



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

## Újra megnyitott a hegyvidéki adventi vásár

Szikrázó napsütés, kissé csípős idő, díjkiosztásra váró tömeg, ínycsiklandó illatok és igényes portékák sokasága – immár tizenegyedik alkalommal nyílt meg a hegyvidéki adventi vásár. A megszokott, nappal is meghitt hangulatú forgatag ezúttal is néptáncbemutatóval és rajzversenyeredményhirdetéssel kezdődött.

Advent első vasárnapján nyitott a hagyományos hegyvidéki adventi vásár a Kiss János altábornagy utca Böszörményi út és Margareta utca közötti szakaszán. A program a Sashegyi Néptánc Együttes fergeteges bemutatójával kezdődött, majd Kovács Lajos alpolgármester köszöntőjével folytatódott, aki elmondta: a tizenegy év alatt sok visszajáró látogatót köszönhetett a vásárnak, épp ezért érdemes újra és újra megszervezni, hogy azok a hegyvidékiek is megismerhessék ezt a karácsonyig tartó nyüzsgést, akik eddig kimaradtak belőle.

„A tizenegyes szám a számismisztikában is kiemelt helyen van, a két egyes találkozására miatt

különleges erőt tulajdonítanak neki – tette hozzá az alpolgármester, remélve, ez az erő a tizenegyedik hegyvidéki adventi vásárt is segíti. – Ahogy az adventi koszorún vasárnaponként egyre több gyertya fénye ragyog, s teszi meghittebbé az ünnepvárást, úgy a maga eszközeivel a vásár is segíthet abban, hogy barátainkkal teázva, vagy forralt bort kortyolgatva, beszélgetve, izléses ajándékokat vásárolva készüljünk fel az ünnepre.”

Az ebben az évben meghirdetett rajzpályázaton ezúttal a Grimm fivérek Holle Anyó című meséjének témakörében küldhették be munkáikat a hegyvidéki gyerekek. A Normafa, az Özike, a Süni, a Városmajori, a Mackós, a KIMBI, a Zugliget, a Hegyvidéki Mesevár, a Táltos és az Istenhegyi óvodásainak és az Arany, a Kós Károly, a Tamási, a Zugligeti, a Fekete István, a Jó-



A hegyvidékiek az elmúlt évtized során megkedvelték az apró, de meghitt hangulatú vásárt

kai, a Németvölgyi és a Virányosi iskolásainak szebbnél szebb rajzai a vásár ideje alatt láthatók a pódium falán. A verseny győztesének Fonti Krisztina alpolgármester adta át az oklevelet és a jutalmakat.

A rendezvényt szervező Jókai

Klub ezúttal is gazdag programot állított össze. Óvodások műsora, játszótér, póni mesefogó, marcipángyurmázás, koncertek éppúgy várják a látogatókat szombatonként és vasárnaponként, mint például állatsimogató, tűzszonglőrök bemutatója és népdaldél-

után. A bódék között sétálgatva messziről illatozó csemegék sora csábítja a polgármesteri hivatal melletti területre mindazokat, akik számára az adventi készülődés elengedhetetlen része a vásári hangulat.

Már az első napon megteltek a

meleg ételeket, italokat kínáló bódék körüli asztalok, a vasárnapi ebédjüket ott elköltő családok roskadásig pakolták tálcáikat. A gyerekeket persze a kürtös kalács, a gyerekpuncs és hasonló nyálkáságok érdekelték a legjobban.

Akik pedig ajándékot szeretnének vásárolni szeretteiknek, az idén is bizvást találnak megfelelő portékát az igényes választékból. Nemcsak az ország számos pontjáról, hanem a határon túlról, Erdélyből is hoztak árut a kézművesek, kereskedők: szőtt, font, faragott, hímzett, írta, bőrdíszmű termékeket és ajándéktárgyakat. S persze ne feledkezzünk meg a sok különleges finomságról sem, a sajtokról, mézekről, lekvárokról, erdei és szarvasgomba-csemegéről, füstölt árukról, édességekről, amikből az érdeklődők kóstolót is kaphatnak.

AI

## Elkészült a KIMBI Óvoda bővítése

A beruházás nagyságához méltó színes, nagyszabású ünnepséget rendeztek a KIMBI Óvodában annak öröme, hogy az intézmény kívül-belül megújult, korszerűsödött, és jócskán ki is bővült. Egy teljesen új szint létrehozásával három új csoportszoba létesült, ezek hatvan gyerek elhelyezését teszik lehetővé.

Évek óta gondot jelentett, hogy kevesebb a bölcsődei és óvodai férőhely a hegyvidéken, mint amennyire szükség lenne. Ezen enyhít az a két európai uniós forrásból megvalósuló korszerűsítés, aminek eredményeként nemrég a Krisztinavárosi Bölcsődét, november közepén pedig a KIMBI Óvodát átadták át használatba. Ez utóbbi ünnepségen részt vettek Pokorni Zoltán polgármester, Fonti Krisztina és Váci János alpolgármesterek, Sikota Krisztina, az önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke, Rimóczi János, a polgármesteri hivatal városfejlesztési, Gilicze Zoltán, az oktatási és Müller Csaba, a népjóléti iroda vezetője, továbbá Böjti Mária ter-



Kívül-belül megszépült, korszerűbb lett az épület

vező, Faltusz Csaba társtervező és a kivitelezők képviselői is.

Tordy Géza (KIMBI-s nagypapaként) mesében elbeszélve mondta el az óvoda történetét, szavait a gyerekek látványos műsora illusztrálta. (A csoport szereplése után a színművész nyakába boruló szőke kislány nem hagyott sok kétséget afelől, kinek is a rokona a Nemzet Színésze.)

Pokorni Zoltán megköszönte a szülők türelmét, amiért zokszó nélkül vállalták a munkálatok miatti átköltözés kényelmetlenségét (a felújítás idejére a Hegyvidéki Mesevár Óvoda fogadta be

a KIMBI csoportjait), míg Palotai Istvánéknak, a KIMBI Óvoda vezetőjének azt, hogy a nevelőmunka zavartalanul folyt a felújítás alatt is.

„Mindig kiemelkedően keresett és szeretett óvoda volt a KIMBI. Hogy az is marad, csak részben köszönhető az épületnek, sokkal inkább az óvoda vezetőinek és az intézményben folyó pedagógiai munkának” – fogalmazott a polgármester.

A szülők nevében Debreczeni Kálmán mondott köszönetet: „Az Európai Unió ennél jobb helyre nem is adhatta volna a támogatást. Annak pedig, aki önkormányzati vezetőként, tervezőként, kivitelezőként egy ilyen beruházást végigvitt, nem lehet nagyobb köszönetet mondani annál, mint amit az jelent, hogy a gyerekek és a szülők szeretnek idejární.”

Az Új Széchenyi Terv Középmagyarországi Operatív Program 4.6.1-11 számú, „Nevelési intézmények fejlesztése” című

kírársra a Hegyvidéki Önkormányzat közel 200 millió forintot nyert el, a maximálisan megpályázható összeget, 95 százalékos állami támogatás mellett. A KIMBI-ben a beruházásnak köszönhetően egy teljesen új szint létrehozásával három új csoportszoba létesült, ezek hatvan gyerek elhelyezését teszik lehetővé.

Az épület felújítása mellett lehetőség nyílt a tetőcserére, a padlóburkolatok, a külső nyílászárók cseréjére, valamint a többfunkciós terem és az új logopédiai szoba kialakítására is. A csoportszobák és a játszótér fejlesztésközveinek beszerzését is az európai uniós támogatás tette lehetővé az áprilisban elnyert támogatás keretéből. Megújult az óvoda környezete is, ennek költségeit teljes mértékben az önkormányzat fedezte.

További sikeres pályázat tette lehetővé, több mint 55 millió forint értékben, hogy a Normafa és a KIMBI Óvoda épületének napellenes rendszerek épüljenek ki. Ennek a beruházásnak az önerőhöz szükséges részét is sikerült pályázaton elnyernie az önkormányzatnak, így a teljes projekt támogatásból valósult meg.

Az ünnepség köszöntőinek sorából talán a legfontosabb a nagycsoportos Dávid „beszéde” volt, aki bátran kiállva elmondta, hogy nagyon tetszik neki az új óvoda, „csak az a kár, hogy jövőre már nem járhatok ide, mert már iskolás leszek”.

A.

## Folytatódik a közterület-fejlesztési program

Az elmúlt hetekben több helyszínen befejeződtek az út-, járda- és lépcsőépítések, a kedvező időjárásnak köszönhetően pedig egyéb kisebb munkákba is belekezdett a Hegyvidéki Önkormányzat. A nyár végén elinduló közterület-fejlesztési program keretében új járda épült az Apor Vilmos téren, a Padka lépcsőnél, valamint a Zsolna utcában, míg a Mártonhegyi úti bölcsőde előtt hamarosan rendezik a parkolókat, és vadonatúj gyalogjárót alakítanak ki.

az átépítés során a gyalogjárót megemelték, illetve kismértékben megdöntötték, ezzel biztosítva a korábban rengeteg bosszúságot és még több pocsolólyát okozó esővíz lefolyását. Megszüntették a botlásveszélyt a Zsolna utcában, a Matyó és a Zsibói utca között a burkolatjavítás mellett a hiányzó járdaszakaszokat is kiépítették.

Hamarosan elkészül a Sárospataki úti hajtókanyar után a megszüllt útpályát megtartó támfal. Erre azért van szükség, mert ismeretlenek a részű egy részének elhordásával szabálytalan parkolókat létesítettek, ami meggyengítette az útpálya szerkezetét.



A gyerekeket védi az új korlátrendszer a KIMBI Óvoda előtt

Továbbra is gőzerővel zajlanak a kerületi út-, járda- és lépcsőépítések, a kedvező időjárásnak köszönhetően a fejlesztések döntő többsége már elkészült. Csupán néhány helyszínen dolgoznak még a szakemberek, így lehetőség nyílt további kisebb munkák megkezdésére is.

Befejeződött a járdarekonstrukció a Szent Család parkban,

Nagy sikert aratott a KIMBI Óvoda előtt a gyermekek biztonsága érdekében kiépített korlátrendszer. Az egyedülálló megoldás nem csupán azt akadályozza meg, hogy a kicsik az utcára fussanak, hanem azt is, hogy véletlenül az intézmény melletti parkolóból kiálló autók elé kerüljenek.

(Folytatás a 2. oldalon)



A gyerekek és KIMBI, a sárkány látványos műsorral készültek a nagy napra



## Zajlik a közterület-fejlesztési program



Befejeződött a Zsibói utca felújítása az Istenhegyi út és a Zsolna utca közötti szakaszon

(Folytatás az 1. oldalról)

Kiszélesítették az útpályát a Sztrehlo Gábor utcában, ennek köszönhetően a gyalogosok is könnyebben elérhetik a közeli Budakeszi úti buszmegállókat. A Csorna lépcsőn kijavították a hibás fokokat, felújították a pihenőket, valamint pótolták a hiányzó korlátelemekeket. Erős, a kisebb koccanásokat is jól tűró U-alakú korlátok kerültek a Szent János Kórház melletti parkolósáv határára, így mostantól az autók nem tudják elfoglalni a járdát.

Nagy könnyebbséget jelent a környéken élőknek, hogy lezárult

a Zsibói utca felújítása az Istenhegyi és a Zsolna utca közötti szakaszon, ahol a régi, nehezen járható, megkopott és kilazult terméskő burkolatot korszerű aszfalra cserélték. Ugyanitt az út melletti lépcsős járdánál – a lakók kérésének megfelelően – kapaszkodót szereltek fel, míg a Zsibói és a Zsolna utca sarkán található kisbolt előtti meredek szakaszt lépcsős járdává építették át.

Már korábban megkezdődött a Zsolna utcai járda felújítása, valamint a hiányzó részek kiépítése. A páratlan oldalon, a Matyó utcától a Zsibói utcáig elkészültek a munkával, a szemközti oldalon

azonban gázvezeték-építés miatt erre tavaszig várni kell.

A járdaépítés idején a gázművek szakemberei átvizsgálták a gerincvezeték, és több helyen gázomlést állapítottak meg. Ezek után a gázvezeték cseréje mellett döntöttek. Mivel a házhoz vezető bekötések miatt a járdát is több helyen felbontják, nem lett volna értelme ezt megelőzően felújítani a burkolatot. Jó hír ugyanakkor, hogy az útpályát fél szélességben köteles helyreállítani a kivitelező.

A gyalogosok szokásait figyelembe véve épült meg a buszvégállomást és a kriptát összekötő új,

térköves járda az Apor Vilmos téren, ahogyan megtörtént az Alsó Svábhegyi útnál induló Padka lépcső javítása, továbbá a lépcső és a Diós árok közötti gyalogjáró kialakítása is.

Az ez évi tervek között szerepel a Diós árok 58. és 78. számánál a fogaskerekűhöz vezető lépcsők felújítása, valamint egy új sebességszabályozó borda kiépítése a Jagello út 52. előtt. Tervezési szakaszba lépett a Diana parkot lezáró kő táfal rekonstrukciója, már megtörtént az eredetivel megegyező színű és mintázatú burkolat kiválasztása. Az elképzelések szerint a kőhű helyreállítás jövőre, a fagyok megszűnését követően kezdődhet meg.

Ugyancsak dolgoznak a mérnökök a Csermely lépcső mellé elképzelt rámpa tervezésén. A cél az, hogy a négy és fél méteres szintkülönbség a babakocsival közlekedő kismamák számára se jelentsen akadályt.

Még az idei év feladata a Mártonhegyi úti Svábhegyi Bölcsőde előtti murvás, ezért az esők után meglehetősen sáros autóparkoló átépítése. A munkálatok során a parkolóhelyek szilárd burkolatot kapnak, a fennmaradó területen pedig biciklitárolót alakítanak ki, ezzel is segítve, hogy a környék kerékpárral is jól megközelíthető legyen. A beruházás részeként a Szépkilátás út és a bölcsőde között korszerű járda készül, így a jövőben a fogaskerekű és a közeli buszmegállótól érkezők még biztonságosabban érhetik el az intézményt.

(mm.)

## Bűnmegelőzési tanácsok időseknek

Mit tehetnek az idősek annak érdekében, hogy a zsebesek, betörők, trükkös vagy besurranó tolvajok áldozataivá váljanak? A védekezés lehetőségeiről Vukics Norbert rendőrzászlós, a kerületi kapitányság körzeti megbízottja tartott hasznos és érdekes előadást a Kulturális Szalonban.

Alkalmom szüli a tolvajt – tartja a mondás, ami a zsebtolvajok esetében feltétlenül igaz. Ők nem előre megtervezett módon hajják végre akcióikat, hanem különböző forgalmas helyeken, például buszon, villamoson, piacon vagy bevásárlóközpontokban szemelik ki maguknak áldozataikat. Vukics Norbert, a XII. kerületi rendőrkapitányság körzeti megbízottja arra figyelmeztetett: a zsebesek (is) a „könnyű prédára” hajtanak, fontos tehát, hogy soha ne tegyük könnyen elérhető helyre az értékeinket.

A rendőrzászlós a Kulturális Szalonban tartott előadásában elmondta, hogy a zsebtolvajok legtöbbször nem egyedül, hanem két-három társal dolgoznak, akiknek a figyelemelterelés a feladatuk. Ha a villamoson hangos veszekedésre leszünk figyelmesek, nem árt gyanakodni, hogy valójában csak a zsebesek által rendezett műbalhéről van szó. Vagy ha egy társaság útbaigazítást kér az utcán, ugyancsak figyelniük kell arra,

ne tudjanak mások hozzáférni a táskánk, a kabátzsebeink tartalmához.

„Bármilyen furcsaság történik velünk az utcán, vagy a járműveken, éljünk a gyanúperrel, hogy az értékeinkre pályáznak” – in-tett óvatosságra a körzeti megbízott. Hozzátette azonban azt is, hogy a zsebtolvajok általában nem erőszakosak, ha valaki észreveszi, hogy meg akarják lopni,

A betörők, szemben a besurranó tolvajokkal, általában alapos terepfelmérést végeznek egy-egy akció előtt. Gyanúra adhat okot, ha egy idegen arról kérdez bennünket, ki és mikor van otthon a szomszédban; ilyenkor az a legjobb, ha rossz előérzeteinket megosztjuk a rendőrséggel. A kapitányság munkatársa szerint nagyon nehéz védekezni a betörők ellen, hiszen amennyiben el akar-

leköti a lakó figyelmét, a másik zavartalanul felkutatthassa a lakásban található értékeket.

A figyelemelterelés módjai rendkívül változatosak. A klaszszikusnak mondható módszerek – hibaelhárítás, számlaelenőrzés stb. – mellett újabb és újabb ötletekkel állnak elő az elkövetők, mostanában az egyik aktuális téma a rezsiszökevények.

„Közlök például, hogy túlfizetés történt, és ötezer forintot hoztak a kormányhivataltól. Am csak húszezres címetel van náluk, ezért kérik kiszemeltjüket, hogy váltsa fel a pénzt – mutatta be az egyik legújabb átverést az előadó. – Az áldozat boldogan odaadja a visszajáró tizenötezer forintot, és csak később jön rá, hogy az álhivatalkok által hozott húszezres hamis. A becsapott nyugdíjas azonban nagy valószínűséggel nem csak a tizenötezer forintját veszti el, általában a többi otthon tartott pénzt is zsebre rakják a csalók.”

A törzszászlós mindenkinek azt javasolta, ilyen esetekben hívja fel telefonon azt a céget, hivatalt, amelyikre a látogatók hivatkoznak, vagy értesítse a rendőrséget. „A legfontosabb, hogy nem vár idegent soha ne engedjünk be az otthonunkba!” – hangsúlyozta.

A mostanában alkalmazott egyik legaljasabb trükk során a csalók azzal a történettel keresik telefonon az idős embereket, hogy a gyermekük balesetet szenvedett, és egy nagyobb összegre van szükség az ellátásához, a pénzt pedig egy idegen veszi át. A rendőrzászlós kiemelte: ilyen helyzetben nem szabad pánikba esni, hiszen az elkövetők épp ezt szeretnék elérni. A legkézenfekvőbb, ha az érintettek először felhívják a gyermeküket, így azonnal kiderülhet, mi az igazság.

sz.



A betörő legtöbbször olyan lakást választ ki, amelyik kevésbé védett

és segítségért kiált, az elkövetők a lebakas veszélye miatt igyekeznek gyorsan kerekedni.

### BESURRANÓK ÉS BETÖRŐK A LAKÁSOKBAN

A zsebesekhez hasonlóan a besurranó tolvajok szintén a kedvező alkalmat keresik. Képesek három-négy napig is cirkálni a kiszemelt környéken, amíg rá nem találunk egy nyitott ajtóra, ablakra.

Elég, ha csak a bejárati ajtó kis ablakát hagyjuk nyitva szellőztetés céljából – sokan ugyanis az ajtó melletti asztalra teszik le a pénztárcájukat, mobiltelefonjukat, amiért csak be kell nyúlniuk a tolvajoknak. Nem ritka az sem, hogy a nyitott ablakból a zárban hagyott kulcs is elérhető, így hiába zártuk be az ajtót, a nem várt látogató könnyedén beosonhat a lakásba.

nak vinni valamit, akkor valószínűleg mindenképpen bejutnak a lakásba, ám ha nincs egy konkrét, kiszemelt értéktárgy, akkor ők is a „legkisebb ellenállás felé haladnak”, tehát egy társasház lakásai közül azt választják ki, amelyik a legkevésbé védett.

### A TRÜKKÖS TOLVAJOK ÚJABB ÖTLETEI

Az idősek értékeire a legnagyobb veszélyt a trükkös tolvajok jelentik, akik úgy jutnak be a lakásokba, hogy maguk a lakók engedik be őket. Módszerük a figyelemelterelés és a bizalomkeltés: kiadják magukat egy közművállalat, vagy hivatal képviselőjének, s valamilyen ürüggyel bekéredzhetnek a kiszemelt nyugdíjas otthonába. Legalább ketten érkeznek, hogy amíg az egyikük valamivel

### A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete

2013. december 19-én 18.00 órakor

### KÖZMEGHALLGATÁST

tart a

Virányosi Községi Házban

(1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c).

A Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 54. §-a értelmében a képviselő-testület évente legalább egyszer előre meghirdetett közmeghallgatást tart, amelyen a helyi lakosság és a helyben érdekelt szervezetek képviselői a helyi közügyeket érintő kérdéseket és javaslatokat tehetnek.

Pokorni Zoltán polgármester

### Hegyvidéki karácsonyi vásár

2013. NOVEMBER 30.–DECEMBER 24.

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!

Az idei karácsonyi vásár időpontja: 2013. november 30.–december 24., helyszíne a korábbi évekhez hasonlóan a Kiss János altábornagy utca.

A helyszín előkészítése, a pavilonok építése november 29-én, az elbontás karácsony után, december 27-én zajlik, ezért

**A KISS JÁNOS ALTÁBORNAGY UTCÁT  
A BÖSZÖRMÉNYI ÚTTÓL A MARGARÉTA UTCÁIG  
2013. NOVEMBER 29-ÉN 7.00 ÓRÁTÓL  
DECEMBER 27-ÉN 23.00 ÓRÁIG  
TELJES SZÉLESSÉGÉBEN LEZÁRJUK.**

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

Köszönjük együttműködésüket!

Hegyvidéki Önkormányzat

## Biztonságosabban a Bíró utcában



A környéken élők, valamint a közeli óvodába járó szülők kérésére több biztonságtechnikai intézkedést hajtott végre az önkormányzat a Roskovics–Csaba–Bíró utca hármas kereszteződésében. Kiszélesítették a Csaba utcai lépcső felől érkező járdaszakaszt a Roskovics utca torkolatánál. Korábban ugyanis sokaknak gondot okozott, hogy a túlzottan lekerekített sarok miatt csak késve vették észre a Bíró utcából kihajtó autókat.

További közlekedésbiztonságot növelő beavatkozás a vadonutáj, az útgyi műszaki előírás-

soknak megfelelően kialakított, piros térkövel burkolt sebességszabályozó borda, amely a Bíró utca sarkán épült. Az új megoldás révén sokkal jobban belátható a kereszteződés, így a Bíró és a Csaba utca felé igyekvő gyalogosok még nagyobb biztonságban kelhetnek át az úttesten. A fejlesztés a szomszédos óvoda szempontjából is előnyös, hiszen a „fekvőrendőr” lassításra készíti az autókat, ami jelentősen csökkenti a balesetek bekövetkezését.

(m.)

### Vizes élőhelyek és ártéri erdők élővilága

előadó: Botfalvai Zsolt polgári természetőr / polgárőr

december 12. csütörtök 19 óra - Jókai Klub  
(cím: 1121 Hollós út 5.)

Természet- és Környezetvédelmi Polgárőr Egyesület  
www.termeszetvedelmi-polgarorseg.hu

### FONTOS TELEFONSZÁMOK

Központi segélyhívószámok: 107, 112.  
A XII. kerületi rendőrkapitányság éjjelnappal hívható telefonszáma: 457-5662. Körzeti megbízotti iroda: 06/20-292-5509. Áldozatsegítő szolgálat: 06/80-225-225.



**BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK**  
**33/2013. (XI. 19.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE**  
**A SZOCIÁLIS RÁSZORULTSÁGTÓL FÜGGŐ PÉNZBELI ELLÁTÁSOKRÓL ÉS A TERMÉSZETBEN NYÚJTOTT SZOCIÁLIS ELLÁTÁSOKRÓL SZÓLÓ 7/2013. (III. 4.) BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT RENDELETÉNEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL**

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. törvény 10. §-ának (1) bekezdésében, 50. §-ának (3) bekezdésében, 132. §-a (4) bekezdésének g) pontjában kapott felhatalmazás alapján, a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. §-a (5) bekezdésének 11. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

**1. §**  
A szociális rászorultságtól függő pénzügyi ellátásokról és a természetben nyújtott szociális ellátásokról szóló 7/2013. (III. 4.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete (a továbbiakban: Ör.) 1. § (1) bekezdésében „a magyar hatóság által menekültként elismert” szövegrész helyébe „a magyar hatóság által menekültként vagy oltalmazottként elismert” szöveg lép.

**2. §**  
Az Ör. 2. alcíme helyébe a következő alcím lép:  
„2. Önkormányzati segély”

**3. §**  
Az Ör. 3. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:  
„3. § Az Önkormányzat a létfenntartást veszélyeztető rendkívüli élethelyzetbe került, valamint az időszakosan vagy tartósan létfenntartási gondokkal küzdő személyek és családok részére önkormányzati segélyt nyújt

- a) esetenkénti segély (4–6. §),  
b) krízis segély (7–10. §),  
c) rendkívüli gyermekvédelmi támogatás (10/A. §),  
d) időskoriak cseti támogatása (11–12. §),  
e) temetési segély (13–15. §) formájában.”

**4. §**  
Az Ör. 4. §-ának (1) bekezdésének helyébe a következő rendelkezés lép:  
„(1) Esetenkénti segély a létfenntartást veszélyeztető élethelyzetbe került, elégséges jövedelemmel nem rendelkező vagy alkalmanként jelentkező, nem várt többletkiadások miatt anyagi segítségre szoruló nagykorú személy, illetve család részére nyújtható.”

**5. §**  
Az Ör. 5. §-ának (1) bekezdésének helyébe a következő rendelkezés lép:  
„(1) Az esetenkénti segély összegét úgy kell megállapítani, hogy az kellő segítséget nyújtson és arányban álljon a kérelmező rászorultságával, szociális helyzetével. A segély napptári évenkénti legfeljebb négy alkalommal állapítható meg.”

**6. §**  
Az Ör. 6. §-ának (3) bekezdésében az „évente egy alkalommal” szövegrész helyébe a „napptári évenként egy alkalommal” szövegrész kerül.

**7. §**  
Az Ör. 7. §-ának (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:  
„(1) Krízis segély nyújtható annak a személynek, illetve családnak, akinek a létfenntartása rendkívüli körülmények (elemi kár, váratlanul fellépő súlyos megbetegedés, nagy értékű lakás felszerelési tárgy meghibásodása, válsághelyzetben lévő várandós anya gyermekének megtartása, stb.) miatt átmenetileg lehetetlenné vagy nagyfokban veszélyeztetetté vált.”

**8. §**  
Az Ör. a következő 10/A. §-sal egészül ki:  
„10/A. § (1) Rendkívüli gyermekvédelmi támogatásban részesíthető a gyermek, ha a gyermeket gondozó család időszakosan létfenntartási gondokkal küzd vagy létfenntartást veszélyeztető rendkívüli élethelyzetbe került és ezért a gyermek eltartásáról más módon nem tud gondoskodni. Elsősorban azokat a gyermekeket, illetve családokat kell támogatásban részesíteni, akik a gyermek iskoláztatása, a gyermek fogadásának előkészítése, a nevelésbe vett gyermek családjával való kapcsolattartása, a gyermek családba való visszaküldésének elősegítése vagy a gyermek hátrányos helyzete miatt szorulnak anyagi segítségre.  
(2) Nem állapítható meg a gyermek részére a rendkívüli gyermekvédelmi támogatás, ha a gyermeket gondozó családban az egy főre jutó havi jövedelem meghaladja az öregségi teljes nyugdíj mindenkori legkisebb összegének kétszeresét.  
(3) Az egy-egy alkalomra megállapított rendkívüli gyermekvédelmi támogatás összege gyermekenként nem lehet magasabb az öregségi teljes nyugdíj mindenkori legkisebb összegénél. Az évente megállapított rendkívüli gyermekvédelmi támogatások együttes összege gyermekenként nem haladhatja meg az öregségi teljes nyugdíj mindenkori legkisebb összegének kétszeresét, különös méltánylást érdemlő esetben háromszorosát.  
(4) A rendkívüli gyermekvédelmi támogatás iránti kérelmet a szülőnek vagy más törvényes képviselőnek az Önkormányzat Polgármesteri Hivatala Népjóléti Irodájához kell benyújtania. A kérelemhez csatolni kell a segélyt kérő nyilatkozatát a saját és családja jövedelmi viszonyairól, valamint az azokat tanúsító igazolásokat.  
(5) A rendkívüli gyermekvédelmi támogatás megállapításáról a polgármester dönt.”

**9. §**  
Az Ör. 13. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:  
„13. § Az elhunyt személy eltemetésének költségeihez való hozzájárulásként temetési segély akkor nyújtható, ha a temetési költségek viselése a kérelmező saját, illetve családja létfenntartását veszélyezteti és  
a) a kérelmező családjában az egy főre jutó havi jövedelem az öregségi teljes nyugdíj mindenkori legkisebb összegének háromszorosát nem haladja meg;  
b) egyedül élő kérelmező havi jövedelme az öregségi teljes nyugdíj mindenkori legkisebb összegének három és félszeresét nem haladja meg.”

**10. §**  
Az Ör. 14. §-ában „az Szt. 46. § (3) bekezdésében” szöveg helyébe „az Szt. 45. § (6) bekezdésében” szöveg lép.  
**11. §**  
Az Ör. 15. §-ának (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:  
„15. § (1) A temetési segély iránti kérelmet a temetést követő 180 napon belül lehet benyújtani az Önkormányzat Polgármesteri Hivatala Népjóléti Irodájához. A kérelemhez csatolni kell a segélyt kérő nyilatkozatát a saját és családja jövedelmi viszonyairól, valamint az azokat tanúsító igazolásokat.”

**12. §**  
Az Ör. a következő 17/A. §-sal egészül ki:  
„17/A. § (1) A közgyógyellátásra való jogosultság méltányosságából történő megállapítása iránti kérelmet az Önkormányzat Polgármesteri Hivatala Népjóléti Irodájához kell benyújtani.  
(2) A közgyógyellátásra való jogosultság méltányosságából történő megállapításáról a polgármester dönt.”

**13. §**  
Az Ör. 27. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:  
„27. § (1) Ha jogszabály eltérően nem rendelkezik a pénzügyi ellátásokat 100 forintra kerekítve kell megállapítani.  
(2) Az önkormányzati segély az Szt. 45. § (8) bekezdésében foglaltak szerint hivatalból is megállapítható.  
(3) Önkormányzati segély az Önkormányzat Gazdasági Ellátó Szolgálatának pénztárában készpénzben is kifizethető.  
(4) A polgármester az önkormányzati segély megállapításáról szóló határozatban előírhatja a támogatás rendeltetészerű felhasználásának igazolását. Ha a segélyezett személy a rendeltetészerű felhasználást nem tudja igazolni, vele szemben az ellátást jogosulatlanul és rosszhiszeműen igénybevevőkre vonatkozó, az Szt. 17. §-ában meghatározott szabályokat kell alkalmazni.”

**14. §**  
(1) Ez a rendelet 2014. január 1-jén lép hatályba.  
(2) A rendelet rendelkezéseit a hatálybalépése után induló ügyekben kell alkalmazni.  
**15. §**  
Hatályát veszti  
1. az Ör. 18. §-a;  
2. a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 6/2002. (VI. 5.) Budapest Hegyvidék XII. kerületi Önkormányzat rendeletének 2. § a) pontja, 5. §-a, 14. § (3) bekezdésében a „rendkívüli támogatás” szövegrész.  
*Gottfriedné dr. Tusor Gabriella sk.* *Pokorni Zoltán sk.*  
jegyző polgármester

**BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK**  
**34/2013. (XI. 19.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE**  
**A HEGYVIDÉK KÖZBIZTONSÁGÁÉRT DÍJ ALAPÍTÁSÁRÓL ÉS ADOMÁNYOZÁSÁNAK RENDJÉRŐL**

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a Magyarország címerének és zászlajának használatáról, valamint állami kitüntéseiről szóló 2011. évi CCII. törvény 24. § (9) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés i) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

**1. §**  
A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) Képviselő-testülete Hegyvidék Közbiztonságáért díjat alapít.

**2. §**  
(1) A Hegyvidék Közbiztonságáért díj adományozható annak a Budapest XII. kerületben szolgálatot teljesítő  
a) rendőrnek,  
b) hivatásos katasztrófavédelmi szerv állományába tartozó személynek,  
c) polgárőrnek,  
d) a Hegyvidéki Közterület-felügyelet köztisztviselőjének, munkavállalójának  
aki, a kerület közbiztonságának és közrendjének fenntartása, javítása érdekében huzamosabb időn keresztül kiemelkedő munkát végzett.

(2) A Hegyvidék Közbiztonságáért díj adományozható annak a személynek is, aki Budapest XII. kerületi katasztrófák, balesetek elhárítása, valamint a mentés során kiemelkedő helytállást, különösen bátor magatartást tanúsított.  
(3) A Hegyvidék Közbiztonságáért díjból évente kettő adományozható. A díjjal oklevél és nettó 100 000 forint jutalom jár.

**3. §**  
(1) A Hegyvidék Közbiztonságáért díj adományozását  
a) az Önkormányzat Képviselő-testületének tagja,  
b) a Budapest Rendőr-főkapitányság XII. kerületi Rendőrkapitányság vezetője,  
c) a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság Észak-Budai Katasztrófavédelmi Kirendeltségének vezetője,  
d) a Hegyvidéki Közterület-felügyelet vezetője az Önkormányzat jegyzője útján,  
e) a XII. kerületi polgárőr szervezet vezetője  
kezdeményezheti az Önkormányzat polgármesterénél, minden év december 15. napjáig.  
(2) A kezdeményezések alapján a díj adományozására – a Környezetvédelmi és Közbiztonsági Bizottság előzetes véleményének kikérése mellett – a polgármester tesz javaslatot az Önkormányzat Képviselő-testületének. A díj adományozásáról az Önkormányzat Képviselő-testülete dönt.  
(3) A Hegyvidék Közbiztonságáért díj adományozására minden év március 31. napjáig kerül sor.

