá jellemző szellemességgel cssettette, miért nem tartja indokoltnak, hogy a szokásos módon nyissa meg a bemutatót: „Megnyílt az már akkor, amikor a kávézó ajtaja kinyílt. Minek beszéljek a képekről? Mindenki látja, milyenek, és mindenkinek megvan a saját véleménye, függetlenül attól, hogy én mit szeretnék, hogy gondoljon” – mondta az ismert fotóművész, aki néhány alkalomhoz illő viccet is elmesélt.

A kiállító alkotók – Boldvai Balázs, Eifert János, Kazinczy Gyöngyvér, Kecskeméti Kálmán, Kékesy Gábor, Maczkó Erzsébet, Németh Andrea, Pató Károly, Rainer Péter, Szél Ágnes, Tóth József Füles és Vízzy László – műveit Heinrich Roland gitárművész játéka mellett nézhette meg a megnyitón.

(a.)

A tárlat december 8-ig látható a Hajnóczy József utca 21. alatti Galéria 12 kávézóban.

Miután Saár Kinga férjével hazatért Angliából, folytatni szeretne volna az agyaggal való foglalkozást, amit kint kezdett el. Bár eredetileg magyar-angol szakos tanárként végzett, 1999-ben fizes szakvizsgát tett a dr. Kresz Mária Alapítvány – Fizesközpont szervezésében. 2000-ben diplomázott az Iparművészeti Főiskola művészeti menedzserképző szakán. Szakdolgozatában egy nyitott kerámiaműhely létrehozásával foglalkozott, az agyag körül munkaszakmai, pedagógiai, pszichológiai és üzleti hátterét is kidolgozta. Amikor 2004-ben elvégzte a Magyar Népművelődési Intézet népi játék- és kismesterség-oktatója felsőfokú szaktanfolyamát, és fizes szakoktatói mestervizsgát tett, már négy éve vezette az S. K. Műhelyt.

AI

„A kultúra adja a szellem fejlődését”

Kécszakállú, Papageno, Leporello, Don Giovanni, Figaro, Almaviva gróf – csak néhány a több tucat szerepből, amelyet a Bartók Béla-díjas bariton, Horváth Ádám operaiénekes eddigi pályafutása során elénekelt. A Hegyvidék határán élő művészt az Anyegin Művészetek Palotájában megrendezett előadása apropóján beszélgettünk.

■ *Miért épp ezt a darabot tűzték műsorra?*

– A darabválasztás a karmester, Christoph Eschenbach ötlete volt, de a történet kicsit korábbi kezdődik. Három évvel ezelőtt Bécsben, a Musikvereinsaal nagytermében előlékelhettem neki. Az előlékelés jól sikerült, és adott egy darabot, hogy tanuljam. Ez után javasolta, hogy együtt állítsuk színpadra Budapesten az Anyegin-t. Ez Csajkovszkij legnépszerűbb operája, és a címszerep megszólaltatása igen megtisztelő.

■ *Hogy érzi magát Anyegin-ként?*

– Minden szerepben az a fontos, miként viszonyul a többi szereplőhöz, hogyan változik, fejlődik személyisége a darab folyamán. Anyegin unott, kissé beképzelt, gazdag fiatalemberként jelenik meg, aki menekül a mindennapi élet és minden kispolgárság, de leginkább mégis ön-maga elől. Amikor Tatjana beleszeret, az imponál Anyeginnek, de komolyabban nem érinti meg. Anyegin jó barátja a költő Lenszkij, aki más karakter, őszinte, nemes lelkű, nem érti a tréfát,

és mindent úgy vesz, ahogy lát. Anyegin Larina asszony bálján táncra kéri Olgát, Lenszkij jegyesét – a költőt ezt rossz néven veszi, hűtlennek gondolva Olgát. Anyegin már hiába próbál kihátrálni a konfliktusból, az párbajj fájul, és lelővi Lenszkijt. Ez az a pont, amely után Anyegin soha többé nem lel nyugalmát. Amikor rokonának, Gremin hercegnek a báljára hivatalos, meglátja Tatjanát, aki már nem az egykori rajongó kislány, hanem egy csodá-



Almaviva grófként

latos hercegnő. Anyegin a viszontlátás első pillanatában szerelmes lesz belé, de az idő fontos rendező, és Anyegin számára Tatjana már elérhetetlen. A szerep eléneklése mellett a belső út bemutatása a karakter érdekessége.

■ *Öt éve volt az Operaház szólistája, amikor egy esztendőre, miniszteri biztosiént, kinevez-*

ték az intézmény élére. Hogyan változott meg ettől az élete, és az Operaházhoz való viszonya?

– Két éve, 2010 szeptemberében lettem az Operaház miniszteri biztosa. Addigra már személyesen ismertem a legtöbb dolgozót. Nagyon sok időt töltöttünk bent munkatársaimmal, minden előadást végignéztém, mert úgy gondolom, hogy egy jó vezető olyan, mint egy jó családfő, aki felelősséggel tartozik mindenért, ami a „családjában” történik. Szereti az intézményben dolgozókat, megpróbálja azokat megoldani, ugyanakkor megköveteli a maximumot, hiszen a közönség szolgálata az első. Hiszen ha esetleg egy gyerek, vagy fiatal néző először lát operát, annak olyan-nak kell lennie, hogy beleszeressen, és ne engedje el ezt a szerelmet élete végéig. Egy művészeti intézmény mindig más, mint egy ügyvezető „normál” munkahely. Meg kell teremteni a működésben a rendet és a jogszerűséget úgy, hogy közben a művészet szabadon szárnyalhasson. Ez a leg-nagyobb kihívás, és aki ilyen feladatot vállal, annak ezt soha nem szabad elfelejtenie.

■ *Huszonkét éves korában megnyert egy nemzetközi énekvérsenyt Grazban, attól kezdve szinte kinyílt a világ ön előtt. Mi történt ez után?*

– Külföldet megismerni jó dolog, az embernek kinyílik a látótere. Lát jó, rosszat, kimagaslót. Engedje meg, hogy visszatérjek Christoph Eschenbachhoz. Először azon az estén láttam őt vezetni, amikor előlékeltem neki. Fantasztikus volt, ahogy a

zenekar megszólalt, ahogy mint egy svájci óramű működött, minden zenei frázisnak mondanivalója volt, és a zenemű olyan szín-gazdagságban szólalt meg, ami magával ragadó volt. A közönség álló vastappsal jutalmazta a zenekart és karmesterét. Olyan érzés egy ilyen hangversenyen részt venni, mint amikor az ember minden sejtje föl szabadul a gravitáció vonzásával.

■ *Azt olvastam, hogy Polgár László volt a mentora. Feledhetetlen, nagy formátumú, ugyanakkor meglepetésekkel teli és talán egy kicsit titokzatos ember volt ő. Mennyire hatott az ön életére?*

– Polgár László számomra maga volt az opera. Az első operaházi élményem Beethoven Fidelio című operájának 1985-ös bemutatója volt Doráti Antal vezényletével. Ebben Polgár László énekelte Rocco szerepét. Fantasz-

tikus volt az egész előadás, és Polgár benne óriás. Ő lett a példakép, minden újságcikket kivágtam róla, fotókat gyűjtöttem, gyermeki rajongással csodáltam őt. Amikor miniszteri biztosi lettem, egyik első telefonos hívást tőle kaptam, mert telefonom őt hívta, mert szerettem volna, ha hazajön, és együtt dolgozhatunk az Operaház föl-emelkedésén. Már nem válaszolt a hívásra, néhány nap múlva pedig a halálhírről érkezett meg. Szervezetem számára egy emléketstet az Operában, mert úgy gondoltam, eltávozott művészeink megérdemlik, hogy önálló emlékmű-sorral tiszteljük nagyságuk előtt. Nagyon hiányzik, és rossz látni, hogy neve már nem szerepel a mindennapok híradásában. Vigyáznunk kell a mai generációknak, mert az élet följörsülése, és talán az érdektelenség miatt is elfelejtjük példaképeinket, nagyjainkat, akikre pedig emlékezni kötelességünk, és nem őmiattuk, hanem magunk miatt. A művészetben és a kultúrában a múlt alapozza kell a jövőt építeni.

■ *A meglepetésekkel ön sem bánik szűkmárkúan, hiszen hallható volt már Szakcsi Lakatos Béla partnereként és musicalben is az opera mellett. Szellemfrissítő kirándulások ezek? Vagy ennél többet jelentenek?*



Horváth Ádámot Anyegin szerepében láthatjuk a december 4-i előadásban

– Sokat nem vándoroltam a műfajok között. Szakcsi Lakatos Béla csodálatos művész, zeneszerző és ember. Nagyon inspiratív a vele való munka, de egy pusztá beszélgetés is. Amerikában találkoztunk először, és büszkén állíthatom, hogy azóta vagyunk barátok, vagyis tizenöt éve. Musicalt csupán egyet énekeltem, a La Mancha lovagját. Ezt is azért, mert a darab mondánivalóját nagyon sajátomnak éreztem. Vagyis hogy ne olyan-nak lássuk a világot, amilyen, hanem olyan-nak, amilyennek lennie kellene. Tehát valóban nevezhetjük ezeket szellemfrissítő kirándulásoknak.

■ *Mik a legközelebbi tervei?*

– Most csupán az Anyeginnel foglalkozom, de a távolokban sok terv szerepel, ezek mindegyikének a kultúra fejlesztése a célja. Ezekről még nem szeretnék beszélni, de nem szabad elfelejteni, hogy kultúra nélkül nincs értelme az emberi létnek, hiszen a kultúra adja a szellem fejlődését, az erkölcsöt és a morált.

Antal Ildikó

Régészeti leletek a Németvölgyben

A Nemzeti Múzeum a Szakrális Művészetek Hete alkalmából „Sacrosantus – Szentek és sértetetlenek” címmel régészeti kiállítás rendezett az elmúlt öt évben felszínre hozott válogatott szakrális tárgyakból. A tárlat anyagát – a különböző korok szakrális szokásait összefoglaló táblákat és a régészeti leletek

csi Széchenyi téren 2009-ben végzett – annak idején nagy visszhangot kiváltó – ásátásokat, és részt vett a Kovács Loránd Olivér vezette perkátai feltáráson is.

Perkátá egyik dűlőjében, a 62-es műút építését megelőző ásátáson hazánk legnagyobb középkori temetője került elő. Ennek része az eddigi legteljesebb kun-



Ács Zsófia a Perkátán előkerült Jézus-alakról is beszélt előadásában

másolatait – néhány régészeti eszközzel kiegészítve november 24-ig a Németvölgyi Általános Iskolában is láthatják az érdeklődők.