**4. §**  
(1) Érdemtelenné válik a kitüntető díjra az a személy, akit a bíróság a közügyek vagy a foglalkozás gyakorlásától jogerősen eltiltott, vagy szándékos bűncselekmény elkövetéséért jogerősen szabadságvesztésre ítélt.  
(2) Az érdemtelenné vált személyről a díjat a polgármester javaslatára az Önkormányzat Képviselő-testülete vonja vissza.

**5. §**  
(1) A Hegyvidék Közbiztonságáért díjjal kitüntetett személyekről az Önkormányzat Polgármesteri Hivatala nyilvántartást vezet.  
(2) A díjjal járó jutalom pénzügyi fedezetét az Önkormányzat költségvetésében kell biztosítani.

**6. §**  
Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.  
*Gottfriedné dr. Tusor Gabriella sk.* *Pokorni Zoltán sk.*  
jegyző polgármester

**BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK**  
**35/2013. (XI. 19.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE**  
**A BUDAPEST XII. KERÜLETI VÁRAKOZÁSI ÉS VÉDETT ÖVEZETEK RÓL, A VÁRAKOZÁSI HOZZÁJÁRULÁSOKRÓL SZÓLÓ 14/2010. (VI. 28.) BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE MÓDOSÍTÁSÁRÓL**

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. § (5) bekezdés 3. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

**1. §**  
A Budapest XII. kerületi várakozási és védett övezetekről, a várakozási hozzájárulásokról szóló 14/2010. (VI. 28.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete a következő 6/H. §-sal egészül ki:  
6/H. §

(1) Ha mobiltelefonos parkolási díjfizetés során a gépjármű üzemeltetője egy karakter eltérésével vagy két karakter felcseréléssel adta meg a rendszámot vagy a zónakódot, az Önkormányzat polgármestere a gépjármű üzemeltetőjének kérelmére törli az emiatt kiszabott pótdíjat. A pótdíjat a polgármester napptári évenként egy alkalommal törölheti.  
(2) A pótdíj törése iránti kérelmet a pótdíj megállapításának napját követő 5 munkanapon belül kell a parkolás-üzemeltető ügyfélszolgálatán benyújtani. A kérelemhez mellékelni kell:  
a) a kérelemben megjelölt időpontra vonatkozó mobiltelefonos parkolási díjfizetést igazoló sms ID számát, továbbá a mobiltelefon számát, amelyről a mobiltelefonos parkolást indították,  
b) a parkolási-üzemeltető által kiállított fizetési felszólítást.

**2. §**  
Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.  
*Gottfriedné dr. Tusor Gabriella sk.* *Pokorni Zoltán sk.*  
jegyző polgármester

**BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK**  
**36/2013. (XI. 19.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE**  
**AZ ÖNKORMÁNYZAT TULAJDONÁBAN ÁLLÓ LAKÁSOK ÉS NEM LAKÁS CÉLJÁRA SZOLGÁLTATÓ HELYSÉGEK BÉRELTERŐL, A LAKÁSOK LAKBÉRENEK MÉRTÉKÉRŐL, VALAMINT A LAKBÉRTÁMOGATÁS RÓL SZÓLÓ 23/2007. (VI. 18.) BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZATA RENDELETÉNEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL**

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a lakások és nem lakás céljára szolgáló helyiségek béreltérére, valamint az elidegenítésükre vonatkozó egyes szabályokról szóló 1993. évi LXXVIII. törvény 2. számú mellékletében kapott felhatalmazás alapján, a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. §-a (5) bekezdésének 14. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

**1. §**  
Az Önkormányzat tulajdonában álló lakások és nem lakás céljára szolgáló helyiségek béreltéréről, a lakások lakbérének mértékéről, valamint a lakbértámogatásról szóló 23/2007. (VI. 18.) Budapest XII. kerület Hegyvidék Önkormányzata rendeletének (a továbbiakban: Ör.) 1. §-ának (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:  
„(1) A rendelet hatálya az Önkormányzat tulajdonában álló lakásokra és helyiségekre terjed ki. A rendeletet kell alkalmazni az önkormányzati tulajdonban álló lakásokra fennálló lakásbérleti jogviszonyokra is.”

**2. §**  
Az Ör. 4. §-ának (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:  
„(1) A bérbéadás az alábbi jogcímen történhet:  
a) pályázat elnyerésének jogcímen;  
b) piaci alapon történő bérbéadás jogcímen;  
c) bérlőkijelölési és bérlőkiválasztási jog jogcímen;  
d) bérbéadás törvényben előírt kötelezettség jogcímen;  
e) bérbéadás önkormányzati feladat megvalósítása jogcímen;  
f) a rendeletben meghatározott más közérdekű célok megvalósítása érdekében;  
g) lakáscsere jogcímen;  
h) szolgálati jelleggel;  
i) a 2. § (2) bekezdésében foglaltak szerint a Képviselő-testület vagy a Tulajdonosi és Városfejlesztési Bizottság egyedi döntése alapján;  
j) volt bérlő, jogcím nélküli lakáshasználó kérelmére.”

**3. §**  
Az Ör. 6. §-ának helyébe a következő rendelkezés lép:

„6. § (1) A Tulajdonosi és Városfejlesztési Bizottság egyedi döntéssel, piaci lakbér kikötésével a lakást bére adhatja, ha a lakás forgalmi értéke a Magyarország mindenkori költségvetési törvényében meghatározott versenyzetési értékhatárt nem haladja meg.

(2) Ha a lakás forgalmi értéke a Magyarország mindenkori költségvetési törvényében meghatározott versenyzetési értékhatárt meghaladja, a lakás piaci lakbérrel történő bérbéadására pályázati úton kerül sor.

(3) A piaci alapon történő bérbéadás feltétele, hogy  
a) a kérelmező, illetve a pályázó és a lakásba vele együtt költöző közeli hozzátartozóinak a pályázat benyújtását megelőző egy évben az egy főre jutó havi nettó jövedelme meghaladja az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének ötszörösét, továbbá  
b) a bérlő írásban vállalja a piaci bérlési díj megfizetését és a lakás felújítását.  
(4) Piaci alapú bérbéadásra kiírt pályázat alapján a lakást annak kell bére adni, aki a lakásra megállapított lakbér egyszögű megfizetését hosszabb időre vállalja és megfelel a (3) bekezdésben foglaltaknak. A nyertes a szerződés megkötésekor köteles igazolni, hogy a vállalkásnak megfelelő időtartamra járó lakbér és e rendeletben meghatározott óvadékot megfizette.”

**4. §**  
Az Ör. 7. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:  
„7. § Költség elven történő bérbéadás, ha arra nem szociális vagy nem piaci alapon kerül sor. Ha lakás bérbéadásra a 19. § (1) bekezdése alapján kerül sor, a bérlő részére a 45–47. §-ban meghatározott feltételek fennállása esetén szociális lakbér állapítható meg.”

**5. §**  
Az Ör. a következő alcímmel és 19/A. §-sal egészül ki:  
„Bérbéadás volt bérlő, jogcím nélküli lakáshasználó kérelmére  
19/A. § (1) Ha a lakásbérleti szerződést a lakbér megfizetésének elmulasztása miatt mondták fel, a lakáshasználó kérelmére, a bérleti jogviszony megszűnését követően, a polgármester a bérleti jogviszony helyreállításának érdekében ismételt bérleti szerződést köthet a lakáshasználóval, amennyiben  
a) a fennálló lakbér, illetve használati díj tartozását maradéktalanul kiegyenlítette, vagy  
b) hitel érdemlő módon igazolja, hogy a fennálló tartozás kiegyenlítésére alapítvány vagy egyéb jótékonyági szervezet által folyósított támogatásból sor kerül.”

(2) A kérelem elbírálásánál előnyt élvez az a lakáshasználó, akinek az esetben a Családsegítő Gyermekjóléti Központ támogató javaslatot ad.  
(3) A bérleti szerződés hatályba lépésének feltétele a fennálló lakbér, illetve használati díj, valamint a kiemelt szolgáltatási díj tartozás maradéktalan kiegyenlítése.  
(4) Az (1) bekezdés alapján a lakást a polgármester egy év határozott időtartamra adja bére. Az egy év határozott időtartam elteltével a bérlő kérelmére – ha a bérlőnek lakbér, illetve kiemelt szolgáltatási díj tartozása nincs – a lakást a Tulajdonosi és Városfejlesztési Bizottság 5 év határozott időtartamra bére adhatja.

**6. §**  
Az Ör. 20. §-a a következő (4) bekezdéssel egészül ki:  
„(4) Ha a bérbéadásra a (3) bekezdésben foglaltak alapján kerül sor, kérelmezőnek igazolnia kell, hogy megfelel a 6. § (3) bekezdésben meghatározott feltételeknek.”

**7. §**  
Az Ör. 38. §-ának (2) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:  
„(2) Ha a bérlő a tulajdonos hozzájárulásával és egyéb hatóság engedéllyel saját költségen olyan komfortfokozatot növelő beruházást végzett, amelyet a bérbéadó  
a) bérbéadás útján, vagy más módon a bérlő részére megtérít – a megtérítés időtartama alatt – a komfortfokozat növekedése miatt a lakbér mértéke nem emelhető;  
b) bérbéadás útján, vagy más módon nem térít meg a bérlő részére, a lakbér csak az eredeti komfortfokozatnak megfelelően növelhető.”

**8. §**  
Az Ör. 38. §-a a következő (6a) bekezdéssel egészül ki:  
„(6a) Ha a lakást a 19. § (1) bekezdés alapján adták bérebe és a bérlő igazolja, hogy megfelel a 45–47. §-ban meghatározott feltételeknek, kérelmére a polgármester szociális lakbérrel állapít meg.”

**9. §**  
Az Ör. 43. §-ának (1) bekezdése helyébe az alábbi rendelkezés lép:  
„(1) A kizárólag az Önkormányzat tulajdonában lévő épületben a települési szilárd hulladék részét képező háztartási hulladékkal kapcsolatos, a Budapest főváros területén végzett hulladékgazdálkodási közszolgáltatásról szóló Fővárosi Közgyűlés rendeletében meghatározott díjat a lakások bérlőinek kell megfizetni.”

**10. §**  
Az Ör. 44. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:  
„44. § A jogcím nélküli lakáshasználó a használat ellenértékéért az önkormányzati lakásra megállapítható költségű lakbér összegével azonos lakásbérleti díjat köteles fizetni. Piaci alapon bérbéadott lakás esetén a lakáshasználói díj a lakásra megállapított piaci lakbér összegével azonos.”

**11. §**  
Az Ör. 55. §-ának (3) bekezdése helyébe az alábbi rendelkezés lép:  
„(3) Nem kell pályázatot hirdetni, ha a helyiség forgalmi értéke nem haladja meg a Magyarország mindenkori költségvetési törvényében meghatározott versenyzetési értékhatárt, és  
a) a határozott időre kötött bérleti szerződés megszűnése után a helyiséget az eredeti célra, ugyanannak a bérlőnek indokolt ismételt bérebe adni;  
b) a bérlőnek az e rendeletben meghatározott másik helyiség biztosítható;  
c) a bérlővel az 61. § (4) bekezdése alapján újabb bérleti szerződést lehet kötni;  
d) a helyiségre az Önkormányzat szervének, intézményének, vállalatának, gazdasági társaságának van igénye;  
e) a helyiségre meghatározott szövet megállapodás vagy jogszabály alapján bérlőkijelölési vagy bérlőkiválasztási jog illeti meg;  
f) életrédelmi (polgári védelmi) helyiség kerül bérbéadásra;  
g) a 2. § (2) bekezdésében foglaltak szerint a Kt. vagy a Bizottság egyedi döntése alapján ez a díj felmentést adott.”

**12. §**  
Az Ör. 56. §-a a következő (3) bekezdéssel egészül ki:  
„(3) A pályázati kiírt tartalmahatáza azt is, hogy az előző bérlő által felhalmozott helyiségbér, helyiségbérleti és kiemelt szolgáltatási díj tartozás, illetve annak egy része az új bérlő részére engedményezésre kerül.”

**13. §**  
(1) Az Ör. 59. §-ának (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:  
„(1) Pályázat alapján annak kell a helyiséget bére adni, aki a pályázati feltételeknek megfelel és a pályázati tárgyaláson a legmagasabb összegű bér megfizetésére tesz ajánlatot (a továbbiakban: pályázat nyertes). Az 56. § (3) bekezdésében meghatározott esetben a pályázó a követelés legmagasabb áron történő megvásárlására is ajánlatot tesz. A pályázati tárgyalás lebonyolításának szabályait az életrédelmi 6. számú melléklete tartalmazza.”  
(2) Az Ör. 59. §-a a következő (4) bekezdéssel egészül ki:  
„(4) A pályázati tárgyalás lebonyolításának a rendelet 6. számú mellékletében meghatározott szabályait az 56. § (3) bekezdésben meghatározott esetben azzal az eltéréssel kell alkalmazni, hogy a helyiséget annak kell bére adni, aki összességében a legkedvezőbb ajánlatot adja a helyiségbérre és a követelés megvásárlására.”

**14. §**  
Az Ör. 75/A. §-ának (2) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:  
„(2) Az Önkormányzatot bérleti, illetve bármely használati jogviszony alapján megillető, behajtathatatlannak nem minősülő követeléséről való teljes vagy részbeni lemondásra, továbbá a bérbéadó (egyéb használati jogviszonyok esetén a tulajdonosi) jogok gyakorlása során egyéb kedvezmény nyújtására kivételesen, kizárólag abban az esetben van lehetőség, ha az az egy év várható előny miatt az Önkormányzat érdekében áll.”

**15. §**  
Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.  
*Gottfriedné dr. Tusor Gabriella sk.* *Pokorni Zoltán sk.*  
jegyző polgármester

**BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK**  
**37/2013. (XI. 19.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE**  
**AZ ÁRKAY-DÍJ, VALAMINT AZ ÁRKAY PÁLYÁZATI DÍJ ALAPÍTÁSÁRÓL ÉS ADOMÁNYOZÁSÁNAK RENDJÉRŐL**

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a Magyarország címerének és zászlajának használatáról, valamint állami kitüntéseiről szóló 2011. évi CCII. törvény 24. § (9) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés i) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

**1. §**  
(1) A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) Képviselő-testülete a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (a továbbiakban: Egyetem) hallgatóinak kiemelkedő szakmai színvonalú munkájuk elismerése céljából  
a) Árkay-díjat, valamint  
b) Árkay pályázati díjat alapít.  
(2) Az Árkay-díj az Egyetem Építészeti Intézetének végzős hallgatói részére adományozható, a kiemelkedő diplomamunka elismeréséért.

(3) Az Árkay-díjjal oklevél és pénzjutalom jár. A pénzjutalom összege nettó százötvenezer forint. Az Árkay-díjból évente egy adományozható.

(4) Az Árkay pályázati díj az Egyetem mesterképzésben résztvevő hallgatóinak részére adományozható. Az Árkay pályázatot évente egyszer, az Önkormányzat témajavaslatára alapján, az Önkormányzat polgármestere írhatja ki.

(5) Az Árkay pályázati díjjal oklevél és pénzjutalom jár. A díjazottak részére biztosítható pénzjutalom keretösszege évente nettó négyszázötvenezer forint. Az Árkay pályázati díjból évente legfeljebb három adományozható.

## 2. §

(1) Az Árkay-díj, valamint az Árkay pályázati díj adományozására Bíráló Bizottság tesz javaslatot az Önkormányzat polgármesterének.

(2) A Bíráló Bizottság elnöke az Önkormányzat polgármestere, társelnöke az Önkormányzat főépítésze, a Bíráló Bizottság további tagjai

a) az Árkay-díj elbírálása esetén az Önkormányzat polgármestere által felkért három építész szakember, b) az Árkay pályázati díj elbírálása esetén az Önkormányzat polgármestere, valamint az Egyetem rektora által felkért két-két építész vagy egyéb művészeti szakember.

(3) Az Árkay-díj elbírálása során a végzős hallgatók diplomamunkáit az Egyetem Építészeti Intézetének vezetője mutatja be a Bíráló Bizottságnak. A Bizottság a témaválasztás, az építészeti, művészeti színvonal és egyéb szakmai szempontok alapján alakítja ki javaslatát.

(4) Az Árkay pályázati díj elbírálásakor a pályázati témához, illetve a részt vevő hallgatók szakirányához igazodóan, az Egyetem illetékes intézetvezetője mutatja be a pályaműveket a Bíráló Bizottságnak. A Bizottság az ötletesség, megvalósíthatóság, művészeti színvonal és egyéb szakmai szempontok alapján alakítja ki javaslatát. A Bizottság javaslatot tesz az 1. § (5) bekezdése szerinti pénzjutalom díjazottak közötti elosztására.

(5) A díjak adományozásáról az Önkormányzat polgármestere dönt. A díjakat az Önkormányzat polgármestere adja át.

## 3. §

(1) Ez a rendelet a kihirdetése napját követő napon lép hatályba.

(2) Hatályát veszti az Árkay-díj alapításáról és adományozásának rendjéről szóló 22/2003. (XI. 5.) Budapest Hegyvidék XII. kerületi Önkormányzat rendelete és az azt módosító 15/2007. (XI. 5.), valamint 13/2008. (V. 23.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat rendelete.

Gottfriedné dr. Tusor Gabriella sk.  
jegyző

Pokorni Zoltán sk.  
polgármester

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

#### 38/2013. (XI. 19.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A KASZÁS ATTILA-DÍJ ALAPÍTÁSÁRÓL ÉS ADOMÁNYOZÁSÁNAK RENDJÉRŐL SZÓLÓ 7/2008. (II. 19.) BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT RENDELETÉNEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a Magyarország címerének és zászlójának használatáról, valamint állami kitüntetéseiéről szóló 2011. évi CCII. törvény 24. § (9) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés i) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

## 1. §

A Kaszás Attila-díj alapításáról és adományozásának rendjéről szóló 7/2008. (II. 19.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat rendeletének 5. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„5. § A Kaszás Attila-díjjal járó pénzjutalom fedezetét az Önkormányzat költségvetésében kell biztosítani. A kisplasztika elkészítéséről az Önkormányzat gondoskodik.”

## 2. §

Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.

Gottfriedné dr. Tusor Gabriella sk.  
jegyző

Pokorni Zoltán sk.  
polgármester

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

#### 39/2013. (XI. 19.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A KÖZNEVELÉSBEN ÉS A KÖZMŰVELŐDÉSBEN DOLGOZÓ KÖZALKALMAZOTTAK KITÜNTETŐ DÍJAINAK ALAPÍTÁSÁRÓL ÉS ADOMÁNYOZÁSUK RENDJÉRŐL SZÓLÓ 9/1996. (VI. 5.) BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT RENDELETÉNEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a Magyarország címerének és zászlójának használatáról, valamint állami kitüntetéseiéről szóló 2011. évi CCII. törvény 24. § (9) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés i) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

## 1. §

A köznevelésben és a közművelődésben dolgozó közalkalmazottak kitüntető díjainak alapításáról és adományozásuk rendjéről szóló 9/1996. (VI. 5.) Budapest Főváros XII. kerületi Önkormányzat rendeletének (a továbbiakban: Ör.) 1. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„1. § A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) Képviselő-testülete az Önkormányzat által fenntartott óvodák, közművelődési, valamint gazdasági-előadó szolgáltatást nyújtó intézmények, továbbá az állami fenntartású és az Önkormányzat által működtetett iskolák közalkalmazottai részére, kiemelkedő munkájuk elismerése céljából

- Életmű Díjat,
- Eötvös József-gyűrűt,
- Hegyvidék Ifjúságért Díjat,
- Hegyvidék Ifjú Pedagógusok Díjat,
- Hegyvidék Gyermekéért Díjat és
- Segítő Kéz Díjat alapít.”

## 2. §

Az Ör. 2. §-ának (3) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(3) Az Életmű Díjjal oklevél és bruttó 980 000 forint pénzjutalom jár.”

## 3. §

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

„(3) Az Eötvös József-gyűrűvel oklevél és bruttó 390 000 forint pénzjutalom jár.”

## 4. §

Az Ör. 4. §-ának (3) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(3) A Hegyvidék Ifjúságért Díjjal oklevél és bruttó 390 000 forint pénzjutalom jár.”

## 5. §

Az Ör. 4/A. §-ának (3) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(3) A Hegyvidék Ifjú Pedagógusok Díjjal oklevél és bruttó 196 000 forint pénzjutalom jár.”

## 6. §

Az Ör. 5. §-ának (4) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(3) A Hegyvidék Gyermekéért Díjjal oklevél és bruttó 196 000 forint pénzjutalom jár.”

## 7. §

Az Ör. 5/A. §-ának (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) Segítő Kéz Díj adományozható annak a személynek, közösségnek, szervezetnek, aki (amely) az Önkormányzat által fenntartott óvodákban, továbbá az állami fenntartású és az Önkormányzat által működtetett iskolákban folyó nevelő-oktató munka magasabb színvonalú ellátásához kiemelkedő segítséget, támogatást nyújt.”

## 8. §

Az Ör. 6. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„6. § (1) Az Önkormányzat polgármestere minden év június 15-éig javaslatot kér az 1. §-ban meghatározott önkormányzati fenntartású intézményektől, valamint a Klebelsberg Intézményfenntartó Központ Budapest XII. Tankerülete (a továbbiakban: Tankerület) útján az állami fenntartású és az Önkormányzat által működtetett iskoláktól a díjak adományozására.

(2) Az (1) bekezdés szerinti javaslatokat az Önkormányzat által fenntartott óvodák vezetői által delegált két óvodavezetőből, az állami fenntartású és az Önkormányzat által működtetett iskolák Tankerület által delegált három igazgatójából, továbbá az Önkormányzat polgármestere által kijelölt alpolgármesterekből álló testület véleményezi. A véleményezett javaslatokat a polgármester az Önkormányzat Képviselő-testületének Oktatási és Kulturális Bizottsága elé terjeszti.

(3) A kitüntető díjak odaítélésére az Önkormányzat Képviselő-testületének Oktatási és Kulturális Bizottsága tesz javaslatot a Képviselő-testületnek, a polgármester (1)–(2) bekezdés szerint előkészített előterjesztése alapján.

(4) A díjak adományozásáról az Önkormányzat Képviselő-testülete dönt. A kitüntető díjakat minden évben az 1956. október 23-án alkalmából rendezett kerületi ünnepségek keretében kell átadni.”

## 9. §

Az Ör. 7. §-ának (2) bekezdésében „az Önkormányzat Polgármesteri Hivatala” szövegrész helyébe „az Önkormányzat” szöveg lép.

## 10. §

Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.

Gottfriedné dr. Tusor Gabriella sk.  
jegyző

Pokorni Zoltán sk.  
polgármester

# A szolgálatért köszönet jár

A szociális munka napjához kapcsolódva a Hegyvidéki Önkormányzat minden évben megünnepeli a szociális és gyermekvédelmi területen dolgozó helyi szakembereket, megköszönve egész éves munkájukat. Ilyenkor adják át a képviselő-testület által adományozott kitüntetések, valamint a polgármesteri díjszavakat is.

A szociális munka olyan hivatás, amit legtöbbször csak akkor értékelünk igazán, ha bármilyen okból segítségre szorulunk. A Hegyvidéki Önkormányzat azonban a szociális munka napja alkalmából évről évre köszönti az ágazat dolgozóit. Az ünnepségen, amelyre az idén is valamennyi munkatárs meghívást kapott, alkalom nyílik az önkormányzati és polgármesteri kitüntetések átadására is.

A kerületben az összes szociális szolgáltatás, a bölcsődétől az időseellátásig, rendkívül magas színvonalon működik, így minden egyes intézmény és azok dolgozó is részlegelték az elismerésre – jelentette ki Müller Csaba, az önkormányzat népjóléti irodájának vezetője. Az elvégzett munka legjobb igazolása az ellátottak elégedettsége – tette hozzá.

„Évszázadok óta jelen van az emberiség történetében a szociális munka, amit sokáig az egyház és a helyi kisközösségek vállaltak magukra. Ezt a hivatást ünnepeljük ma, hiszen a munkáért fizetés, a szolgálatért viszont mindenkor köszönet jár” – hangsúlyozta Kovács Lajos.



Müller Csaba, Gados Tünde, Borka Jánosné, Mitscenkov Péterné, Németh Lajosné, Kovács Lajos

lis munka, amit sokáig az egyház és a helyi kisközösségek vállaltak magukra. Ezt a hivatást ünnepeljük ma, hiszen a munkáért fizetés, a szolgálatért viszont mindenkor köszönet jár” – hangsúlyozta Kovács Lajos.

A szociális és gyermekvédelmi területért felelős alpolgármester szerint a XII. kerületben minden gondozott a lehető legjobb ellátást kapja. Márpedig – ahogyan fogalmazott – ez legalább egyszer nagy valószínűséggel mindenkivel megtörténik, hiszen csecsemőként a bölcsőde révén, vagy már idős emberként valamilyen módon valamennyien bekerülünk a szociális ellátórendszerbe.

A Hegyvidéken élők szerencsésnek, mert tudják, a bajban is van, akire bízton számíthatnak.

Az ünnepségen kiváló szakmai munkája elismeréseként Hegyvidék Szociális Ellátásért Díjat vehetett át Németh Lajosné, a Hegyvidéki Gondozási Központ szociális gondozója, aki több mint két évtizede dolgozik itt, a gondozottak mindennapi ellátását végzi a házi segítségnyújtás keretében. Hegyvidék Gyermekjóléti Alapellátásért Díjat kapott a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ szociális munkásaként tevékenykedő Gados Tünde, aki 1999 májusa óta vesz részt az intézmény mun-

kájában. Először szociális asszisztens feladatokat látott el, a szociális munkás diploma megszerzését követően családgyógyóként segíti a gyermekjóléti csoport munkáját.

Polgármesteri elismerésben részesült Mitscenkov Péterné, a Fejlesztő Napközi Otthonos Terápiás munkatársa, aki 1995 óta dolgozik a Hegyvidéken, valamint Borka Jánosné gondozónő, aki 1999 szeptemberében lépett be a Zugligeri Bölcsődebe, 2004-től csoportvezető. Csecsemő- és kisgyermek-gondozónői képzésére mellé 2006-ban bölcsődei szakgondozónői képzést szerzett.

mm.

## „A rám bízott emberek szeretete a legnagyobb elismerés”

Németh Lajosné, a Hegyvidéki Gondozási Központ szociális gondozója Szociális Ellátásért Díjat kapott

Kiváló szakmai munkájáért Szociális Ellátásért Díjat kapott Németh Lajosné. A Hegyvidéki Gondozási Központ szociális gondozója több mint három évtizede foglalkozik a rászorulókkal, jelenlegi munkahelyén két évtizede dolgozik.

– bekerültek a munkakörömbé. Egyébként az ápolásnak nagyon szigorú protokollja, fogásai vannak, nem mindegy, hogyan nyúlunk az idős, bennünk megbízó emberekhez.

■ *Említtette, hogy igyekszik képezni magát. Milyen végzettségeket szerzett az évek során?*

– A miénk olyan hivatás,

– Figyelemmel kísérem a személyi higiénét, az élelmiszerek beszerzését, biztosítom a gondozottak érdekvédelmét. A gondozói munka az utóbbi két évtizedben rengeteget változott, régebben inkább a bevásárlásra, fürdetésre koncentráltunk, manapság viszont több szakmai feladatot is ellátunk. Úgy látom, a családok

hetik, hogy végül komolyabb következmények nélkül átvészelték az agyi rohamukat. Egy másik alkalommal katéterelzáródáshoz riasztottak, a lakásból azonnal mentőt hívtam, a János kórházban pedig elhárították az veszélyt.

■ *Általában miért kérnek segítséget a jelzőrendszert használó idős emberek?*

– A legtöbben elesnek a lakásban, ilyenkor azonnal a helyszínrre sietek, és segítek. Az esetek többségében nem is kell más tenni, hiszen a gondozottjaink szinte kivétel nélkül képesek önállóan mozogni, ha viszont megsédülnek, vagy elbotlanak, akkor egyedül már nagyon nehezen kelnek fel.

■ *Az elismerés odaítélésének indoklásában a szántódi táborban végzett munkája is szerepel.*

– Évek óta részt veszek az idős szántódi üdültetésében, 2010-ben első alkalommal táborvezetőként is megpróbáltam kellemessé tenni a pihenésüket. Kéz- és foglalkozásokat, gipsz- és üvegfestést szerveztem, valamint egy táncversenyt, amit tánctanítás előzött meg. Nagy sikert aratott a program, ahogyan a szellemi vetélkedő is.

■ *Harminc éve dolgozik másokért. Mi a szép a segítő hivatásban?*

– Számomra felemelő érzés, ha azt látom, sikerült egy kis boldogságot, örömet csempészni a rám bízott emberek életébe. Amikor egy demens beteghez megyek, aki azt mondja: „Marscsika úgy vártam már, hogy jöjjön, annyi örülök, hogy itt van!” Számomra ez az igazi fizetség.

■ *Mit szölt, hogy díjjal ismerik el a munkáját?*

– Ez az első ilyenfajta elismerés, amit kaptam, és nagyon jólesett! Külön köszönet jár Szokoli Erzsébet intézményvezetőnek és Elek Anikó szakmai vezetőnek, akik nem csupán felterjesztettek a díjra, hanem évek óta támogatják és segítik a munkámat.

Knp.



Szerencsésnek és boldognak érzi magát, hogy idősekkel foglalkozhat

■ *Hogyan került közelebbi kapcsolatba a szociális munkával?*

– Talán furcsán hangzik, de már gyerekként az ápolási szakma érdekelt, jól éreztem magam az idősök körében, szívesen segítettem nekik a ház körüli munkákban. Úgy hozta a sors, hogy harminc évvel ezelőtt, az általános iskola elvégzése után kénytelen voltam munkát vállalni, először az első kerületi napközi otthonos óvodában dajkaként dolgoztam, később a Csalogány utcai iskolába, majd az első kerületi idősök klubjához kerültem. Aztán férjhez mentem, közben a tizenharmadik kerületbe költöztem, így gyes után Angyalföldön helyezkedtem el mint csecsemő-gondozó.

■ *Aztán következett a Hegyvidék?*

– Húsz évvel ezelőtt egy rokonom invitálására jöttem a tizenkettedik kerületbe, amit nem bántam meg, hiszen kiváló körülmények fogadtak. Képesítés nélküli gondozónőként vettek fel, majd 2000-ban megszereztem a szociális gondozó és ápoló szakképesítést, és már szakfeladatokat is elláthattam. Ez a világ különösen közel áll hozzám, hiszen tulajdonképpen már korábban is foglalkoztam ápolással. Annyi változás azért volt, hogy a képzés megszerzését követően a szakfeladatok is – például a sebkezelés, vagy az ágyban fürdetés

amelyben az empátia, az ember szeretet a legfontosabb, azonban ahhoz, hogy az egyre növekvő kihívásoknak valóban meg tudjunk felelni, elengedhetetlen a folyamatos tanulás. Ezért veszek részt az elérhető továbbképzéseken, a többi között vizsgát tettem elsősegélynyújtásból és az idősök helyes étkezésének nyomán követe- tés szempontjából rendkívül hasznos gerontológiából. Büszke vagyok arra, hogy elsajátítottam a jelnyelv alapjait, ami azért fontos, mert korábban volt egy hallássérült idős ember a közteremben, akivel így sokkal könnyebben tudtam kommunikálni. Azt gondoltam, ha ő használja a jelnyelvet, nekem is kutya kötelességem ezen a módon is kapcsolat- tartani vele. Mondanom sem kell, nagyon hálás volt érte.

■ *Pontosan milyen feladatai vannak?*

– Egyáltalán nem! Inkább motivál, hogy hatvan ember biztonságáért ügyelhetek. Szerencsére igazi életveszélyes helyzettel nagyon ritkán találkozom. Az elmúlt egy évben két beteghez riasztottak, akik mindketten a tökéletesen működő jelzőrendszernek köszön-

FOTO: SÁRKÖZY GÖRGY

## Konferencia az átalakuló köznevelésről

Lapunk már többször beszámolt azokról a változásokról, amelyek a januárban életbe lépett köznevelési törvény révén az iskolákat érintették. A Klebelsberg Intézményfenntartó Központ (KLIK) intézményvezetői értekezletén és szakmai konferenciáján novemberben az iskolaigazgatókat és a pedagógusokat tájékoztatták az átalakulás óta eltelt időszak eddigi tapasztalatairól.

A rendezvény elején Fodor Gábor, a KLIK hegyvidéki igazgatója bejelentette, a ceglédi tankerület vezetőjeként dolgozik tovább, arról azonban, hogy ki lesz az utóda, még nem tudott mondani semmit. Az értekezleten előbb Bak Ferenc, korábban a hegyvidéki oktatási iroda, jelenleg a XVIII. kerületi humánszolgálati iroda



A polgármester a kötelező szociális munkáról is beszélt

vezetője foglalta össze a jogszabályi változásokat, majd Fodor Gábor összegezte a tankerület létrejötté óta elért eredményeket.

A jogszabály-értelmezést köve-

tően a szakmai konferencián Pokorni Zoltán egybek mellett arra hívta fel a figyelmet, hogy a rövidesen kötelező szociális munka a kerületben – önkéntes alapon – már jelentős hagyományral bír, hiszen három hegyvidéki iskola, a Tamási Áron, az Arany János és a Városmajori Gimnázium diákjai évek óta karitatív feladatokat vállalnak.

„A saját gyerekeimen látom, hogy jó dolog az önkéntesség” – mondta a polgármester, hozzátéve, hogy az önkéntes karitatív munka alapvetően pedagógiai esemény, szinte sokk a fiatalnak. Amikor egy tizenhét éves azzal szembesül, hogy nem mindenkinek természetes, ha gondoskodnak róla, és rájön, hogy neki kell gondoskodnia másokról, eset-

tekről, idősekről, fogyatékosokról, ha az adott esetben nem is éppen kellemes, mindenképpen nevelő ereje van.

„A szépségére büszke fiatal lány az idősorthonban találkozik a szépség romjaival! Nemcsak a múlandóság megértése miatt, hanem azért is, hogy megtapasztalja, tudnak egymással szót érteni” – folytatta Pokorni Zoltán, aki arról is beszélt, hogy a folyamatos kommunikáció, párbeszéd hasznos lehet az iskolai nevelési gondok megoldásában is.

A konferencia további részében előadások hangoztak el egybek mellett az iskolai agresszióról, annak hátteréről, a drogellenes stratégiáról, valamint a pedagógusok lelki egészségéről.

ai.

## Nemzetközi pályázatot nyert az Arany János iskola

Sikerrel indult az Ép testben ép lélek című pályázaton az Arany János Általános Iskola és Gimnázium. Csanády Szilvia angoltanár vezetésével két osztály kapcsolódhat be a nemzetközi Comenius program égisze alatt megvalósuló, kilenc ország közel ezer diákját összefogó multilaterális iskolai együttműködésbe.

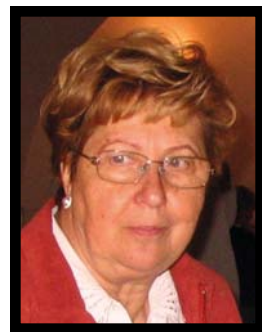
egészséges képeslapokat gyártunk és küldünk egymásnak. Lesz közös kalendárium- és szöveggyűjtemény-készítés, kiállítást rendezünk, valamint előadásokat tartunk az adott témával kapcsolatban” – sorolta a gyerekekre váró feladatokat a pedagógus, aki kiemelte, hogy a pályázat egyik legjobban várt része a cserediákok fogadása, valamint a partneriskolák meglátogatása.

Januárban tanári kísérettel négy hegyvidéki gimnazista Franciaországba utazik, míg az általános iskolások márciusban Csehországba, áprilisban Dániába, majd novemberben Svédországba mennek. Budapestre februárban spanyol, dán, norvég és cseh gyerekek érkeznek. Csanády Szilvia szerint a program legfontosabb hozadéka egymás kultúrájának, tanulási és az egészségnevelés területén alkalmazott módszereinek megismerése, a tolerancia gyakorlása, a nyelvi készségek és a társas kapcsolatok fejlesztése, amire nagyszerű alkalom nyílik a személyes találkozásokon.

em.

## Békés Tiborné

(1945–2013)



„Minden halállal én leszek kevesebb, mert egy vagyok az emberiségből. Ezért hát sose kérdezd, kiért szól a harang – érted szót!” – írta John Donne angol költő. 2013. december 11-én délelőtt Békés Tiborné címzetes igazgató emlékére szót majd a városmajori templom harangja.

Meghalt Békés Gitta, akit annyian ismertek és szerettek a Hegyvidéken, aki annyit tett a közösségért, amelyekben élt: a Jókai iskoláért, amelyet helyettesként, majd vezetőként huszonkilenc évig irányított, a Hegyvidékért és hazájáért, a határainkon belül és kívül élő magyarságért.

A rendszerváltáskor választotta őt igazgatójául az a tantszék, amelynek akkor már huszonegy éve egyik legaktívabb tagja volt. Az új feladatokkal járó kihívásokat őriási energiával, lelkesedéssel, szeretettel kezelte. Mindig volt ideje azok számára is, akik hozzá fordultak segítségért.

Rengeteget tett azért, hogy a szükséges változások az oktatásban is bekövetkezzenek, sok területen megelőzve korát. Bevezette az etika oktatását, megvalósította a német nemzetiségi tagozatot. Iskolai alapítványt hozott létre, tanulói kitüntetések, iskolaszóló- és emblemtáblát vezetett be. Testvériskolai kapcsolat alakított ki és ápolta a sepsiszentgyörgyi Mikes Kelemen Liceummal, karitatív akciókat kezdeményezett. Nagy súlyt helyezett a színvonalas oktatás mellett az erkölcsi és környezeti nevelésre, erdei iskolai programokat indított. Szívügyének tekintette mind az iskola, mind a környék szépítését: neki is köszönhetjük a Diana parkban létrehozott agorát a Jókai-szoborral.

„Nem hal meg az, ki milliókra költi dús élte kincsét.” Ő is velünk marad az általa létrehozott értékekben, életével példát adva nemcsak tanítványainak, hanem valamennyiünknek.

## Történelmi vetélkedő államalapítónkról

Szent István-versenyt rendezett a Jókai Klub a Hegyvidéki Helytörténelmi Gyűjtemény közreműködésével. A történelmi vetélkedő első, írásbeli fordulójában tizenkét hegyvidéki iskola csapata vett részt, közülük hat jutott a döntőbe, amelynek a svábhegyi Livia-villa adott otthont.

„A verseny apropóját államalapító királyunk halálának 975. évfordulója adja, aminek alkalmából Székesfehérvár meghívta a Szent István Emlékévet” – ismertette a program hátterét Sikota Krisztina. Az önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke megnyitóbeszédében Szent István nagysá-

körül figyelemre méltó alapos-sággal. Az egyik feladat instrukciói alapján a diákok Bajor Gizella királyné, Koppány vezér, II. Szilveszter pápa, II. Ottó császár, Szent Imre herceg, valamint egy német lovag szemszögéből mutatták be az uralkodót.

A diákok nemcsak az államalapító, hanem az Árpád-házi királyok tevékenységére vonatkozóan is kaptak játékos, ám komoly tudást igénylő feladványokat. Mindemellett Szent István emlékeztetére is kitértek a kérdések, így az uralkodó személyéhez kötődő, nevezetesen épületeket, műalkotásokat, tárgyi emlékeket kellett fotók alapján felismerniük a játékosoknak.

A szoros versenyben a zsűri – amelynek Sikota Krisztina mellett Balázs Artila, a Hegyvidéki



Komoly tudást igényelt a feladatok megoldása

gát méltatta, akinek – mint fogalmazott – olyan kihívásokkal és kérdésekkel kellett szembenéznie és megküzdnie, ami a legnagyobbak is ritkán adatik meg. Szerinte ezer év távlatából is elmondható: döntései kivétel nélkül kiállták az idő próbáját.

Milyen ember volt Szent István? A versenyen részt vevők a többi között ezt a kérdést járták

Helytörténelmi Gyűjtemény és Galéria igazgatója, valamint Kertész László történész volt a tagja – a Virányos Általános Iskola csapatát hirdette ki győztesként. Az első helyezett díja egy buszos kirándulás, melynek során Szent Istvánhoz kötődő emlékhelyekhez látogathatnak el a diákok jövő tavasszal.

d.

## Foci fél napig

A diákönkormányzat kezdeményezésére 2008-ban szervezték meg az első 12 órás focibajnokságot az Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban, ami az eltelt esztendő során sem vesztett népszerűségéből. Ezt bizonyítja, hogy szinte mindig megdől az addigi nevezési rekord, emiatt pedig már tavaly szigorítani kellett a jelentkezési feltételeken. Bár az idei John Gold Cupon már nem indulhattak vendégek, sőt, az öregdiákok sem hozhattak magukkal külsős játékos, mégis újabb részvételi csúcs született.



Vérbéli kupacsaták zajlottak

A főképpen középiskolásokból álló húsz gárdát – köztük kettőt csak lányok szerepeltek – öt csoportba osztották, ahonnan az öt első és a három legjobb második jutott tovább, ezzel sikerült elérni, hogy valamennyi meccsnek igazi téje legyen. Ezután két négyes csoportban folytatódott a küzdelem, a körmérkőzések után a csoportelső a másik ág második helyezettjével játszották az elődöntőt, a győztesek a

döntőbe jutottak, a vesztesek a bronzéremért léphettek pályára, a többiek pedig keresztbejárszással osztották el egymás között a fennmaradó helyezéseket.

„A kupa ma már igazi presztízscsata, a diákok komolyan veszik a meccsüket, a játékoság azonban szerencsére megmaradt, szinte nincs is szabálytalanság. És ez a legfontosabb, hiszen a kezdetektől az volt a célunk, hogy olyan új hagyományt teremtsünk az Aranyban, ami tovább erősíti a közösséget” – foglalta össze a John Gold Cup „küldetését” Vitárius Balázs főszervező, aki szerint a 12 órás foci sikere megmutatta, hogy a sport még a számítógépek és a videójátékok világában is képes megmozgatni a fiatalokat.

Az igazgatóhelyettes egyébként pályára lépett a tanárok csapatában, amely – sorában tudva a torna legidősebb játékosát – a negyedik helyen végzett. A döntőben a mostanra némileg átalakult (náluk szere-

(-os)

■ Végeredmény: 1. P. Cheaters–P. Cheetah 2. AranyAINI. 3. AC csapatnév–Mecano 4. Rutin Csí-gák. A torna gólkirálya: Kásai Dániel (11 gól).

## Kenny kutya a Németvölgyi iskolába jár

Kutatások bizonyítják, hogy a speciálisan kiképzett kutyák tanórai jelenléte játékosan hat az egyébként minden szempontból egészséges gyerekek szociális és érzelmi fejlődésére, valamint megkönnyíti a tananyag elsajátítását. Ezt ismerte fel a Németvölgyi Általános Iskolában fejlesztőpedagógusként dolgozó Tófalvi Tekla, aki az idei tanévtől, a kerületben egyedülként, „kutyás” órákat tart az alsós osztályokban.



Kenny jelenléte segíti a tanulást, ugyanakkor oldja a feszültséget

türelmes, szabálykövető, jól tűri az irányítást.

■ Mennyi ideig tartott a közös tanulás?

– Örülök, hogy többes számot használt, hiszen egy igazi páros-hoz méltó módon mindent együtt csináltunk, egymástól és egymásról is sokat tanultunk. Nekem is meg kellett tanulnom „kutyául”. Először az alapengedelmességi, majd a középfokú vezethetőségi vizsgát kellett letenni. Ennek birtokában iratkozhattunk be a kecskeméti Kutyával Egy Mosolyért Alapítvány tanfolyamára. A gyakorlatot Dohány András igazgató támogatásának köszönhetően a Németvölgyi iskolában végeztük el, a gyakorlati órákon mindig jelen volt

Gyulainé Szak Enikő rehabilitációs kutyaoktató. Ezt követte a temperamentum- és terápiás vizsga, a diploma megszerzése, amit a Magyar Terápiás és Segítőkutyás Szövetség Egyesület adott ki. Az engedély feljogosít arra, hogy gyermekek között dolgozhassunk. Három hónapoként szigorú orvosi vizsgálaton is részt kell vennie a kutyának, még azt is meghatározzák, milyen hatóanyagú kullanszírtort kaphat.

■ Innen már egyenes út vezetett a tanterembe?

– A Kaposvári Egyetemen oklevelet szereztem a kutyával segített terápiás szakember szakon, így az idei tanévben kísérleti jelleggel elindulhatott az érdemi munka. A kerületben napi rend-

szerelességgel csak nálunk érhető el a kutyás tanulás, ami egyébként kiválóan illeszkedik nevelési elveinkbe, hiszen a Németvölgyi hosszú évek óta büszke birtokosa az ökoiskola címetnek.

■ Pontosan milyen szerepet kap Kenny az órákon?

– A kutya ebben a helyzetben a szó nemes értelmében tanulási „segédeszköz”, részt vesz a fejlesztőpedagógiai foglalkozásokon, a rendes tanórákon is szerepet kap. Az állattal asszisztált foglalkozás – hivatalosan így hívják a munkánkat – három pilléren nyugszik, ezek az aktivitás, a pedagógia és a terápia. Az aktivitás lényege, hogy olyan gyerekek is biztonságos körülmények között találkozhatnak a kutyával, akik otthon nem tarthatnak állatot. A pedagógia az osztálytermi munkát jelenti, míg a terápia a mi esetünkben elsősorban a szociális kapcsolatok erősítését célozza.

■ Mondhatjuk, hogy a kutya bevonása a tanításba egyfajta katalizátor a gyerekek számára?

– Mindenképpen! Kenny pusztán jelenléte segíti a tanulást, az információk gyorsabb bevéődését, felelés közben oldja a feszültséget, hozzájárul a koncentráció és a figyelem fejlesztéséhez. Jó feleletért cserébe például egy kunszort lehet tőle kérni, ami hihetetlen motiváció a gyerekeknek.

Knp.

## Junior Prima díjas lett az Angelica Leánykar

Gráf Zsuzsanna karnagy és két kórustag vette át (*képközlő*) az Angelica Leánykar nevében a Junior Prima Díjat a Zeneakadémián. A díjazottat nagy szeretettel fogadta a közönség, és köszöntőjükben többen külön is szólaltak a hegyvidéki leánykarról, valamint karnagyáról.

„Azért örülök annak, hogy itt tarthatjuk ezt az ünnepséget – mondta Vigh Andrea Liszt-díjas hárfaművész, a Liszt Ferenc Zene-művészeti Főiskola rektora –, mert a Zeneakadémia olyan szellemi légkört teremt, ami az itt végzet-

Angelica karnagyát, Gráf Zsuzsannát emelte ki értékelésében, amikor azt mondta, munkája példaértékű, akár a leánykar szerepléseit, akár a zeneakadémiai óráit hallgatjuk.

Az MVM Magyar Villamos Művek Zrt. társalapítóként hatodik éve támogatja a magyar zene-művészeti Junior Prima Díjat, felkarolva a leghatékosabb fiatal magyar klasszikus zenei előadókat. Az Angelica Leánykar mellett Bence Csaba harsonaművész, Kohán István klarinétművész, Lebhardt Dániel zongoraművész,



FOTÓ: SÁRKÓZI GYÖRGY

teknek egész életre szóló utárlátót ad. A Junior Prima Díj eddig hatvan fiatalnak adott támogatást, ezért minden évben örömmel veszünk részt a zsűrizésben és a díjak odaítélésében. Az Angelica fellépése eszembe juttatta azokat az éveket, amikor a leánykar karnagyával, Gráf Zsuzsannával együtt koptattuk ennek az iskolának a padjait, és azokat a pillanatokat, amikor együtt szerepeltünk, vagy közreműködöttünk lemezfelvételen. Ők és a többi díjazott is méltán veszik át az elismerést.”

Batta András kormánybiztos, zenetörténész, a zsűri elnöke is az

Nyári László hegedűművész, Solti Árpád zeneszerző, Szabó Ildikó gordonkaművész, Tóth Áron jazz-zongoraművész, Tóka Ágoston orgonaművész és Tóth Balázs trombitaművész vehette át a díjat.

Az Angelica ezen az ösztön is sikert sikerre halmoz, legutóbb Párizsban vett részt nagy sikerű koncertkörúton. A kórus a Notre Dame szentmiséjén énekelt, amit közvetített a francia Katolikus Televízió, részt vett a párizsi Magyar Intézet október 23-i ünnepségén, és a Paroisse Saint Jean Bosco templomban is koncertet adott.

ai

## Ötödik a Városmajori Gimnázium

A középiskolák fővárosi rangsorában bejutott az első ötbe a Városmajori Gimnázium, országosan pedig hatodik lett. Az iskola eddig is évek óta az első tíz között volt, most azonban nagyot lépett előre. A kimagasló eredményről és a versenyről Szabedy Tást, a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola igazgatóját kérdeztük.

■ *Az idén először sikerült bekerülnie a Városmajori Gimnáziumnak a fővárosi középiskolák rangsorában az első öt helyezett közé, úgy, hogy gyakorlóiskolát is maga mögé tudott utasítani. Az ötödik hely már önmagában is siker, hát még úgy, hogy a gyakorlóiskolák előnyösebb helyzetben vannak...*

– Ez a tény mindenképpen növeli az amúgy is óriási siker értékét. Pedagógusaink tudását és elkötelezettségét dicséri, hogy



FOTÓ: HEGYVIDÉK/ARIZO

### AZ ÖT LEGJOBB BUDAPESTI KÖZÉPISKOLA

1. Fazekas Mihály Általános Iskola és Gimnázium
2. ELTE Radnóti Miklós Gyakorló Általános Iskola és Gyakorló Gimnázium
3. Budapest XIV. Kerületi Szent István Gimnázium
4. Budapest V. Kerületi Eötvös József Gimnázium
5. Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola (Budapest)

### AZ ORSZÁG TÍZ LEGJOBB KÖZÉPISKOLÁJA

1. Budapesti Fazekas Mihály Általános Iskola és Gimnázium
2. ELTE Radnóti Miklós Gyakorló Általános Iskola és Gyakorló Gimnázium (Budapest)
3. Budapest XIV. Kerületi Szent István Gimnázium
4. Zalaegerszegi Zrínyi Miklós Gimnázium
5. Budapest V. Kerületi Eötvös József Gimnázium
6. Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola (Budapest)
7. ELTE Apáczai Csere János Gyakorló Gimnázium (Budapest)
8. Békásmegyeryi Veres Péter Gimnázium (Budapest)
9. Lovassy László Gimnázium (Veszprém)
10. ELTE Trefort Ágoston Gyakorlóiskola Hatévfolyamos Gimnázium (Budapest)

fele annyi idő alatt tudtak felkészülni, mint a gyakorlós kollégák, hiszen az ott tanító tanároknak a munkaidő-kedvezmény révén mindössze tizenkét-tizenhárom óra a heti kötelező óraszám, míg a mi pedagógusainknak – ugyanazért a fizetésért – heti huszonkét-ötven óra.

■ *Ilyen eredményt eddig még nem ért el az iskola.*

– Az alapításunk óta eltelt huszonöt év alatt ez a legjobb eredményünk. Szerepeltünk már az országos rangsor első tíz helyezettje között, többször is, de a fővárosi ötödik és országos hatodik helyre most sikerült először feljutnunk magunkat. Ez az eredmény sokéves önkormányzati támogatással elvégzett, kemény munka eredménye, nem csak az előző tanév, hiszen a 2013-ban érettségizett és felvett diákok már

hat éve nálunk tanultak. Az egyetemi felvételnél, mint tudja, van bizonyos pontszámárány, amit el kell érni, vagyis a jobb egyetemre azok az iskolák tudnak tanulókat bejuttatni, amelyekből eleve magasabb ponttal tudnak indulni. Nálunk például nem jellemző érettségiben a hármas. Az orvosi egyetemnek pedig úgy lettünk a partneriskolája, hogy nagyon sok tanulót vesznek fel oda a biológia-fizika tagozatunkról, majd az ötödik év után átlagot meghaladó számban vesznek részt városmajori diákok a PhD-képzésben. Nagyon örülünk az ötödik és hatodik helyre, s bár tudjuk, hogy ez nem lesz könnyű tartósan birtokolni, de azon leszünk, hogy sikerüljön a legrangosabb iskolák között maradnunk!

(i.)

## Bemutakozott a pedagógiai szakszolgálat

Nyílt napot szervezett a XII. kerületben is megalakított pedagógiai szakszolgálat. Ennek vezetője, dr. Vári Zsuzsa a rendezvényen elmondta: a Nevelési Tanácsadó alapjain létrejött intézmény új tevékenységi területe a gyógypedagógiai tanácsadás és korai fejlesztés, a hároméves kortól alkalmazott konduktív pedagógia, valamint az ötéves kortól igénybe vehető fejlesztő nevelés. Az egykori Nevelési Tanácsadó által korábban is ellátott, mostantól a pedagógiai szakszolgálat törvényileg nevesített feladatai közé tartozik a szakértői bizottsági tevékenység, a nevelési



FOTÓ: SÁRKÓZI GYÖRGY

tanácsadás, a logopédiai ellátás, a gyógytestnevelés, a pályaválasztási tanácsadás, az óvoda- és iskolapszichológusi feladatok koordinálása, továbbá a kiemelten tehetséges gyerekek gondozása.

„A pedagógiai szakszolgálatok

fenntartását az állam vette át, így az önkormányzat feladata lényegében a működési hely biztosítására korlátozódott” – beszélt a változásokról a rendezvényen részt vevő Fonti Krisztina alpolgármester. Hozzátette: noha az önkormányzat most már csak a megfelelő infrastrukturális körülmények megteremtéséről gondoskodhat, továbbra is nagyon fontos a kerület számára, hogy a hegyvidéki óvodákba, iskolákba járó gyerekek, valamint szüleik szükség esetén megfelelő színvonalú szakszolgáltatásokat vehessenek igénybe.

sz.

## Szülői támogatások a Táltos Óvodának



FOTÓ: SÁRKÓZI GYÖRGY

Egy édesapa, Torma Ignác segítségével megújult az őszi szünetben a Táltos Óvoda aulája és két konyhája: a falak festésének munkáját a szülő ingyen vállalta, az önkormányzatnak így csak az anyagokkal kellett hozzájárulnia a felújításhoz. Az intézmény már a megszépült aulában rendezhette meg a hagyományos karácsonyi vásárt, amelyen a gyerekek és a szülők a maguk által készített ünnepi díszeket és süteményeket árusították. A vásárfiákból származó bevételt az óvoda kapja meg, amely a pénzből a kézműves-foglalkozásokhoz szükséges anyagokat vásárolhat.

z.

**MOM PARK**  
*Ajándék*

**Ötlet ajándékba!**

Nincs ideje ajándékokat válogatni? Kifogyott az ötletekből?  
Ingyenes ajándék- és nászajándék tanácsadásunk segít Önnek!

A szolgáltatás online időpontfoglalással vehető igénybe.  
Bejelentkezés: [www.momparkajandek.hu](http://www.momparkajandek.hu)



XII., CSÖRSZ UTCA 18.  
319-9854/202, 203, 204, 207, 212  
WWW.MOMKULT.HU

**A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!**  
 **Szabadpolic és Momlounge** minden hónap utolsó péntekjén 15.00–19.00. Könyvserebere szabadon a Sirály színházban. Vigye el régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, és cserélje be a Szabadpolicon található könyvek bármelyikére! A könyvállomány folyamatosan cserélődik és újul a programban részt vevők arányától függően. A beszerezhető könyvek száma maximum tíz darab. A szervezők kéri, hogy csak jó állapotban lévő könyveket vigyenek. Momlounge: a látogatók kényelmes székeken, halk zeneszó mellett olvashatnak, beszélgethetnek. Amíg hideg az idő, egy pohár meleg teával várják a látogatókat!

**Köszönjük! Jótékonyági koncert** a nyugdíjas korosztály számára december 5-én 17.00. Közreműködnek: **Gallusz Nikolett** musicalénekes, Andreas Magony operaénekes, Mesterházy Gyula Soós Imre-díjas színművész, Kéry Tamás zongoraművész, a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem tanára. A programban részletek hangoznak el a többi között Giacomo Puccini Tosca és Bohémélet, Giuseppe Verdi Rigolletto, Lehár Ferenc A mosoly országa, Kálmán Imre Ördöglovas zeneműveiből. A közreműködők Francesco Paulo Tosti-, Stanislao Gastaldon-, Ruggero Leoncavallo-, Enrico Toselli-, Pietro Mascagni-dalokat, Eisemann Mihály-, Máté Péter-slágereket adnak elő. Az est védnökei: Prof. Dr. Iván László (az Országos Nyugdíjas Tagozat elnöke), Pokorni Zoltán (a Hegyvidéki Önkormányzat polgármestere). A koncert díjtalan regisztrációs jeggyel látogatható. Regisztrációs jegy váltható a MOM jegypénztárában.

**Irie Mafia:** Új nemzedék plusz. Petőfi Rádió Őszi Roadshow december 13-án 19.00. A belépés díjtalan. A koncert előre váltott ingyenes regisztrációs jeggyel látogatható.

**Swan-koncert és hawaii gitár-est Balogh Géza emlékére** december 14-én 18.00. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a koncert napján a helyszínen. swan2000productions@gmail.com

**Golgota Gospel Kórus** december 15-én 16.00 és 19.00. Tízéves fennállását ünnepli a Golgota Gospel Kórus, amelynek énekara az első nyilvános fellépése óta harmint főről kétszáz főre gyarapodott. Lelkesedésükkel, vidám koreográfiával megkomponált előadásaikkal magukkal ragadják a hallgatóságot. Jegyár: 1200 Ft, 1500 Ft, 1800 Ft, 2200 Ft. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárban, valamint a www.golgotagospel.hu weboldalon.

**Borszék-tól a Békás-zorosig.** Óvári Árpád előadás-sorozata december 18-án 17.30. A digitális feldolgozású vetített képekkel illusztrált sorozat végigvezet a történelmi Magyarország tájain. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan.

**Babakonzert** december 19-én 10.30. A babakonzert előadói a Duodolcissimo tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei: Kutor Noémi (hárf), Gudor Judit (klarinét). Műsorukban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamait sorakoztatják fel. Jegyár: 800 Ft/gyerek, 200 Ft/kisérő, Hegyvidék

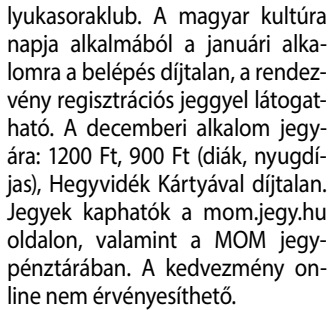
korunk egyik legnagyobb indiai Mesterének tanítványaként.

**Beregszászi Olga jótékonyági koncertje:** 100 perc 100 emberért december 8-án 18.00. Fővédnök: dr. Hercegh Anita. Védnökök: Mádl Dalma, Schmittné Makray Katalin. Köszöntőt mond: Jókai Anna író, Majnek Antal, a Kárpátaljai Magyar Katolikus Egyházkerület püspöke. Közreműködnek: Berecz András mesemondó, Berecz István és együttese (néptánc), Szakcsi Lakatos Béla (zongoraművész), Vadkerti Imre (énekes, Kormorán), MH Légierő Zenekar (vezényel: Katona János), Hampel Katalin-dívatshow színésznő és tévébemondók közreműködésével, Hegedűs Valér (zongora), tánckar, Kautzky Armand (műsorvezető), Tóth Sándor (rendező). Jegy: 3000 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu honlapon, valamint a MOM jegypénztárban.

**Nyugdíjas Klub** december 11-én és 18-án. 14.00. Új név, változatlan tartalom. A kéthetente jelentkező program tartalmas kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasok számára. A belépés díjtalan.

**Hitelest** december 11-én 18.00. Irodalmi műsor és koncert. A belépés díjtalan.

**Lyukasóra Klub** december 12-én és január 21-én 19.00. Mi az a Lyukasóra? Amikor semmi sem kötelező. Lazítás, sztorizás, játék, vídám és bánatos anekdoták, no meg remek versek elevenednek meg a pódiumon. Játsszótárs a közönség is, hiszen itt aki mer (és tud), az nyer! Közreműködik: Lackfi János, Lator László, Mácsai Pál, Szabó T. Anna, Váradai Szabolcs. Információ: facebook.com/lyukasoraklub. A magyar kultúra napja alkalmából a januári alkalomra a belépés díjtalan, a rendezvény regisztrációs jeggyel látogatható. A decemberi alkalom jegyár: 1200 Ft, 900 Ft (diák, nyugdíjas). Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban. A kedvezmény online nem érvényesíthető.



**Irie Mafia:** Új nemzedék plusz. Petőfi Rádió Őszi Roadshow december 13-án 19.00. A belépés díjtalan. A koncert előre váltott ingyenes regisztrációs jeggyel látogatható.

**Swan-koncert és hawaii gitár-est Balogh Géza emlékére** december 14-én 18.00. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a koncert napján a helyszínen. swan2000productions@gmail.com

**Golgota Gospel Kórus** december 15-én 16.00 és 19.00. Tízéves fennállását ünnepli a Golgota Gospel Kórus, amelynek énekara az első nyilvános fellépése óta harmint főről kétszáz főre gyarapodott. Lelkesedésükkel, vidám koreográfiával megkomponált előadásaikkal magukkal ragadják a hallgatóságot. Jegyár: 1200 Ft, 1500 Ft, 1800 Ft, 2200 Ft. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárban, valamint a www.golgotagospel.hu weboldalon.

**Borszék-tól a Békás-zorosig.** Óvári Árpád előadás-sorozata december 18-án 17.30. A digitális feldolgozású vetített képekkel illusztrált sorozat végigvezet a történelmi Magyarország tájain. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan.

**Babakonzert** december 19-én 10.30. A babakonzert előadói a Duodolcissimo tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei: Kutor Noémi (hárf), Gudor Judit (klarinét). Műsorukban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamait sorakoztatják fel. Jegyár: 800 Ft/gyerek, 200 Ft/kisérő, Hegyvidék

**Babakonzert** december 19-én 10.30. A babakonzert előadói a Duodolcissimo tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei: Kutor Noémi (hárf), Gudor Judit (klarinét). Műsorukban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamait sorakoztatják fel. Jegyár: 800 Ft/gyerek, 200 Ft/kisérő, Hegyvidék

**Babakonzert** december 19-én 10.30. A babakonzert előadói a Duodolcissimo tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei: Kutor Noémi (hárf), Gudor Judit (klarinét). Műsorukban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamait sorakoztatják fel. Jegyár: 800 Ft/gyerek, 200 Ft/kisérő, Hegyvidék

Kártyával 500 Ft/gyerek, 100 Ft/kisérő.

**Kozma Orsi Quartett** december 19-én 20.00. Jegyár: 1200 Ft, 600 Ft (diák, nyugdíjas). Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban. A kedvezmények online nem érvényesíthetők.

**Bolyki Soul & Gospel Kórus** december 21-én 19.00. A több mint kétéves múltra visszatekintő Bolyki Soul & Gospel Kórust Bolyki Balázs azzal a szándékkal alapította, hogy a magyar és nemzetközi gospel és soul zenei színpadokon új hangzást és minőséget képviselve, saját oktatási rendszerét megvalósítva, még több rajongót szerezzen e műfajoknak. A kórus a kezdeti tizenöt főből mára ötventagú együttesé nőtte ki magát. Jegyár: 9900 Ft, 6900 Ft, 5900 Ft, 4800 Ft, 4200 Ft, 3500 Ft, 2900 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, az Interticket hálóján, valamint a MOM jegypénztárban.

**Szabad-e bejönni ide betlehemmel?** A Kalácska együttes koncertje december 22-én 9.30, 11.30.

**MVM Koncertek.** A zongora – december 22-én 15.00. Ifj. Balázs János Prima Prémium-díjas zongoraművész hangszerbemutató koncertje gyerekeknek. A belépés díjtalan. Előzetes regisztráció szükséges. Regisztrálni lehet a jakobikoncert@gmail.com email címen, vagy a regisztrációs jegyet személyesen lehet átvenni a MOM Kulturális Központ jegypénztárban.

**Diótörő** december 23-án 17.00, december 25-én 11.00, 17.00.  
**Group 'n' swing** december 27-én. Jegyár: 2900 Ft, 3900 Ft, 4900 Ft. Jegyek kaphatók a jegy.hu honlapon és a MOM-ban.

**Szétáncolt cipellők** december 28-án 11.00. Melyik mese is passzolhatna jobban az ir sztepp Európa-bajnokaihoz, mint az izgalmas történet nyolc királylányról, akik éjjelente rongyosra táncolják a cipelloiket? Tánc, móka és tanulság készülődik a Coincidence próbáin az egész család számára. Jegyár: 1200 Ft, 2400 Ft, 2900 Ft. Jegyek kaphatók a jegy.hu honlapon és a MOM-ban.

**Szentivánéji álom** december 28-án 19.00. Az ir sztepp Európa-bajnokainak és a modern tánc nagyjainak lélegzetelállító táncprodukciója. A vadonatúj kortárs ir táncprodukció, a Coincidence második darabja felül kíván írni mindent, amit néző azelőtt az ir táncról gondolt. Huszonnégy táncművész, fantasztikus jelmezek és látványelemek William Shakespeare remekművének világszerte egyedülálló feldolgozásában, minden korosztálynak. Jegyár: 3500 Ft, 3000 Ft, 2000 Ft. Jegyek kaphatók a jegy.hu honlapon és a MOM-ban.

**Holdviola** december 29-én 20.00. Ötéves jubileumát ünnepli a Holdviola. Jegyár: 5900 Ft, 3900 Ft, 2900 Ft.

**Hot Jazz Band előszilveszteri koncert** december 30-án 20.00. Jegyár: 5500 Ft, 4500 Ft, 3500 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban.

**Budapest Bár** december 31-én. Szilveszteri bemelegítő koncert a Budapest Bárral. Mindegy, hogy estére nagy bulit tervez, vagy otthon ünnepel, a Budapest Bárral garantáltan jól érezheti magát ezen a kivételes napon. Jegyár: 5300 Ft, 4300 Ft, 3300 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu honlapon, az Interticket hálóján, valamint a MOM jegypénztárban.

**Harmónia Mikulás** december 7-én 19.00–23.00. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1200 Ft.

**Porcelánbemutató és -vásár** december 11-én, 13-án, 18-án és 20-án 15.00–18.00. Gombos Pirokka porcelánfestő.

**Kertbarát Kör.** December 17. 16.30 Évzáró összejövetel. Az elmúlt év értékelése, az új év tervezése. Klubvezető és előadó: Bartók Sándor elnök. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Szabadság vándorai** december 18-án 18.30. Vándorlások az Országos Kéktúra vonalán az elmúlt tíz évben. Előadó: Gál Csánád. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Az APS Stúdió és a Skandináv Klub évzáró összejövetele** december 20-án 18.00. A 2013-as év értékelése. Karácsonyi zene és versek előadásával közreműködik: Szabó Péter.