A hegyvidéki megnyitón a három kurátor, Ács Zsófia középkoros, Gelencsér Ákos és Kovács Loránd Olivér római koros régész, a Nemzeti Örökségvédelmi Központ munkatársai is megjelentek. A galéria vezetője, Horváth Katalin tanárnő bevezető szavai után néhány németvölgyi diák a régmúltat idéző irodalmi és zenei műsoral keveskedett a vendégeknek.

Érdekes előadást tartott szakmájáról Ács Zsófia, aki beszámolóját vitett ásatási képekkel és személyes élményeivel fűszerezte. Mint kiderült, ő irányította a pé-

szállástemető. A Németvölgyben a gazdag leletanyag legszebb darabjának, egy körmeneti Jézus-alaknak a másolatát is bemutatják.

A megnyitót szűkebb körű eszmecsere követte, amelyen a három kurátoron kívül Dohány András igazgató, Horváth Katalin és a kiállítás ötletadója, egyben a szervezésben közreműködő Ács Katalin tanárnő vett részt. Kovács Loránd Olivér itt elmondta, hogy a perkátai ásátáson előkerült dunántúli kunok koponyái alapján a Képzőművészeti Egyetem tanárai és hallgatói rajzos arckonstruksiókat vezettek, a rajzokat kiállításra is bemutatták, és könyvben is megjelentek.

Kérész Gyula

A hegyvidéki mozik története



Az Ugozca mozi helyén ma könyvtár működik

iskolai padokkal várta a nézőket. Ez volt a három közül a legkisebb, szinte csak a lokális igényeket elégítette ki. Ezek mellett a

szocialista érában még egy, nem klasszikus mozi üzemelt: a Szakcsits Árpád (MOM) Művelődési Központban.

Egykor három filmszínház üzemelt a XII. kerületben, ezek a negyvenes, illetve a hetvenes években élték virágkorukat – ma már egyik sem működik közülük. A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény nemsokára nyíló új tárlata e három mozinak (utolsó nevükön: az Alkotásnak, a Regének és az Ugocsának) állít méltó emléket.

A legrégebbi hegyvidéki filmszínház, a Déli pályaudvarral szemben lévő Alkotás tipikus „csómozi” volt. A harmincas évektől fogadta a filmbarátokat az Ugocsa utcában az Astra, amelynek egy rövid ideig Vörös Csillag volt a neve, de a legtöbben bizonyosan az Ugocsa elnevezésre emlékeznek. A Rege mozi – a fogaskerekű felső végállomásnak közelében – meglepő módon

Mediterrán hangulatban

mindezek egy ember, a belgrádi születésű, ám 1991-ben Magyarországra települő festőművész, Bélics Zorán alkotásai.

Fonti Krisztina alpolgármester a megnyitón hangsúlyozta, mennyire örömteli, ha egy-egy rendezvény, program révén megismerhetjük a hazánkban velünk élő más nemzetiségek kultúráját, művészetének képviselőit. „Mindnyájan gazdagabbak leszünk általa” – rette hozzát.

Bélics Zorán festészeit nemcsak tartalmi szempontból, hanem színvilágában is igen változatos, a finom pasztellről a harsány, élénk színekig terjed a spektrum. Képei előtt sétálva érezzük az ikonokról sugárzó vallásos áhítatot, de a szendörgös mediterrán szieszta lusta elnyújtásának hangulatát is. A sokak figyelmét felkeltő vágatató lovak pedig annyira visszaadják a ne-

mes paripák szilajságát, hogyan azt csak kevés festmény képes (de még fénykép, film sem nagyon).

Szakrális megrendültség, profán életöröm és szellemi-fizikai szabadság egyaránt árad a fest-

ményekből, amelyek bizvázt nemcsak az ügyeiket intézőket csábítják a hivatalba, hanem azokat is, akik valami különleges, jól ismert, mégis kicsit idegenszerű érdekességre vágyanak.

JE



(Folytatás a 9. oldalról)

Baba-mama klub kedden és csütörtökön 9.00–10.00, kivétel minden hónap második keddi napja. Várnak minden kisgyermekes édesanyját, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Az edzés után teázás, beszélgetés. Vezető: Borbély Enikő fitneszoktató. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 9000 Ft/10 alkalom.

Namasté – Asperger kortárs klub autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második és negyedik vasárnapján 16.00–18.00. Változatos programokkal várják a fiatalokat: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításátogatás, turrák. Segítségnyújtást a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasz Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

Téry Ödön Turista Baráti Társaság kedden 18.30–21.00. Vezető: Mészáros János. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

Gilde – öregekklubja minden hónap második pénteken 16.30. Elnök: Elsholtz Lászlóné. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

Alkotók klubja kéthetente hétfőn 17.30–19.30. Szívesen látják azokat, akik szeretik a jó társaságot, a változatos programokat, szeretnek létrehozni valamit, és alkotásaikon keresztül megmutatni magukat. A programban üvegfestés, mozaikozás és sok más technika is szerepel. Információ, jelentkezés: Szüveg Juliana klubvezető, 06/30-393-6443, www.suvegsmuhely.gportal.hu. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év. A kézműves-foglalkozások anyagköltségét alkalmanként fizetendő!

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

A további állandó programokról a közösségi házban adnak felvilágosítást.



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
Kislány a pokolban. A Kazán

JAZZESTÉK A JÓKAI KLUBBAN

A Hegyvidéki Smooth Jazz Club november 23-i nyitókoncertjét követően jövőre is várják a műfajt kedvelőket a Jókai Klubban. A hagyományteremtőnek szánt sorozatról Kollmann Gábor szaxofonművész kérdeztük.

- A tematikus koncertsorozat az ügynevezett smooth jazz hangulatára és dallamosságára épít – mondta a klub házigazdája. – A smooth jazz egyre népszerűbb a világban, nagymértékben szaxofonra, gitárra és énekhangra épít. Ha van valami, amivel vissza lehet csalogatni a közönséget egy kiváló adottságokkal rendelkező klubba, akkor ez a zene az.
- *Kik lépnek majd fel a sorozatban?*
- Az egész ötletet a tanítványaimnak köszönhetem. Jász András, Albert Zoltán, Sélley Szabolcs mind ennek a zenének lettek kiváló művelői. Jó kapcsolatban maradtunk az elmúlt években, nagy hatással volt rám, mennyi kitartással és energiával dolgoztak azon, hogy minél jobb legyen a zenekaruk, és minőségi koncerteket adjanak. Rájuk mindenképpen számítok.
- *Milyen programra készülhetnek a zenebarátok, és milyen gyakorisággal?*
- Ezek a koncertek az igényes hangszereket kedvelőknél ígérnek egy-egy jó hangulatú estét. Ebbe belefer a néha progresszívabb, néha megkomponáltabb este, illetve az énekes produkció is. Egyelőre – támogatás híján – havi egy koncert lesz. Én is hegyvidéki lakos vagyok, tudom, hogy a budai részen jóval kevesebb az élő koncert, mint a belvárosban. Optimista emberként azonban hiszem, hogy sikerül megtalálnunk az utat a közönséghez.
- *Mennyire ismerik a Jókai Klub, illetve a Svábhegyi közönséget?*
- Játsoztam már itt több alkalommal, sok zeneértő emberrel találkoztam. Tudom, hogy nem könnyű, amire vállalkozunk, de bizom abban, hogy amit csinálunk, jó lesz, és éreztő fülekre talál.
- *Várható-e különleges műsorok, műsorok?*
- Minden fellépő együttes, amelyre gondoltam, más karaktert képvisel. A nyitókoncerten készítményeket próbáltunk adni arról, ami ebbe a zenei kosárba belefér. Remélem, minden este egyedi és különleges lesz.
- *Mi a célja a sorozatnak?*
- Hallottam, hogy régóta működött itt egy jazzklub. Mivel lassan húsz éve jazzzenész vagyok, nem tudtam ellenállni a kísértésnek... Arról nem is beszélve, hogy akkoriban Gonda János volt a házigazda, akitől négy éven át sok mindent tanultam. Ez is inspirál, nem tagadom.

AI

István Kamaraszínház előadása november 22-én és 28-án 13.30. Előadó: Budai Tünde. Belépődíj: 1000 Ft.

Kollmann Gábor Band november 23-án 20.00. A Hegyvidéki Smooth Jazz Klub nyitókoncertje. Meghívott vendégek: a későbbi jazzestek szereplői. A koncerten a smooth jazz irányzat slágereit és saját kompozíciókat adnak elő. Belépődíj: 1000 Ft, diákjegy 600 Ft.

Bran-koncert és tánccház november 24-én. 17.00 Táncház. Ír táncok kezdőknek és haladóknak, tanítással. 19.00 Kedvenc képeink. Diáképes előadás. 20.00 Bran-koncert. Belépődíj: 1000 Ft, gyerekjegy 600 Ft. www.bran.hu



Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztályt a számítógép, illetve a világháló használatára. A tanfolyam résztvevői hat alkalommal, egy-egy órában sajátítják el az alapvető ismereteket. A foglalkozások 10 fős csoportokban zajlanak, mindenki külön számítógép előtt dolgozik. Saját laptop is használható. Részvételi díj: 3000 Ft/tanfolyam.

Az ELTE Tanító és Óvóképző Kar Vizuális Nevelési Tanszék képzőművész tanárainak kiállítása november 30-ig.

Akrobatikus rock and roll pénteken 16.15–18.30. Vezető: Fekete Kinga akrobatikus rock and roll-edző (06/70-424-9423). Magic Kid Dance: 16.15–17.00 (3–6 éves korig), Magic Stars versenyző rocky: 17.00–18.30. Folyamatos csatlakozási lehetőség, az első óra ingyenes! Részvételi díj: 3800 Ft/hó.

Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul és óvodás angol: kedden 16.30, csütörtökön 15.30 és 16.30. Vezető: Endre Judit (06/30-313-6822). Babaangol: csütörtökön 8.00–11.00 (22–36 hónapos korú gyermekek részére). Előjelentkezés szükséges! Részvételi díj: 9500 Ft/hó. www.helendoron.hu

Csiri-biri torna pénteken 9.30–10.15. Vezető: Orszáczky Ildikó. A foglalkozásokon minden mozgásformát dalok, mondókák kíséretében hajtanak végre. A Csiri-biri torna

nán 3 éves korig várják a már járt tudó, izgó-mozgó babakát. Testvérkedvezmény: 50%. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom (a bérlet három hónapig érvényes). www.csiri-biri.hu

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

Klasszikus balett hétfőn és szerdán 16.15–17.00 és 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodaskortól. 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 részvétellel 14 400 Ft (16 alkalom).