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

**Kerekítő Tippentő** hétfőn 10.00–10.40. A Kerekítő Tippentő-foglalkozásokra pár hónapos kor-

**A MOM KULTURÁLIS KÖZPONT**  
karácsonyi ajándékai a Hegyvidék polgárainak.  
Szeretettel várjuk Önöket és családjukat az ünnepi alkalmakra!

**KARÁCSONYVÁRO BÁBJÁTÉK ÉS KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS**  
2013. december 14. szombat 10:00  
Ziránó Színház - Karácsonyi csillag  
Játsszák | Boráros Milada, Pfeifer Zsófia, Varga Péter  
A belépés díjtalan.

**KARÁCSONYI JAZZPOP**  
2013. december 15. vasárnap 19:00  
Dalok a szeretetről és reményről  
Élías Gyula és Viczián Gábor dalaiból, valamint ismert világszerepek átdolgozása kamarazenekari hangzásban.  
Közreműködnek:  
Élías Gyula Jr. [ének]  
Viczián Gábor [jazz zeneszerző, zenész]  
Kuklis Gergely [hegedűművész]  
A koncert díjtalan regisztrációs jeggyel látogatható.

**KARÁCSONYI KONCERT**  
2013. december 16. hétfő 19:00  
A fennállásának 25. évfordulóját ünneplő Kiskunfélegyházi Koncert Fúvószenekar egyike hazánk legismertebb amatőr fúvószenekaráinak, számos hazai és nemzetközi verseny győztese, nagydíjasa.  
A karácsonyi készülődés jegyében összeállított koncerten a fúvószenekari irodalom teljes keresztmetszete elhangzik az eredeti daraboktól az átíratokon keresztül egészen a filmzenéig és szórakoztató darabokig.  
Vezényel | Kis-Fekete Vilmos és Tóth László  
A koncert díjtalan regisztrációs jeggyel látogatható.  
A koncertekre regisztrációs jegy igényelhető a MOM Kulturális Központ jegypénztárban minden nap 08:00 és 20:00 óra között további információ | www.momkult.hu

**Quimby:** Varázshang 2014. január 1-jén 20.00. Jegyek kaphatók az ismert zeneboltokban.

■ **Az állandó programokról a MOM-ban lehet érdeklődni.**

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

**Téli rege** – a Tiszaföldvári Képzőművészeti Alkotók Köre kiállítás megnyitása december 7-én 16.00. Megnyitja: Lipka Andrásné, a Tiszaföldvári Képzőművészeti Alkotók Köre Egyesületének elnöke. Közreműködik: Tanczos Fanni (fuvola), Lehoczky Éva (szavalat). Megtekinthető: január 7-ig, előzetes bejelentkezést követően (200-8713).

**Harmónia Mikulás** december 7-én 19.00–23.00. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1200 Ft.

**Porcelánbemutató és -vásár** december 11-én, 13-án, 18-án és 20-án 15.00–18.00. Gombos Pirokka porcelánfestő.

**Kertbarát Kör.** December 17. 16.30 Évzáró összejövetel. Az elmúlt év értékelése, az új év tervezése. Klubvezető és előadó: Bartók Sándor elnök. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Szabadság vándorai** december 18-án 18.30. Vándorlások az Országos Kéktúra vonalán az elmúlt tíz évben. Előadó: Gál Csánád. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Az APS Stúdió és a Skandináv Klub évzáró összejövetele** december 20-án 18.00. A 2013-as év értékelése. Karácsonyi zene és versek előadásával közreműködik: Szabó Péter.

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

**Kerekítő Tippentő** hétfőn 10.00–10.40. A Kerekítő Tippentő-foglalkozásokra pár hónapos kor-

tól óvodáskorig várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. A 40 perces foglalkozáson néphagyományunkból merített öbéli játékok, mondókák és dalok közt kalandoznak, kötetlen módon izlelgetik a magyar néptánc alapjait. Cirókázás, lovagoltatás, hintázgatás, népdalokkal, séltáttalokkal, táncszínesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

**Hangszervarázs zenetanoda.** Dür-moll ovi. Iskola-előkészítő 6–7 éveseknek kedden 13.00–15.45. Komplex, 3 órás foglalkozás. Moderato zeneoivi 4–5 éves középsősöknek kedden 16.00–16.45. A gyermekek megtanulják a furulya és a kottaolvasás alapjait, mely folyamatot saját módszertani kotta- és játékfűzettel teszik érdekessé és egyszerűvé. Zenével fejlesztik a logikai gondolkodásukat, a beszédképet, a koordinált mozgásukat. Allegro zeneoivi 5–7 éveseknek (a Moderato folytatása) kedden 16.55–17.40. A kicsik elmélyítik tudásukat a kottaolvasásban és a furulyázásban. Ebben az évben 2 kottafűzettel és 3 játékfűzettel ismerkednek meg. A foglalkozást vezeti: Nagy Izabella. Információ: Kiss Cecília, 06/30-936-1711; Nagy Mária, 06/30-936-2040, info@hangszervarazs.hu, www.hangszervarazs.hu.

**Csiri-biri torna** szerdán 9.30–10.30. A babatornára 3 éves korig várják a már járn tudó, izgó-mozgó kis tornászokat. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Információ: Orszáczky Ildikó, 30/389-5500. Vezeti: Mráz Kata.

**Málna Móka** csütörtökön 10.00. Játékos foglalkozás, amelyen mondókat, dalocskákon keresztül ismertetik meg újfajta mozgásformákkal a gyerekeket. Labdákat és egy olyan különleges, kreatív eszközt használnak, mint a Bilibo. A foglalkozáson a kicsiknek játszva fejlődik az egyensúlyérzékük, és ügyesedik a mozgásuk, ezek pedig pozitívan hatnak a beszédféjlődésre is. Játszanak a színekkel, a formákkal, és van mindig olyan játék is, ami az évszakok változásához, vagy az aktuális ünnepekhez kapcsolódik. A mókás foglalkozások egy kis játékkal, vagy bábbal kísért mesével végződnek, amibe a gyerekek is kedvük szerint bekapcsolódhatnak. Olyan kisgyerekeket várnak szüleikkel, akik már stabilan tudnak járni, és szívesen játszanak közösségekben.

**Zumba** kedden és csütörtökön 10.00–11.00, kivétel minden hónap második keddi napja. Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitnesz latin alapítványokkal. Táncudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezeti: Borbély Enikő (06/30-984-0100). Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom.

**Judo** hétfőn 15.00–16.00 4 éves kortól óvodás és általános iskolás gyerekek részére. A judo a harcművészetek egyik legkifinomultabb formája, amely az önfejelemre és a lágy küzdőszellemre épül, erős szakos mozdulatok (rúgások, ütések) alkalmazása nélkül. Az edzés során a gyerekek játékos formában sajátíthatják el a judo alapjait, az estéstechnikákat, a földharcelemeket és a dobásokat, miközben reflexív és mozgáskoordinációsuk jelentősen fejlődik. Vezetőedző: Rajcsányi Gergő (06/30-221-9992, grajcsanyi@hotmail.com). Másodéző: Herédi Ákos (06/30-363-3361). Részvételi díj: 5000 Ft/hó. Előzetes jelentkezés szükséges.

**Művészeti torna** az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 15.30–20.30. Művészeti torna a Berczik-módszerrel, iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testkép- és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezeti: Mady Krisztina. Információ: 200-0138, 06/20-946-0848, www.omisk.hu, iroda@omisk.hu.

**Angolnyelv-oktatás gyerekeknek** hétfőn 17.05–17.50, csütörtökön 16.00–16.45 és 16.45–17.30. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4–8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 10 000 Ft/hó.

(Folytatás a 12. oldalon)



## KARÁCSONYI KÉSZÜLŐDÉS ÉS FRANCIA GASZTRONÓMIAI NAPOK A HEGYVIDÉK BEVÁSÁRLÓKÖZPONTBAN

December 5-7 között a Hegyvidék Bevásárlóközpont egy újabb izgalmas rendezvénysorozatnak, a Francia Gasztronómiai Napoknak ad otthont. Együttműködésben Franciaország magyarországi nagykövetségével, a hegyvidéki gasztroplázába beköltöznek azok a cégek, amelyek a magas minőségű francia gasztronómiát képviselik a magyar piacon. Sőt, az esemény színvonalát emeli egy neves francia séf, és cukrász kóstolóval egybekötött bemutatója.

„Nagyon örültünk, amikor a követség megkeresett minket a rendezvény ötletével, amelyre természetesen igent mondtunk, hiszen ez egy újabb lehetőség arra, hogy törzsvásárlóinknak ismét egy minőségi programot kínáljunk, illetve megszólítsuk azokat, akik még nem jártak a Hegyvidék Bevásárlóközpontban, de hallottak már rólunk, és fontos számukra a megfizethető minőség.” – fogalmazott Balassa László, ügyvezető igazgató.

A meghívott francia kiállítók palettája széles – képviselve lesznek a tradicionális, inyenc fran-

cia élelmiszerek, a minőségi szirupok és párlatok, borok, pezsgők. Christophe Doverné séf és Frédéric Gouteau cukrász pedig kizárólag a rendezvény miatt repül Franciaországból Budapestre, a Bruno & Bruno étteremben élőben készítenek el francia karácsonyi finomságokat, bemutatnak néhány professzionális trükköt, és a végén meg is lehet kóstolni a különlegességeket.

Természetesen a központ saját bérlői is akciókkal, kóstolókkal, bemutatókkal és egyéb izgalmas programokkal készülnek. Például lesz borkóstoló a Bortársaságnál és francia dekoratív bemutatók a Glamour Beauty-nál.

A rendezvény ideje alatt a hamisítatlan Szajna-parti, hagyományos francia harmonikás-énekes hangulatot élő zenei produkció garantálja.

Sőt, nyereményjáték is lesz, a szerencsések értékes nyereménycsomagokat szerezhetnek, részletek hamarosan [www.hegyvidekkozpont.hu](http://www.hegyvidekkozpont.hu) honlapon, vagy a Facebookon.

December 15-én vasárnap pedig az év utolsó kamarazenei koncertjére invitáljuk a klasszikus zene rajongóit. Várunk Mindenkit szeretettel!

(X)

### Hegyvidék Bevásárlóközpont

A Hegyvidék Bevásárlóközpont 2012. októberben nyitott meg, nagy népszerűségnek örvend nem csak a kerület lakói körében. Különösen kedvelt a minőségi gasztronómiai kínálata, mivel itt egy helyen megtalálható az ország legjobb hentesa – a Mészársteak – a Vörös Homár prémium halkereskedés, a Delizia Gourmet delikát és biobolt, a Bortársaság, a La Praliné, az ország legjobb macaronjának készítője, a Szervusz Bisztró, prémium csokoládék a Swiss Selection és a Szamos jóvoltából és még sok más. A sokrétű szolgáltatás- és gasztrókínálat mellett a Hegyvidék Központban máshol nem elérhető divatmárkák is megtalálhatóak, úgymint például a Stefanel, Emanuel Berg, Olsen, LiuJo, Addicted cipő vagy a Jacadi. Alkalmazkodva a vásárlók igényeihez, a házban posta és okmányiroda is működik.

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

## HEGYVIDÉK KÖZPONT BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

### KARÁCSONYI PROGRAMOK

#### A HEGYVIDÉK BEVÁSÁRLÓKÖZPONTBAN

**DEC. 5-7. FRANCIA KISKARÁCSONY ÉS GASZTRONÓMIAI NAPOK**

DEC. 5. 12.00-16.00 FRANCIA HARMONIKÁS ELŐADÁSA

DEC. 6. 10.00 CHANEL SMINKELÉSEL EGYBEKÖTÖTT TANÁCSADÁS A GLAMOUR BEAUTY-BAN (BEJELENKEZÉS SZÜKSÉGES A HELYSZÍNEEN VAGY A [HEGYVIDEK@GLAMOURBEAUTY.HU](mailto:HEGYVIDEK@GLAMOURBEAUTY.HU) E-MAIL CÍMEN)

DEC. 6. 13.00-17.00 FRANCIA HARMONIKÁS ELŐADÁSA

DEC. 6. 16.00 FRANCIA SÉF- ÉS CUKRÁSZBEMUTATÓ A BRUNO&BRUNO ÉTTEREMBEN

DEC. 7. 13.00-17.00 FRANCIA HARMONIKÁS ELŐADÁSA

DEC. 7. CLARINS BŐRÁPOLÁSI TANÁCSADÁS A GLAMOUR BEAUTY-BAN, CLARINS TERMÉKEK 20.000 FT FELETTI VÁSÁRLÁSÁNÁL AJÁNDÉK LUXUS MINTACSOMAG

DEC. 15. 11.00 CANTORES ECCLESIAE RÉZFÚVÓS EGYÜTTES KONCERTJE

## ADVENTI KÉSZÜLŐDÉS A HEGYVIDÉK BEVÁSÁRLÓKÖZPONTBAN

A különleges pillanatok különleges odafigyelést igényelnek. A Hegyvidék Bevásárlóközpontban az egyedi ajándékok mellett, könnyedén beszerezheti az ünnepi asztal minden hozzávalóját, a minőségi élelmiszerektől a kiegészítőig. Egyre bővülő szolgáltatásainkkal pedig az adventi készülődés alatt is egyszerűen intézheti napi ügyeit, hogy valóban a legfontosabbra, az ünnepekre és a családjára tudjon koncentrálni.

XII. ker., Apor Vilmos tér 11-12.  
[www.hegyvidekkozpont.hu](http://www.hegyvidekkozpont.hu)

## HEGYVIDÉK KÖZPONT BEVÁSÁRLÓKÖZPONT



## Pályázat a Kaszás Attila-díj kisplasztikájának elkészítésére

**KASZÁS  
ATTILA  
DÍJ**

EMBERNEK LENNI  
NEM SZEREP

A Hegyvidéki Önkormányzat és a Mozaik Művészegyesület nyílt, országos pályázatot ír ki a 2008-ban alapított Kaszás Attila-díj kisplasztikájának elkészítésére. Sikeres pályázati lebonyolítás esetén a győztes pályaművet 2014-ben adják át első alkalommal a Kaszás Attila-díj díjazottjának a Pécsi Országos Színházi Találkozón.

A pályázat célja: a Kaszás Attila-díj szellemiségét kifejező alkotás elkészítése, melyet a mindenkori Kaszás Attila-díjas színművész ünnepélyes keretek között kap meg. A díjat a Hegyvidéki Önkormányzat és a Mozaik Művészegyesület alapította 2008-ban a Magyar Kultúra Napja alkalmából. Az alapítók a magyar ajkú színművészek méltó szakmai és emberi elismerésén túl Kaszás Attila szellemi hagyatékának ápolását tűzték ki célul. A Kaszás Attila-díjat azok a színművészek kaphatják meg, akik az átadást megelőző évadban kiemelkedő művészi teljesítményük mellett jelentős közösségépítő szerepet is vállaltak társulatukon belül. A díj alapításakor fontos szempont volt, hogy ne zsúri vagy kuratórium döntsön a Kaszás Attila-díjról, hanem a színészek maguk közül válasszák ki az általuk legalkalmasabbnak tartott kollégát.

A pályázók köre: a kiíró e műfajban referenciával rendelkező, munkájukat hivatásszerűen végző szobrász alkotók pályaműveit várja.

**Pályázati útmutatás:** maximum 35 cm magas kisplasztika megalkotását várjuk, amely kifejezi a Kaszás Attila-díj szellemiségét. A díj jelmondata: „Embernek lenni nem szerep.” A kiíró sem a kisplasztika karakterére, sem anyagára, sem a választott technikára vonatkozó megkötést nem tesz, de elvárja mindezek korszerűségét. Előnyben részesítjük azokat a megoldásokat, amelyek nem közvetlen módon igyekeznek ábrázolni Kaszás Attila személyét.

**A pályaművek beadásának helye és ideje:** a pályázatokat a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Oktatási és Közművelődési Irodájára (fszt. 29. szoba) kell személyesen eljuttatni.

**Beadási határidő: 2014. január 30.**

**Cím:** Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal, Oktatási és Közművelődési Iroda, 1126 Budapest, Böszörményi út 23-25. (fszt. 29. szoba).

**További információk:** Gonda Attila (gonda.attila@hegyvidek.hu), Práimajer Mária (praimajer.maria@hegyvidek.hu). Telefon: 224-5990. Mobil: 06/30-619-21-26.

A pályázati kiírás teljes szövege elolvasható a www.hegyvidek.hu internetes oldalon.

Pokorni Zoltán polgármester

## Láthatatlan történetek

Olyan tehetséges magyar fiatalok mesélték el történeteiket a negyedik TEDxYouth@Budapest innovációs konferencián, akik azzal, hogy mertek nagyot álmodni, nemcsak a saját, hanem a körülöttük lévő világot is megváltoztatták.

Láthatatlan történeteiket tették láthatóvá fiatalok a TEDxYouth@Budapest rendezvényen a MOM Kulturális Központban. Annak ellenére, hogy az élet különböző területeiről érkeztek, mesékben számos közös pont volt. Támadt egy meghökkentő, sokszor örültnek tűnő ötletük, amit hosszas munkával és elképesztő akaraterővel sikerült megvalósítaniuk. Az már teljesen mindegy, hogy az innovatív idea a banki szektort, a környezetvédelmet, az oktatást vagy éppen a zenei menedzsmentet érintette.

A négy szekcióból álló (Váls nézőpontot!, Gondold újra! Csinald másképp!, Tedd láthatóvá!), tíz-tizenöt perces prezentációk alatt a nézők hol a meghatottságtól, hol a nevetéstől könnyeztek. A legérdekesebb pillanatokból válogattunk.

### TÍPIKUS VAKLÁRMA

Zsófi látássérült, válogatott paratriatlonista, míg Belian hallassérült siketlimpiai bajnok. A lány a hangok, a fiú a látás világában él. Az érintés nyelvén kommunikálnak egymással. Előadásukban elmesélték, milyen az, amikor egy gyorsétteremben rendelni próbálnak...

Mivel Zsófin elég nehéz észrevenni, hogy látássérült, ezért az eladó nem érti, miért fordul hátul neki. Belian pedig azt nem tudja, hogy szerelmének sike-

rült-e már rendelnie. Ennek ellenére a fiatalok viccesen fogják fel az ilyen és ehhez hasonló hétköznapi helyzeteket.

„Amikor egy siket és egy vak elmegy szórakozni, az tipikusan vaklárma eset. Beliannak ilyenkor érintéssel jelzem a ritmust” – mesélte nevetve a lány, akinek az a legnagyobb álma, hogy egyszer autót vezethessen.

Mint kiderült, amikor hajba kapnak, nem mindennapi mó-

toztatta meg. Folyamatosan kereste azokat a lehetőségeket, amelyek által a szakmai tudását a megszerzett tapasztalataival ötvözheti.

„A saját városomban, Fóton van a kiskorúak menekültábrája. Amikor elmentünk hozzájuk, nem értették, kik vagyunk, mit akarunk. Hamar rájöttünk, az, hogy nem beszélnek a magyar nyelvet, nagyon nagy probléma a számukra, éppen ezért korán ér-

kívüli medencét pedig kerti mozivá alakítottak. A magyar lány és társai a vizualitás segítségével teremtettek hidat a helyi és a menekült fiatalok között.

### FENNTARTHATÓ JELEN

„A fenntartható jelen egy baromság!” – kezdte előadását mindenféle köntörfalazás nélkül Németh G. Dániel, aki Budapesten és Sydneyben végezte környezetvédelmi és közgazdász tanulmányait, miközben a British Council klímanagykövete és kajakvilágbajnok is volt egyszerre. Jelenleg a Deloitte-nál dolgozik fenntarthatósági tanácsadóként.

Dániel kiszámolta, mennyi használaton kívüli mobiltelefon van a világban. „Ha mindent egymásra tennénk, a mobiltelefon-torony magassága a Föld és a nemzetközi úrállomás közötti táv nyolcvanszorosa tenné ki. Ha ezekből kinyernénk az aranyat, egy Jumbo Jet egynegyedét lehetne színaranyból létrehozni.”

A fiatal férfi barátjával folytatott beszélgetés során jött rá, milyen jó lenne, ha az okostelefonok rendelkeznének egy önmegsemmisítő gombbal, aminek megnyomásával a készüléket újra lehetne hasznosítani. Az örültnek tűnő ötletből valóság lett.

A magyar fiatal életre hívta a Ususty alkalmazást, ami egy egyszerű és kreatív megoldást jelent az e-szemét globális problémájára. Lényege, hogy a már megunt, elromlott smart phone-ra telepített app használatával a telefon tulajdonosa postán kap egy dobozt, amit készülékkel együtt, teljesen ingyen, vissza lehet küldeni újrahasznosításra. Külön öröm, hogy az applikáció hivatalosan itt, a MOM Kulturális Központban indult útjára.

Boussebaa Mimi



A fiatalok bátran megvalósították legfurcsább álmaikat is

don vezetnek le a feszültségüket. „Hiába üvöltözöm Beliannal, nem hallja – mondta Zsófi. – Ilyenkor hozzávágok valamit, hogy észrevegyen. Jobb esetben ez a valami egy papír zsebkendő. Ezért is mondjuk: nálunk semmi sem az, aminek látszik!”

### VIZUÁLIS HÍDÉPÍTÉS

Jekli Ágnes tervezőgrafikusként végzett a MOME-n. Két építész-társával és önkéntes csapatával a főtéri Károlyi István Gyermekközpont menekült fiataljainak tart kreatív foglalkozásokat. Életét egy külföldi önkéntes munka vál-

zik a hátrányokat – emlékezett vissza a kezdetekre Ágnes, aki azt is elárulta, kisgyerekeknek állították össze programokat, ám az első találkozásánál kiderült, tizenévesek élnek az otthonban.

A menekült fiatalok, akik szülők nélkül érkeztek Magyarországra egy különleges módszer segítségével érthetik meg magukat magyar barátaikkal. Ágnes és két építész-társára az Open Doors projekt keretében találták ki a nyelvtanulást segítő fakocka-rendszert, a helyi középiskolások bevonásával létrehoztak egy közösségi szobát, egy használaton



# ADVENT A HEGYVIDÉKEN

KÉZMŰVES VÁSÁR, CSALÁDI RENDEZVÉNYEK, KULTURÁLIS PROGRAMOK DECEMBER 5-TŐL DECEMBER 23-IG.  
HELYSZÍN: A XII. KERÜLETI POLGÁRMESTERI HIVATAL (1126 BP., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 23-25) MELLETTI TÉR,  
A KISS JÁNOS ALTÁBORNAGY UTCA BÖSZÖRMÉNYI ÚT ÉS MARGARÉTA UTCA KÖZÖTTI SZAKASZA

### DECEMBER 7. SZOMBAT

10:30 Elveszett krampuszok - a Trambulin Színház előadása  
14:30 Hópelyhek - a Helen Doron Nyelviskola műsora  
15:00 A Solti György Zeneiskola Rézfúvós Kamaragyűjtése  
15:30 Csillagszengő - az Aranyalma Páros mesetáncháza  
16:40 A Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség műsora  
17:00 Gyertyagyújtás a Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség részvételével  
10:00 - 13:00 Kenderkőc Népi Játsszóház  
10:00 - 17:00 Póni Mesefogó

### DECEMBER 8. VASÁRNAP

10:30 Az Eszter-lánc mesezenekar koncertje  
10:00 - 13:00 „Gyurmarci” marcipángyurmázás a jurtában

### DECEMBER 14. SZOMBAT

10:30 A Napraforgó Meseszínház gyermekkoncertje  
15:00 A Makám együttes koncertje  
16:00 Az Istenhegyi Szent László Plébánia ifjúsági csoportja  
17:00 Gyertyagyújtás az Istenhegyi Szent László Plébánia részvételével  
10:00 - 13:00 Kenderkőc Népi Játsszóház  
10:00 - 17:00 Póni Mesefogó

### DECEMBER 15. VASÁRNAP

10:30 Bartha Tóni Bábszínház - Paprika Jancsi  
11:30 A Britannica International School kórusa énekel  
10:00 - 13:00 „Gyurmarci” marcipángyurmázás a jurtában

### DECEMBER 21. SZOMBAT

10:30 Ezüstsztánok - a Bóbita Zenekar gyermekkoncertje  
15:30 A Túlpart együttes gyermekkoncertje  
16:30 A Budahegyvidéki Református Egyházközség műsora  
17:00 Gyertyagyújtás a Budahegyvidéki Református Egyházközség részvételével  
10:00 - 13:00 Kenderkőc Népi Játsszóház  
10:00 - 17:00 Póni Mesefogó

### DECEMBER 22. VASÁRNAP

10:30 Gryllus Vilmos koncertje  
11:30 A Solti György Zeneiskola Szaxofonegyüttesének koncertje  
12:00 A Premier Fúvószenekar koncertje  
12:30 A Szupernagy népdalkör énekel  
12:00 - 13:30 Adventi vendégség - Idősek Karácsonya a Hegyvidéki Gondozási Központ éttermében, Kiss János altbgy. u. 36.  
10:00 - 13:00 „Gyurmarci” marcipángyurmázás a jurtában

A rendezvény fő támogatója  
a Budapest Főváros XII. Kerület Hegyvidéki Önkormányzat.  
Támogató a Szamos Csokoládé Műhely.

Szervezők: GESZ, Jókai Klub, Virányosi Közösségi Ház

Információ: Herczeg Józsefné, tel.: +36 30 386 5688

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!  
A programok ingyenesek.

www.adventahegyvideken.wix.com/advent-a-hegyvideken

### MŰSOROK HÉT KÖZBEN

A vásár ideje alatt kedden és csütörtökön a gyerekek és az egyéni fellépők a színpad 16:30 - 18:00 óráig. A kerületi óvodák és általános iskolák művészeti csoportjai kedveskednek karácsonyi műsoraikkal, valamint zenés programok szórakoztatják a közönséget.

#### DECEMBER 3. KEDD

16:30 A Városmajori Óvodák műsora  
16:45 A Normafa Óvoda műsora  
17:00 Szirtes Edina és a Mókus Trió koncertje

#### DECEMBER 5. CSÜTÖRTÖK

16:15 Lucázás - a Fekete István Általános Iskola műsora  
16:30 Kegye János pánsípművész koncertje

#### DECEMBER 10. KEDD

16:30 A Zugligeti Óvoda műsora  
16:45 A Mackós Óvoda műsora  
17:00 A Mesevár Óvoda műsora  
17:15 Az Iliosz Együttes bemutatója

#### DECEMBER 12. CSÜTÖRTÖK

16:30 Az Ózike Tagóvoda műsora  
16:45 A Zugligeti Általános Iskola műsora  
17:00 A Tamási Áron Általános Iskola 1.a osztályának műsora  
17:15 Weszely Ernő harmonikaművész koncertje

#### DECEMBER 17. KEDD

16:30 A Süni Óvoda műsora  
16:45 Az Orbánhegyi Óvoda műsora  
17:00 Weszely Ernő harmonikaművész koncertje

#### DECEMBER 19. CSÜTÖRTÖK

16:30 Az Arany János Általános Iskola és Gimnázium műsora  
16:45 A Némethy Általános Iskola műsora  
17:15 Móser Tamás és Móser Ádám koncertje



## Kossuth-díjas feltalálóra emlékeztek

Mindegyikünk számára fontos, hogy számon tartsuk azon hegyvidéki polgárokat, akik az élet bármely területén maradandót alkottak, emberi tulajdonságaikkal, munkásságukkal példaként szolgálnak a közösség számára. Jelenünk értékeit ugyanis csak akkor érthetjük meg igazán, ha tisztában vagyunk azzal, kik voltak és mit hagytak ránk elénk – fogalmazott a száz évvel ezelőtt született dr. Perédi Károly emléktáblájának ünnepélyes avatóján Fonti Krisztina alpolgármester. A Hegyvidéki Önkormányzat a családdal közösen márványtáblát állított a Kék Golyó utca 10. alatti épület falán, ahol Perédi élete utolsó harminc évében lakott.

A nevét a magyar ipartörténetbe feltalálóként beírta Perédi Károly tabáni családban született, a műszaki érdeklődés mellett a zene és általában a kultúra iránti igényt is magába szívta. Rendszeresen együtt zenélt családtagjaival, már

Nagyvállalatok vezetését bízta rá, betöltötte a Magyar Találmányi Hivatal elnöki tisztségét, tudását egyetemi hallgatóknak adta át. Harminckét szabadalom fűződik a nevéhez, egész életében azt tartotta a legfontosabbnak, hogy korszerűsítse hazánk energiatermelését. Elhivatottságára jellemző, hogy utolsó találmányát nyolcvankét évesen, egy héttel a halála előtt adta be – tekintette át dr. Perédi Károly életútjának jelentősebb állomásait Fonti Krisztina.

Béres Ferenc Attila történész, az Országos Egészségfejlesztési Intézet kommunikációs főtanácsadója is azt emelte ki, hogy bár dr. Perédi Károly nemzeti hegedűversenyt nyert, mégis műszaki gondolkodóként alkotott maradandót. Elsősorban az ipari kemencék és kazánok fejlesztése, tágabb értelemben az áramtermelés érdekelte.

Legfontosabb találmánya egy olyan berendezés volt, amely kis



Perédi Károly élete utolsó harminc évében a Kék Golyó utcában lakott

gyermekkorában nagyszerűen hegedült. Bár fényes karrier állt előtte, végül a műszaki tudományokat választotta. Először gépészmérnökként, majd közgazdászként diplomázott, ez utóbbi szakmájában doktorátust is szerzett.

A csepeli Weiss Manfréd Művekben kezdett el dolgozni, ahol végigjárta a ranglétrát. Mérnök, majd főmérnök és igazgató is volt, a többnyire ez idő alatt kidolgozott találmányaiért 1950-ben megkapta a Kossuth-díj arany fokozatát.

fűtőértékű anyagokkal pótolja a drága energiaforrásokat. A rendszer működött, az akkori gazdaságpolitika azonban nem aknázták ki a benne rejlő lehetőségeket. Pályafutása mégis teljesen mondható, hiszen számos szabadalmát ma is használja az energiaipar – mondta dr. Perédi Károly életrajzírója, hozzátéve: megtehetné volna, a feltaláló mégsem váltott hazát, hanem itthon, a nemzet javára kamatoztatta tehetségét.

Em.

## Különleges karácsonyi koncert a MOM-ban

A Hegyvidéken koncertezik a nemzetközi híru Kiskunfélegyházi Koncert Fúvószenekar (képünkön) december 16-án 19 órakor. A fúvósok bejárták már egész Európát. Szép eredmény,

pesten is bemutatják, mégpedig a MOM Kulturális Központban.

Az ingyenes ünnepi műsor első felében az együttes utánpótlás-zenekara, a Kiskunfélegyházi Ifjúsági Fúvószenekar is bemu-



atkozik Kis-Fekete Vilmos vezetésével. A hangversenyen eredeti darabokat és átiratokat hallhat majd a közönség, lesz filmvetítés és trombitaszólós darab is.

A számos karácsonyi muzsika mellett felcsendül majd a Resz-kessetek, betörők! és a Csillagok háborúja című filmek zenéjének átirata is. Színvonalas, mindenki számára érthető és élvezhető előadás vár a MOM közönségére, érdemes meghallgatni!

bm.

## Tartozások és tervek

Szindbád című filmet is. Amikor Weöres Sándort meghívtuk egyszer a költészet napja alkalmából, három napig én kalauzoltam. Attól kezdve jobban figyeltem rá. Itt közbe kell vetnem, hogy Vas István volt az én felfedezőm: neki küldtem el négysorosomat, s ő

– Most, hogy közelgett a százéves évforduló, egy hosszú esszével elkezdtem egy vele foglalkozó sorozatot az Evangélikus Életben, majd szerzőket kértem fel, hogy beszéljenek róla. Felkerestem a Weöres Sándort búcsúztató lelkésznot, Mő-

zését is érdemes olvasni. Sőt, tovább megyek, ha csak azokat írta volna, már az is értékes lenne.

■ *Min dolgozik mostanában?*

– Sok tervem van. Régóta foglalkozom gyermekirodalommal, eddig öt verseskötetemet jelent meg, most egy újat szeretnék összeállítani, kilenc-tíz éves gyerekeknek. Pontosabban két könyvet: Mókustánc címmel egy verses- és Macskaarcú egér címmel egy mese-kötetet. Látom, kérdeznék akarja: ha már figyelt mókusokat kergetőzés közben, sejtethi, honnan jött a verseskötet ötlete. Mindkét könyvet én illusztrálok. Tudja, eredetileg képzőművésznek készülttem, grafikát tanultam, aztán mégis az irodalom mellett köteleztem el magam. Azért is szeretnék új kötetet, mert szívesen járok olvasói találkozókra, így megint lesz mit magammal vinnem. Szülővárosom jeles embereiről eddig írt riportjaim, esszéim kötetén is dolgozom, benne kortárs, élő emberekkel készült interjúimmal. De vannak még terveim bőven, például a vásárhelyi képzőművészekről is szeretnék írni, főleg mert szinte mindegyikük valamire való festőt ismerem is. Ez egy örök tartozásom.

Antal Ildikó



Fényvesi Félix Lajos

nem sokkal később – épp most negyven éve – leközlött ezekből egy válogatást az Élet és Irodalomban. Vas és Weöres kedvelte egymást, így ismét találkozom vele, sokszor sikerült a Holt-Tiszához is elhívnom, s mondhatom, barátság alakult ki közöttünk, meg is írtam a vásárhelyi találkozásunk emlékét.

■ *Erre a mostani kötetre hogyan készült?*

zer Zoltán festőművészt, Gyulai Líviuszt, a Psziché egyik illusztrátorát, valamint Sebő Ferencet, aki több verset megzenésítette. Szinte mindenkit megkerestem, akivel Weöres az utolsó években kapcsolatban állt. Mostanra egyre inkább meggyőződésemmé vált, hogy Weöres Sándor a világirodalom egyik legnagyobb költője volt. Nemcsak a verseket, műfordításokat, de a levele-

## Emléktábla a világhírű zongoraművésznek

Anda Géza egykori lakóhelyén, a Tartsay Vilmos utca 19-es számú ház falán avatott emléktáblát a Hegyvidéki Önkormányzat. A Svájcban világhírűvé lett magyar zongoraművész az akkor még modern zeneszerzőnek számító Bartók Béla műveinek specialistájaként vált ismertté.

„Fontos, hogy a polgárok, akik itt laknak, vagy elmennek ebben az utcában, lássák a táblát, és emlékezzenek a művészre, aki több mint hetven esztendője született kerületünkben, mely akkor még nem is létezett – mondta köszöntőjében Kovács



Kovács Lajos és Szócs Géza az avatáson

Lajos alpolgármester. – A cél, hogy elgondolkodjanak, ki volt ő. Utánanézzenek, meghallgassák

az általa játszott műveket. Ez a tábla méltán hirdeti a tehetséget, a hazafit.”

Anda Géza tizennyolc évesen, 1939-ben Budapesten mutatkozott be a nagyközönség előtt, Brahms B-dúr zongoraversenyével, Willem Mengelberg vezényletével. 1943-ban Svájcba menekült, ahol később állampolgárságot kapott.

„A világ egyik legünnepeltebb zongoraművésze mindig a szívében tartotta magyar gyökereit. Az utókor és a zenetörténelem is sokat köszönhet neki, hiszen ő volt az, aki Bartókot közel hozta az emberek szívéhez” – hangsúlyozta Várjon Dénes zongoraművész, aki személyesen is ismerte Anda Gézát.

Szócs Géza miniszteri biztos szerint nagy csoda és titok, miképpen szereznek magyar elő-

adóművészek világhírnevet maguknak. Anda Géza munkásságát a Tristan című vers részletének elszavalásával méltatta: „Ki a szepet szentől-szembe látta, / életét már halálba vetette, / nem való a föld szolgálatára, / mégis reszket, ha közel a veszte, / ki a szepet szentől-szembe látta. / Néki örök a szerelem kínja, / mert a földön csak boldog reméli, / hogy ily erőt elviselni bírja: / ha egyszer a szépség nyíla éri, / néki örök a szerelem kínja.”

Hortense Anda, a zongoraművész özvegye az emléktáblát a Magyarország és Svájc közötti jó kapcsolat szimbólumának tekintti. „Hálásan köszönöm Budapestnek, hogy ezen a falon láthatom a férjem nevét – mondta. – Ő lélekben mindig itt volt!”

bm.

## 56 kép – nem csak '56-ról

A szabadságharc korszakát segített jobban megérteni a fiatalabb generációknak Chochol Károly fotókiállítása, amely október 23-tól volt látható a polgármesteri hivatal földszinti folyosó-galériáján. Érdekes, hogy ezúttal a tárlat zárásaként hangzott el annak méltatása.

A válogatásban 1953-tól egészen a közelmúltig, szinte a jelenig láthatunk egy-egy fontos helyszínt, pillanatot. Szarka Klára fotószakíró arra hívta fel a figyelmet, hogy Chochol nemcsak készítette a képeket, hanem markáns kompozícióban párhuzamba, sőt egymással szembe is állította, újraértelmezve azokat. „Így a történelmek tágabb dimenziót nyit, bevonva a megelőző és az elkövetkező éveket is” – tette hozzá.

A rendezvényt köszöntő Sikota Krisztina, az önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának

elnöke így fogalmazott: „Chochol Károly azzal, hogy elkészítette és az utókor számára megőrizte ezeket a fotóképeket, hazafias tettet hajtott végre, és hozzájárult ahhoz, hogy a mai fiatal generációk minél hitelesebb képet kapjanak apáik szabadságharcáról és a rendszerváltást megelőző időszakról. Ahhoz, hogy jelenünkről és jövőnkéről reálisan, felelősségteljesen tudjunk gondolkodni, elengedhetetlenül szükséges közös történelmünk, apáink és nagyapáink történelmének ismerete. Ez a kiállítás ehhez járult, járul hozzá.”

A bizottsági elnök a magyar származású, világhírű fotós, Robert Capa szavait idézte: „Ha nem elég jók a képeid, nem voltál elég közel... Azt hiszem, aki Chochol



Chochol Károly

A kiállítászáró hangulata a fotók tartalma miatt amúgy is ünnepi volt, és az ünnepélyességet tovább fokozta a Solti György Zeneiskola tanárainak, Juhász Mónikának és Zsida Ramónának a gyönyörű hegedűjátéka.

li.



Tankok ellen

(Folytatás a 8. oldalról)



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

**Társastánc.** Kezdő: szombaton 14.00–15.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/10 alkalom. Verseny tánc, előkészítő: vasárnap 14.00–15.00, haladó: vasárnap 15.00–17.00. Összevont standard: szombaton 16.00–17.00. Összevont latin: szombaton 17.00–18.00. Klubvezető: Székely Attila (titti@mail.datanet.hu, www.harmoniatancklub.hu). Részvételi díj: 6000 Ft/hó.



**Ifjúsági sakkszakör** 6 éves kortól minden szerdán 16.30–18.00. Vezető: Rollinger Károly. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, 1600 Ft/hó, 4800 Ft/fél év.

**Felnőtt-társastánc.** Középhaladó: vasárnap 17.00–18.00. Haladó: vasárnap 18.00–19.00. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: www.harmoniatancklub.hu.

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

**Happy Torna Stúdió.** Prima-torna korhatár nélkül. Bármikor elkezdhető tömegsport. Javítja a tartást, ritmusérzékét, egyensúlyt, formálja a testet. A nőies mozdulatok, az élvezetes koreográfia kapcsolódik a mindennapokból, felfrissíti a szellemet. Időpontok: hétfőn, szerdán, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00; kedden 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, 19.00; pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, 17.00; szombaton, vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 10 000 Ft/24 alkalom.

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

**Jóga** hétfőn 16.30–18.00 kezdőknek és 18.15–19.45 haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség és harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1100 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom, 9000 Ft/10 alkalom. Kezdőknek és haladóknak 1400 Ft/alkalom, 4400 Ft/4 alkalom, 12 000 Ft/10 alkalom.

**Sportjóga** pénteken 18.00–19.30. A jóga testtudatos torna, edzés módszer, szellemi gyakorlat, a test fizikai szintjén fejleszti szerkezetünk és idegrendszerünk egészségi állapotát. A légzéssel összekapcsolt nyújtó és lazító testhelyzetek, gyakorlatok erősítik izmainkat. Bármikor elkezdhető. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom.

**Felnőtt művészi torna** hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozásokat mindazoknak ajánljuk, akik szép és természetes mozgások útján sze-

retnének eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés, információ: 355-9477.

**Karbantartó torna** kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. Vezető: Krizsánné Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.



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

**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.

**Baba-mama klub** kedden és csütörtökön 9.00–10.00, kivétel minden hónap második keddi napja. Várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Az edzés után teázás, beszélgetés. Vezető: Borbély Enikő 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 kiállításlátogatás, túrák. Segítségnyújtanak a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné 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 – Öregcserkész Klubja** minden hónap második péntekjén 16.30. Elnök: Elsholtz Lászlóné. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

**Színházjegy-árusítás** minden páros hét szerdáján 16.00–18.00. Bódi Éva, 06/20-213-0479.



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!



**Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek.** A következő tanfolyam január 7-én indul.

Kezdő: kedden 9.00–11.00, haladó: kedden 11.00–13.00. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. A hallgatók három alkalommal, esetenként két-két órában sajátítják el az alapokat, amelyek segítségével képesek lesznek használni és érdekes információkat önállóan megkeresni, illetve távoli ismerősökkel e-mailben kapcsolatba tartani. A foglalkozások kis csoportokban folynak, mindenki külön számítógép előtt ül. Részvételi díj: 3000 Ft/fő/kurszus. Vezető: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnikai oktató.

**Bakos Tamás grafikusművész papírméretes képeinek és Varga Gábor festőművész selyemfestményeinek közös kiállítása.** Megnyitó: december 6-án 19.00. Megtekinthető: január 6-ig.

**A Hegyvidéki Smooth Jazz Klub.** Jász András Kultúrklub: Lulu a moziban – december 13-án 20.00. Belépő: 1000 Ft.

**Akrobatikus rock and roll** pénteken 16.15–18.30. Vezető: Fekete Kinga táncanár (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!

**Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul és óvodásangol.** Óvodás és kisiskolás angol csütörtökön 17.00–18.00. Vezető: Endre Judit (06/30-313-6822). Babaangol csütörtökön 8.00–11.00 (22–36 hónapos korú gyermekek részére). Előjelentkezés szükséges! Részvételi díj: 10 000 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 tornán 3 éves korig várják a már járó tudó, izgó-mozgó babákat. Testvérdkedvezmény: 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 (06/20-323-8160). 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 16.15–17.00 és 17.00–18.00, szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodás kortól. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Részvételi díj: heti egy óra részvétellel 8800 Ft/8 alkalom, heti két óra 14 400 Ft/16 alkalom.

**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.

**Művészi torna** szombaton 9.00–16.30. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897). Berczik Sára módszere alapján, zongorakísérettel. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika. Kezdő: óvodásoknak, kisiskolásoknak 4 éves kortól. Középfaladó: 4. felső tagozatosoknak. Haladó 1.: felső tagozatosoknak. Haladó 2.: 15–20 éves korig. E-mail: patakiri@freemail.hu. Zongorán kísér: Gabora Mária. Részvételi díj: 3400 Ft/hó, illetve 6000 Ft/hó. Testvéreknek, valamint féléves tandíj kedvezmény.

**NTC School Budapest** (holland bölcsőde-óvoda) hétfőn 9.00–13.00, kedden 8.00–12.00. 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.

**Szivárvány Táncszínház** showtánc- és hiphopoktatás kedden 17.00–19.00, 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, szülőknél, kísérőknél ingyenes. www.tucsok-zene.hu

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

**Zumba tiniknek.** Kifejezetten tini résztvevőkre szabott zumba fitnessórák. Nagyszerű csapattal és pörgős, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, 12 éves kortól. Edzések: csütörtök 15.30–16.30. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893, www.krisztinanemeth.zumba.hu). Ár: 6000 Ft/hó (heti 1 alkalom).

**Meridián torna** kedden 16.00–17.00. Él 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal! Egészségvédelem az élvezetes kínai tapasztalatok alapján. A 3-1-2 meridián torna a meridiánokból áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Nincsenek mellékhatásai, bármikor, bárhol gyakorolható. Vezető: Hóka Ildikó (06/70-301-6788). A tornán való részvétel ingyenes.

**Deeksha önismereti programok** kedden 19.00–20.00. Tudatosságunk szintje határozza meg életünk minőségének megvalósulását. A Deeksha-energia átadása növeli a tudatosságot. Légzésterápia, meditáció, önismereti tréning, Deeksha-energia (Pránadi, Reiki, GNM, Újmedicina). Vezető: Páczné Gorzás Erika (06/70-06611).

**Angolnyelv-oktatás** kezdők, újrakezdők és fentolva haladók részére saját tempóban, kis csoportban szerdán 10.00–11.00. Tandíj: alkalmanként 2000 Ft, havonta 8000 Ft. Oktató: Rigó Judit nyelvtanár (06/70-553-9357).

**Bujutsu-Kai Kensing-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!

**Törzsi fúziós hastánc** hétfőn 18.30–19.30. A hastáncnak egy különleges válfaja, amiben az afrikai, közel-keleti és ázsiai elemek, valamint a modern tánc technikák találkoznak. Várnak mindenkit a nyílt szintű órára. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Ár: 1600 Ft/alkalom, 11 000 Ft/8 alkalom. Vezető: Ládonyi Borbála (06/20-998-8586).

**Etka erőtűző módszer** kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Vezető: Nyerges Margit, az Etka-jóga erőtűző módszer oktatója (06/30-354-4399). Részvételi díj: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes).

**Hatha jóga** pénteken 9.30–11.00, csütörtökön 18.30–20.00. Vezető: Pazonyi Mónika jogatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 6500 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes.

**Zumba fitness** hétfőn, szerdán és pénteken 11.00–12.00, kedden és csütörtökön 20.00–21.00. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893). Részvételi díj: 60 perc 1500 Ft/alkalom, 12 000 Ft/10 alkalom. 90 perc 2000 Ft/alkalom, 18 000 Ft/10 alkalom.

**Nyugdíjasklub** csütörtökön 14.00. Várják a kerületi nyugdíjasokat! Tagsági díj: 100 Ft/fél év.

**B.A.C. Jókai Táncklub** hétfőn 18.30–20.30. Klubvezető: Juhászné Vágvölgyi Györgyi szakosztályvezető, nívódíjas, Csokonai-díjas táncpedagógus. A táncgyesület fiatal, lelkes tagjait a versenyekre készülést, a tánc szerete ösztönözi.

tó, jó hangulatú közösséggé formálta. A versenytáncosok évek óta kiemelkedő eredményeket érnek el hazai és külföldi versenyeken. E-mail: jokaitancklub@gmail.com, www.jokaitk.uw.hu, 06/20-213-0604.

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

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Téged is vár a MaMa.** A Magyar Matematika Baráti Köre Matematikai Csodák Villája kedden 10.00–16.00. Az ELTE munkatársai a Csodák Palotája mintájára rendhagyó matematikafoglalkozások keretében mutatják be a matematika, a művészetek és a technika kapcsolatát. A többi között kézműves jellegű barkácsolást, műhelyt, illetve szakértő szerveztek. 7–77 éves korig várják az érdeklődőket. A csoportos foglalkozásokra a hoszafe@gmail.com címen lehet jelentkezni.

**Matematikai Műterem Matelier** kedden 10.00–16.00. Arány-függvény-szerkezet-kompozíció-méret-mérték-érték. Minden kedden szórakozva tanulhat felnőttek, gyerekek, kisiskolások és nyugdíjasok. Feladatok, problémák, útvesztők, megoldások, kiutak. Ötletek, felfedezések, alkotás, elemzések, következtetések.

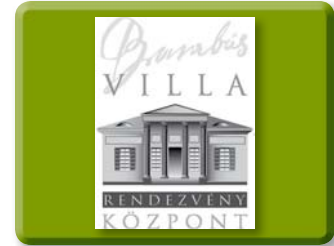


XII., BEETHOVEN UTCA 1/B TELEFON: 457-0501

INFO@HEGYVIDEK.GALERIA.HU Folytatódnak a Helytörténeti Esték. December 10. 17.30 Dr. Lengyel Zoltán: A keleti kereszténység és a magyarság. A belépés ingyenes.



**„Gyerünk a moziba be...”** A XII. kerület moztörténete. A kiállítás az egykori „csomózók” hangulatát, atmoszféráját idézi.



XII., VÁROSMAJOR UTCA 44. TELEFON: 201-6607 INFO@HEGYVIDEK.GALERIA.HU KLUBOK@BARABASVILLA.EU WWW.BARABASVILLA.EU A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**20 litográfia** – Stefánovits Péter kiállítása január 18-ig. Megnyitó: december 5. 18.00. Köszöntő: Fonti Krisztina alpolgármester. Megnyitja: Granasztói György történész. Megtekinthető: hétköznap 10.00–18.00, szombaton 10.00–12.00. Finisszáz: január 16-án 18.00. Szemadám György festőművész-író beszélget az alkotóval.

**Ismeretlen ismerősök.** Kondor Katalin vendége: Gál Helga borász, az első magyar sommellier december 11-én 18.30. A belépés ingyenes. Információ: 06/30-952-0740.

**Vad horgolók klubja** szerdán 15.00–17.00. Információ: 06/30-952-0740.

**Szabad egy táncra?** Tiborcz Zsuzsa társastáncanfolyama. Kez-

dőknek hétfőn 18.45–19.45, haladóknak hétfőn 19.45–20.45. Belépő: 3600 Ft/4 alkalom. Információ: 06/30-952-0740.

**3-1-2 meridián torna** szerdán 9.00–10.00. Információ: 06/30-952-0740. A belépés ingyenes.



XII., VÁROSMAJOR UTCA 16. TELEFON: 457-0501 INFO@HEGYVIDEK.GALERIA.HU WWW.HEGYTORTENET.HU/GALERIA

**Karácsonyi művészeti vásár.** Kiállítás és vásár a Hegyvidék művészeinek alkotásaiból december 21-ig. Ajándékozzon ön is egyedi grafikát, festményt, kispasztikát vagy ékszer karácsonyra! Meghosszabbított nyitva tartás a vásár ideje alatt, keddtől szombatiig 10.00–18.00.



**GALERIA 12** XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21. TELEFON: 459-0336 BORZA@JOBCEK.HU

**Monokróm** – fotókiállítás december 7-ig. Nyitva: hétfőtől szombatiig 14.00–22.00.

**Angyalok küldik az értéket II.** Alkotóművészeti kiállítás január 10-ig. Megnyitó: december 9. 19.00. Köszöntőt mond: Fonti Krisztina alpolgármester. Megnyitja: Merhan Orsolya művészettörténész. Énekel: Dobák Katalin népdalénekes. Nyitva: hétfőtől szombatiig 14.00–22.00.



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

**A Kárpát-medence etnikumai** december 5-én 14.00. Pászli István klubja, társalgó kör tudományokról, érdekességekről, hagyományokról.

**Rajztanfolyam** Borombovits Magdolna festőművész vezetésével december 8-án és 15-én 9.30–12.00. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom.

**Tanulható-e az optimizmus és a derű?** Molnár Emese pszichológus önismereti csoportfoglalkozása december 9-én 10.00.

**Advent az irodalomban.** Konta Fanni előadása december 9-én 18.00.

**Hudank Zsolt vetítéssel egybekötött úti élménybeszámolója** december 10-én 18.30.

**Szalon Egyetem** december 11-én 14.00. Az adventi időszak szentjei, hagyományok, szokások. István atya (Szent László plébánia) előadása.

**Budai Lisztérzékenyek találkozója** december 11-én 17.30.

**Karácsonyi dísz készítése** december 16-án 10.00. Kézművész-foglalkozás Virág Szilviával (az anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezést kérnek).

**Kíváncsiskodók klubja** december 16-án 14.00. Bepillantás a film és a mozi világába. Klubvezető: Nagy Katalin.

**Zenés teaház** december 16-án 15.00. Közreműködik: Konta Fanni (vers), Müller Csaba (gitar). Előzetes jelentkezés szükséges.

**Idősek Egészség Iskolája.** December 18. 14.00. Az időskori balesetek elkerülése – dr. Farkas Gábor traumatológus, ortopéd szakorvos előadása.

**Királynőképző** dr. Domján Mihály szakpszichológus, családterapeuta vezetésével december 18-án 18.00. Megbocsátás, elengedés, ünneplés.

**Vízözön mondák társalgókör tudományokról, érdekességekről, hagyományokról** december 19-án 14.00. Pászli István klubja.

**A Fejlesztő Napközi Otthon gondozottjai és segítői által készített adventi koszorúk, karácsonyi dísz- és ajándéktárgyak kiállítása és vására** december 13-ig. A bevétellel a Fejlesztő Napközi Otthon alapítványt támogatják.

**Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornával** hétfőn 9.00. A tornát vezeti: Haide Éva. A részvétel díjmentes.

**Nyugdíjastorna** páros héten hétfőn 16.00, páratlan héten hétfőn 8.00. A részvétel díjtalan.

**Intim torna** kedden 8.30. A részvétel díjtalan.

**Nagytorna Valival** kedden 9.30. Információ: 06/30-306-0760.

**Baba-mama klub angolul (MEC)** kedden 10.30. A MEC olyan klub, ahol édesanyák gyermekükkel együtt (közösültek) cseveghetnek angolul. A részvétel díjtalan.

**MOM-nyugdíjasok klubja** kedden 14.00. Részvétel csak tagoknak. Jelentkezés és érdeklődés: Fisher Péterné, 466-4973, 06/20-394-5473.

**Mazsola Muzsika** szerdán 10.00. Barangolás a zene birodalmában a legkisebbekkel (6 hónaptól 3 éves korig). További információk: Bogdán Dóra, 06/30-205-5703, www.mazsola-muzsika.hu.

**Gerinctorna** szerdán 11.00. Érdeklődés: Glatz Zsuzsa, 06/30-295-1833.

**Hatha jóga segédeszközökkel** csütörtökön 8.30. Előzetes jelentkezés szükséges. A részvétel ingyenes.

**Hatha jóga segédeszközökkel** csütörtökön 10.00 és 17.00. Előzetes jelentkezés szükséges.

**Szupernagyi népdalkör** kéthetente csütörtökön 13.30 (csak páros héten). Énektnár: Bucsei Anikó. Alapító: Karcagi Éva.

**Pászli István klubja** kéthetente csütörtökön 14.00 (csak páratlan héten). Társalgás érdekességekről, tudományról, kultúráról, hagyományokról.

**Tánc a Szalonban** csütörtökön 16.00. Tánctanár: Bojtó Marika. A részvétel ingyenes.

**Alakformáló torna** pénteken 8.00. A részvétel ingyenes.

**Tánclépésről tánclépésre** pénteken 9.00. Tánctanár: Bojtó Marika.

**Gerinctorna** pénteken 10.00. Érdeklődés: Glatz Zsuzsa, 06/30-295-1833.

**Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornával** pénteken 11.00. A tornát vezeti: Pál-Szabó Gabriella. A részvétel díjtalan.

**Vidám percek Dolnával** minden hónap első és harmadik péntekjén 14.00. Drámajáték a nevetés szolgálatában. A csoport művészeti vezetője: Kádár Magda drámapedagógus.

**Kölyköpöl** pénteken 16.00. Kiskukuk Játsszóház kisiskolásoknak Kakuk Andrea vezetésével. A részvétel ingyenes.

**Népek táncai** vasárnap 16.00. Tánctanár: Bojtó Marika.



KOMOD SZÍNHÁZ  
XII., KIRÁLYHÁGÓ UTCA 5/B  
TELEFON: 06/30-487-4409

(MINDENNAP 17.00 ÉS 19.00 KÖZÖTT)  
WWW.KOMODSZINHÁZ.HU  
KAPCSOLAT@KOMODSZINHÁZ.HU  
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**December 6. 19.00** A Gamma-sugarak hatása a százszorszépekre.

**December 12. 19.00** A Gamma-sugarak hatása a százszorszépekre.

**December 14. 19.00** Nevetség-EST.

**December 17. 19.00** Szeretők – Az érzékek titkos ösvényein.

**December 18. 19.00** Pszichon(n)alízis.

**December 19. 19.00** Pszichon(n)alízis.

**December 20. 19.00** Nevetség-EST.

**December 21. 19.00** Puha pihe.



XII., APOR VILMOS TÉR 11-12.  
WWW.HEGYVIDEKKOZPONT.HU

**Francia karácsonyi vásár** érdekes programokkal fűszerezve december 5-7-ig. A belépés díjtalan. www.hegyvidekkozpont.hu

**Cantores Ecclesiae Rézfúvós Együttes.** Az idei év utolsó kamarakonzertje a Hegyvidék Bevásárlóközpontban december 15-én 11.00 órától. A belépés díjtalan. www.hegyvidekkozpont.hu



**Adventi jótékonysági tombola a MOM Parkban!** Nemcsak adakozhatnak, de értékes ajándékokat is nyerhetnek azok, akik december 17-én délután a MOM Parkba látogatnak. 16.00, 17.00 és 18.00 órakor, a KUL Alapítvány támogatásával, a Bokréta Lakásotthon állami gondoskodásában élő gyermekei tartanak betlehemes előadásokat a bevásárlóközpontban. A műso-

rok után árusított tombolaszelvények bevételeit az állami gondoskodásban élő gyermekek támogatására fordítják. A tombolaszelvények 16.20, 17.20 és 18.20-kor soroláson vesznek részt, amelyhez az értékes nyereményeket a MOM Park üzletei ajánlották fel. 18.30-kor a Golgota Gospel Kórus ad flashmob koncertet. Részletek: mompark.hu/adakozo

**Lépésváltás.** A Budai Rajziskola kiállítása a polgármesteri hivatal folyosógalériáján. Megtekinthető: december 9-ig, ügyfélfogadási napokon, hétfőn 13.00-13.30, szerdán 8.00-16.00 és pénteken 8.00-12.00.

**Az MSZP XII. kerületi szervezete** jogi tanácsadást tart hétfőnként 17.00-19.00-ig. Előzetes bejelentkezés: 356-5728, 06/20-466-8364, bp12@mszp.hu.

**Ingyenes jogi tanácsadás** a KDNP XII. kerületi irodájában minden pénteken 17.00-18.00-ig dr. Egyed István ügyvéd vezetésével. Cím: XII., Schwartz Ferenc utca 3. (bejárat a Kék Golyó utca felől).

**Hozzáértő csoport** a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Felsősziget Klubházában. A csoport célja a közös sors megélésén túl egymás segítése olyan egyéni, házi, határos viszonyulások átadása, amelyeket ki próbáltak, ami az egyes családokban bevált. Az aktuálisan megoldatlan helyzetekre közösen keresnek megoldást. Helyszín: Felsősziget Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34. Időpont: kéthetente csütörtökön 18.00-19.30. Csoportvezetők: Hanisch Erzsébet szakmai vezető (06/30-760-2422), Farkas Dalma klubházvezető (212-9650). A csoport tagja lehet bárki, akinek családjában, baráti körében pszichiai problémában érintett ember él, és vele közvetlen, rendszer-

es kapcsolatban van. A részvétel ingyenes.

**A XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ lakáscsereklubja** várja az érdeklődőket minden páros hét keddjén 16.00-17.30. Helyszín: XII., Beethoven utca 7-9. II. emelet. Telefon: 319-9299.

**A XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ szabadidőklubja** várja az érdeklődőket minden páros hét szerdáján 14.00-15.30. Helyszín: XII., Beethoven utca 7-9. II. emelet. Telefon: 319-9299.

**Levendulamag Gyermekház.** Dalolka zenés foglalkozás 10 hónapos kortól kisiskoláskorig Kárász Eszterrel minden kedden 17.00. Információk: www.karaszester.com. Pitypalatty tematikus foglalkoztató bölcsődés és óvodáskorúak számára minden pénteken 9.30-11.30. Információk: www.pitypalatty.hu. További elérhetőségek: www.levendulamag.hu, 06/30-249-4389, valamint a Facebookon.



**HEGYVIDÉK HARCOSAI KÜZDŐSPORT AKADÉMIA**  
XII., CSABA UTCA 7/A  
TELEFON: 06/20-333-5599  
INFO@HEGYVIDEKHARCOSAI.HU  
WWW.HEGYVIDEKHARCOSAI.HU

**Ütős sportok:** boks, kempo, judo, MMA, brazil ju-jitsu, női önvédelem, kettellell, krav maga, Aikikai aikido. A Facebookon is lehet jelentkezni!

**Kölykökjudo** minden kedden és csütörtökön 16.00-17.00 (kis csoport), 17.00-18.30 (nagy csoport). Játékos judoedzések 6-12 éves fiúknak és lányoknak. Az edzések

korán a gyerekek játékos formában sajátítják el a judo alapttechnikáit és eséstechnikáit, jelentősen fejlesztve fegyelmzetttségüket és mozgáskoordinációs képességeiket. Tagdíjak: 8000 Ft/hó. További információk: Rajcsányi Gergő, 06/30-221-9992, grajcsanyi@hotmail.com.



**Gyermek showtánc-tanfolyam** szombatokonként. Tanár: Murgács Beatrix. Elsősorban 6 és 14 év közötti gyermekek számára. A tanfolyamra jelentkezni a 06/20-339-8019-es telefonszámon, vagy személyesen a Csaba utca 7/a alatt lehet.



**Indoor: a legjobb nyári fesztivál - télen!** Új, háromnapos fesztivál debütál az idén december 28-30. között két színpadon, több mint harminc előadóval, a Hungexpo területén. Quimby, Magna Cum Laude, Punnany Massif, Irie Maffia, Emil.RuleZI, PASO, Bikini, Republic, Carbonfools, Majka & Curtis & BLR, Brains, Ivan and The Parazol, Anima Sound System, Firkin, Maszkura és a Tücsökraj, Animal Cannibals, Ganxsta Zolee és a Kertel, Akkedzet Phiai és még sokan mások.

Az Indoor Fesztivál a karácsony szellemében, azokra is gondolt, akiknek nem adatik meg a felhőtlen szórakozás - az ünnep után is lehetőséget nyújt arra, hogy megajándékozzuk a rászorulókat. A fesztivál területén kialakított gyűjtőponton az S.O.S. Gyermekfalu részére várnak majd adományokat a szervezők.

www.indoorfesztival.hu, www.facebook.hu/indoorfesztival



Wir leben Autos.



CHEVROLET

**Nem hagyjuk magára!**

Alig 15 percre Öntől, várjuk sok szeretettel a már 20 éve működő

# Opel

és Chevrolet

Márkakereskedés és Márkaszervizünkbe

## Budakeszin

Tel.: 06 23 451-749

Opel és Chevrolet teljeskörű értékesítési és márkaszerviz szolgáltatások

**Márkafüggetlen szolgáltatások:**  
Szerviz és karosszéria javítás biztosítási ügyintézés  
Műszaki- és eredetvizsga motorkerékpár, utánfutó, tehergépkocsi 3,5 t-ig –  
AZONNAL

Előzetes időpontegyeztetés esetén a gépkocsi megvárható!

**OPEL INTERAT** *Interat. A jó barát!*

2092 Budakeszi, Budaörsi köz 2. • Telefon: 06 23 451 749

www.opelinterat.hu • info@interatkft.hu

# „Minden neme a szárnyasoknak s vadaknak..”

Kézai Simon hun–magyar mondájában Ménrótnak két fia volt, Hunor és Magor, mindketten jellestek a vadászban. Egyszer különleges szarvasra találtak, üldözőbe vették, ám az csodával határos módon megmenekülve előlük elvezette őket egy új hazába, hol olyan gazdagság tárult eléjük, hogy végleg letelepedtek. Jó döntés volt, a Kárpát-medence vadállományára évszázadokon át elbűvölte az ide látogatókat.

Otto freisingi püspök 1147-ben feljegyezte: „Erdőkben felette gazdag, erdei tele vannak vadaknak minden fajtájával.” Több száz évvel később, Mátyás király idejében a nyéki vadaskertről Oláh Miklós érsek így emlékezett meg: „Mérhetetlen tömegű fácán, fogoly, fenyőriógó, tűzok, s minden neme a szárnyasoknak s vadaknak tanyázik itten, däm szarvasok, vaddisznók, nyulak beláthatatlan sokasága.”

Azóta, ha nem is vadászattal, de



Nyúlcomb tárkonyal

összel mi, városiak, könnyen hozzájuthatunk a piacokon, a nagyobb élelmiszer-áruházak poltaján és hűtőiben a konyhakész vadhúshoz. Így a mezei nyúlhoz, vagy a fácánhoz is – ideális, pom-



Jól megtöltve a fácán még nagyobb madárnak tűnik

pás pecsenye készülhet mindkettőből.

A vadaknak két nagy csoportja van. A nagyvadakhoz tartoznak az őzek, a szarvasok és a vaddisznó, míg a másik csoportba a vadnyulak és a vadszárnyasok, mint például a szalonka, a fogoly, a fűj, a fácán.

## NYÚL MUSTÁROS-TÁRKONYOS MÁRTÁSBAN

A kb. 2 kiló 20 dekás, konyhakész nyúl a gerincéből, a combjaiból és a lábaitól áll. Leöblítjük, papírtörővel leitatjuk, és a combokat leválasztjuk a gerincről, besózzuk. A gerincet 3-4 darabra vágjuk, és mélyhűtőbe tesszük más alkalomra.

Felaprítunk 1 csokor friss tárkonyt, és elkeverjük 1 evőkanál mustárral, a keverék felével alaposan bedörzsöljük a combokat. Egy kisebb, de magasabb falú tepsiben vagy tűzálló tálnban felforrósítunk 1 evőkanálnyi vajot, belefektetjük a nyúl combjait, és előmelegített sütőben, közepes lángon 30 percig elősütjük. Felöntjük 2 deci száraz

fehérral és 2 deci leszűrt erőlevessal (lehet leveskockából is), majd puhára pároljuk.

Ez idő alatt megmosunk 50 deka zöld hüvelyt ceruzababot (lehet mélyhűtött is), a végeiket levágjuk, 1 kiskanál szárított borsikafüvel (csomborral) fűszerezünk, és 8 deci forró, sós, borsos vízben 3 percig főzzük. A babot leszűrjük, és 7-10 szálanként begöngyöljük 1-2 szelet sliced baconnal (hajszálvékonyra szelt császárszalonnával), de csak a sütés utolsó 20 percében fektetjük a combok mellé. A megsült húst a babkötegekkel együtt előmelegített tálna szedjük, és melegen tartjuk.

A visszamaradt pecsenyelevet leszűrjük egy serpenyőbe, hozzáadjuk a megmaradt tárkonyos-mustáros masszát, és fele mennyiségű mártással forraljuk. Édesítjük 1 kiskanál cukorral és 1,5 deci tejszínnel, hogy kellően selymes legyen. Még finomabb lesz, ha 1 kiskanál Worcester-szósszal ízesítjük, végül a nyúlpecsenye és a zöldség köre öntjük. Azzal a száraz fehérral kínáljuk, amit pároláskor használtunk.