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

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda). Hétfőn és szerdán 9.00–12.00 bölcsődeseknek, 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.

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

Tücsök-zene hétfőn 10.10. Információ: Gál Gabriella, 06/30-999-4945. Személyiségfejlesztő foglalkozás zenetanár vezetésével, a legfogékonyabb időszakban, 6 hónapos kortól 4 évesig. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel. Testvéreknek kedvezmény, szülőknek, kísérőknek ingyenes. www.tucok-zene.hu

Társastáncfolyam minden korosztálynak vasárnaponként 9.30. Információ: 06/20-213-0604, www.jokaitk.uw.hu.

Zumbatic: kifejezetten gyerekekre szabott játékos-táncos foglalkozás többségében latin zenére. Célja, hogy a gyermekek közönségben együtt élvezzék a zenét, a táncot, átéljék a mozgás és az egészséges életmód örömeit. A foglalkozások által nő önbizalmuk, és fejlődik motorikus koordinációs, koncentrációs, valamint kifejezőkészségük. Időpont: kedd 16.00–16.45. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893, www.krisztinanemeth.zumba.hu). Ár: 6000 Ft/hó.

Zumba fitness tiniknek. Kifejezetten tini résztvevőkre szabott Zumba Fitness-órak. Nagyszerű csapattal és pörgős, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, 12 éves kortól. Edzések: hétfő, csütörtök 15.30–16.30. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893, www.krisztinanemeth.zumba.hu). Ár: heti 1 alkalom 5000 Ft/hó, heti 2 alkalom 10 000 Ft/hó.

Pitypalatty Játszócsoporthétfőn 16.30–18.30. A Pitypalatty tematikus játszócsoport, a svájci, német, osztrák Spielgruppe mintájára indult el Magyarországon

2011-ben. Elsősorban bölcsődés korú kisgyermeknek számúra, akiknek természetes igénye a közösséghez tartozás, a kortársakkal való aktív játék. A foglalkozás teljes időtartama 2 óra, amit a gyerekek egyedül, anyukája nélkül is eltölthet. Ez idő alatt egy állandó tematikára épülő, készségfejlesztő programon vesz részt, ahol játékosan, észrevétlenül sajátítja el a közösséghez való alkalmazkodás szabályait. A program korlátozott létszámmal indul (maximum 12 fő), így előzetes bejelentkezés szükséges. Oktató: Dechertné Gelencsér Anna, Kristó Zsófia (06/30-385-1282, dechertpanni@gmail.com).

Bujutsu-Kai Kenshin-ryu szerdán 18.30–20.30. Vezető: Horváth Attila (06/20-945-3901). Jelentkezni személyesen edzésnapokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos jelentkezési lehetőség!

Egyiptomi hastánc hétfőn 18.30–19.30. 12 éves kortól ajánlott, felső korhatár nélkül. Jó hatással van az emésztőrendszerre, elősegíti a méregtelenítést, hozzájárul a szép bőr és alak létrehozásához, annak megőrzéséhez, valamint a nőies izomzat kialakításához. Ár: 1600 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Tóth Lilla hastáncművész és oktató (06/70-261-5522).

Etka erőgyújtó módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Vezető: Nyerges Margit rekreációs sportoktató. Részvételi díj: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 héttig érvényes).

Esthetic movement class – instruction in English. This is a kind of exercise for women with simple gymnastical and dance elements accompanied by classical piano improvisation. Energizing physical experience, enhances your posture, encourages graceful movement. Classes begin at 12.00 AM on Mondays-Wednesdays-Fridays. Price: 600 HUF per occasion or 4.000 HUF per ten occasions. For further information please call Zsuzsanna Lukin on +36/30-434-8204.

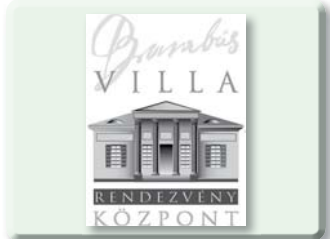
Hatha jóga pénteken 9.30–11.00, csütörtökön 18.30–20.30. Vezető: Pazonyi Mónika jogatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom.

Színházjegy-árusítás minden páratlan hét szerdáján 15.00–18.00-ig Bódi Évánál (06/20-213-0479).

A további állandó programokról a Jókai Klubban adnak felvilágosítást.

LÍVIA-VILLA XII., KÖLTŐ UTCA 1/A TELEFON: 395-8284
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A Virányosi Rajztanoda kiállítása. Megnyitó: november 23-án 18.00. Megtekinteni csak előzetes bejelentkezés alapján lehet!



XII., VÁROSMAJOR UTCA 44. TELEFON: 201-6607
E-MAIL: INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU, KLUBOK@BARABASVILLA.EU WWW.BARABASVILLA.EU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
A 4-es metró építészete. Kiállítás-menti beszélgetések november 24-én és december 1-jén 10.00. Kurátor: Eleőd Ákos építész. A kiállítás megtekinthető december 1-jéig, hétköznap 10.00–18.00, szombaton 10.00–12.00. Információ: 201-6607.

MEGHÍVÓ



Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat szeretettel meghívja Önt a „HIT éve” alkalmából, a Nemzeti Képzőművészeti Alap pályázatán nyert támogatásból készült

„HAJNAL/FÉNY” című szobor avatására.

A szobor

Borza Teréz

Ferenczy Noémi díjas porcelánművész alkotása carrarai márványból, szobrászművész közreműködésével, közös ajándék a XII. kerület részére.

Avató beszédet tart:

Pokorni Zoltán polgármester és Professor emeritus **Fekete György**, a Magyar Művészeti Akadémia elnöke.

2012. november 29. (csütörtök) déli harangszó után a MOM Kulturális Központ melletti Gesztenyés kertben.



Zsuzsa társastáncfolyama kezdőknek és haladóknak hétfőnként 19.00–21.00. Információ: 06/30-952-0740.

3-1-2 meridián torna szerdánként 9.30. Információ: 06/30-952-0740.



XII., VÁROSMAJOR UTCA 16. TELEFON: 201-6607 EMAIL: INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

III. Hegyvidéki Művészeti Aukció december 1-jén 11.00. Kiállítás az aukció műtárgyaiból: november 20.–december 1. Megtekinthető: kedd, csütörtök, péntek 10.00–18.00.

Festőkurzus felnőtteknek hétfőnként 17.00–19.30. Jó hangulatban, jó társaságban, nagymesterek műveinek másolás közben a résztvevők megtanulhatnak akrilfestéssel és szénrel bánni. Ár: alkalmanként 2000 Ft, négy alkalom 6500 Ft. Érdeklődés: Makovecz Anna, 06/20-573-9339, anna.makovecz@yahoo.com.



XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21. TELEFON: 395-0336 E-MAIL: BORZA@JOBECHE.HU
Fekete-Fehér – a Galéria 12 Egyesület tagjainak fotókiállítása. Megtekinthető: december 8-ig, hétfőtől szombatig 10.00–20.00.

Szabó műterem a Városmajorjánál. Rajz, festés korhatár nélkül. Felvételi előkészítő művészeti egyetemre, grafika, fotó, videó, animáció szakokra készülőknek. Kreatív tervezési feladatok, számítógépes programismeretek. Személyes, szakszerű konzultáció, portfolió-összeállítás. A hét minden napján 14.00–20.00. Cím: XII., Hajnóczy József utca 13. Információ: Bun Zsófia, 06/30-617-6765; Jánosi Anna, 06/30-316-1311.
A Galéria 12 nyitott műhely minden szerdán 15.00–17.00-ig rajzfoglalkozást tart térítésmentesen.

XII. kerület iskoláinak a Hajnóczy József utca 13. alatt dolgozó művészek vezetésével. Csoportos jelentkezést várnak, előzetes telefonos egyeztetés szükséges: Bun Zsófia, 06/30-617-6765. A felszerelést a jelentkezőknek kell biztosítaniuk.

XII., BŐSZÖRMÉNYI ÚT 34/A TELEFON: 202-2509 E-MAIL: KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM

Numerológiai tanfolyam, avagy önismereti tréning a számok segítségével november 21-én 13.00–16.00. Jelentkezés és érdeklődés: Ibránszki Bea numerológus, 06/30-970-8336.

Voil-féle állapotfelmérés. Pál-Szabó Gabriella előadása november 22-én 12.00 (a meridián torna után).

Kézműves-foglalkozás. Textilkitűző készítése november 22-én 13.00. A foglalkozást vezeti: Virág Szilvia. Az anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezést kérnek.

Tánc a Szalomban! November 22-én 15.00–16.00 Bojtor Marika tánctanárral vezetésével.

Vidám percek Dolnával! Drámajáték a lelki egészség szolgáltatásában november 23-án 14.00.

700 év remekművei november 26-án 14.00. Kalandozás a komolyzene világában. Modern zene a XX. század első évtizedeiben. Előadó: Konta Fanni.

A Fejlesztő Napközi Otthon gondozottainak munkáiból kiállítás és adventi vásár november 26-tól. A vásár teljes bevétele az intézmény alapítványát támogatja.

Szalom Egyetem. Egyetemi előadás-sorozat hegyvidéki nyugdíjasoknak. November 28. 14.00 Gyógyítás a trópusokon. Dr. Nemes János kardiológus főorvos vezetésével egybekötött előadása.

Hegyvidéki Bélyeggyűjtők találkozója november 28-án 14.00–16.00.

Családepítő klub november 29-én 19.00.

Egyéves a Szalon! Születésnap ünnepség és az adventi vá-

sár megnyitóját november 30-án 14.00. A vásár november 30-án 14.00–19.00 és december 1-jén 10.00–14.00 óráig tart nyitva.

Mazsola Muzsika minden pénteken 10.30. Barangolás a zene birodalmában a legkisebbekkel (6 hónapostól 3 éves korig). Érdeklődni a helyszínen vagy a 06/30-205-5703-as telefonszámon Bogdán Dóránál lehet. www.mazsola-muzsika.hu

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

Teaházi terefe hétfőnként 10.00–12.00. Beszélgetés egy csésze tea mellett. A beszélgetés háziasszonya: Várkonyi Dalma. November 26. Advent szakrális jelentése.