## FÁCÁN GESZTENYÉVEL TÖLTVE

Szobahőmérsékleten felengedünk 2 darab mélyhűtött – egyenként kb. 60-70 dekás –, konyhakész fécánt. Leöblítjük, leitatjuk konyhai papírtörővel.

A töltelékhez 25 deka gesztenyét használunk, és ott, ahol a héja a legpuhább, keresztben bevágjuk, majd bő vízben kb. 30 percig főzzük. Leszűrjük, hideg vízben tartjuk, a gesztenyét meghámozzuk. Ledaráljuk 1 áztatott zsemelével és 25 deka pulykamellfilével együtt.

Ezután összedolgozzuk a masszát 1 egész tojással, 1 csapott kiskanál sóval, 1 mokkáskanal fekete borsal, fél mokkáskanal szerecsendióval. A fécánok bőrét az ujjainkkal alányúlva fellazítjuk, a mellénél és a combjánál elválasztjuk a hústól.

A vadszárnyast kívül sózzuk, borsozzuk, a hasüregüket bedörzsöljük 1-1 kiskanál sóval és 1-1 mokkáskanal borsal, majoránnával. A töltelék a bőre alá töltjük, a combjait kissé behajtvva egymáshoz kötjük, így lesz formás a pecsenye. A hasüregükbe 1 csokor petrezselyemzöldet is beletömködünk, a mellüket 6-8 vékony szelet húsos szalonnával fedjük be.

Egy tepsi kikenünk 4 evőkanál olajjal, belefektetjük a fécánokat, és előmelegített sütőben, közepes lángon 60-65 percig sütjük. Amint megsült, kiemeljük vágódeszkára.

A visszamaradó zsírt tepsiől a tűzre tesszük, 1 mokkáskanal paradicsompürével, 1 csapott kiskanál finomliszttel 1 percig pirtjuk, majd 2 deci vizet öntünk rá, és 2 percig kevergetve forraljuk. Leszűrjük, megkóstoljuk, ha valamilyen hiba van, pótoljuk, késhegynyi őrölt köménnyel és borsal fűszerezünk.

Tálaláskor minden tányérra 1-1 fél töltött fécánt fektetünk, a pe-

csenyelével meglocsoljuk, burgonyapürével kínáljuk. Száraz fehérbort, cserzei fűszert érdemes hozzá kortyolgatni, 10-11 Celsius-fokosra lehűtve.

## GYÜMÖLCSÖS VADSALÁTA

Megpirítunk 5 deka fenyőmagot vagy mandulaforgácsot zsiradék nélkül egy teflonserpenyőben. Amíg kihűl, addig bármilyen 40 deka sült vadhúst (lehet maradék is) a rostjaira merőlegesen vékonyan felszeletelünk, és kisujnyi csikokra vágunk.

Ezután 40 deka szőlőt, vegyesen pirosat és fehérét, 25 deka ribiszkevel együtt leszemezzük, jól megmossuk. A ribiszke lehet fagyaszott is, akkor hagyjuk, hadd



Gyümölcsalátába „szelídített” vad

engedjen fel. A szőlőszemeket felrezzük, a magjukat kikaparjuk.

Az öntethez 2 evőkanál borocetben elkeverünk só és fél mokkáskanal őrölt fekete borsot, majd apránként hozzáadagolunk 5 evőkanál olajt. Összeforgatjuk a hozzávalókkal és néhány fejessalátával. Végül a levelekkel kibéleltünk egy mélyebb tálat, s ebben mutatósan elrendezzük a húst és a gyümölcsöket.

## HA MÉG NEM TUDNÁ...

– A vadon élő állatok húsa jellegző, hogy zsírszegény, erős rostú és magas a fehérjertartalma. A táp-

lálkozás szempontjából előnyösebb, mint a háziállatok húsa, kisebb a zsír-, nagyobb a fehérjertartalma.

– Forgatásba kerülés előtt nagyon fontos a vadhúsok állatorvosi vizsgálata, különösen a vaddisznó, amely borsókával és trichinellával lehet fertőzött. Borsókának nevezik a galandféreg ivartalan lárvját, amely az ember gyomrába kerülve galandféregé fejlődik. A trichinella bélben fejlődő fonalféreg, emberben az olykor halálos kimenetelű szívmeggyulladás okozhatja. Ez a fertőzés akkor a leggyakoribb, ha nyersen fogyasztják a fertőzött sertés- vagy vaddisznóhúst.

– Az érlelés, pácolás következtében a vadak húsa felpuhul, rostjait fellazulnak. A sütéssel készíthető vadteleket száraz pácban, a párolással és főzéssel készíthető étkeket nedves pácban puhítjuk az érlelés után.

**Száraz pácolás:** az előkészített húst bedörzsöljük a húshoz és az étel jellegéhez illő fűszerekkel, majd annyi olajt öntünk rá, hogy ellepje azt. Hűtőszekrényben 4-6 napig pihentetjük.

**Nedves pácolás:** fél deci borecet, 1 deci bor és másfél liter víz keverékébe beáztatunk 1-1 szál megtisztított, felkockázott petrezselyemgyökeret, sárgarépát, 5 deka zeller-gumót és 1 fej vöröshagymát. Hozzáadjuk a fűszereket: 2 gerezd fokhagymát, 1 szem babérlevelet, 8-10 szem borókabogyót és szemes borsot. Ebbe a pácba fektetjük a leháryázott húsdarabokat, és 3-4 napig hűtőszekrényben érleljük. Ez idő alatt többször megforgatjuk a húsdarabokat. A vadhús jellegének megfelelően a nedves páchoz más, egyéb fűszereket is használhatunk. A bor megválasztása minden esetben a hús fajtájától függ.

Járay Mari

## Gyermekbetegség az ünnepek alatt

A legnagyobb ajándék az év végén, hogy végre egy-két hetet együtt tud tölteni minden család: ezeket a napokat nemcsak a gyerekek várják izgatottan, hanem a szülők is, előre tervezve a kedvenc programokat. Akivel már megtörtént, az tudja, hogy milyen bosszantó, ha pont azokat a napokat zavarja meg egy betegség, amikre az egész család nagyon készült.

Az őszi és a téli légúti hurutos betegségek időszaka. Vitamin-dús étrend, időben beadott influenza elleni védőoltások, immunerősítés mellett azonban a betegségek lefolyása enyhébb, sokszor elkerülhető az antibiotikumok kezelésével. Az influenza elleni védőoltásokat minden évben októberben, novemberben érdemes elkezdeni, hiszen két héttel a védelem kialakulásához. Bőlcsovdét, óvodát kezdő kisgyermek gyakran kap hurutos, lázas betegségeket. Ilyenkor ajánlott egy-két hétre a közösségi élet megszakítása, tüneti szerek alkalmazása. Ha a gyermek 3 napon túl is lázas, mindenképp indokolt gyermekgyógyászati szakvizsgálat, melyet a tünetektől függetlenül gyermek-fül-orr-gégészeti, allergológiai, immunológiai és pulmonológiai vizsgálattal szükséges kiegészíteni.

Azok a gyermekek, akik már csecsemő korban megkapták a Pneumococcus fertőzés elleni védőoltásokat – közösségbe kerülve – sokkal kevésbé veszélyeztetettek a Pneumococcus fertőzés

szövődményeként kialakuló súlyos középfül- és tüdőgyulladásra.

Neisseria meningitidis okozta súlyos betegség megelőzésére a védőoltás már 5 hónapos kortól ajánlott, de ha elmaradt, akkor bármely életkorban pótolható. Erre a betegségre a tizenévesek is fokozottan veszélyeztetettek. Gyermekünk világát járják – nyaralnak, telenek, külföldön tanulnak, koncertekre, sporteseményekre járnak.

Az A- és B-vírus okozta májgyulladás elleni tartós védelem megfelelő oltóanyaggal fél év alatt elérhető. Ezen ajánlott védőoltások beadására gyermekgyógyászati szakrendelésünkön minden nap lehetőség van.

A kullancs által terjesztett fertőzések közül az agyvelőgyulladás megelőzésére létezik védőoltás: az alapimmunizálás 3 oltásból áll, melyet a hosszantartó védettség érdekében 3-5 évente emlékeztető oltással ismételni kell.

Az iskolaszünet alkalmas olyan panaszok kivizsgálására is, amelyekre iskolaidőben nem jut elég idő. A serdülőkorú gyors hormonális változások, vagy éppen ezek elmaradása endokrinológiai kivizsgálást indokol. A hát és deréktáji fájdalmak mögött gyakran találunk gerincferdülést vagy tartási rendellenességet. Sok család aggódik gyermeke túlsúly miatt, mert tisztában vannak azzal, hogy a magas vérnyomás, a cukor- és zsírsanyagcsere betegségek korai fel nem ismerése, illetve ezek kezelésének elmaradása súlyos és a felnőttkori életminőséget rontó folyamattá válik. Szakirányú kivizsgálás után a diétás tanácsadás és a rendszeres kontroll fontos feladata a gyermekgyógyászatnak. Ha egy gyermek időben megtanulja a helyes táplálkozás, testmozgás fontosságát, akkor felnőttként az egészséges életmódot könnyebben fogja gyakorolni.

Gyermekgyógyászati szakrendelésünkön az akut betegségek gyógyítása mellett a csecsemők és kisgyermek fejlődését is nyomon követjük. A kötelező védőoltások beadása mellett az ajánlott védőoltások fontosságáról, menetről tájékoztatjuk a szülőket. Ha súlygyarapodás elmaradását, gyakori hasfájást, haspuffadást vagy laza székletürítést tapasztalunk egy gyermeknél, akkor ezeket a tüneteket mindenképp gyermekgyógyászati kivizsgálást indokolnak.

(X)



Dr. Komlósi Piroška gyermekgyógyász főorvos

## Retek télen-nyáron

A termesztett retek, mindössze három fajt számláló nemzetségével, szinte jelentéktelennek tűnik a káposztafélek 3000–4000 fajt tartalmazó nagycsaládjában. A rokonágában megtalálhatók étkezési céllal termesztett zöldségek (brokkoli, karfiol, kelbimbó, kínai kel, torma, káposzta és még sok más zöldségnevény), takarmánynövények (például a takarmánykáposzta) és gazdasági növények (repcé).

A kis fajszám ellenére a reteknek sem kell szégyenkeznie. A fajon belül számtalan alakjában, ízében, termesztésében és felhasználásában jelentősen eltérő fajtát nemesítettek belőle azóta, hogy elterjedt élelmiszernövényé vált.

## HÓNAPOS RETEK

Talán a legismertebb retekféle a hónapos retek. A legnagyobb tömegben tavasszal kapható, neve a nevelés időigényére utal.

Már a február végi fagyok után elvethető, és kedvező körülmények között valóban akár egy hónap alatt meghízhat pingponglabda méretű gumói, amelyek a szár alsó szakaszának megvastagodásából alakulnak ki. Ha ebben az állapotában nem takarítjuk be, akkor gyors fejlődését történetlenül fenntartva virágozik, magot nevel, és a nyár derekára el is pusztul.

Termesztése nem nehéz feladat, de érdemes betartani néhány alapszabályt. Ilyen például, hogy a nevelés idejében kell megkezdeni, mert a tavasszal már érkezően meghosszabbodó nappalok a növényt virágozásra ösztönzik, és a gumónevelés hátrébe szorul, vagy elmarad. Érdemes ezért a fagyok után azonnal, vagy ősszel vetni.

Mivel kicsi a helyigénye, akár nagyobb edényben is termeszthető, de ilyenkor különösen figyelni

kell jelentős vízigényére. A gyors fejlődéshez sok tápanyagra van szüksége, amit komposzttal (vagy ha nincs más megoldás, műtrágyával) biztosíthatunk, mert a szerves trágya elronthatja a zöldség ízét!

Ugyanígy élvezhetetlenné teheti a retek a tömörödött, agyagos, kötött talajt. A gyors fejlődés és a korai vetés általában biztosít



A legismertebb retekféle

ja a kártevőmentességet, de mint minden talajban vagy talajfelszínen fejlődő gumó, ez is felkeltheti a kártevők érdeklődését.

A retek magját tavasszal a kertészeti boltokban, vagy az áruházakban is megtalálhatjuk. Érdemes rövid tenyészidejű fajtát választani, és lehetőleg olyat, amelynek gumói minél nagyobb részben a föld felett vannak. Így kevésbé kitéttek a kártevőknek, látványosabb a fejlődésük, és könnyű megítélni, mikor kell felszedni őket.

## JÉGCSAPRETEK

A neve alapján könnyen azonosítható jégcsap retek a hónapos retek egyik változata, azonban

hosszú, fehér gumótesttel nevel. Nagyobb gumójának neveléséhez sokkal több levélre és időre is szükség van, így ez a fajta nem jelenik meg a hónapos retekkel egyszerre a piacon. Sokkal jellemzőbb, hogy ősszel és télen lehet vele találkozni, amikor sok más zöldség már nem kapható.

## SÖRRETEK

Talán nem is annyira meglepő, hogy a német, vagy müncheni reteknek is nevezett, fehér húsu, gömbölyded sörretek hagyományosan sör mellé kínálták. Nálunk ilyen felhasználása kevésbé elterjedt, inkább a salátákba, vagy szendvicsekbe ajánlható a téli hónapokban. Ízletes és puha retekfajta.

## FEKETE RETEK

Kinézetében talán a céklára emlékeztet legjobban ez a fekete héjú, szintén gömbölyded zöldség. Meghámozva előtűnik fehér húsa, amely valamennyi retekféle közül a legkeményebb. A karalábéhoz hasonlóan vékony szeletekre vágva, nyersen ehető.

◆ A retek fogyasztása nemcsak kellemesen csípős íze, hanem a benne lévő értékes anyagok miatt is ajánlható. Magas C-vitamin-tartalmának köszönhetően erősíti az immunrendszert, ami különösen ősszel és télen fontos. Ásványi anyagai és mustárolaj-tartalma segítik az emésztést, csillapítják a megfázás tüneteit, védik az epét és a vesét.

Különösen a tél végi, tavaszi méregtelenítő kúrák alkalmával érdemes enni. A zenge hónapos retekéből, kis kockákra vágva, finom leves is főzhető.

(Barta)

**GYERMEK SZAKRENDELÉSEK A TELKI KÓRHÁZBAN:**  
 Allergológia, Immunológia – Bőrgyógyászat – Endokrinológia  
 Fül-orr-gégészet – Gasztroenterológia – Kardiológia  
 Neurológia, Pszichiátria – Orthopédia – Pulmonológia  
 Radiológia – Szemészet

**Helyszín:**  
 Telki Kórház Rendelőintézet,  
 1121 Budapest, Budakeszi út 36/C  
 Időpont egyeztetés: 40 372 300  
 További információk:  
 www.telkiegsegsegcentrum.hu

**TELKI KÓRHÁZ**  
 Egészségcentrum

Gyermekorvosi szakvizsgálat:	20.000,- Ft
Kontroll vizsgálat:	7.500,- Ft

Gyermekgyógyászati rendelések  
 Dr. Komlósi Piroška: Hétfő, Csütörtök, Péntek 8.00-12.00  
 Dr. Németh Anita: Kedd 8.00-10.30  
 Dr. Beregszászi Márta: Szerda 8.30-11.30

# Szeretne év végéig 8%-ot vissza- kapni ruha- és cipővásárlásai után? Erste Joker Hitelkártya Jöjjön be, és igényelje mielőbb!



Új címünk:  
Királyhágó  
tér 8-9.



**ERSTE**  BANK  
Nálunk Ön az első.

Ha igen, igényeljen most Erste Joker Hitelkártyát! Így a nyolc kategóriából Ön által választott háromban 2013. december 31-ig Erste Joker Hitelkártyával vásárolva most nem 4, hanem **8%-ot** térítünk vissza. Minden egyéb vásárlása után pedig nem 1, hanem **2%** vásárlás-visszatérítés jár.

## THM: 41,41%

Az Ön által választott 3 üzletkategóriához tartozó üzlettípusokban 4%, egyéb vásárlásai után 1% vásárlás-visszatérítés jár. Ha 2013. október 3-át követően igényel új Erste Joker Hitelkártyát (főkártyát), az új kártyával 2013. december 31-ig történt vásárlások után megduplázzuk a visszatérítést. A választható kategóriák: Benzinkút, Divat, Otthon, Barkács-kert, Elektronikai áruház, Utazás, Szépségápolás-egészség, Szórakozás. A Benzinkút kategória esetében maximum havi 30 000 Ft benzinkúton történő vásárlásig ad visszatérítést a bank. Az Erste Bank az üzlet típusát minden esetben a hitelkártyát elfogadó bank által a tranzakcióban megjelölt kereskedelmi kategória kódja (ún. MCC kód) alapján határozza meg. A tájékoztatás nem teljes körű, és nem minősül ajánlattételnek. A részletes kondíciókat és szerződéses feltételeket az Erste Bank mindenkor hatályos Lakossági Hitelkártya Általános Szerződési Feltételei és a vonatkozó Hirdetmény, a vásárlás-visszatérítés és a vásárlás-visszatérítés duplázó akció részletes feltételeit az Erste Joker Hitelkártya vásárlás-visszatérítés Részvételi Feltételek tartalmazzák, amelyek megtalálhatóak a bankfiókokban és honlapunkon, a [www.erstebank.hu](http://www.erstebank.hu) címen. A Teljes Hiteldíj Mutató (THM) meghatározása az aktuális feltételek, illetve hatályos jogszabályok figyelembevételével történt és a feltételek változása esetén mértéke módosulhat. A THM értéke nem tükrözi a hitel kamatkockázatát.

## Téli veszélyek a lakásban

Az idén már több mint száz szén-monoxid-mérgezéses esethez kellett kivonulniuk a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság tűzoltóinak, Budapesten négyen estek áldozatul a gyilkos gáznak. Veszélyesek a téli időszakban, különösen az ünnepek idején elszaporodó lakástüzek is, amelyeket kis odafigyeléssel szintén megelőzhetünk. Összeállításunkban az ezekkel kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat gyűjtöttük egybe.

A figyelmeztető felhívások ellenére a szén-monoxid-mérgezés még mindig az egyik leggyakoribb háztartási baleset. Általában a nem megfelelő műszaki állapotú, vagy helytelenül használt tüzelőberendezés, illetve a rosszul működő kémény okozza.

A színtelen és szagtalan szén-monoxid rendkívül agresszív gáz, belekeverve a tüdőn keresztül a vérbe kerül, ahol kétszázötven-szer intenzívebben kötődik a hemoglobinhoz, mint az oxigén, ezáltal megakadályozza az oxi-



A legfontosabb, hogy rendszeresen ellenőrizze szakember a kémények állapotát

dálózható a mérgező gázok felhalmozódása. Szigorúan tilos elzárni a szellőzőnyílásokat, az átteresztőképességüket pedig időszakonként ellenőrizni kell.

Feltétlenül érdemes beszerezni szén-monoxid-érzékelőt. Ajánlatos minőségi, az EN 50 291 vizsgálati szabványnak megfelelő készüléket vásárolni, hiszen ezek sem kerülnek többé tízezer forintnál, azonban lényegesen megbízhatóbbak az olcsóbbaknál.

Indokolatlan fejfájás, szédülés, émelygés, a látás- és hallásképeség csökkenése esetén fennáll a szén-monoxid-mérgezés gyanúja. Ilyenkor azonnal el kell zárni a nem elektromos árammal működő főző- és fűtőkészülékeket, majd az ablakok kinyitása után sürgősen elhagyni a lakást.

A Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság arra hívja fel a figyelmet, hogy gázüzemű, vagy vegyes tüzelésű fűtési eszközök használatakor az új típusú nyílászárók legyenek ellátva megfelelő szellőzőnyílással. A tökéletesen záródó ablakok és ajtók miatt ugyanis megszűnik a lakás természetes szellőzése, ami hozzájárulhat a szén-monoxid-mérgezés kialakulásához. Érdemes átnézni a régebbi típusú nyílászárókat is, különösen azoknál az ingatlanoknál, amelyekben konyhai elszívó berendezés működik.

Az utóbbi években a téli időszakban bekövetkező tüzesetek szinte kivétel nélkül emberi mulasztás miatt alakultak ki. Éppen ezért a saját érdekünkben tegyük meg azokat az egyébként legtöbbször rendkívül egyszerű, mindössze a szokásosnál egy kicsivel több odafigyelést igénylő óvintézkedéseket, amelyek segítenek megelőzni a nagyobb bajt!

Mindig engedjük be a kéményeinket ellenőrző szakembereket, s ha tehetjük, a szokásos évi felülvizsgálattól függetlenül a fűtési időszak előtt még egyszer nézzessük át a füstgázvezetéseket. Gyakorta előfordul, hogy a kályhák körül tárolt tüzelőanyag lobbant, ezért az éghető anyagokat tartsuk távol a nagyobb hő kibocsátó készülékektől.

Szilárd tüzelésű kályhába soha ne öntsünk éghető folyadékokat,

mert ennek könnyen súlyos robbanás és sérülés lehet a következménye. Szintén tüzet okozhat a radiátorokon, konvektorokon szárított vékony ruhanemű, valamint a készülékekhez erő nejlonfüggöny.

Az ünnepek idején az adventi koszorúkon, karácsonyfákon elhelyezett gyertyák jelentik a legnagyobb veszélyforrást. Ügyelni kell arra, hogy soha ne hagyjuk felügyelet nélkül a nyílt lánggal égő gyertyákat, és ha elhagyjuk a helyiséget, mindig oltjuk el a lángot.

Ha mégis meggyullad a koszorú vagy a fenyőfa, poroltóval, ennek hiányában bő vízzel gondoskodjunk az oltásról. Természetesen lámpafűzér, vagy bármilyen más elektromos fogyasztó esetén tilos a víz használata.

MM.

## Radiógyógyszerek Csillebércről

Szigorúan őrzött terület a Magyar Tudományos Akadémia csillebéri telephelye, ahová hétköznapokon nem lehet csak úgy bejutni. Vonzó tehát az az alkalom, amikor az itt működő két kutatóközpont egyike megnyitja kapuit az érdeklődők előtt. Néhány hete az MTA Wigner Fizikai Kutatóközpont, valamint a hozzá tartozó Wigner Adatközpont mutatta be tevékenységét, míg a napokban, a Magyar Tudomány Ünnepehez kapcsolódóan az MTA Energiatudományi Kutatóközpont tartott nyílt napot az Izotóp Intézet Kft.-vel közösen.

Az MTA Energiatudományi Kutatóközpont tevékenységéről Horváth Ákos főigazgató tartott előadást. A legfontosabb feladatok között említette a paksi atom-

A központhoz tartozik az ország legnagyobb kutatási infrastruktúrájaként a csillebéri kutatóreaktor, amelynek működését egy előadás, majd pedig egy helyszíni bejárás keretében Gajdos Ferenc ismertette. Az üzemvezető elmondta, hogy a reaktor főként anyagszerkezeti kutatásokra, radiográfiai elemzésekhez (különböző berendezések röntgenszerű átvilágítására), továbbá biológiai és analitikai – például régészeti munkához szükséges – vizsgálatokhoz használják.

A reaktorban izotópgyártás is zajlik, amiből az üzem szomszédságában működő – 70%-ban az MTA, 30%-ban pedig a munkatársak által tulajdonolt – Izotóp Intézet Kft. készít különböző termékeket ipari és egészségügyi felhasználásra. Az izotóplaboratóriumban rendhagyó idegenvezetést tartó ügyvezető igazgató, Lakatos Mihály elmondta: egészségügyi célú készítményeket a világ több mint hetven országába szállítják.

Radiógyógyszereket készítenek a többi között a pajzsmirigy-túlműködés, vagy a kóros térdízületi sejtburjánzás kezelésére, ezek mellett pedig diagnosztikai anyagokat is gyártanak. Az egyik kapszulájukkal például a különféle gyomorbetegségekkel összefüggésbe hozható helicobacter pylori baktériumokat lehet kimutatni gyors és fájdalommentes módon.

z.



Munka az izotóplaboratóriumban

erőmű számára végzett biztonsági elemzéseket – az atomerőmű irányító-központjának szimulátorát is ők fejlesztették –, és beszámolt arról is, hogy a valaha ürbe jutott magyar fejlesztésű kísérleti eszközök többsége náluk készült.

FOTO: HEGYVIDÉK

## Tilos a kerti égetés

Budapest teljes területén egész évben tilos az avarégetés, a szabály megszegői akár félmillió forintot büntetésre is számíthatnak. A környezetszennyező égetés helyett érdemes inkább komposztálással megszabadulni a zöldhulladéktól, és az KFK Zrt. gyűjtői is a kerttulajdonosok rendelkezésére állnak. A cég logójával ellátott műanyag zsákokat a fagyok beálltaig ingyenesen elszállítják a kukák mellől.

A fővárosi közgyűlés határozata értelmében Budapesten tilos a kerti zöldhulladék – ebbe beletartoznak az ágak, a lomb, a lekasztott fű, a gallyak, levelek, növényi száraz és a gyökérmaradványok – szabadtéri égetése. Ennek betartását a Hegyvidéki Közterület-felügyelet, valamint a polgármesteri hivatal szakirodájának munkatársai ellenőrzik.

A tilalom oka, hogy különösen a nedves év, ráadásul gyakran növényvédőszerrel is átitatott növényi részek égetése során nagy mennyiségű egészségkárosító anyag, elsősorban szén-monoxid keletkezik. Éppen ezért a főváros ajánlása szerint az avar megsemmisítését elsősorban komposztálással kell megoldani, amihez a Hegyvidéki Önkormányzat az elmúlt évekhez hasonlóan az idén is ingyenes komposztálókeretek biztosításával járult hozzá.

Ahol helyhiány, vagy más ok miatt erre nincs mód, az KFK Zrt. zöldhulladékgyűjtő zsákjait érdemes használni. Ezekből a hatvanliteres 190, míg a százliteres 230 forintba kerül a cég ügyfélszolgálatán és a hulladékgyűjtő-

tő udvarokban. A zsákok a HÁGÓ Kft. irodájában is beszerezhetők, az eladási ár tartalmazza az elszállítás és a komposztálás költségét.

A fagyok beálltaig – általában december 6-ig – hetente egyszer, előre jelzett időpontban a kizárólag a cég logójával ellátott, a lakóház szemeteséhez lerakott műanyag zsákokat ingyenesen elviszi a közszolgáltató. A zsákban csak zöldhulladék lehet, az KFK Zrt. mindenkit kér, hogy ne rakjon bele fenyőféléket és díofaleveleket, gallyakat, mivel ezek magas gyanta-, illetve olaj- és mérgezőanyag-tartalmuk miatt nem komposztálhatók.

Szintén elszállítják a legfeljebb egyméteresre vágott és kötetelt faágakat is, amennyiben ezekre ráerősítenek egy



Az KFK hulladékgyűjtője

zöldhulladékgyűjtőt. Jó tudni ugyanakkor, hogy a kukák mellett marad a zsák, ha abba háztartási szemét, esetleg építkezési törmelék kerül.

(-ály)

■ Információk: [www.fkf.hu](http://www.fkf.hu).

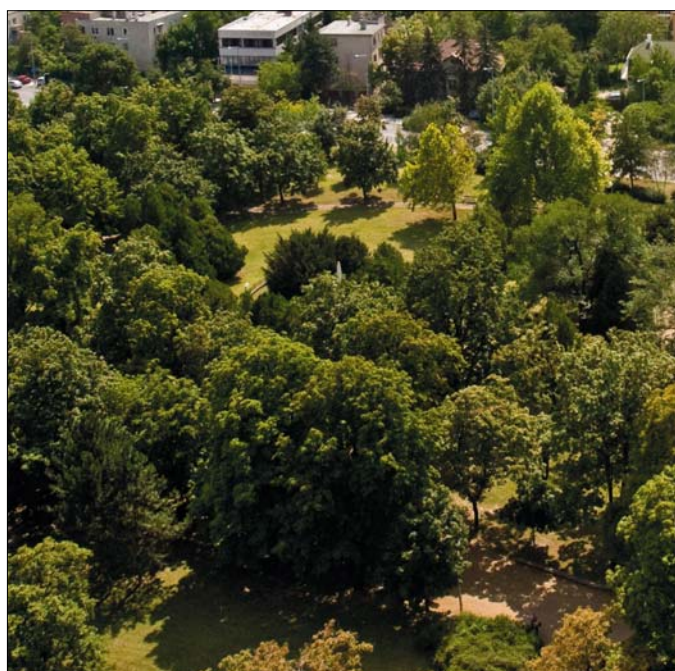


FOTO: HEGYVIDÉK/LAPADÓ

## Fákat ültet a FŐKERT

A fák nem csupán díszek, alakítói a közterületeknek, hanem hozzájárulnak lakókörnyezetünk otthonosabbá és egészségesebbé tételéhez is. A zöld növényeknek jelentős a szerepük a szennyezett városi levegő megtisztításában, valamint az üvegházhatás csökkentésében.

Egy nagyobb méretű, kifejlett fa évente közel 176 kilogramm oxigént termel, ami megfelel egy ember éves oxigénfogyasztásának. A forgalmasabb útszakaszok mellé ültetett példányok ráadásul megkötik az utcáról felszálló szennyező anyagokat, javítják a mikroklímát, és védnek a zajtól, gyökérzetük pedig elnyeli a járművek okozta rázkódások egy részét.

Ezért van nagy jelentősége a

FŐKERT Zrt. téli faültetési programjának, melynek során december közepéig tizenhárom kerületben összesen háromszáz nagyméretű facsemétét ültetnek el. A többi között olyan helységeket, amelyekről éveken keresztül el kellett távolítani a balesetveszélyes fákat. A Hegyvidéken a Királyhágó térré egy déli ostorfa, a Diós árokba három egyszerű csörgőfa, míg a Fodor utca 2. elé egy japánakac kerül.

A növények megmaradása és egészséges fejlődése érdekében a FŐKERT arra kéri a lakosságot, hogy óvja a frissen kiültetett növényeket, ne rongálja meg a facseméteket parkolás közben, és tartsa távol tőlük a kutyákat.

(-ály)

## Zöldszámon jelezhetjük, ha elhullott kisállatot látunk

A közterületeken elhullott kisállat-temeteket a Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából az ATEV Zrt. szállítja el és ártalmatlanítja. A társaság a lakosság bejelentéseit a hét minden napján – munkaszüneti napokon is – az ingyenesen hívható 06/80-630-242-es zöldszámon fogadja, és a bejelentést követő 24 órán belül intézkedik.

„Az önkormányzat a korábbi években is az ATEV Zrt.-vel kötött szerződést, amely maradék-

tanulul megfelel a feladattal kapcsolatos szigorú törvényi előírásoknak” – mondta el lapunknak Orosz László közterület-hasznosítási ügyintéző, a polgármesteri hivatal városfejlesztési irodájának munkatársa. A megbízott cég rendszerint lakossági bejelentésre, valamint az önkormányzat útfelügyelőinek jelzésére intézkedik.

A szállítóknak a legtöbb esetben elűtött macska vagy kóbor

kutya miatt kell kimenniük a megjelölt helyszínre. A vadon élő állatoknak sincs mindig szerencséjük: az óvatlan sünök mellett időnként élővígyázatlan mókuskok, nyestek, rókat is el kell szállítani az utakra, és egy esetben vaddisznóbaleset is előfordult már.

„Bár sok macskát, kutyát lehet látni a Hegyvidéken, és az erdei állatok is gyakran bemenekednek a lakott területekre, ehhez

képest szerencsére viszonylag ritkán van szükség az ATEV munkájára” – beszélt a tapasztalatokról Orosz László. Havonta átlagosan négy-öt esetben kell intézkedni, vannak hónapok, amikor csak egy-két bejelentés történik, mások viszont több baleset. Általában párhuzamosan hever több tetem az utak mentén, ilyenkor ugyanis az állatok figyelmetlenebbek, kevésbé érzik a veszélyt.

z.



## Időskori bőrelváltozások

Az Idősek Egészség Iskolája címmel az év őszén indított program-sorozat legutóbbi előadását dr. Fáy Andrea bőrgyógyász tartotta, aki az időskori bőrelváltozásokról, valamint azok okairól beszélt. A Budai Egészségközpont szakorvosa a rendszeres önvizsgálat és a korszerű diagnosztika fontosságát hangsúlyozta a legveszélyesebb bőrdaganat, a melanoma kapcsán.

Az idősödés természetes velejárója a bőr öregedése. A változásokért elsősorban az öröklött tulajdonságok felelősek, de egyéb faktorok – mint például a nők esetében az ösztrogénszint csökkenése – fokozzák a bőr öregedését.

Külső hatások nemcsak gyorsítják ezt a folyamatot, hanem a biológiai öregedéstől eltérő klinikai és szövettani változásokat hoznak létre a bőrben: a káros mértékű ultraibolya-sugárzás hatására a hám megvastagodik, a bőr durvábbá, szárazabbá válik, a kötőszöveti rostok károsodása miatt mélyebb ráncok alakulnak ki, illetve a melanociták sérülésével pigmentációs zavarok jelentkezhetnek. Az UV-sugárzás a direkt DNS-károsító hatása mellett gátolja a DNS-javító mechanizmusokat, valamint gyengíti az immunrendszert, ami növeli a daganatok kialakulásának kockázatát – minderről dr. Fáy Andrea tartott előadást az Idősek Egészség Iskolájában, a Kulturális Szalonban.

A bőrgyógyász kiemelten foglalkozott a bőrdaganatokkal, hiszen bizonyos formái, mint a melanoma, az életet veszélyeztetik. Az időskori bőrdaganatok leginkább a fénynek kitett helyeken alakulnak ki. A leggyakoribb

a bazalioma, amelyre jellemző, hogy rendszerint egy nem gyógyuló seb formájában jelentkezik. Ha ilyet látunk a bőrünkön, érdemes szakemberrel konzultálni.

A legveszélyesebbek a bőr pigmenttermelő sejteiből kiinduló rosszindulatú daganatok, a melanomák, amelyeknek a gyakorisága és a miattuk bekövetkező halálozások száma is növekedést mutat. A szakorvos arra figyelmeztetett: amennyiben a bőrünkön folyamatosan növekedő, barna, sötétbarna, fekete színű, szabálytalan alakú pigmentfolt alakul ki, feltétlenül mutassuk meg bőrgyógyásznak, mert ez a melanoma hámról lokalizálódó, úgynevezett „in situ” formája is lehet, amit ha elhanyagolunk, melanoma alakul ki belőle. Ha a folton belül tapintható csomó keletkezik, akkor már nagy valószínűséggel invazív melanomával van dolgunk.

A doktornő kiemelte, hogy a rejtett régiókban – például a talpon, lábujjak között, hajas fejbőrön – jelentkező melanomákat sokszor jóval később ismerik fel. Előfordulnak olyan esetek is, amikor a melanoma nem tartalmaz pigmentet, csak egy vérvérkeny tumort látunk a bőrfelszínen – ilyen esetben nehéz a diagnózis felállítása.

A bőrgyógyász szerint a melanoma esetében is a legfontosabb a megelőzés és a rendszeres önvizsgálat, aminek a rejtett testrészeken is ki kell terjednie. Az alapos diagnózishoz a szakorvosi vizsgálat is elengedhetetlen: a manapság alkalmazott, leghatékonyabb diagnosztikai eszköz az úgynevezett videodermatoszkóp, amellyel nagy pontossággal nyomon lehet követni a kockázatos bőrelváltozásokat.

sz.



A pajzsmirigy megbetegedését jelző tünetek könnyen összevisszeszthatók más kórképekkel. Ezért fontos a megelőzés és a rendszeres kontroll, hiszen a pajzsmirigy időben felismert elváltozásai kezelhetők – derült ki az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem idei utolsó előadásán, amelyen dr. Pusztai Péter endokrinológus, a Budai Egészségközpont szakorvosa a többi között a jódihiány és a golyva kialakulásának kapcsolatába is beavatta az érdeklődőket.

A pajzsmirigy a pajzsporc és a gégefő környékén található, nehezen tapintható, megnagyobbodott állapotában azonban zavarhatja, vagy akár akadályozhatja is a nyelést és a légzést. Bár a kisebb mértékű göbösödés nem jelent egészségügyi kockázatot, ilyenkor is érdemes elvégezni egy egyszerű laborvizsgálatot – kezdte a pajzsmirigyéről és annak betegségeiről szóló ismertetőjét dr. Pusztai Péter az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem ez évi utolsó előadásán.

A Budai Egészségközpont endokrinológus szakorvosa elmondta, hogy a pajzsmirigy betegségeivel kapcsolatban először a strúma, vagy a golyva szóra gondolunk, ami a pajzsmirigy megnövekedését jelöli. Ez lehet normális: ilyenkor a pajzsmirigy azért lesz nagyobb, hogy képes legyen ellátni hormonokkal a szervezetet, ahogyan elképzelhető a hormontúl-, illetve alultermelés is. Nagyon ritkán előfordul differenciált és nem differenciált pajzsmirigy-karcinóma, míg a harmadik nagy betegségecsoport a

## Pajzsmirigybetegségek: segít a jó

pajzsmirigy gyulladása, ami vagy szubakut, azaz akár egy nátha következményeként is kialakulhat, vagy krónikus, ami tulajdonképpen egy autoimmun gyulladás.

Vizsgálati módszere meglehetősen egyszerű, vérvételt követően elegendő az agyalapi mirigy

ten megjelenő ödéma. A laborvizsgálat alulműködés esetén magas TSH és alacsony T hormonértékeket mutat.

Ennek ellentétje a jellegzetes szemkidülledéssel, arccpírral, kettős látással, idegességgel, szaporapulzussal, álmatlansággal és jó étvágy mellett fogyással jelentkez

a jellegzetes jódihiány ennel köszönhető, hiszen a hangszálakat nyomó pajzsmirigy megváltoztatja a hangszínt. Nem véletlen, hogy Svájcban 1827 óta jódozzák a sót, emellett a hiányállapotot jódtáblával és jódcseppel is lehet orvosolni. A természetben előforduló élelmiszerek közül a tengerben élő állatok fogyasztása lehet megoldás.

Fontos tudni, hogy vannak olyan jódszerek, amelyek gátolják a jódihiány beépülését. Ilyen a bambuszcsíra, a mani-óka, a torma, a kelkáposzta, a brokkoli és a kelbimbó, amelyeket éppen ezért nem javasolt nagyobb mennyiségben bevinni a szervezetbe.

Kevesebb szó esik a szelénről, amelyre szintén szükség van a szervezetnek, napi 20-70 µg bevitelre kell ahhoz, hogy jól működjenek a pajzsmirigyhormonokat felépítő enzimek. Megtalálható a brazil dióban, a halakban, a tenger gyümölcseiben, a belsőségekben és a húskokban.

Az életkor előrehaladtával a normális működés mellett is kialakulhat a pajzsmirigy göbösödése. Ha ez meghaladja az egy centimétert, ajánlatos szakember segítségét kérni, illetve évente, félétente eljárni kontrollra.

Zárszában dr. Pusztai Péter hangsúlyozta: a pajzsmirigybetegségek meglehetősen gyakoriak, tünetei nehezen azonosíthatók. Éppen ezért ha a pajzsmirigy bármilyen panaszt okoz, vagy kitapinthatóan megnövekedik, a biztonság kedvéért mindenképpen forduljunk orvoshoz!

(m.)



A tünetek nehezen azonosíthatók, ezért érdemes szakemberhez fordulni

által termelt TSH (receptor-ellenes antitest), illetve a T3 és T4 hormonszintet ellenőrizni. Jól alkalmazható az ultrahang-, valamint a még részletesebb eredményt biztosító izotópvizsgálat. Daganat gyanúja esetén a következő lépés a vékonytü-biopszia, aminek segítségével kimutathatók a göbökben található rákos sejtek.

Funkcionálisan létezik alul- (hypothyreosis) és túlműködés (hyperthyreosis). Előbbi jelei nem igazán markánsak, idetartozik az anyagcsere lassulása, az érdeklenség, a fáradtságérzet, az aluszékonyosság, a szorulás, a fázékonyosság és az elhízás. Előrehaladott állapotban jelentkeznek az arcpuffadás, a hajhullás és a tes-

pajzsmirigy-túlműködés. A gyulladással alacsony TSH, illetve magas T hormonszinttel jár együtt.

A pajzsmirigy betegségeinek megelőzésében, gyógyításában a jódihiányt pótló szerepet, ezt az elemet ugyanis elsősorban a pajzsmirigy raktározza el. Sajnos, a klórozás jelentősen csökkenti a víz természetes jódtartalmát, így pusztán a csapvízből nem jutunk a szükséges mennyiséghez (napi 150 µg). A jódihiány eredménye, hogy a pajzsmirigy nem tud megfelelő mennyiségű hormont előállítani, ezért megnő – a kórkép a klorozás mintegy húsz százalékát érinti –, ami tehát nem jelent feltétlenül funkcionálisan rossz működést.

Érdeklőség, hogy az Alpokban rendkívül gyakori a golyvasodás,

## Elindult a „Fellélegzünk!” edukációs program!



Az asztmával és COPD-vel élők részére indította el programját a DayMed Kft., az Egészséges Hegyvidék program keretein belül, a XII. kerületi lakosok részére.

### Mit jelent Önnek, ha csatlakozik?

- Értékes tudnivalókat a betegségről, és annak kialakulásáról
- Segítséget a betegséggel való együttélésben
- Hasznos tanácsokat a helyes életmód kialakításához
- Figyelmet, és érdeklődést az állapotának alakulásáról

Tegye meg velünk az első lépéseket a tünetmentes élet felé!  
További információkért kérjük, forduljon a háziorvosához!

### DayMed Kft.

1119, Budapest, Petzvá József u. 44,  
Tel: (+36 1) 794 8820

### Egészséges Hegyvidék Program

<http://egeszsegeshegyvidek.hu>



## Téli tanácsok tüdőbetegeknek

A pollenallergiások az őszi-téli időszakban szó szerint fellélegezhetnek, viszont a krónikus légúti betegségekben szenvedőknek ilyenkor egyéb nehézségeket kell leküzdeniük. Az asztmás és a COPD-vel élő betegek téli problémáiról, valamint a tünetek csökkentésének lehetőségeiről dr. Csontos Diánát, a DayMed Kft. gyógyszerészét kérdeztük.

Télen a fűtési szezon és a ködös idő miatt a városokban megnövekszik a légszennyezettség mértéke. Ilyenkor a légúti betegek a fokozódó légúti gyulladás miatt nehezebben kaphatnak levegőt.

„Az asztmásoknak főleg a hideg, száraz levegőn való testmozgás által kiváltott hörgőgörcs elkerülésére kell odafigyelniük, ami asztmás rohammá is fokozódhat” – figyelmeztette az érintetteket dr. Csontos Diána gyógyszerész. A DayMed Kft. munkatársa szerint a tünetek mérsékelhetők, ha a betegek a hidegben történő sportolás előtt használják az asztmagyógyszerüket. Fontos a mozgás előtti bemelegítés és a mozgásintenzitás fokozatos növelése, továbbá ajánlott mozgás közben szállal eltakarítani a száját és az orrot, ezáltal ugyanis felmelegíthető és nedvesíthető a belélegzett hideg, száraz levegő.

A COPD-vel, azaz a krónikus obstruktív tüdőbetegséggel élők körében a téli hónapokban gyakoribbak a betegséggel összefüggő fellángolások, és hosszabbak ezekhez kapcsolódó lábadozási idők. Csontos Diána elmondta: ilyenkor nagyobb az

esélye szorongásos, depresszív állapot kialakulásának is. A leverttséghez hozzájárul, hogy a hideg miatt még kevesebbet tudnak a szabadban mozogni. Mivel a COPD-ben szenvedők télen a nap jelentős részét a lakásukban töltik, ezért különösen fontos, hogy a megfelelő levegőminőség érdekében rendszeresen szellőztessenek otthonukban.

A légúti betegek a hidegben inkább az orrukon keresztül lélegeznek, és ilyenkor is mindig tartsanak maguknál hörgőtágítót – ajánlja a szakember. Ha nagyon hideg idő várható, akkor jobb otthon maradni, főként az idősebbeknek.

„Az asztmával és a COPD-vel élők számára az influenza elleni

### MI AZ A COPD?

A COPD, azaz a krónikus obstruktív tüdőbetegség alsó légúti szűkülettel jár, ami elsősorban a kilélegzést nehezíti. A nehezített kilélegzés miatt levegő reked bent a tüdőben, ami az évek során tüdőtágulást okoz, illetve súlyosítja a meglévő problémát. A COPD az egyik fő halálozási tényező világszerte, kimutatható kapcsolatban áll a tartós dohányzással. A betegség okozta károsodások visszafordíthatatlanok, ezért a COPD kezelése elsősorban a tünetek mérséklésére és a további károsodások megelőzésére irányul. A tüdőtágulás sokáig nem okoz panaszt, első megnyilvánulása a fizikai megerőltetésre jelentkező légszomj, ami a munka abbahagyásakor gyorsan rendeződik. A tüdőkárosodás előrehaladtával azonban a légszomj egyre kisebb megterhelésre is megjelenik, és egyre lassabban szűnik meg, végül pedig már nyugalmi állapotban is fennáll.

védőoltás is különösen ajánlott” – egészítette ki javaslatát Csontos Diána. A téli időszakban gyakoribbak a hurutos légúti megbetegedések (megfázás, influenza), amelyek nagy tömeget érintenek. Ezek az egészséges ember légzőrendszerét is megterhelik, a krónikus légzőszervi betegségekben szenvedőket pedig még inkább. Ezt szem előtt tartva ők ingyenes influenzavakcinára jogosultak, a védőoltás a háziorvosoktól kérhető.

A Hegyvidéki Önkormányzat a DayMed Kft.-vel közösen ez év októberében indította el a kerületben élő asztmás és COPD-s betegek számára új, ingyenes terápiátámogató programját Fellélegzünk! címmel. A kezdeményezés stabil, nyugodt életvitel kialakításához kívánja hozzásegíteni az asztmás betegeket a rohamok megelőzését célzó terápiával és tanácsadással. Némileg más a feladat a COPD-ben szenvedőknél, hiszen náluk – szakorvosi gyógyszeres terápiával és életmódbeli változtatásokkal – a betegség romlásának megelőzése a cél.

A programhoz bárki csatlakozhat, ehhez mindössze egy egyszerűsített jelentkezési lapot kell kitölteni, amely a háziorvosoktól kérhető. A jelentkezés leadását követően mindenki kap egy kezdőcsomagot. Ebben egy tájékoztató található, benne tanácsokkal a két betegséggel kapcsolatban.

A DayMed szakemberei fél év alatt összesen hat alkalommal beszélnek telefonon a résztvevőkkel. A 2015. június 30-ig tartó programra 2014 decemberéig folyamatosan lehet jelentkezni.

d.

## SZOLGÁLTATÁS

## ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

**ABLAKJAVÍTÁS.** www.ajtoablakdoktor.hu. 20 éve vállalom igényesen, becsületesen fa- és műanyag ablakok és ajtók javítását, illesztését, zárok cseréjét (pl.: kétszárnyú ablak), festését és szigetelését. Garanciával. Felmerés díjtalan! Tel.: 06/70-550-0269. Horváth Ákos.

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

**ÜVEGEZÉS.** Budai Üveghus Budapest, Csörsz u. 1. Tel.: 06/30-357-2798.

**REDŐNY** (motoros kivételben is), relaxa, szűnyogháló stb. szerelése, javítása garanciával, legolcsóbban! Tel.: 06/70-341-9489, 06/20-341-0043.

**REDŐNY-RELAXA**, napellenző, szalagfüggöny, aluredőny, motoros is, szűnyogháló, roletta, harmonikaajtó. 6 légkamrás műanyag ablak 7 munkanap alatt. Garanciával. Kiss Zoltán, 06/20-957-5038, 06/1-362-41-12. Honlap: www.kissz.hu

**www.ablak-ajtoadoktor.hu** Mindenféle ablakok, ajtók javítását, zárok cseréjét, szigetelését vállalom garanciával! Igényesen és becsületesen már 20 éve! A felmerés díjtalan! Homok Ferenc, 06/30-962-8704.

**ZÁRAK** szerelése, javítása 0-24 óráig. Megbízható mérnök. 06/30-863-7680.

**MŰANYAG** nyílászárók gyártása, beépítése rövid határidővel! 06/70-218-2823.

## ASZTALOSMUNKÁK

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

**ASZTALOS** vállal: ajtó-, ablakjavítást, mázolás, zárszerelést, szigetelést, kúszókészítést, falfúrás, pántok, zsanérok cseréjét, bútorjavítást, szekrények, polcok készítését beszereléssel. T.: 251-9483, 06/20-381-6703.

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

## ELTARTÁS, GONDOZÁS

**OTTHONÁPOLÁS,** idősgondozás, házvezetés 24 órában. Szentanna otthonápolási szolgálat. T.: 06/30-238-9003.

**ÉLETJÁRADÉKI** szerződést kötnek XII. kerületi lakos, idős személytel megegyezés szerint. 06/70-328-1414.

**ÉLETJÁRADÉKI** szerződést kötne ügyvéd család idős személytel, ortlakás nélkül. 06/30-822-8050.

**ÉLETJÁRADÉKI** szerződést kötnek idős bácsival, névvel 2 gyermekem részére. Tel.: 06/70-942-0061.

**TÁRSALKODÁST,** szép kortiak gondozását vállalja korrek, 50-es, értelmiségi hölgy. Tel.: 06/70-247-1795.

## HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

**TV-JAVÍTÁS** a helyszínen is, garanciával! Távirányító-javítás. Tv-videó szerviz, mikroosztó- és háztartási kisgépjavítás. Telefon: 249-3678.

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

**HEGYVIDÉK SZERVIZ.** 1993 óta a kerület lakosai szolgálatában. Hűtőgépek, automata mosógépek, villanybojler helyszíni javítása 1 év garanciával, hétéven is. Javítások a kiszállás díjtalan. www.hegyvidekszerviz.com 06/1-421-5959, 06/30-942-2946.

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

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

**DIGITÁLIS ÁTÁLLÁS!** Mindig TV digitális dekoder beüzemelés! 06/20-471-8871.

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

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

**NONSTOP** számítógépszerviz. www.vill-computer.eu 06/30-951-3828.

**KAMERASZERELÉS.** www.kameraszto.eu, 06/30-951-3828.

## KERT, FAKIVÁGÁS

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

**FAKIVÁGÁS,** gallyazás, ereszcatornatisztítás hegy-mászótechnikával, realis áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodivo.hu.

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

**KERTGONDOZÁST,** kerítés készítését, festését, faházfestést vállalkoz, vidéken is. 06/30-682-4431.

**KERT-TELEKRENDEZÉS!** Metszés, permetezés, favágás, gyesítés, fűnyírás, bozótirtás, kerítés építése, javítása. Törkövezés, betonozási munkák garanciával, realis áron. Tel.: 06/70-547-2584, 06/1-781-4021. www.telekrendezes.hu

**KERTÉPÍTÉS,** kertgondozás, metszés, permetezés, fakivágás, szállítás, öreg kerteszfűnyírás, kerítéskészítés, javítás. Szilágyi Csaba, 06/20-970-7506.

## KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

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

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

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

**KÖLTÖZTETÉS,** fuvarozás! Gyors ügyintézés, precíz munkavégzés. Igény esetén kartondobozt biztosítok! 10%-os HÉTVÉGI KEDVEZMÉNY. T.: 06/70-214-4235. T.: 280-2542.

## KÖNYVELÉS

**KÖNYVELÉS,** adózás. Tel.: 06/20-823-0207, 202-1165. Fax: 700-1950. www.elektronikusbevallas.hu

## KÖMŰVESMUNKÁK

**HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL:** műkövezés, vakolás, festés, tető-, csatornajavítás, -szigetelés, ereszcatorna-tisztítás, 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodivo.hu.

**ANTIALKOHOLISTA** csapat: szobafestés, mázolás, tapétázást, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villanyzerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpinista-, kömüvesmunkát vállal. delabt@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

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

**ÉPÍTÉS-FELJÚJÍTÁS!** Ingatlanok teljes körű felújítása, kert-kerítés építése. Hőszigetelés, festés, burkolás, tetőjavítás, bádogos-, kömüvesmunkák elvégzése garanciával, realis áron! 06/1-781-4021, 06/70-547-2584.

**KÖMŰVES-** hideg, meleg burkolást, festést, ács- és kertészeti munkákat referenciával vállalkozunk. Tel.: 06/30-925-8587, 06/30-473-9284.

## LAKÁSSZERVIZ

**LAKATOS,** zárszerelő, bádogos, kömüves-, tetőfedő munkák ipari alpinista technikával is. 06/30-900-4238. XII. kerületi vállalkozótól. www.badogos-mester.hu

**LAKÁSFELJÚJÍTÁS!** Szobafestés, tapétázás, parkettakerakás, parkettacsiszolás, parkettajavítás, csempézés, kömüves-, asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanszerelés, vízszelvény garanciával. 202-2505, 06/30-251-3800.

**ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLAT!** Zárszerelés, zárszerelés, hevederzár-szerelés, rácskészítés, lakatosmunkák. 06/30-299-1211.

**KÖMŰVESMUNKÁT,** szobafestés-mázolás, felújítást vállalkoz (kisebbit is!) anyagbeszereléssel, szállítással, elérhető áron. Cégünk alanyi áfa-mentességet élvez! 06/20-941-4200.

**GARÁZS-** és bejárati kapuk, kapunyitó automatikák, zárszerelés, lakatosmunkák, kerítések. Urbanek. Tel./fax: 214-7442, 06/20-978-7429, frimari53@gmail.com.

**ÜVEGEZÉS!** Kiszállással, takarítással, garanciával, kötetlen munkaidőben. Faablakok utólagos szigetelése. 06/20-337-7135.

**TETŐTŐL** a pincéig! Lakás-, ház-, iroda-felújítás minden szakmában, magyar, megbízható szakemberekkel, ingyenes árajánlat, gyors kezdéssel. Tétény-Építész Kft. 226-4539, 06/20-946-7557.

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

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

**CSERÉPKÁLYHA,** kandalló, kémény. 06/30-961-8397.

**KÉMÉNYBEÉLÉS,** kéményjárda, szerelt kémény. METAL-VILL KFT. 06/30-688-3683, 06/70-518-1451.

**FÜRDŐSZOBÁK,** konyhák felújítása, átalakítása! Csempéburkolás, kömüvesmunkák, vízszelvény Anyagbeszerelés, határidőre, garanciával! 06/20-961-6153.

**EZERMESTERSZOLGÁLAT-TAKARÍTÁSI** Falfűrés, bútorszerelés, vízszelvény, villanszerelés, munkalapsere, kömüvesmunka, takarítás! 06/30-960-4525. www.999mester.hu

**SZOBAFESTÉS,** tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, lamináltlerakás. Pap Gábor: 06/30-942-4735, 360-2345. www.festes-tapetazas.hu

**LAKATOS,** ajtózárok, ablakzárak, hevederzárak szerelése. Nyílászárók szigetelése. Rácsok készítése garanciával! 06/20-945-0316, 06/1-375-4194.

**VILLANSZERELŐ GYORSSZOLGÁLAT!** Hibaelhárítás, villanybojler-javítás, háztartási készülékek bekötése. EPH, érintésvédelmi vizsgálatok. Tel.: 06/20-976-0005.

**LAKÁSKÖZ,** házalkatás, felújítást vállalkoz építészeti, belsőépítészeti tervezéssel. +36/30-274-5297. www.voros-architect.hu

**ENERGIATANÚSÍTÁNY, NYÍLÁSZÁRÓCSERE** egyben. Hőszigetelési tanácsok. 06/30-517-7120. www.fapito.hu

## TAKARÍTÁS

**LÉPCSŐHÁZ-TAKARÍTÁST** vállalkozunk! Metz Máté, 06/20-349-5395.

**TAKARÍTÁS,** nagytakarítás: társasházak, lakások, irodák. 201-2489, 06/70-245-7388.

**MÁRVÁNYCSISZOLÁST** és polírozást vállalkoz kiemelkedő referenciákkal, magánszemélyektől szállodákig. www.amssystem.org, 06/70-339-3555.

**TÁRSASHÁZAK** takarítását vállalkoz. 06/30-215-8590.

**TAKARÍTÁST** vállalkoz igényes helyen, profin. 06/20-385-4153.

**HIVATALOS** referenciákkal rendelkező hölgy páros kis-, nagytakarítást, ablaktisztítást, idősgondozást, bevásárlást vállal. Tel.: 06/20-201-4479, 06/20-328-2595.

**TAKARÍTÓT KERES** XII. kerületi, 10 emeletes társasház (Tamási Áron u. 43.). Feladatok: takarítás, kukaszedény-mozgatás, előkertgondozás, hőeltakarítás, síkosságmentesítés. Referenciát kértünk. Jelentkezés: +36/20-367-1667; zsigmondmelinda.te-rep@gmail.com

## TÁRSASHÁZAK

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

**TÁRSASHÁZKEZELÉS,** közös képviselő korrek, megbízható módon, referenciákkal. 274-6135, 06/70-561-1174, e-mail: flotthometeam@gmail.com, www.tarsashazkezelobudapest.hu

**TÁRSASHÁZAK** közös képviselőt, kezelését vállalkoz. Tel.: 06/20-392-6368.

**TÁRSASHÁZAK,** magánigatlanok teljes körű kezelése, közös képviselőt, kertrendezés, fakivágás szakembertől, svábhegyi központtal. T.: 06/20-934-1318.

## VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS!** Fűdősobai lefolyók, mosogatók, társasházi fűdősobák, udvari és egyéb lefolyók minden típusának falbontás nélküli, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétéven is! 228-6193, 06/30-921-0948.

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS!** XII. kerületi gyorsszolgálat! Fűdősobai lefolyók, mosogatók, társasházi fűdősobák, udvari és egyéb lefolyók minden típusának falbontás nélküli, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétéven is! 228-6193, 06/30-921-0948.

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

**TISZTELT** Hölgyem, Uram! Megbízható, korrekt szerelő vállalkoz, fűtészselést, gázkészülék-javítást, duguláselhárítást! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akció! 402-0627, 06/20-433-1628.

**VILLANSZERELŐ.** Kiseb munkákat is vállalkoz. Pálfi Zoltán, 06/30-947-6036. 12 éve a kerületben. Lakás, társasház, üzlet.

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

**VÍZSZERELÉS-** gyorsszolgálat. Csőrepedés műszeres keresése-javítása. Kamerás csatornavizsgálat, duguláselhárítás. Kerti csap vízvezetékcsere ássással is. 06/30-914-3588.

**VÍZSZERELÉS-GYORSSZOLGÁLAT,** duguláselhárítás, csatornakerakás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ássással. Hétéven is. Gabona Róbert. 06/30-200-9905.

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

**VÍZVEZETÉK-SZERELÉS,** vízórszerelés, vízvezeték, mosogatógépek bekötése, mosdók, csapok, kádák cseréje! Vízórszerelés ügyintézés! 06/30-954-9554.

**Budapesten, a Budai oldalon,**



**parkos, ősfás, csendes környezetben igényesen felépített kis létszámú családias**

**IDŐSEK OTTHONA**

**várja lakóit, időseit. Tartós és átmeneti elhelyezést nyújtunk ápolással, gondozással.**

**Érdeklődő hívásait a 274-3051 vagy a 06 30 645-9786 telefonszámra várjuk.**



**Szeretné akár 7-8 árnyalattal fehérebb mosollyal kezdeni az új évet?**

**Most akár INGYEN megkaphatja, ha karácsony előtt ellátogat az Optimadentbe!**

Amennyiben **2013. november 18.** és **december 23.** között eljön hozzánk a **MOM Park Medical Centerben** található **Optimadent Fogászati és Implantológiai Központba** a Fórum szintre, és **minimum 20.000 Ft értékben** vesz igénybe fogászati kezelést, **sorsoláson vesz részt!**

**A fődíj egy Zoom Professionális rendelői fogfehérítés és fogkőszedés 128.000 Ft értékben!**

**Jelentkezzen be mihamarabb a 06 1 202 3830-as számon, és kérjen időpontot még karácsony előtt. Sorsolás: 2014. január 7-én.**

**Részletek a web oldalon és facebook oldalunkon.**

A nyeremény pénzre nem váltható, és más akcióval nem vonható össze.

1123 Budapest, Alkotás u. 53. Fórum szint, MOM Park Medical Center • www.optimadent.hu

**A kedves doktor néni és a „mindent látó” ultrahang, avagy az egészséges életre nevelést nem lehet elég korán kezdeni!**



Az óvodásoknak meghirdetett prevenció programunk keretében a Diagnoscan Magyarország (korábban Euromedic Diagnosztika) Mammut II-es központja óvodai csoportot fogadott. A Belvárosi Játéködöda gyerkei ismerhették meg játékos formában, hogy mire is jó az ultrahangkészülék, és mit lát ve a doktor néni. A gyerekek érdeklődő, csillogó tekintettel nézték a monitort és hallgatták Dr. Bács Éva radiológus főorvos megnyugtató szavait.

Ök most már tudják, nem kell félni az ultrahang vizsgálatról, mert egyáltalán nem fájdalmas. Azt is megtanulták itt, hogy ha valamikor az életük során el kell majd jönniük ilyen vizsgálatra, az azért történik, hogy minél hamarabb kiderüljön, hogy mitől is fáj a hasuk, vagy épp a kezük, lábuk.

A gyerekek csacsogtak, kérdeztek, meséltek a saját kis élményeikről. Láthatóan feloldottak, és jól érezték magukat. Az orvosok a vizsgálat végén ajándékokat is kaptak, mindenki kis kék tornazsákkal térhettek haza és mesélhették el mindenkinek: az ultrahang vizsgálatról egyáltalán nem kell félni. Bizunk abban, ha ezek a gyerekek felnőnek, egészségügyi felhívásokra válnak és ehhez egy kicsit mi is hozzájárultunk most.

Ez alkalommal a gyerekek az ultrahang vizsgálatról ismerkedhettek meg. Központunkban emellett magánrendelés keretében lehetőség van rövid várakozási idővel CT-vizsgálatok, mammográfia illetve röntgen vizsgálatok igénybevitelére is. Gyors, pontos diagnózis a mielőbbi gyógyulás érdekében.

**DIAGNOSCAN** Magyarország

Diagnoscan Magyarország Mammut II. 1024 Budapest, Lövőház u. 2-6. 4. emelet Tel: 06-40-91-81-91, 06-30-944-68-60, e-mail: mammut@diagnoscan.hu www.diaagnoscan.hu

**WS BUDAI MINTABOLT**

Teleshop

a déli pályaudvarnál XII. Nagyenyed utca 11.

**Nyitva:** hétköznap 10<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> hétvégén 10<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>

**AKCIÓK, KEDVEZMÉNYEK**

**SZEMÉLYESSÉ TESSZÜK A VÁSÁRLÁST!**

**Tel.: 06 70 367-8048**

facebook.com/WS Teleshop Buda

**Diametrus** Diametrus Kutató, Fejlesztő, Szolgáltató Kft.

**Kéménybeélelés FuranFlex technológiával, bontás nélkül, elhúzásos kéményekben is. Gyűjtőkémények bélelésére is a legalkalmasabb. Zárt égésterű készülékek kéményét is elkészítjük. Gázkészülék csere, komplett fűtőkorszerűsítés. Ingyenes helyszíni felmérés.**

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

## A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS.** NE BONTSON. HÍVJON! Mindennap. Garanciával, nyugdíjaskedvezményel. Kamerás hibamegállapítás. Womás csatornamosás. 06/20-342-9064.

**ELEKTROMOS** cserékálya, villámvédelem, mérőhely-kiépítés, villanybojler, érintésvédelem, elektromos javítások. 06/20-530-0344.

**HEGYVIDÉK VILLANYSZERELÉS.** 1993 óta a terület lakosainak szolgálatában. A lakásokban előforduló kisebb javításoktól (pl.: konnektorjavítás) a teljes felújításig, kiépítésig. Javítás garanciával, hétvégén is. 06/1-286-1796, 06/30-496-3938.

**NONSTOP** villanyszerelés. www.elektro-stamm.com, 06/30-951-3828.

## EGYÉB

**KONTÉNERES** sítszállítás. Söder, homok, murva, zöldhulladék, termőföld. 06/20-464-6233.

**VARRÓGÉPJAVÍTÁS,** eladás, bérbeadás, alkatrész-árúsítás. XII., Ugocsa utca 5. 213-8927.

**ÚJDONSÁG** a Varrótű Ruhaszervizben, XII., Nagyenyed u. 9. Vibrációs tréner, bizsuk. 10% kedvezmény a hirdetés felmutatásánál. Nadrágfelhajts csak 800 Ft. 06/20-580-9185.

LAKÁS/INGATLAN/  
BÉRLEMÉNY

**KERESÜNK-KÍNÁLUNK ELADÁSRA-BÉRLETRE** budai, zöldvezetési lakásokat, házakat. **UNITERRA Bt.** Telefon: 246-43-47, 06-30-311-8950, 06-20-982-8055, E-mail: [milianeava@t-online.hu](mailto:milianeava@t-online.hu)

**„BUDAVAR”** Ingatlanközvetítő Magánroda! 201-7719, Zwillingert.

**IMMOTÉKA** Ingatlaniroda 15 éve a budai ingatlanok specialistája. Empátia, diszkreció, referenciák. Jelenlét külföldi ügyfélkör. Várjuk megismerő hívásait. Kárpáti Klára, 201-1821, 06/30-202-1892, Kárpáti Péter, 06/30-921-9029. www.budapestliving.com, www.immoteka.hu

**ÁFA NÉLKÜL** vállalom ingatlanok eladását-kiadását az I., II., XII. kerületekben. Eged Zsuzsa ingatlanközvetítő. 201-9475, 06/70-237-9030.

**XII., SZENDRŐ** u.-ban I. em.-i, 92 nm-es, különleges adottságokkal rendelkező, 3 szobás (4 szobásra alakítható), erdőre néző, 12 és 5,7 nm-es teraszokkal, garázzsal + beállóval 49,9 M Ft-ért eladó. [ingatlan.com/20156126](http://ingatlan.com/20156126). T.: 201-9475, 06/70-237-9030.