Éjj 100 évet egészségesen! 3-1-2 meridián torna minden hétfőn 9.00–10.00 (tartja: Haide Éva) és csütörtökön 11.15–12.15 (tartja: Pál-Szabó Gabriella). Csak kényelmes ruházat, cipő szükséges!

Nyugdíjasok páros héten hétfőnként 16.00, páratlan héten hétfőnként 8.00. Jelentkezés, érdeklődés a helyszínen.

Ugrifüles torna hétfőnként 17.00. Preventív mozgásfejlesztés óvodásoknak. Jelentkezés, érdeklődés: Pocsaji Andrea, 30/384-7770.

Zumba Gold 60 éven felülieknek szerdánként 9.00. Széken ülve végezhető, táncos torna. Tartja: Ferenc Szilvia tánc tánár.

Do-in önmasszázs keddenként 9.00–10.00 Borsányi Klára oktatóval. A részvétel ingyenes.

Nagyitorna Valival keddenként 10.00–11.00. Tornatanár: Mészárosné Vali gyógytornász.

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökönként 8.30 és 9.45. Előzetes jelentkezés szükséges.

Szupernagyi népdalkör kéthetente csütörtökönként 13.00–15.30. Énektanár: Bucsa Anikó. Alapító: Karcagi Éva.

Intim torna minden kedden 8.30–9.00. Jelentkezés és érdeklődés a helyszínen, Sóvágó Fanni gyógytornásznál.

Gerinctorna minden pénteken 9.30–10.15. Jelentkezés és érdeklődés Glatz Zsuzsánál: 06/30-295-1833.

Kézműves-foglalkozás sok játékkal kisgyermeknek a Kiskukuk Játszóházban minden pénteken 16.00–18.00. A foglalkozásokat tartja: Kakuk Andrea.

BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16. TELEFON: 356-42-94

Színház a parkban. December 13. Ziránó Színház: Betlehemi Csillag. Misztériumjáték Hottoról. Január 10. Majoros Ági Bábszínház: Szájszörzsep Bóbiska. Mesejáték harangokkal és gyönyörű bábokkal. Belépő: 800 Ft. További információk: Simándi Katalin múzeum-pedagógus, 375-1184/128.

A Keresztény Értelmiség Főrum következő rendezvénye november 26-án 18.30: A szívéről és a szívsebészről kötetlenül. Előadó: dr. Szabolcs Zoltán szívsebész professzor. Moderátor: dr. Vezekényi Ursula. Helyszín: Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség, XII., Kék Golyó utca 17.

A fogaskerekű meghosszabbítása és egyéb budai közlekedésfejlesztési elképzelések – szakmai beszélgetés november 27-én 18.00 a Zöldlámpás Nyitott Közösségi Térben (II., Margit krt. 11.). Sipos Péter XII. kerületi önkormányzati képviselő (LMP) várja az érdeklődő polgárokat a rendezvényre, amelyen az LMP, illetve a Városi és Elővárosi Közlekedési Egyesület szakértői vesznek részt.

Csináld magad! Készüljenek együtt az ünnepekre Ferenczi Anikó kézműves-foglalkoztatóval! November 29. 16.30–19.00 Mikulásos meglepetéstartó barátoknak,

kollégáknak, gyerekeknek. December 20. 16.30–19.00 Egyedi készítésű karácsonyi ajándéktasak és kiserőrkártya készítése. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom. Az alapanyagokat biztosítják, de lehet vinni az otthoni elfekvő kincsekből, csomagolópapírokból. Helyszín: Zöld Bolt, XII., Kiss János altábornagy utca 35. A szervezők előzetes jelentkezést kérnek: Ferenczi Anikó, 06/20-480-4834, fean07@gmail.com.

Használtkönyv-vásár. Filléreért lehet mindenféle könyvhöz hozzájutni a városmajori kistemplomban december 1-jén 17.00–19.30-ig. Cím: XII., Csaba utca 5. További felvilágosítás: 355-9109.

Éghajlat a Föld kezdetétől napjainkig. Andreas Malm Hamarosan túl késő lesz című művének beszélgetéssel egybekötött ismeretése a városmajori templomtorony földszinti helyiségében december 2-án. Cím: XII., Csaba utca 5. Telefon: 355-9109, 212-4656.

Hangverseny Barnabás Zoltán emlékére a Solti György Zeneiskolában, a Solti-teremben december 8-án 16.00. Cím: XII., Maros utca 54/b.

Ringató foglalkozás a Budahegyvidéki Református Egyház közösen a gyülekezeti termében (XII., Bősörményi út 28.) minden héten pénteken 9.30–10.00. Információ: Hazay Annamária, 06/30-377-2693. A foglalkozások az óvoda előtti korosztálynak szólnak, néhány hónapos-tól 3 éves korig. Családi bérlet: 3500 Ft/5 alkalom. Egy foglalkozás részvételi díja: 800 Ft/család. Vedd ölbe, ringasd, énekelj! www.ringatohu

Hagyományörző kézműves játszóház. A Semmelweis Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium hagyományörző kézműves játszóházi foglalkozásokat szervez. A különböző ünnepkörhöz, évszakokhoz kapcsolódó kézműves-foglalkozások mellett sportversenyekkel és néptánccal várják az érdeklődő kisdíjakokat, a leendő elsőket és szüleit. A játszóházak ingyenesek, időpontjuk: december 15., 2013. február 9. és március 23., minden alkalommal 9.00–12.00 óráig.

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónapostól 4 éves korig, élő hangszerjátékkal, ismert és rég hallott dalokkal, mondókkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcsér, trambulín, szívárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rúcshinta, libikókák) segítik elő, és persze egyetlen óráról sem hiányozhat a száz színes labda!

Kisgyermekes szülői csoport és 10.10 (Menő Manó Torna csoport). Cím: Sportmax Hegyvidék, XII., Csörz utca 14–16. Ingyenes parkolás! Telefon: 06/20-392-1833. www.menomanotorna.hu

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, www.happykids.hu, www.kindermusik.com, valamint 356-2440.

S. K. Műhely – kerámia „saját kezűleg”. Kézi és korongos agyagformálás, díszítés, mázázás, égetés, raku. Felnőtteknek kedden 10.00–13.00, szerdán 18.00–21.00, szombaton 10.00–13.00. 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: Ferenczy Saás Kinga, 06/20-986-8601, skmuhely@hotmail.com, www.keramia-skmuhely.hu.

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

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

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

Életmód- és alakformáló edzések a Virányos Általános Iskola tornatermében (Virányos út 48.) hétfőn és szerdán 16.50–17.40 hölgyeknek, 17.50–18.50 hölgyeknek és uraknak, 19.00–20.00 uraknak.

Információ: 275-0669, 06/30-476-9132.



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

Mozgásfejlesztő, testtartást javító tornaórák 50 év feletti hölgyeknek gyógytornász vezetésével csütörtökönként 10.00–11.00 és 11.00–12.00 a Sportmax Hegyvidék földszinti különtermében (XII., Csörz utca 14–16.). Részvételi díj: Hegyvidék Kártyával rendelkezők részére 2000 Ft/hó, Hegyvidék Kártyával nem rendelkezők részére 2400 Ft/hó. További kedvezmény 3 havi díj befizetése esetén. Az első óra ingyenes. Információ és jelentkezés: meszaroslaszlone@t-online.hu, 06/30-306-0760.

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 alaptájakait és eséstechnikáikat, jelentősen fejlesztve a gyerekek figyelemzettségét és mozgáskoordinációs képességeit. Tagdíjak: 5000 Ft/hó/4 edzés, 8000 Ft/hó/8 edzés. További információk: Rajcsányi Gergő, 06/30-221-9992, rajcsany@hotmail.com.

Az újonnan nyílt Hegyvidék bevásárlóközpontban ingyenes környezetben, kibővített szolgáltatáspalattával, Prémium és Privátbanki szolgáltatásokkal, exkluzív ügyintézésel várja ügyfeleit az OTP Bank legújabb bankfiókja.

A fióki szolgáltatásokról Devecseri Tamás főkezelővel, Göczi Éva Privát Banki centrumvezető tanácsadóval és Pommer Márta Kiemelt Privát Banki Senior Tanácsadóval beszélgettünk.

Az OTP Bank idén a 3. új fiókját nyitotta meg Budapesten. Mi alapján esett a választásuk a Hegyvidék Bevásárlóközpontra?

Devecseri Tamás: Az OTP Bank kiemelt hangsúlyt fektet arra, hogy fiókjai ügyfelei számára könnyen elérhető legyenek, így logikus döntés volt, hogy a Jagelló uti fiókunkat az új bevásárlóközpontba költöztessük, ahol ügyfeleink kényelmesen, mindennapi ritmusukhoz igazodva, akár egy bevásárláshoz kötvé intézhetik pénzügyeiket. A bevásárló központ jól megközelíthető helyen található, további előnye, hogy minden ügyfelünk 1 órát ingyenesen tud parkolni, így a banki, befektetési ügyintézés

Új fiókot nyitott az OTP Bank a Hegyvidék üzletközpontban

után még bevásárlásra is juthat idő a színvonalas üzletekben.

Milyen szempontokat vettek figyelembe a fiók kialakítása során?

D.T. Az új fiók megjelenése tökéletesen igazodik a 21. századi igényekhez. Nagy hangsúlyt helyeztünk a személyes, diszkrét körülmények megteremtésére. Az ügyféltérben 4 ülő és 1 álló pultot helyeztünk el, ezek lehetővé teszik, hogy az ügyfél aktuális igényeinek megfelelő kiszolgálásban tudjunk részesíteni. Emellett bővítettük a fióki munkatársak számát, valamint az elérhető szolgáltatások körét is.

Milyen kiemelt szolgáltatások érhetőek el a fiókban?

D.T. Fiókunkban a hitelektől a megtakarításokig, a lakossági számlavezetéstől a vállalkozói számlavezetésig minden téren ki tudjuk szolgálni betérő ügyfeleink igényeit. A már megszokottak mellett újdonságként elérhetővé tettük a Prémium szolgáltatásokat azon ügyfeleink számára, akik a normál lakossági ügyfélkiszolgálásnál többre, személyesebb ki-

szolgálásra, tanácsadásra vágynak. Emellett a Hegyvidék Bevásárló Központban olyan exkluzív környezetet alakítottunk ki – Budapestten második helyszíneinken – ahol egy fiókban nyújtjuk ügyfeleink számára a Privát Banki és a Kiemelt Privát Banki kiszolgálást is. Dedikált tanácsadóink, magas szakmai színvonalú, egyénre szabott ügyintézését biztosítanak. Fiókunkban különösen ügyelünk ügyfeleink kényelmére, biztonságára és a diszkrécióra. Várakozásaink szerint az új helyszínen megvalósuló Privát Banki és Kiemelt Privát Banki kiszolgálás ügyfeleink megelégedésére szolgál és továbbra is bizalommal fordulnak tanácsadó kollégáinkhoz.

Mit érdemes tudni az OTP Privát Banki szolgáltatásáról?

Göczi Éva: A Privát Banki szolgáltatás az OTP Bankon belül a magánsemmélyek számára elérhető legmagasabb színvonalú kiszolgálást nyújtja, amely magában foglalja a teljes körű banki és befektetési ügyintézés, tanácsadást, mindezt a legkényelmesebb körülmények között, személyes tanácsadón keresztül.

Az OTP Privát Bankon keresztül számos ingyenes, illetve kedvezményes díjú tranzakcióval és szolgáltatással állunk ügyfeleink rendelkezésére. A legfontosabb devizákban számlavezetési szolgáltatást nyújtunk és az egyes devizanemek közötti konverzióknál kedvezményes árfolyamokat alkalmazunk. Ügyfeleink akár telefonon, e-mailben, faxon is adhatnak megbízásokat

Szolgáltatásaink színvonalát jól szemlélteti, hogy az OTP Private Banking 2009-ben és 2011-ben EuroMoney-díjat nyert, mint Magyarország legjobb privát banki szolgáltatója, 2010-ben és 2011-ben pe-



dig a világ egyik vezető pénzügyi kiadója, a Financial Times Csoportnak a gondozásában megjelenő The Bankers és PWM magazinok Közép és Kelet-Európa legjobb privát banki szolgáltatójának választott minket.

Milyen különleges termékekkel kínálnak kifejezetten Privát Banki ügyfeleik számára?

G. É. Kizárólag a Privát Banki ügyfélkör számára elérhető dedikált termékek széles körét kínáljuk. Ilyen pl. a MasterCard Privát Banki Aranykártya és az American Express Platinum hitelkártya, valamint igény esetén a portfóliókezelési szolgáltatás.

Az OTP Bankcsoport termékei mellett számos külföldi és belföldi partner termékei is elérhetőek, illetve a hazai börze mellett külföldi tőzsdéken is tudunk tranzakciókat bonyolítani, valamint a nemzetközi OTC piacon is kereskedünk.

A Kiemelt Privát Banki ügyfeleink is kedvezni kívántak az új fiókkal?

Pommer Márta: Valóban. A kiemelt privát banki szolgáltatást igénybe vevő ügyfeleink nagy hányada a budai oldalhoz kötődik, így természetes volt, hogy a számukra legkönnyebben elérhető fiókban fogadjuk őket, amely megjelenésében és színvonalában is illeszkedik az igényeikhez. A Hegyvidék Bevásárló Központban színvonalas, tágas irodákban és tárgyalókban, a megfelelő diszkréció biztosításával várjuk meglévő és új ügyfeleinket.

A budai Kiemelt Privát Bank a nyugalmat szigete: A tanácsadóval előre egyeztetett időpontban mindig van idő a portfólió részletes megbeszélésére, egy finom kávé, vagy üdítő kíséretében.

Mennyivel tud többet nyújtani a Kiemelt Privát Banki kiszolgálás az ügyfelek részére?

Pommer Márta: Az OTP Private Banking már nagyon korán felismerte, hogy a legnagyobb megtakarítással bíró ügyfélkör számára egy speciális kiszolgálási modell kell alkalmaznia. Ezért hoztuk létre – a Privát Bank mellett – a 70 MFT feletti megtakarítással rendelkező ügyfelek számára a Kiemelt Privát Bankot, ahol a befektetési tanácsadás még inkább hangsúlyosan szerepel az értékajánlaton belül. Az ügyfélkör számára egyedi vagyoni kezelési megközelítésekkel és adóadókiszárolással rendelkező ügyfelek számára a Kiemelt Privát Bankot, ahol a befektetési tanácsadás még inkább hangsúlyosan szerepel az értékajánlaton belül. Az ügyfélkör számára egyedi vagyoni kezelési megközelítésekkel és adóadókiszárolással rendelkező ügyfelek számára a Kiemelt Privát Bankot, ahol a befektetési tanácsadás még inkább hangsúlyosan szerepel az értékajánlaton belül. Az ügyfélkör számára egyedi vagyoni kezelési megközelítésekkel és adóadókiszárolással rendelkező ügyfelek számára a Kiemelt Privát Bankot, ahol a befektetési tanácsadás még inkább hangsúlyosan szerepel az értékajánlaton belül.



A katalinág, a lopott leánying és a közelítő tél

A néphiedelem szerint Katalin napjához (november 25.) férjjeselő praktikák kötődnek. Az eladó-sorban lévő leányok vízbe állítanak egy gyümölcsfaágat, abban a reményben, hogy karácsonyig kihajt, s kisvártatva jelentkeznek a kérés, a leendő férj. A hazai német nemzetség e virágzó gyümölcs-ágot katalinágnak nevezi.

Katalin-apon tilos dolgozni, még a malmok is leállnak. Ilyenkor hagyományos bált rendez-

Katalin és András napján a nők figyelmébe ajánljuk a régi népi bölcsességet: a férfiak szívéhez a gyomrukon át vezet az út. Vendégeljük meg őket, s velük együtt valamennyi nekünk kedves illetőt!

KACSAMELL ALMÁS VÖRÖS KÁPOSZTÁVAL

A legjobb, ha négy kb. 25 dekás konyhakész kacsamellet vásárolunk. Egy közepes fej vöröshag-

füszert, és néhány percig lefedve összepároljuk az illatos fűszereket.

Hozzáadjuk a káposztát, aláöntünk 1,5 deci 100%-os almalevet, és kb. 8-10 percig lassú tűzön pároljuk. Ekkor 2 szem szép piros almát elfelezünk, kimetsszük a magházukat, és cikkekre vágva óvatosan beleforgatjuk a fűszeres káposztába. További 8 perc alatt készre pároljuk.

A maradék pecsenyelevet 2 deci leszűrt húslevessel (lehet leveskockából is), 1 deci narancslével, fél deci tejszínnel elkevert 1 evőkanál étkezési keményítővel felöntjük, felforraltjuk, még egy kevés cukorral meghintjük, sóval, borssal ízesítjük.

A felszeletelt kacsamellet tányérokra szedjük, az almás káposztával körítjük, kevés mártást is merünk a pecsenyére, végül narancskarikkákkal és friss majoránnavéllel ékesítjük. Száraz, savakban gazdagabb fehérborral igyunk hozzá, 14 Celsius-fokra behűtve!

MARIE ANTOINETTE KÖRTÉJE

Válásszunk 4 szép, formás körtét, úgy hámozzuk meg, hogy a száruk rajtuk maradjon. Metsszük le

az aljukat, hogy megálljanak, és alulról kaparjuk ki óvatosan a magházukat karalábévájával, így egyben maradnak. A gyümölcsöket tűzálló tálba állítjuk.

Ezután kb. 4 evőkanál meggylikórt elkeverünk 2 evőkanál vízzel, 8 deka kristálycukorral és fél vaníliarúd kivájt belsejével, majd a körtékre locsoljuk. Előmelegített, közepesen meleg sütőbe téve kb. 15 percig sütjük. Közben a körté kicsorgó cukros leve karamellizálódik, ha ez nem így történne, tegyük néhány percre a grillszütőbe.

Darabokra tördelünk 15 deka écsokoládét, vízgőz felett megolvasztjuk, és belekeverünk 4 evőkanál meggylikórt (ha nincs meggylikőrünk, a konyakban vagy rumban elrett meggyé is jó). Amint kiemeltük a sütőből a forró körtét, mindegyiket külön-külön kistányérra állítgatjuk.

Az ugyancsak forró likőrös csokoládét rácsurgatjuk, a szártól sem kímélve, de az oldalán imitt-amott kihagyva a gyümölcs oldalát – ahogy a képen is látható. Aki még fokozni szeretné ennek a különleges csomagolásnak az ízét, körülszórhatja 3 deka mandulapehellyel.

ÖSSZERAKÓS ILLATOS-MÉZES

Adventre hangolódva egy elcsomagozható „karácsonyfát” ajánlunk, amely több menetben és előre elkészíthető. Először a mézes tésztához habosra keverünk 30 deka mézet 25 deka porcukorral és 10 deka vajjal. Majd hozzáadunk 2 tojástartót és 1 kiskanál mézescsalacs-fűszerkeveréket, s együtt jól átkeverjük. Régi sü-



teményvarázsló-szerűnk a szalokali, amelyből 1 kiskanálnyit beleszórunk 70 deka finomlisztbe, és összegyúrjuk a mézes-tojásos oldalát – befóliázva legalább 1 órát pihentetjük hűtőszekrényben.

A krémhez 1 deci tejből felforraltunk 2 kiskanál szárított mentalevet, majd leszűrjük – az sem baj, ha néhány levél benne marad. Egy csomag (4 deka) főzni való vanília pudingport simára keverünk 1 deci tejjel, 8 deka cukorral, hozzáadjuk a fűszeres mentás tejet, és addig kevergetjük, főzzük, amíg krémszerűen besűrűsödik. Lehúzzuk a tűzről, megvárjuk, amíg kihűl, és 15 deka vajjal habosra keverjük.

Közben a mézes tésztát kettéosztjuk, és enyhén meglisztezett gyúródeszkán kb. 20-szor 25 centis, 3 milliméter vastagságú téglalapra nyújtjuk. Alufóliával borított sütőlemeze fektetjük, villával megszurkáljuk, majd elő-

melegített sütőben, közepes lángon kb. 12-16 perc alatt meggyorsítva sütjük. Amint kihűlt, megkenjük az ízes mentakrémmel, és először átlósan mindkét irányban, majd hosszában különböző méretű háromszögekre szabjuk. Felhasználásig úgy tartjuk a hűtőszekrényben, hogy a nagyobb krémes háromszögek legyenek alul. Így akár napokig is eláll.

A díszítéshez kb. 5-5 deka cukrozott narancshéjat, mandulát, kandírozott cseresznyét, pisztáciát és fehér csokoládét használunk, valamennyit kisebb darabokra vágva. Mindegyik háromszöget meglocsoljuk-megkenjük a megolvasztott fehér csokoládéval, meghintjük a díszítésre szántakkal, és alulról felfelé haladva egyre kisebb mézes háromszögeket illesztünk egymásra. Édes karácsonyfánkat emeletenként illik bekebelezni.