**KERESÜNK-KÍNÁLUNK ELADÓ-KIADÓ** lakásokat, házakat 20 éve folyamatosan. **Amadex-92 Kft.** 315-0031, 06/70-944-0088. [amadex@amadex.hu](http://amadex@amadex.hu)

**DIÓSZEGHY** úton egy szobás lakás eladó. 06/20-414-2342.

**KINIZSI** utcai, 2 szobás lakás eladó. 06/20-414-2342.

**ISKOLA** utcai, 166 nm-es, felújítandó, polgári lakás eladó. 06/30-944-9335.

**BRANYISZKO** utcában 110 nm-es, garázsos sorház eladó. 06/30-944-9335.

**XI., AGA** utcánál 100 nm-es, alapincézett ház eladó. 06/30-944-9335.

**ORSÓ** utcai, 53 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

**PAGONY** utcai, 100 nm-es, 2 szintes, felújítandó sorház eladó. 06/30-944-9335.

**VIII., TISZTVISELŐTELEPEN** 380 nm-es villaház eladó. 06/20-414-2342.

**SZENTKIRÁLY** utcai, 105 nm-es, polgári lakás eladó. 06/20-414-2342.

**MARGIT** körúton, Bauhaus házban, V. emeleti, 91 nm-es, felújítandó, polgári lakás eladó. 06/30-944-9335.

**75 NM-ES,** fszt.-i, felújított lakás Szerb Antal utcában eladó. 06/30-944-9335.

**PANORÁMÁS,** Eszter utcai, 113 nm-es, polgári lakás eladó. 06/20-414-2342.

**PANORÁMÁS,** 2 szobás, Herman Ottó utcai lakás eladó. 06/30-944-9335.

**POLGÁRI,** 145 nm-es lakás a Körtéren, rendezett, használható belső kertet eladó. 06/20-414-2342.

**GAZDAGRÉTEN** panorámás, VII. emeleti, 53 nm-es lakás 10,9 M Ft-ért eladó. 06/30-944-9335.

**SEMMELEWS** utcai, 165 nm-es, felújított lakás eladó. 06/20-414-2342.

**HOLDVILÁG** utcai, 2 szobás lakás 16,5 M Ft-ért eladó. 06/20-414-2342.

**VERES** Pálné utcai, 50 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

**KÁPLÁR** utcai, 81 nm-es, polgári lakás eladó. 06/30-944-9335.

**KOROMPAI** utcai, 100 nm-es lakás eladó. 06/30-944-9335.

**KIADÓ** és eladó lakásokat és házakat keresztrák, tengerentúli és magyar ügyfélkörrel 18. éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. Áfa nincs. 398-1501, [www.berbead.ingatlan.com](http://www.berbead.ingatlan.com).

**PARTINGFON** Bt., Dészó bási ingatlanközvetítő 19 éve az önkö szolgálatában. 214-5473, 06/30-973-0113.

**HOLLÓSY** Simon utcában 42 nm-es, nagy erkélyes, III. emeleti, gázkonvektoros lakás eladó. 06/30-922-9053.

**INGATLANOK** eladását vállaljuk a kerületben, többéves tapasztalattal. 06/70-523-1969. [www.budaihegyek.hu](http://www.budaihegyek.hu), Schmidt Péter.

**GALGÓCZY** utcában 34 nm-es teraszos, 71 nm-es, felújított lakás, cserépterős házban, 35,9 M Ft. [www.budaihegyek.hu](http://www.budaihegyek.hu). 06/70-523-1969

**NYÚL** utcában 115 nm-es lakás, 90 nm-es, körpanorámás terasszal, lift, kocsibeálló, církő, 74 000 000 Ft. [www.budaihegyek.hu](http://www.budaihegyek.hu). 06/70-523-1969

**LABANC** utcában 2000-ben épült, 148 nm-es, négyháló, emeleti lakás 95 000 000 Ft. [www.budaihegyek.hu](http://www.budaihegyek.hu). 06/70-523-1969

**XI., MADÁRHEGYEN** összközműves építési telkek 32 M Ft-tól eladó. Madárhegyi Ingatlaniroda. Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

**FEKTESSE** pénzért bankbetét helyett telekingatlanba. XI., Madárhegyen, Rupp-hegyen, Kakukkhegyen, Örsödön 7500 Ft/nm-től telekhányadok eladó. Madárhegyi Ingatlaniroda. 249-3006, 06/70-275-9064.

**II., KURUCLESI** úton 78 nm-es, 3 szobás, felújított, I. emeleti lakás gk.-beállási lehetőséggel eladó 30,5 M Ft-ért. Tel.: 06/30-960-8862.

**XII., KÜTVÖLGYI** úton 230 nm-es, 6 szobás, panorámás, felújított ikerház 2 garázzsal eladó 92 M Ft-ért. Tel.: 06/30-960-8862.

**XII., SZARVAS** Gábor úton 69 nm-es, 3 szobás, felújított, I. emeleti lakás garázzsal eladó 32,5 M Ft-ért. Tel.: 06/30-960-8862.

**XII., GOLDMARK** Károly utcában 53 nm-es, fszt.-i, 2 szobás, felújítandó lakás garázzsal eladó 22 M Ft-ért. Tel.: 06/20-935-0018.

**II., CSEPPKŐ** utcában frissen átalakított, 350 nm-es, 5 szobás családi ház bútorozatlanul, 1000 nm-es, gondozott kertben kiadó. Tel.: 06/20-969-2479.

**II., FEKETE** István utcában 38 nm-es, 1,5 szobás, erkélyes, felújítandó lakás 12,5 M Ft irányáron eladó. 06/20-943-8063.

**XI., SASADI** úton 56 nm-es, kétszobás, kettő néző, erkélyes, igényesen felújított, földszinti lakás 23,5 M Ft irányáron eladó. 06/20-943-8063.

**ELADÓ** a II. ker.-ben egy 69 nm-es, garázsos, tárolós, téglalapítású, teljesen felújított lakás. Érdeklődni a 06/30-540-6883-as mobilon, képeket itt lehet kérni: [wevajudit@t-online.hu](mailto:wevajudit@t-online.hu)

**KERESEK** kulturált, bérbe adó lakást. 06/30-729-7546.

**HÜVÖSVÖLGYEN,** 75 nm-es, 2 + fél szobás, erkélyes lakás eladó. 21 900 000 Ft. 06/30-729-7546.

**XII., UGOCSA-MÁRVÁNY** u. keresztdésnél 18,9 M Ft-ért sürgősen eladó 61 nm-es, církőfűtéses, összkömförtes lakás. 06/30-381-9271.

**XII., AVAR** utcában, a MOM Park szomszédságában eladó egy 4. emeleti, 33 nm-es, erkélyes, felújított lakás. 06/20-911-8689.

**XI., HEGYALJA** úton, a Lejtő útnál, 60 nm-es, 2 szobás, erkélyes, panorámás lakás eladó. 06/20-911-8689.

**XII., TULAJDONOSTÓL** eladó az Apor Vilmos térenél 2 szoba-hallos, 66 nm-es, jó állapotban lévő lakás. 06/20-911-8689.

**XI., FACSEMETE** utcában kiadó egy kétszintes ház második emeletén egy 119 nm-es, 4 szobás, 2 fürdőszobás, panorámás lakás garázzsal. 06/20-911-8689.

**TÁRNOKON,** a Hazatérők útján, 90 nm-es, 1 szintes családi ház, nagy terasszal, szép, rendezett telken eladó. 06/20-239-3036.

**TULAJDONOSTÓL** megvásárolható téglalapítású, 2 + fél szobás, erkélyes, kertkapcsolatos, I. emeleti, társasházi lakás. L.: 26,2 M Ft. 06/30-500-3343.

**BUDÁN,** a II. kerületben, idilli környezetben eladom 1,5 szobás garzonlakásom. Ingatlanügynökök, kérem, ne hívjanak! Tel.: 06/20-961-6867.

**EGYMÁS FELETTI** lakások kerettel, tulajdonostól. Somorjai u.-ban eladók. 35 M Ft. 06/30-605-4091.

**CSERE REKLÁMÁRON.** Kérek: 50-60 nm-es téglalakást a XII. kerületben, központi fűtés előny. Adok: egy 1994-ben épült, 2 szintes, 161 nm-es villaházat, 2 terasszal, csodálatos önkormányzati a pilisi hegyekre, kerettel, garázzsal, lakott területen, önzónás levegő és csend. Minimális értékegyeztetéssel. 06/70-230-3705.

**RAKTÁROZÁSRA, TÁROLÁSRA** 16 nm-es, felújított, száraz helyiség bérbe adó a XII., Thomán I. utcában. 06/20-592-2509.

**BUDAI NEW YORK** Ingatlaniroda lakásokat, családi házakat, üzleti ingatlanokat keres eladásra vagy kiadásra. [www.pesti-budai.hu](http://www.pesti-budai.hu). Tel.: 06/30-530-5338.

**ELADNÁNK** vagy nagyobbra cserélünk értékegyeztetéssel a Mártonhegyi úti, 78 nm-es, felújított lakásunkat. Irányár: 36,9 M Ft. Érdeklődni: 06/20-945-0357.

**A XII. KERÜLETBEN,** az Irhás ároknál, panorámás, akár társasház építésére is alkalmas, 1834 nm-es, közművesített telek eladó. Irányár: 68 M Ft. Érdeklődni: 06/40-102-023.

**VENNÉK** 55 nm-es, erkélyes lakást 1. emeleti a Kissváhyegyen és környékén. 06/30-940-3428. [milcsi@citromail.hu](mailto:milcsi@citromail.hu)

**ÁRON ALUL** eladó telek a Velencei-tó-nál! Fektessen be ingatlanba! 766 nm, 8 M helyett 6,5 M Ft korlátozott ideig! Gárdonyi, Határ u. 2. Tekintse meg! 06/70-652-7258. [telekerkedolodes@gmail.com](mailto:telekerkedolodes@gmail.com)

**XII., SZÉCHENYI-HEGYEN,** Pipiske utcában, tulajdonostól eladó egy 78 nm-es, felújítandó, téglalapítású, 6 lakásos, társasházi lakás garázzsal, tárolóval. Irányár: 31,9 M Ft. 06/20-515-5129.

**XVI. KER.-I,** felújítandó, kertés ház áron alul eladó. 06/20-596-3394.

**BARÁTSÁGOS** garzon eladó az I. kerületben 10,2 M Ft-ért. 06/20-566-8717.

**XII., BARTHA** utcában 100 nm-es, 2 + 2 fél szobás, kétszintes, duplakomfortos, közepes állapotú, sorház jellegű lakás eladó tulajdonostól. Irányár: 41,9 M Ft. Garázs + tároló: 3,5 M Ft. Külön is megvásárolható. Csak magánzemélyek jelentkezését várjuk. Csere is érdekel, a környéken, 50-60 nm-ig. Tel.: 06/20-328-2888.

**A LOTUS HOUSE** Ingatlaniroda vevői számára eladó lakásokat keres. Szabó Péter. 06/20-946-0470.

**KERESEK** egy napfényes, jó elosztású lakást, lehetőleg panorámával. Újvári Tamas. 06/70-607-2698.

**SZÉPILONÁNÁL** két felújítandó, másfél szobás cserélnek nagyobbra ugyanitt, magán-személlyel. Adásvétel lehet! 06/30-447-9545.

## GARÁZS

**GARÁZSBEÁLLÓ** eladó az Orbán térenél. Tel.: 06/30-201-3430.

**GARÁZS** Németvölgyi úton eladó vagy kiadó. 06/20-361-8514.

**SOMORJAI** utcában garázs kiadó. 06/30-516-6788.

## OKTATÁS

**LATINT, HELYESÍRÁST,** történelmet, irodalmat tanítok. Tel.: 202-4651.

**ANGOL** nyelvviszágára felkészítés a MOM Parknál. Tel.: 06/20-392-6368.

**MATEKANÁLIS** felélelem nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlati pedagógussal a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554. [francia.matek@gmail.com](mailto:francia.matek@gmail.com), [www.francia-matek-tanitas.hu](http://www.francia-matek-tanitas.hu)

**FRANCIATANÍTÁST** vállal tapasztalt pedagógus a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554. [francia.matek@gmail.com](mailto:francia.matek@gmail.com), [www.francia-matek-tanitas.hu](http://www.francia-matek-tanitas.hu)

**MATEMATIKA-** fizika-, számítástechnika-, kémia tanítás általános iskolásoknak, ERÉTTSEGI szaktanártól, webprogramozás. 06/30-709-2362.

**MATEMATIKAOKTATÁS** szaktanártól, referenciákkal. Vizsgafelkészítés, felzárkóztatás valamennyi korosztálynak. 06/70-645-8366.

**OKJ-S** dajka-, pedagógiai, gyógypedagógiai asszisztens-képzés (nysz.: 01006404). Tel.: 06/30-269-1061, [www.kaszaszakkepzes.hu](http://www.kaszaszakkepzes.hu)

**OROSZ** nyelv korrepetálás, nyelvtudásának felhívását, bármely szintű nyelviszágára felkészítést vállalok. Az első felmérő óra ingyenes. 06/30-222-9080.

**MATEMATIKA-, FIZIKATANÍTÁS,** középszintű és emelt szintű érettségire, főiskolára, egyetemre felkészítés. Több mint húszéves gyakorlat. Telefon: 06/1-213-7747, 06/20-518-2808.

**SZAKKÉPZETT** pedagógus felkészítés, korrepetálást vállal alsó tagozatosoknak. Házhoz megyek. 06/30-429-2618.

**NÉMET** nyelvviszágára felkészítés, beszédcentrikus. 06/30-914-7003.

**NÉMETOKTATÁS** gyakorlati nyelvtanítást. 06/30-602-0094.

**ZONGORATANÍTÁST** vállal Akadémiát végzett, fiatal tanárnő. Házhoz is megy! Elérhetőségem: 06/30-730-4174.

**ANYANYELVI** angoltanár többéves tapasztalattal nyelvtanítást vállal minden szinten. Budaöngyére közelében. 06/30-433-5568.

## VEGYES

**BÉLYEG,** régi képeslap, pénz, kiténtetés, papírregiség. Vétel-eladás. Marnit bélyeg-üzlet. Bp. XII., Nagyenyed u. 9. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

**SZOCIALISTA** vagy világháborús kiténtéseket, jelvényeket, plaketteket, gyűjteményt (külföldi is) vásárol magángyűjtő. Pál István. Tel.: 06/20-947-3928.

**PAPP ZSUZSÁT** keresem, kérem, hívjon fel az alábbi számon: Solyi Lehel, 06/20-940-8782.

**ELADÓ** férfi, 60-as, napasított irhabunda új állapotban. 06/20-442-6974, 06/1-555-0600/3221 m.

## RÉGISÉG

**DIZÁJN CENTER** vásárol mindenféle régi dolgot, spejz- és konyhai tartozékokat. Díjtalan lakásüritéssel! 291-3101, 06/30-347-7713. Szellő János.

**KELETI SZÖNYEG- ÉS MŰTÁRGYBECSŰS** vásárol régi keleti szőnyegeket és műtárgyakat sérült állapotban is. Kiszállás díjtalan. Tel.: 06/30-456-3938.

**RÉGI** tárgyakat, ékszert, bizsut, hagyatékokat vásárolunk. Üzlet: Régi Bolt, Csörös utca 15. A TF-pályával szemben. 06/30-545-1346, 06/20-553-0980.

**KIRÁLYHÁGÓ ANTIK GALÉRIÁM** újra nyílik a Böszörményi úton és a legmagasabb áron vásárolok készpénzért arany ékszereket, ezüst tárgyakat, antik és modern festményeket. Herendi, Zsolnai porcelánokat, mindenféle nippelt, fali-, asztali-, karórákat. 06/70-328-1414.

**BUDAI KARÁT GALÉRIA** kp.-ért vásárol bútorokat, festményeket, porcelánokat, órákat, szőnyegeket, arany- és ezüsttárgyakat és teljes hagyatékokat. Üzlettel: 308-5779. 06/20-451-8270.

**GELLÉRY GALÉRIA** kp.-ért vásárol bútorokat, festményeket, porcelánokat, órákat, perzsaszőnyegeket, arany- és ezüsttárgyakat és teljes hagyatékokat. Üzlettel: 466-4761, 06/20-981-2897.

**KÉSZPÉNZÉRT** vásárolunk! Aranyat, ezüstöt, festményeket, hagyatékokat. Arany: 7200-12 000 Ft. Ezüst: 180-360 Ft. Tel. kint meg az interneten: [www.louisgaleria.hu](http://www.louisgaleria.hu). II., Margit krt. 51-53. Tel.: 316-3651.

**PAPPNÉ SZILVIA MŰTÁRGYSZAKBECŰS** díjtalan kiszállással, becsüléssel vásárol mindenféle régiséget. Szobrokat, festményeket, díszórákat, dísztárgyakat, ezüstbútorokat, könyveket és teljes HAGYATEKOT. Üzlet: 06/1-293-1759, 06/20-465-1961, 06/70-942-0806.

**ALMÁSSY KATALIN** vásárol készpénzért Bútorokat, festményeket, órákat, dísztárgyakat, porcelánokat, könyveket, hangszereket, csillárokat, szőrméket, cipőket, bizsukat, írógépet, kintüntetést, régi pénzt, hagyatékokat, díjtalan kiszállással! 06/30-308-9148.

**KÉNVELMES** ömögközkedéssel érhető el bennünk a II. kerület, Zsigmond tér 13. alatt, ahol minden szombaton délelőtt 11 órakor festmény- és műtárgyverést rendezünk! Eladóként vagy vevőként szeretettel várjuk látogatásait hétköznapokon 11-19 óra között, szombaton 9 óráig. [www.mugyjutokhaza.hu](http://www.mugyjutokhaza.hu) Telefon: 800-8123.

## EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

**LÉZERTERÁPIA,** reumatológia, akupunktúra, fogyszás, szénanátha, gerincferdülés, csonttrikuláz, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyítás, üzemorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomaszázzsal. Tel.: 368-6349, 06/20-968-6886.

**FOGOSOROK,** hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérítő. Mozgáskorlátozottakhoz házhöz megyünk! Hétfői ügyelet. Fogászati háttér biztosított. Tórhé Hívó Katalin fogtechnikusi mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06/30-222-3016.

**GYÓGYMASSZÁZS:** 06/20-515-3370.

**CSONTKOVÁCS** akupresször Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbeépítések, ízületi blokkok, lumbágó-ísiás megszüntetése. Térd-blokkok, gerincservek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. [www.drgarzo.segitek.hu](http://www.drgarzo.segitek.hu)

**GYÓGYPEDIKŰR** otthonában. Tel.: 06/30-206-4801.

## AKTÍV TÉLI PROGRAMOK HEGYVIDÉK



**ÚSZÁS**  
Vasárnap 9.00–12.30.  
(Utolsó alkalom: december 15.)  
Testnevelési Egyetem – uszoda  
(XII., Alkotás utca 44.).  
Belépés 12.30-ig, csak XII. kerületi lakcímkártyával!  
Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!



**TESTÉPÍTÉS, ÁTMOZGATÓ EDZŐTERMI SÚLYZÁS, ILLETVE KARDIOGÉPES EDZÉS**  
Minden hónap első csütörtökén 17.00–19.00.  
T2 Fitnesscenter, Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.), kis épület (bejárat a Felhő utca felől).  
Kellő körülmények között, új kardiogépeken, edzői segítséggel, tanácsadással. Szükséges felszerelés: váltócipő, sportruházat.



**AEROBIK**  
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!  
Hétfő 17.30–18.30 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.), 19.30–20.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).  
Szerda 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.), 19.30–20.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).  
Péntek 17.00–18.00 Arany János iskola (XII., Mérédek utca 1.).



**KÍMÉLŐ TORNA**  
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!  
Hétfő 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.), 18.30–19.30 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.).  
Kedd 18.00–19.00 Zugligeri Általános Iskola (XII., Zugligeri út 113.), 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).  
Szerda 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).  
Péntek 16.00–17.00 Arany János iskola (XII., Mérédek utca 1.).



**NORDIC WALKING**  
Vasárnap 14.00–15.00.  
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.), előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



**„LÉPELŐNY” FUTÓKLUB**  
Vasárnap 15.00–16.00.  
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.), futás, illetve kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással. Edzési állapot felmérése, személyes edzésterv készítése. Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



**SÍOKTATÁS**  
Vasárnap 13.00–14.00.  
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.), előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



**TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA**  
December 21.: budai hegyek. Túrávezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 8.30 Ujjlái templom, 65-ös autóbusz végállomása. Útvonal: Fenyőgyöngy–Nelli-pihenő–Fekete salak–Virágosnyereg–Csúcs-hegy oldala–Rozália téglagyár.  
Táv-szint: 12 km, +100, –200 m. Érkezés: 14.00 körül. Költség: 1 buszjegy.  
Túrávezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073).  
Szakosztályi klubest: minden hónap harmadik szerdáján 18.30-kor a Virányosi Községi Házban. Figyelem! A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!



**KERÉKPÁROS TÚRÁK**  
A pontos útvonalról és időpontról Pál László ad felvilágosítást. Az adott hétvége programjáról csütörtökön érdemes érdeklődni. Jelentkezés, további információk: 06/70-212-5555, pallaszlo@freemail.hu.



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



**MOZGÁS EGYETEME**  
Különböző típusú fitness-, aerobikórák.  
Kedd 20.00–21.00.  
(Utolsó alkalom: december 10.)  
Testnevelési Egyetem – atlétikacsarnok (XII., Alkotás utca 44.).  
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE aerobik-szakosztályának vezetője.  
Oktatók: a torna-rg-tánc-aerobik tanszék oktatói és a TFSE edzői, versenyzői.  
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!



**SÍELÉS**  
Nanook Síiskola  
Minden páros hét szerdáján 19.00–20.00.  
MOM Sport (XII., Csörzs utca 14–16.).  
Előzetes bejelentkezés szükséges: Pásztor Zsófia, 06/20-626-6654.

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára ingyenesek. A részletes programot keressék a www.hegyvideksport.hu honlapon és a hirdetőnkön. További információk: Hegyvidéki Szabadidősport Kft., XII., Városmajor utca 29. Lódy Katalin sport-szervező: 06/70-442-2135. E-mail: lody.katalin@hegyvideksport.hu.

# Túraautóba vágyik a Suzuki Kupa bajnoka

A magyar autóversenyzés több mint százéves történetében kevesen mondhatják el magukról, hogy középiskolásként országos bajnoki címet szereztek. Imár közéjük tartozik a hegyvidéki Nagy Dániel, aki számos „öreg rókát” maga mögé utasítva novemberben megnyerte a tizenöt futamból álló Suzuki Kupa összetett versenyét.

■ *A legtöbb kislány rajong a gyors autókért, ám kevesen lesznek autóversenyzők. Nálad ez hogyan történt?*

– Édesapám, Nagy Tibor és édesanyám, Nagy Brigitta gyorsasági futamokon indult, a lekem mélyén mindig is tudtam, hogy egyszer a nyomdokaikba lépek – kezdte a tizenöt esztendő Nagy Dávid. – Igazi elképzeltetés mégis csak akkor alakult ki bennem, amikor tizenkét évesen először beültem egy profi versenyszimulátorba. Ez a szék, váltóból és monitorból álló számítógépes eszköz nem csupán tökéletesen imitálja a mozgó autótulajdonosait, hanem a használat vezetői tudását is mérhetővé teszi. Nem véletlen, hogy a versenyzők kivétel nélkül igénybe veszik a szimulátorokat. Rövid idő alatt olyan jó eredményeket értem el, hogy novemberben már egy igazi Suzuki versenyautóban ültem az Euroringen.

■ *A versenypályán is jól ment a vezetés?*

– Bár a szakemberek azt mondták, van hozzá tehetségem, ezt csak akkor hittem el, amikor

az első szárnypórbálgatások után szinte azonnal csatlakozhattam az RCM Motorsport csapatához, amelynek tulajdonképpen minden eddigi sikeremet köszönhetem. Elkezdődött a komolyabb felkészülés, a szezon utolsó három fordulójában pedig elindulhattam a Suzuki Kupán. Jól ment, hiszen alig tizenhárom évesen a középmezőny elején végeztem. A következő esztendőben szerettem volna végigversenyezni a szezont, azonban szponzor hiányában nem tudtam az összes versenyhétvégén elindulni. Ennek ellenére a húszfős mezőnyben a kilencedik helyen zártam a pontversenyt.

■ *Mit kell tudni a Suzuki Kupáról?*

– Ez Magyarország legnépesebb autóversenyszorozata, a hivatalos magyar bajnokság, tavasztól őszig hét hétvégén rendezik meg. Minden forduló kettő, az utolsó három futamból áll. Nem csupán itthon, hanem Szlovákiában és Ausztriában is vannak versenyek. Érdekes, hogy mindenki ugyanolyan, 2005-ös, az előre megadott paramétereknek megfelelően átalakított Suzuki áll rajthoz, azaz teljesen egyenlők a feltételek. A motorsportban kikerülhetetlen szercsén kívül valóban a versenyző tudása számít.

■ *Több mint biztatón indult a karriered, a folytatás pedig még ennél is jobban sikerült.*

– Az autósport furcsa világ. Azaz, hogy bajnok lettem, tulajdonképpen semmi földindulászerű nem történt. A „szakma” persze már tudja, hogy gyors vagyok, de a jövőm attól függ, mit gondolnak erről a szponzorok. Annny biztos, hogy jövőre szeretnék elindulni a Suzuki Kupán, amelyen teljesen új autókkal lehet majd versenyez-

Hogyan emlékszel vissza a novemberben véget ért szezonra?

– A mostani szezonra végre úgy készültem, ahogyan előre elterveztem, időben elkezdtem a fizikai és mentális tréninget. Sokat segített a kifejezetten az autós és motorversenyzők számára ösz-

reztem. A következő futamokon még egyszer felállhattam a dobogó legfelső fokára, az utolsó időpontostottam, hogy minél több pontot gyűjtsék, és meglegyen az összetett elsőség. Ez végül sikerült, így elmondhatom magam-

ni. A hosszú távú terv természetesen a túraautó Európa-bajnokság, aztán a világbajnokság. Michélsz Norbert karrierje lebeg a szemem előtt, aki egykori Suzuki Kupa-bajnokként ma már a túraautó-világbajnokságon ér el szép eredményeket. Azon dolgozom, hogy ez nekem is összejöjjön. Az első apró lépést már megvettem, hiszen nemrégiben kipróbáltam magam egy Seat versenyautóban. Nagyszerű élmény volt, azon vagyok, hogy a jövőben nagyobb kategóriás autókkal minél többet gyakorolhassak.

■ *Meglehetősen sűrű a programod, hogyan lehet ezt bírni a tanulás mellett?*

– Igen, az autóversenyzés teljes embert kíván. Itthon heti három-négy alkalommal dolgozom a szimulátorban, ezenkívül négy fizikai edzésem van. A jó eredményekhez minél kiegyensúlyozottabb erőállapotban kell lennem, ezért is hasznos, hogy ha az időm engedi, évek óta lejárak edzeni a Hegyvidék SE korosztályos focicsapatába. Kapus vagyok, ami egyáltalán nem veszélytelen poszt, legutóbb az ujjamat törtem az egyik meccsen. Autóban még nem szereztem sérülést. Ami a tanulmányaimat illeti, korábban a Jókai Mór általános iskolába jártam, jelenleg a Budai Középiskolában vagyok magántanuló, ami nem könnyű, hiszen minden egyedül kell megtanulnom. Ennyi áldozatot azonban feltétlenül megér, hogy egyszer igazán sikeres autóversenyző lehessék.

– Az autósport furcsa világ. Azaz, hogy bajnok lettem, tulajdonképpen semmi földindulászerű nem történt. A „szakma” persze már tudja, hogy gyors vagyok, de a jövőm attól függ, mit gondolnak erről a szponzorok. Annny biztos, hogy jövőre szeretnék elindulni a Suzuki Kupán, amelyen teljesen új autókkal lehet majd versenyez-

■ *Mit jelent ez a cím a jövőd szempontjából?*

– Az autósport furcsa világ. Azaz, hogy bajnok lettem, tulajdonképpen semmi földindulászerű nem történt. A „szakma” persze már tudja, hogy gyors vagyok, de a jövőm attól függ, mit gondolnak erről a szponzorok. Annny biztos, hogy jövőre szeretnék elindulni a Suzuki Kupán, amelyen teljesen új autókkal lehet majd versenyez-

■ *További érdekességek: www.facebook.com/daninagy598.*



Nagy Dániel szenzációsan zárta a szezont, 15 évesen Suzuki Kupát nyert

szállított Fit4Race program, amely egyebek közt személyre szabott edzéstervet is tartalmaz. Ezúttal a szponzoráció is többé-kevésbé biztosítva volt, ennek köszönhetően mind a tizenöt futamnak megfelelően átalakított Suzuki áll rajthoz, azaz teljesen egyenlők a feltételek. A motorsportban kikerülhetetlen szercsén kívül valóban a versenyző tudása számít.

■ *Több mint biztatón indult a karriered, a folytatás pedig még ennél is jobban sikerült.*

– Az autósport furcsa világ. Azaz, hogy bajnok lettem, tulajdonképpen semmi földindulászerű nem történt. A „szakma” persze már tudja, hogy gyors vagyok, de a jövőm attól függ, mit gondolnak erről a szponzorok. Annny biztos, hogy jövőre szeretnék elindulni a Suzuki Kupán, amelyen teljesen új autókkal lehet majd versenyez-

szállított Fit4Race program, amely egyebek közt személyre szabott edzéstervet is tartalmaz. Ezúttal a szponzoráció is többé-kevésbé biztosítva volt, ennek köszönhetően mind a tizenöt futamnak megfelelően átalakított Suzuki áll rajthoz, azaz teljesen egyenlők a feltételek. A motorsportban kikerülhetetlen szercsén kívül valóban a versenyző tudása számít.

■ *Több mint biztatón indult a karriered, a folytatás pedig még ennél is jobban sikerült.*

– Az autósport furcsa világ. Azaz, hogy bajnok lettem, tulajdonképpen semmi földindulászerű nem történt. A „szakma” persze már tudja, hogy gyors vagyok, de a jövőm attól függ, mit gondolnak erről a szponzorok. Annny biztos, hogy jövőre szeretnék elindulni a Suzuki Kupán, amelyen teljesen új autókkal lehet majd versenyez-

## Sakkverseny Erkel Ferenc emlékére

déken élő zeneszerző ugyanis korának egyik legjobb játékosa volt, először alelnökként, majd huszonkilenc éven át, haláláig elnökként segítette a Pesti Sakkör munkáját.

Az Erkel Ferenc Sakk Emlékverseny megnyitóján Kovács Lajos hegyvidéki alpolgármester kiemelte, hogy a versenyzők mellett dicséret illeti azokat a szülőket is, akik a vasárnap délelőtti időpont ellenére elhozták gyermekeiket a közösségi házba. Szerinte mindnyájan jól döntöttek, hiszen „a sakk olyan hosszú távú befektetés, aminek haszna egy egész életen át kitart”.  
A több mint ötven versenyző korcsoportonként ült asztalhoz,

külön a lányok, külön a fiúk. A csapatokat az egyéni eredmények alapján rangsorolták. A végső győzelmet a Virányosi Községi Ház szerezte meg, a második helyen az

iskolák közötti versenyt megnyerő Zugligeri Általános Iskola végzett, míg a harmadik az Osztrák–Magyar Általános Iskola lett.

(m.)



A sakk hosszú távú „befektetés”, haszna egy életen át kitart

Kahlich Endre, a Virányosi Községi Ház egykori munkatársa huszonegy évvel ezelőtt úgy gondolta, érdemes lenne egy nagy-

szabású, gyerekeket és felnőtteket egyaránt megszólító sakkversenyt rendezni Erkel Ferenc emlékére. A több évig a Hegyvi-

## Kempooztatás a hegyvidéki testnevelésórákon

A Kós Károly, a Pannonia Sacra és a Budai Középiskola közel kétszáz diákja vesz részt a mindennapos testnevelés keretében héten egyszer megtartott kempooztatásokon a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémián. Mint az oktatást vezető Lacza Illés Ádám elmondta, kifejezetten az önmegvédelmi alapok elsajátításával foglalkoznak, a diákok megtanulják, milyen előzetes jelei vannak egy esetleges támadásnak, hogyan védhetik meg magukat, és mit kell tenniük, hogy elkerüljék a konfliktusokat. Gyakorolják az eséseket, a nyak- és karkarokból, a testátkaoláshoz való menekülést, valamint azokat az alapütségeket és rúgásokat, amelyeket sikerrel

lehet alkalmazni egy támadóval szemben.

„Az eltelt három hónap alatt rengeteget fejlődtek a gyerekek, és nem csupán erőnléti, hanem mentálisan is. Javult a koncentrációs képességük, a tanárok szerint nagyobb lett a fegyelem az órákon. A pozitív változás a tanulmányi eredmények alakulásán is nyomon követhető – foglalta össze az eddigi tapasztalatokat a küzdősport-akadémia vezetője, hozzátéve, hogy az edzéseken a harcművészetek szellemiségét is igyekszik átadni a



Mentálisan is fejlődnek a gyerekek

tanítványoknak. – Arra próbálok rávezetni a karatékákat, hogy a távolkeleti harcművészet, így a kempo sem a verekedésről, a harcokról, hanem a test és a szellem fejlesztéséről szól. Olyan tulajdonságokkal ruház fel, amelyek az élet valamenyny területén a hasznunkra lehetnek.”

A lengyelországi Jarorzónban november 24–25-én rendezett judo-világbajnokságon a Magyar Kempo Szövetséget a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia kempooztatásán képv-

viselte. Méghozzá nagy sikerrel, hiszen Muzsai Nimród a 9 évesek között, míg Lacza Ábel a –35 kilós, 10–11 éves korcsoportban szerzett világbajnoki címet. Ábel teljesítményének értékét növeli, hogy kategóriájában engedélyezett a felnőttekre vonatkozó, teljes testet támadó ütéseket, teljes testet támadó ütéseket, rúgásokat, dobásokat, a földharcot, valamint a fojtásokat és feszítéseket.

A harmadik hegyvidéki harcos, Megyeri Szabina is kiválóan küzdött, cseh ellenfele azonban a döntőben néhány ponttal jobb-nál bizonyult nála, így meg kellett elégednie az ezüstéremmel. Szabina ugyanakkor megkapta a verseny fair play-díját.

(os)