Járay Mari



nek, mivel később, advent idején nem illő mulatságot, lakodalmat tartani. Katalin zárja azt a kisfarsangot, ami Márton napjával és az újbórral kezdődött.

A férj- és feleségjelölésben jeleskedik az öt nappal Katalin után „érkező” András. Ezen a napon a legények is megtudhatnak egyetmást a jövőbelijükről. Lopott leányinget rejtnek a párnájuk alá, abban a reményben: megállmodják, ki lesz a feleségük.

E nap határára, a hozzá legközelebb eső első vasárnap az advent kezdete, amire lélekben, testben illik felkészülni. Megtartjuk utolsó vigalmainkat, levágvva az első hízót az első disznótorhoz, de ezzel vége, övezze csend a közelítő tél! Ahogy a mondás tartja: András zárja a hegedűt.

mát megtisztítottuk, felaprítottuk, és 4 deka vajjal kikent teflonserpenyőben, a megfuttatott vöröshagymán 10 percig pirítjuk a húst. Ekkor megfordítjuk a kacsamellet, a serpenyőt lefedjük, és további 20 perc alatt készre sütjük őket. Kiemeljük, sózzuk, borsozzuk, és meleg helyen tartjuk.

Közben kettészelünk egy kisebb, kb. 80-90 dekás vörös káposztát, kimetsszük a törzsét, vékony szeletekre vágjuk, vagy legyaluljuk, 1 csapott kiskanál sóval megsózzuk, félretesszük. Egy lábasban felforrósítunk 5 deka vajot, azon megüvegesítünk 1 újabb fej apró kockákra vágott vöröshagymát, rászórnuk 1 evőkanál szárított majoránna, 1-2 szem babérlevelet, 4-5 szem szeg-



Bambuszfajok a kertekben

Két évttel ezelőtt a bambuszokkal csak botanikus kertekben lehetett találkozni. Mára a magánkertek is meghódították, ráadásul a fagyűrű változatok egész sora áll rendelkezésre a legkülönbözőbb kertészeti célokra. Van közöttük alacsony talajtakaró és 8-15 méter magas, sövénynek alkalmas fajta is, csak ki kell választani a megfelelőt.

A kelet ázsiai regények elmaradhatatlan szereplője a bambusz, amely a leírásokban erdőt alkotó, óriásira növő, vastkos, fás szárú növény. A hengeres törzsű faj a legkülönbözőbb célokra használható: akár felhőkarcokat is fel lehet állványozni velük, de egyes konyhai edények és evőpálcikák is készülnek belőle.

Maga a növény egy fűfélé, amelynek a szára elfásodik, de megkeményedve sem veszi el rugalmasságát. Ezért képes akár húsz méternél magasabbra nőni, és átvészelni a lehevesebb vihárokat is. A törzsekben kecses oldalhajtások fejlődnek, ezek tartják a hosszúkákat leveleket, amelyek a

keleti festmények elmaradhatatlan látványelemei.

A növény föld alatt terjedő gyöktörzse segítségével folyamatosan újabb és újabb sarjakat nevel. Ezek ideális körülmények között, a forró és párás trópusokon egy nap alatt akár egy métert is nőhetnek. Csak nagyon ritkán virágzik (egy fajta évszázadonként csak egyszer), ez viszont akár évekig eltarthat. Ilyenkor jelentéktelen, zölde virágok lepik el a töveket.

A termések beérését követően a bambuszt a gyökerekken keresztül összekapcsolódnak valamennyi szárával együtt általában elpusztul. Megfigyelték, hogy akár egész erdőrészeket alkothat egyetlen egyed, amely így a virágzás után hatalmas területet hagy csupaszon maga után.

A bambuszok alcsaládjába mintegy ezer faj tartozik, többségük örökzöld, a legmagasabbak meghaladják a 20 métert, a legkisebbek alig magasabbak 20 centiméternél. Vannak egyszínű, zöld vagy szürkés törzset nevelők, csíkosak és pettyesek is, és a leveleik is eltérő színezetűek lehetnek. A fajok közül körülbelül 150

fagyűrű akad, ezek közül kerülnek ki a mérsékelt övben kertészeti dísznövényként neveltek.

A TÖRPÉK

A bambuszokat a kertészeti felhasználásra koncentrálva szokás méret alapján csoportosítani. A törpék közé tartoznak a *Shibataea* nemzetség tagjai, amelyek talajtakaróként használhatók.

Magasságuk nem haladja meg a fél métert. Még ideális körülmények között is lassan terjednek, de ellenállóak, fagyűrűk, sőt a metszést is jól viselik. Ovális, zöld levelei félárnyékos, esetleg időszakon napos helyen lesznek a legszebbek, ahol a talaj kissé savanyú (azaz akár fenyők alatt is megél).

A *Pleiolastus* bambusz sem magasabb, de sötétzöld levelei télen is nagyon természetesek. Ez a faj az árnyékos helyeken is szépen díszít, és mérete, valamint növekedése miatt akár edénybe ültetve is jól fejlődik. Szára fiatalon kékes, lilás árnyalatú, levelei aprók.

A *Sasa* kicsit magasabb növény, kifejlett szárai akár az egy métert is elérhetik. Fehér mintás változatban is előfordul. Nagy le-

velekből álló lombja árnyékos és nedves helyen lesz a legszebb.

AZ ALACSONYAK

Az alacsony bambuszok csoportjába az egy méternél magasabb, de legfeljebb 2-3 méter magas, sövénynek is alkalmas fajok és fajták tartoznak. Közülük a legismertebbek a *Sasa* nemzetség fajtái, amelyek akár 3 méter magasak is lehetnek. Sűrű, tömött bokrokat alkotnak. A rendszeres öntözést szeretik és meghálálják, száraik 1-2 centi vastagságúak, így már valódi keleties hangulatot kölcsönöznek a kertnek. Egyes fajtáik friss rügyei fogyaszthatók is.

Az *Indocalamus* fajok legfőbb díszítőértéke a hatalmas levél, amelynek mérete az arasznyitól akár fél méterig terjedhet. A növények jól bírják a félárnyékos-árnyékos termőhelyet és a téli hideget is.

KÖZEPESÉK ÉS ÓRIÁSOK

Ezt a csoportot egyértelműen a *Phyllostachys* nemzetség tagjai



Akár húsz méter magasra is megnőhet

uralják, amelyek jellemzően 4-15 méter magas növények, általában nem érzékenyek a fényviszonyokra, jól tűrik a hideget, és megjelenésük tekintve kifejezetten változatos társaságot alkotnak. Egyes fajok szára a kezdeti sötétzöldről a második évre feketére színeződik.

Van olyan faj, amelynek szártagjai rövidek, ennélfogva sűrűn elágazó, tömött lombot nevel, ami miatt szél-, por- és zajvédő sövénynek is ültethető. Ráadásul a köves hegyvidéki talajokat is jól

tolerálja. De a nemzetségnek éppúgy vannak kifejezetten magas és vastkos szárat nevelő tagjai, mint izletes rügyeket nevelők. Sok nemesített változatot is találunk, amelyek a szár és a levelek színezetében biztosan kiemelkedő díszítőértéket.

A legtöbb kertészeti árudában ezekkel a fajokkal találkozhatunk, ha bambuszt keresünk. A legtöbb hegyvidéki kertet is a *Phyllostachys* nemzetség tagjai ékesítik.

(Barta)



Cím: 1124 Budapest,
Böszörményi út 44-46.
Tel./Fax: 355-0605

Web: www.caffelattera.hu

Márton napi libanapok

Füstölt libamell carpachio,
hagymalekvárral, salátával,
libatepertős házi kenyérral

1790.-Ft

Aranylós gúnár leves,
macesz gombóccal

990.-Ft

Zsályás libamell-confit
káposztás rétesrel, sült almával,
fokhagyma suprem

2590.-Ft

Kemencében sült libacomb aszalt
szilvás-vörösbors káposztával,
hagymás tört burgonyával

2790.-Ft

Márton-napi libanapok

november 5-től

A hirdetéssel érkezőknek

1 pohár

Mátrai Cabernet Sauvignon-t
adunk ajándékba!

Samsung
GALAXY Camera

SHOOT WOW!
SHARE NOW!



KAMERA. ÚJJÁSZÜLETVE.

Megérkezett a még sosem látott, 21-szeres zoommal rendelkező, 3G adatkapcsolatra képes Samsung Galaxy Camera. Fotózz és oszd meg azonnal professzionális képeidet, melyek elkészítésében nagy segítségedre lesz a Smart Pro mode és a 4,8 colos HD-kijelző!

Gondban a Dévény Anna Alapítvány

A csökkenő bevételek miatt veszélyben a születési sérült gyerekek ingyenes gyógyítása

Idén jelentősen csökkentek a Dévény Anna Alapítvány bevételei, így veszélybe került a nehéz anyagi körülmények között élő családok születési sérült gyermekeinek ingyenes gyógyítása – hangzott el azon a sajtótájékoztatón, amelyen az alapítvány vezetői vázolták a kialakult helyzetet és annak következtétét.

A Dévény Anna Alapítvány húszonkét éve kezeli a névadó szakember világviszonylatban is egyedülállóan hatékony módszerével az oxigénhiány miatt agykárosodást szenvedő, koraszülött, megkésett mozgásfejlődésű vagy egyéb okból mozgásszervi gondokkal küszködő csecsemőket, kisgyermeket. A módszernek kö-

szönhetően a kezelt gyerekek zöme – nyolcvan százaléká – teljesen meggyógyul. Ha az alapítvány nem segített volna rájuk, mozgássérülteként élnek le életüket, megnehezítve nemcsak saját, de hozzátartozói sorsát is.

tud támogatni az OEP, fájdalommasan sok nehéz anyagi körülmények közé született, sérült kisgyerekek maradhat ki az egész életét befolyásoló, gyógyulást hozó kezeléssel – mondta az alapítvány koordinátora, Rózsa Adrienn azon a november eleji sajtótájékoztatón, amelyen a kialakult helyzetet ismertették a nyilvánosságilag.

„A Dévény Anna Alapítvány a fenntartása óta – súlyos anyagi gondjai ellenére is – ragaszkodik ahhoz, hogy a szociálisan rászoruló családok gyermekei hozzájárulás fizetése nélkül se maradjanak ki a kezeléssel. Ezért, illetve

az adományok visszaesése, az adó egy százalékának felajánlásából származó bevétel csökkenése miatt az alapítvány rákényszerült arra, hogy az eddig mindenki számára ingyenes vizsgálatokért díjat kérjen, és a működési hozzájárulás mértékét is megemlje. Ez alól kivételt jelentettek a rászorulóknak. Nagyon jó lenne mindenki számára, ha ez így is maradhatna” – mondta a sajtótájékoztatóon Dévény Anna, az alapítvány szakmai és intézményvezetője. Hozzátette, hogy a rászoruló támogatása nemcsak az adott családnak jelentene segítséget, de hosszú távon az OEP-nek is jelentős megtakarítást eredményezne – elég a mozgássérültek kezelésére, rehabilitációjára vagy a rokkantnyugdíjakra gondolni.

Állatorvosi felhívások

VESZETTSÉG ELLENI VÉDŐOLTÁS KUTYÁKNAK



Tájékoztatjuk az ebtartókat, hogy a kutyák veszettség elleni védőoltása és féregtelenítése évente kötelező, ezért ezt az előző évi oltástól számított 365 napon belül az idén is el kell végeztetni. Az oltás alól elvont kutyát „veszettség szempontjából aggályosnak” kell tekinteni, ami azt jelenti, hogy az állatot kétértelmű állatorvosi megfigyelésnek kell alávetni. Az oltást bármely erre engedéllyel rendelkező állatorvos elvégezheti.

A veszettség emberre is veszélyes, orvosi ellátás hiányában gyógyíthatatlan. Az ebek oltásával az embereket is védjük, így közegészségügyi szempontból is fontos feladat a szabályok pontos betartása. Amennyiben kutyája embert mart, harapott, minden esetben haladéktalanul jelezze ezt a kerületi ÁNTSZ-nek, illetve állatorvosnak.

A tulajdonos 2012. december 31-ig köteles kezdeményezni az

állatorvosnál kutyája megjelölését, valamint ha ez már megtörtént, az állat regisztrációját. Ezt követően, 2013. január 1-jétől négy hónapnál idősebb kutyát kizárólag chiprel ellátva és regisztrálva lehet szabályosan tartani.

További információk az önkormányzati állatorvosi rendelőben kérhetők: XII., Városmajor utca 1., 3-553-764.

RÓKÁK VESZETTSÉG ELLENI IMMUNIZÁLÁSA

December végén a kerület erdőszőlővezetői területein rókkák részére csalétkekbe rejtett, veszettség elleni immunanyagot helyeznek

ki, amely a rókkák szájon át történő „védőoltását” szolgálja. A csalétkék kihelyezése kézzel történik. Az immunizálás sikere érdekében a vörös színű rókafejjel jelzett területeken a kutyákat pórázon vezessék gazdáik, hogy a csalétkeket biztosan a rókkák fogyasszák el! A csalétkék kihelyezése és a korlátozás ideje a kifüggesztett plakátokon szerepel.

Juhász Péter
önkormányzati
állatorvos



Ki foglalkozik majd velük?

A kiemelkedően magas gyógyulási eredmények alapján az Országos Egészségbiztosítási Pénztár (OEP) a kezeléseket negyedét támogatja, a fennmaradót az alapítványnak kell előteremtenie. Am évről évre egyre több sérültet kezelnék a Dévény-módszerrel, csak az idén négyszáz gyereknél kezdtek meg a terápiát. Mivel egyre több a rossz anyagi helyzetben lévő család, már százza nőtt azok száma is, akik nem tudnak hozzájárulást fizetni.

A helyzet ettől drámaivá vált, mert a csecsemők agysérüléseinek gyógyítása csak akkor sikerül, ha azt legkésőbb öt hónapos korukig megkezdik. Vagyis ha arra várunk, hogy akár egy év alatt jobbra fordul a gazdasági helyzet, és több gyereket nem



FOTÓK: SÁHÁZDY GÖRGY

RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN

PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK



2012. szeptember 29., 10–15 óráig ✓

Emlőszűrés (emlőtapintás, önvizsgálatra való tanítás, életmód tanácsadás, a rák megelőzése),

Csontritkulás szűrés

helye: MoM Kulturális Központ, Budapest XII. ker., Csörsz u. 18.

Egészégnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen, érkezési sorrendben.

2012. október 27., 10–14 óráig ✓

Urológiai szűrés (prostatata vizsgálat, ultrahang vizsgálat, tanácsadás),

helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.

Jelentkezés Balázs Magdolnánál, előjegyzési telefon: 06-1-458-5000/4394 mellék, 9-15 óra között

2012. november 24., 10–14 óráig

Szemészeti szűrés (vízus mérés, szemfenéki vizsgálat, szem-belnyomás vizsgálat, tanácsadás),

helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.

Jelentkezés Balázs Magdolnánál, előjegyzési telefon: 06-1-458-5000/4394 mellék, 9-15 óra között

2013. január 26., 10–14 óráig

Bőr- és nemibeteg szűrés (dermatoszkóp vizsgálat, insólációs ártalom, tanácsadás),

helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.

Jelentkezés Balázs Magdolnánál, előjegyzési telefon: 06-1-458-5000/4394 mellék, 9-15 óra között

2013. február 23., 10–14 óráig

Nőgyógyászati szűrés (fizikális vizsgálat, menopausa tanácsadás, rákszűrés),

helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.

Jelentkezés Balázs Magdolnánál, előjegyzési telefon: 06-1-458-5000/4394 mellék, 9-15 óra között

2013. március 23., 10–14 óráig

Neurológiai szűrés (stroke megelőző állapotok szűrése, carotis doppler/nyaki erek ultrahang vizsgálata, tanácsadás),

helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.

Jelentkezés Balázs Magdolnánál, előjegyzési telefon: 06-1-458-5000/4394 mellék, 9-15 óra között

2013. április 27., 10–14 óráig

Kardiológiai és érsebészeti szűrés (EKG, alsóvégtagi doppler/ultrahang vizsgálat, tanácsadás),

helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.

Jelentkezés Balázs Magdolnánál, előjegyzési telefon: 06-1-458-5000/4394 mellék, 9-15 óra között

2013. június 1., 10–15 óráig

Fül-Orr-Gégészeti szűrés

helye: Budapest XII. ker., Csörsz u. 14-16., Sportmax Hegyvidék,

Hegyvidéki Napok – Egészégnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen, érkezési sorrendben.

A szűrésekre bejelentkezni az aktuális hónap első munkanapjától lehetséges (kivéve Hegyvidéki Napok). A vizsgálatokra a bejelentkezéskor kapott időpontban, a helyszínen történő megjelenési sorrendben kerül sor. Csak az előzetesen, a Szűrőszombatra bejelentkezett személyek tartózkodhatnak szombati napon a Szent János Kórház szakrendelésén.

További információ: 06-1-224-5900/120 mellék (Hegyvidéki Önkormányzat, egészségügyi referens)

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET

„SZÍV SN a stroke ellen” mozgalom a Hegyvidéken

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat prevenciós programot indít a kerületi felnőtt lakosság számára, amellyel megelőzhető a stroke (agy érkatasztrófa, szélütés, gutaütés) kialakulása, és lehetővé válik a már fennálló szívbetegségek mielőbbi kezelésének megkezdése a kialakított, stabil betegút segítségével.

A Hegyvidéki Önkormányzat a Nemzeti Stroke Ligával és a SZÍV SN Országos Betegegyesülettel, valamint a Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központjával együttműködve, utóbbi épületében biztosítja a szűréseket (anonim kérdőív kitöltése, vérnyomás-, vércukorszint- és koleszterinszintmérés, valamint EKG, két pozitív érték esetén további vizsgálatok, pl. carotis doppler, stb. elvégzésére lesz lehetőség).

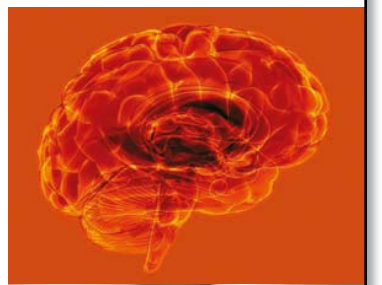
A szűrőnapok időpontjai:

2012. október 13. 8.00-14.00 óra ✓
2012. november 10. 8.00-14.00 óra ✓
2012. december 08. 8.00-14.00 óra ✓
2013. január 12. 8.00-14.00 óra

A szűréseket előzetesen telefonos bejelentkezéssel tudják az érdeklődők igénybe venni, amely az aktuális hónap első munkanapjától lehetséges.

Telefonos bejelentkezés: Trembeczkyné Árkosy Tímeánál
Telefonszám: 06 (30) 601-3008, munkanapokon 8-16 óráig

A vizsgálatokra a bejelentkezéskor kapott időpontban, a Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központjának ambulanciáján (helyszíne: 1122 Budapest, Határőr út 18.) kerül sor.



TÖRŐDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A STROKE MEGELŐZHETŐ!

Ingyenes influenzaoltás rászorulóknak

Az ÁNTSZ tájékoztatása szerint a lakosság közel tíz százaléka betegszik meg az influenzavírus következtében, a leginkább veszélyeztetettek az idősek, a krónikus betegek, a várandós kismamák és a gyerekek. Nagyon esélyesek a betegség elkapására azok, akik zárt helyen, közösségekben élnek, dolgoznak.

Az idén állami támogatással 1 300 000 adag ingyenes vakcina áll a rizikócsoportokba tartozó gyerekek és felnőttek rendelkezé-



FOTÓ: SARACZY GÖRÖGY

sére. Az oltóanyag tartalmazza a már tavalyról ismert H1N1 vírus egyik változatát, ezenkívül két új vírus törzset, az H3N2 és a Yamagata is megtalálható benne.

Térítésmentesen kérhetik a háziorvostól az oltást a hat hónaposnál idősebb, súlyos betegségnek kitett krónikus légzőszervi betegségben szenvedők, az asztmás, korlátozott légzési funkciójú, valamint immunhiányos betegek, a kezelési magyarázattal rendelkezőkkel az szív- és érrendszeri betegség-

ben szenvedők, a krónikus máj- és vesebetegek, a tartós szalicilátkezelésben részesülő gyerekek és serdülők, valamint az anyagcsere- – ilyen a cukorbetegség – vagy daganatos betegségben szenvedők.

Jogosultak az ingyenes vakcinára a várandós nők, illetve azok is, akik a gyermekvállalást az influenza szezonális időszakára tervezik. Szintén ebbe a körbe tartoznak egészségi állapotuktól függetlenül a 65 éven felüliek, a szociális és egészségügyi intézményekben dolgozók, a védőnők, illetve az ápolást, gondozást nyújtó, rehabilitációs, átmeneti elhelyezést biztosító intézményekben, lakóotthonokban vagy egészségügyi intézményekben huzamosabban ideig tartózkodó betegek.

Van receptköteles oltóanyag is, ennek ára átlagosan 1500-3500 forint között mozog, a legdrágább a mikrotűs változat. A védettség minden esetben az oltás után két héttel alakul ki.

Az oltás mellett érdemes felkészíteni immunrendszerünket a télre. Együnk lédús gyümölcsöket, főképpen kivit és citrusféléket – a legjobb a káposzta és a cékla –, szedjük C-vitamint, igyunk frissen facsart narancslevet, a teát pedig mézzel édesítsük! A megelőzést szolgálja a szokásosnál is gyakoribb kézmosás, amivel a cseppfertőzés esélyét tudjuk csökkenteni.

(m.)

Bioételeket kóstolhatnak az óvodások

Az óvodák egyik alapeladata az egészséges életmódra nevelés, amihez az egészséges táplálkozással kapcsolatos ismeretek átadása is hozzátartozik. Most egy különleges, a „bio” életmódot és termékeket népszerűsítő programorozat indult a Hegyvidéki Önkormányzat és a Mammút Biosétány együttműködésével.

„Számos olyan gyermekkel találkoztam, aki egy-két fajta ételt hajlandó csak megenni, de még gyakoribb az, hogy a gyerekek kóstolás nélkül kijelentik, »ezt utálok...« – mesélte tapasztalatait Fonti Krisztina a Bionap az óvodában című rendezvényesorozat megnyitóján. A Mackós Óvodában rendezett eseményen az alpolgármester elmondta: a biotermékeket, valamint a bioalapanyagok felhasználási módjait bemutató programok, amelyek a terület tizenhárom óvodájába jutnak el, nagyban hozzájárulhatnak ahhoz, hogy az óvodások megismerjék az egészséges táplálkozás alapjait, illetve a megszokott ételken kívül más

is megkóstoljanak, kicsit változatosabban étkezzenek, ezáltal hozzájussanak a szükséges tápanyagokhoz.

A Hegyvidéki óvodában külön hangsúlyt kap az egészséges életmódra nevelés, fontos ugyanis, hogy a gyerekek már óvodáskorukban megismerjék, miképpen tudják megőrizni egészségüket – jelentette ki az alpolgármester. Fonti Krisztina kiemelte, hogy az egészségmegőrzés része az egészséges táplálkozás, amiről a kicsiknek, életkori sajátosságait figyelembe véve, játékos foglalkozások keretében érdemes beszélni.

Erre kiváló alkalmat adnak a Mammút Biosétánnyal közös szervezésben megvalósuló óvodai programok. A rendezvényesorozat egy rajzpályázattal zárul, melynek során az óvodánként kiválasztott munkákat díjazják. A díjátadót december 10-én a Mammút Bevásárlóközpontban rendezik, ahol természetesen bemutatják az elkészült rajzokat.



FOTÓ: SARACZY GÖRÖGY



„Az ízfokozókkal, adalékanyagokkal teletömött élelmiszerek helyett szeretnénk alternatívát adni” – hangsúlyozta a Mammút Biosétány képviselője. Jutasi Gabriella megemlítette, hogy számos cég – a Weleda, a Piszkei Óko Kft., a Napfényes Cukraszta, a Bioverzum, a Clearwater, a Naturfood, valamint a Virágoskút – alapanyagokkal és termékekkel segíti a különleges foglalkozásokat, míg a Kukpartty Főzőiskola abban közreműködik, hogy a gyerekeknek bemutatásuk, hogyan lehet a bioalapanyagokból egyszerű, de ízletes ételeket készíteni.

A Mackós Óvodában tartott legelső foglalkozást is a Kukpartty két kiváló pedagógiai érdeklődő megvalósította. A rendezvényen az óvodásoknak a „Saláta Sára születésnapjához” kapcsolódóan adtak játékos feladatokat a csoportnak. Először arról beszélgettek az apróságokkal, hogy az egészséges ételeket kedvelő Saláta Sára mit látna szívesen ünnepi asztalán. Ezután élelmiszereket fényképek helyezették két külön csoportba

a gyerekek aszerint, hogy egészségesek-e, vagy „csak” finomak. Miután kiválogatták, élőben is megismerkedhettek ezekkel egy-egy asztalnál.

Az alapanyagokból szendvicseket és desszerteket készítettek a nagycsoportosok. A tönkölybúzából készült kalácsseleteket például répacukrot nem tartalmazó málna- és szamárcukorral ízesítették, a teljes kiőrlésű lisztből előállított bagettek pedig padlizsánkrémet vagy zakuszkát kentek, majd díszítésként napraforgómagokat és csírákat szórtak a növényi pástétomokra.

Desszertként kis, kókuszgolyó méretű édességeket formáltak; az alma, répa, aszalt szilva, dió, mogyoró, méz, kókusz, nádcukor és cukrozatlan kakaó kombinációjából háromféle masszát, illetve az ezekből három különféle finomságot lehetett alkotni. A foglalkozás egészségesebb innivalókból sem volt hiány: a sok ilyencsel elfogyasztása után szívetlenül almával, bodzazörppel és tisztított vízzel oltották szomjukat a gyerekek.

sz.

A korai felismerés életet menthet

Hegyvidéki szabadegyetem az urológiai daganatokról

Az urológiai megbetegedések a herék, illetve a prosztata kivételével a férfiaknál és a nőkön egyaránt megjelenhetnek. A kórházak urológiai osztályain a betegek 65 százaléka férfi. Ez az arány a szűrésen megfordul, az erősebb nem képviselői ugyanis legtöbbször csak akkor mennek el orvoshoz, ha már nagy a baj – osztotta meg tapasztalatait lapunkkal az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem keretében megtartott előadást követően dr. Kovács András, a Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített kórházak urológiai osztályának vezetője.

Mint elmondta, a leggyakrabban előforduló prosztata megbetegedésekre három tünetből lehet a legbiztosabban következtetni. Ezek: a nehéz vagy a túl gyakori vizeletürítés, valamint a véres vizelet megjelenése. Panaszmentesség esetén is 45 éves kor felett már érdemes, 50 éves kortól pedig erősen javasolt elmenni az orvosra, ami tapintásos vizsgálatból és a PSA szint ellenőrzéséből áll.

A heredaganat kialakulása is – amikor a here súlyos, tömött és megnagyobbodott – részben korfüggő, elsősorban 18 és 30 év között jelentkezik, s eleinte szinte soha nem okoz fájdalmat. Bármilyen herenagyobbodás esetén azonnal orvoshoz kell fordulni, annak ellenére, hogy az elváltozás-

sok nem feltétlenül rosszindulatúak. Ilyen a herevisszér, amikor a herezacskó felé akár almméretű is lehet, vagy a lúdtollszerűen megvastagodott érkelet, a herevisszértágulat. Utóbbi a termékenységét is befolyásolhatja, hiszen sorvadást, zsugorodást eredményezhet.



Az ultrahangvizsgálat az első lépés

Jó hír ugyanakkor, hogy az onkológiai kezelésekre egyre hatékonyabbak és sokoldalúbbak, az urológiai daganatok nagy eséllyel gyógyíthatók. Tudomásul kell venni azonban, hogy a korai felismerést még a modern orvosi technológiák sem pótolhatják – hangsúlyozta dr. Kovács András, aki szerint a legtöbb gondot az okozza, hogy míg a nők tizenéves koruktól kezdve rendszeresen járnak nőgyógyászhoz, a férfiakat sokkal később kell erre rávenni.

Szerencsére egyre több a biztató jel, az utóbbi években érezhetően megnőtt azoknak a száma, akik bár panaszmentesek, maguktól elmennek a vizsgálatokra.

A teljesen fájdalommentes alapszűrés a telt hólyaggal végzett alhasi ultrahangvizsgálattal kezdődik, ami fényt deríthet a hólyagban domborodó prosztata megnagyobbodásra, illetve a hólyagkö jelenlétére – vagy legalábbis ezek gyanújára. Első lépésben szintén az ultrahang mutatja meg, hogy a vesékben van-e pangás, daganat, valaminten tágulat, vagy elzáródás, ciszta, esetleg kövesedés.

A hólyag ürítése után az ultrahanggal egyértelműen felfedezhető a vizelet-visszamaradás, aminek okát mindenképpen ki kell deríteni. Erre szolgál a végbélen keresztül végzett rektális digitális vizsgálat, ami a prosztata megtapintását jelenti. Daganat-szerű elváltozás észlelése esetén PSA laborra rendelik be a páciens. Ha ezek után sem zárható ki a daganat, következik a biopszia, azaz a szövettani vizsgálat, amiből egyértelműen megállapítható a rák jelenléte a prosztatában.

Miközben a férfiaknál a prosztata és a heréket érintő betegségek a leggyakoribbak, a hölgyek esetében a vesére visszavezethető deréktáji fájdalmak, a vesemedence-gyulladás, hólyaghurutok fordulnak elő leginkább. Rendkívül gyakori a kevésbé veszélyes, de annál kellemetlenebb felfázás, amivel az anatómiai elváltozások kizárása érdekében mindenképpen urológushoz kell fordulni, amelyben vizelettel járó panaszokkal együtt jelentkeznek.

Knp.

FOGSORRÖGZÍTÉS 2012

Rögzíttesse fogorát

MINI IMPLANTÁTUMOKKAL!

A Mini Dental Implant (MDI) több évtizedes tapasztalattal rendelkező amerikai rendszer a fogprotézisek rögzítésére:

- minimális és egyszeri beavatkozás
- kedvező ár és azonnali terhelhetőség
- stabilan ülő fogor
- akár a régi protézis felhasználásával is
- nem kell többé ragasztó
- bizonyítja több mint 20 év tapasztalat és >1 millió beültetett implantátum



VÉGRE NYUGODTAN BESZÉLHET, MOSOLOGYHAT ÉS EHETI KEDVENC ÉTELEIT!

Az Ön megoldása:

Dr. Faluhelyi Péter fogorvosi rendelője a Margit híd pesti hídfőjénél, a Pozsonyi út elején.

Bővebb információért:

Tel: 239 20 83 • mobil: 20/929 0701

www.fogsorrogzites.hu

www.drfuluhelyi.com



3M ESPE

TELJESKÖRŰ FOGORVOSI ELLÁTÁS

www.mini-implantatum.hu

3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ

