



## Közös érdek, hogy rend legyen a Normafánál

A Normafa Park rehabilitációjának egyik – de nem az egyetlen – eleme a történelmi sípályák rekonstrukciója, ezért az elképzelések megvitatására, véleményezésére konferenciát rendeztek több civilszervezet és sportszövetség részvételével. A meghívott szakemberek a legfontosabb megfontolásra javasolt sportszakmai és természetvédelmi szempontokat sorakoztatták fel előadásaikban.

„Négy évszakos fejlesztést tervezzük: a cél az, hogy bárki, bármikor feljön, érezze jól magát, és normális körülmények között tudjon kikapcsolódni” – kezdte előadását a szóban forgó helyszíntől néhány lépésnyire, a Normafa Idősek Otthona nagytérképében rendezett tanácskozáson Vincze P. Márton, a Normafa Park fejlesztésének miniszterelnöki megbízottja. Hozzátette: csak azt követően kezdnek bele a tervek kidolgozásába, miután lezajlottak a környezetvédelmi hatásvizsgálatok, és kiderült, ezek alapján mit lehet megvalósítani.

A kormányfő megbízottja hangsúlyozta, hogy a normafai sí-sportnak évszázados hagyománya van. A síeléshez tehát nem kell új pályákat építeniük, csak az évtizedekkel ezelőtt kialakított le-siklőhelyek rendbetételére van szükség. Még a hóágyúk telepítése sem lenne újdonság, hiszen ilyenek is üzemeltek korábban a hegyen.

Vincze P. Márton a nyitó gondolatát alátámasztva szólt arról is, hogy nem csak egy téli projektet készítenek elő. „Az szeretnénk elérni – mondta –, hogy szűnjen meg a jelenlegi káros: az, hogy a kerékpárosok keresztül-kasul száguldoznak a természetvédelmi területen, a járművek szabálytalanul, az erdőben, vagy mások autobeállója előtt, az itt lakók közlekedését akadályozva parkolnak, valamint a szánkók és a síelők együtt közlekednek a pályán, ami miatt már számtalan baleset történt. A rehabilitáció célja tehát, hogy mindenki jöhessen, ahogy eddig, de kulturált körülmények között sportolhasson, kapcsolódhasson ki.”



A konferencia összehozta a Normafa sorsáért aggódó civileket, akik felelősségteljesen beszéltek a környék jövőjéről

### ZAVAROS, ÁTLÁTHATATLAN JOGI KÖRNYEZET

Szabó-Kalmár Éva, az önkormányzat városrendezési és főépítési irodájának vezetője arról beszélt, hogy a Normafa egyedi adottságú terület a milliós nagy-

város és a természeti környezet határán kultúrtörténeti, építészettörténeti és sporttörténeti adottságokkal. A környéket több mint száz éve közparkként használják a látogatók, ám az ehhez szükséges minimális infrastruktúra sem épülhetett ki a területre vonatkozó jogszabályok miatt.

„A síelés mellett a sífutás, síugrás, szánkózás is történelmi múlt-

ra tekint vissza” – mondta el az irodavezető, aki felidézte azt is, hogy az 1980-as években kezdett leépülni az infrastruktúra, a síliftet, a síugróáncokat elbontották, megszűnt a közvilágítás. A téli napokon továbbra is ezek látogatják a Normafát, a jelenlegi kaotikus helyzet azonban sem a természetnek, sem az ideérkezőknek, sem pedig az itt élőknek nem jó.

„Az eddigi szabályozás figyelmen kívül hagyta a tényleges területhasználatot és a meglévő adottságokat, ami például az erdő besorolású területeken lévő műemlékek teljes leromlását eredményezte” – emelte ki Szabó-Kalmár Éva. Kitért arra is, hogy a jelenlegi rehabilitáció egyik fontos szempontja a használaton kívüli műemlékek (Zerkovitz-major, Istenszeme-fogadó, Lóvasút-végállomás, Fácán vendéglő) rendbetétele, amelyek kiszolgáló funkciókat kaphatnának.

### A NORMAFA ÁLLAPOTA JAVÍTÁSRA SZORUL

Kelemen Zoltán és Tóth Ette vállalkozók a konferencián bemutatták azt az általuk még 2005-ben készített tervet, amellyel illusztrálták, hogyan fejleszthetők a pályák a Normafánál. Az évekkel ezelőtt, osztrák mérnökök közreműködésével kidolgozott terv (amelynek nincs köze az önkormányzat által megvalósításra javasolt komplex fejlesztéshez) a Kis-Normafa-lejtő és az úgynevezett Sigray-kert, összesen 12 ezer négyzetméteres terület megújításáról szólt.

(Folytatás a 4. oldalon)

## Életpálya és jövőkép az óvodákban

Életpályamodell, beiskolázási korhatár, megváltozott besorolási rendszer – egyebek mellett ezekről és érdeklő kérdésekről foglalkozott az a konferencia, amelyet az idén tizenharmadik alkalommal megrendezett Budai Nevelési Napok keretében tartottak. A kétnapos pedagógiai programsorozatot ezúttal a Hegyvidéki Önkormányzat oktatási irodája szervezte, s jó lehetőséget kínált az óvodapedagógusoknak ismereteik bővítésére és az eszmecserére.

Az idei Budai Nevelési Napok kiemelt eseménye volt az október 17-én rendezett Életpálya és jövőkép az óvodákban című konferencia, amelyen megjelent Pokor-

korosztályi intézményrendszernek, az önkormányzat és a Klebelsberg Intézményfenntartó Központ jövőre ismét közös rendezvényt tervezzen.

A beiskolázási korhatár megváltozása miatt közel tizenháromezerrel több elsőskorú kezdte meg az ideit tanévet, és az emiatt felduzzadt létszám több helyütt gondot okozott. „A merev szabályok rosszak – szögezte le a polgármester –, ám a sajtóban többször megjelent hírekkel ellentétben rugalmasabb a beiskolázás, a szülőknek, az óvodáknak továbbra is megvan a mérlegelési lehetőségük, senki nem kényszerítette iskolába az arra még nem érett gyerekeket.”



Óvodások a Mesevárban

elömenetelük. Az eredmény szomorú – ám nem teljesen meglepő – eredményt hozott.

Az első esztendőben az osztályban akár egy egész évnnyi különbség is mutatkozott a naptár vagy a fejlettségük szerint iskolába kerülő gyerekek mentális, szellemi képességeiben, és ez a különbség az osztályzatokban is megmutatkozott. Tovább vizsgálva az is kiderült, hogy a kezdetben „szertett” hátrány még tíz év múlva is érezhető volt, nemcsak a továbbtanulás során választott iskolák színvonalában, de még az első fizetések mértékében is. „Ezért nem határozhatja meg a merev, naptár szerinti korhatár a beiskolázás idejét” – hangsúlyozta a polgármester, aki a pedagógus életpályamodellről szólva elmondta: az óvodákban nem olyan jól megfoghatók a pluszfeladatok, mint az iskolákban, így azt a jövővel szemben is nehéz kifejezni.

„Azt honorálja az életpályarendszer, aki többet hajlandó vállalni” – jelentette ki Pokorni Zoltán. Szerinte fontos kérdés az is, az életpálya vonzó lesz-e annyira a fiatalok számára, hogy már

érettségi előtt a pedagógusképzést választják továbbtanulásként. „Az idej beiskolázási tapasztalatok alapján a most meghatározott kezdő pedagógusbér nem érte el ezt a hatást” – mondta.

Paszkoszné Kulcsár Andrea, az Emberi Erőforrások Minisztériuma vezető főtanácsosa az elhangzottakra reagálva elmondta: kilencvenhét éveseknél fiatalabbak, ebből három-ezer maradt továbbra is óvodában, amiért még nem iskolába került. Az életpályamodell bevezetését azzal indokolta, hogy általa kiszámíthatóbb a karrierpálya, növekszik a pedagógus presztízs, vonzóbbá tehető a pálya a rátermettebb, potenciális jelöltek számára, támogatja az innovatív, változásokra fogékony pedagógusokat, kiszűri az alkalmatlanságokat, kifejezhetővé teszi a felelősség-minőség-hitelesség egységét, javítja a pedagógusok életkörülményeit, továbbá teljesítményen alapuló, differenciált bérezést tesz lehetővé.

A minisztériumi főtanácsos a konferencián részletesen tájékoztatta a pedagógusokat a törvényi változásokról. Emellett az óvodai nevelés hatékonyságáról, eredményességéről és a méltányosságról, valamint a pedagógusok saját minőségükben játszott szerepéről hallgathattak meg további előadásokat a résztvevők.

A programot, a tanácskozási nyitányként, előadások is színesítették. A Solti György Zeneiskola klarinétosai Beethoven Rondóját adták elő, majd a Hegyvidéki Mesevár Óvoda Maci csoportjának bemutatóját láthatta a közönség.

## Jól haladnak a kerületi útépitések

Tavaly egy közel harminc méter hosszú szakaszon erősebbre cserélték a régi gyalogosvédő oszlopokat a Szent János Kórház Díósárok felőli oldalán kialakított parkolóban. Ennek ellenére nemrég ismét összetörték a járdát az autóktól elválasztó egyik „U-korlátot”. A hibás elemet az önkormányzat azóta kicseréltette, míg ugyanezen a részen az ellopott hajlított oszlopokat október végéig pótolják, valamint a járdahibákat is kijavítják. Szintén a kórház környékét érintő hír, hogy az intézmény főbejárata melletti kanyarban újrarakták a hiányzó térkő burkolatot.

Hamarosan befejeződik az Alkony lépcső rendbetétele, az ideiglenes falépcső helyett egy körök ötven méter hosszú betonlépcső épül. A belépők csúszásmentes térkő burkolatot kapnak, a könnyebb járást mindkét oldalon stabil fémkapaszkodók segítik.

A végéhez közeledik a Koszta József utca felújítása. A munkálatok során a Hegyalja út és a Liptó

utca közötti, mintegy 210 méter hosszú szakaszon az útpályát teljes szélességében újraaszfaltozzák, valamint kicserélik a szegélyeket. Kijavítják a térköves járda hibáit, valamint átépítik és – ahol szükséges – szabványosítják az autóbekötéseket.

A tervek szerint halad a Zsolna utcai járda felújítása. Ehhez kapcsolódva kiépítik a hiányzó járdaszakaszokat a Zsibói utca és a Matyó utca között.

Folyamatosan zajlanak a kátyúzások, aminek köszönhetően tavasz óta kétezer úthiba tűnt el a XII. kerület útjairól. Jelenleg az Óra közben, az Irhás árokban, a Tündér utcában, a Mátyás király úton, a Magas úton, valamint a Mártonfa utcában dolgoznak a szakemberek. Az őszi közterületi munkák keretében mindezek mellett megtörténik az Arató utca alsó végének murváztása, valamint kijavítják a Gaál József út 36. előtti, részben megsüllyedt sebességcsillapító küszöböt.

(m.)



A konferencia résztvevői

ni Zoltán polgármester, Fonti Krisztina alpolgármester és Sikota Krisztina önkormányzati képviselő is. Pokorni Zoltán kiemelte, az előző évek jól bevált gyakorlata volt, hogy együtt tartották az iskolák és az óvodák vezetőinek, pedagógusainak tájékoztatóját. Azt javasolta, dacára, hogy most más a fenntartója a két

A rugalmas iskolakezdés fontosságát egy Angliában végzett vizsgálat eredményével támasztotta alá Pokorni Zoltán. A kutatás azt elemzte, hogy azok a gyerekek, akik a naptár szerint elérték a beiskolázás korhatárát, minden esetben elérték-e az iskolaelettséget is, s mindezek fényében hogyan alakult az iskolai



A tervek szerint zajlik a Zsolna utcai járda felújítása

## Üdülés Erzsébet-utalvánnyal



Élményeikről meséltek a kedvezményes üdülést igénybe vevő nyugdíjasok

Ebben az évben közel harminc hegyvidéki nyugdíjas vehette igénybe az Erzsébet-utalványt nyújtotta üdülési, pihenési lehetőséget. Élményeikről, tapasztalataikról meséltek október közepén Pokorni Zoltán országgyűlési képviselőnek a Kiss János altábornagy utcai gondozási központban.

A legtöbben elismerően szölköztek mind a szálláshelyekről, mind az ellátásról. Nelli néni és Zsóka néni például Balfon üdültek, a két barátnőnek az állami támogatás nélkül nem lett volna módja arra, hogy bárhová is elutazzon. „Nagyon jó szállásunk volt, az ellátás is nagyszerű, sőt, a magunk korabelieknek talán túl

ben a legtöbben elégedettek voltak. Azok, akik nyugdíjuk mértéke (vagy özvegyi ellátásuk) miatt nem jogosultak erre az üdülési támogatásra, azt kérték, jövőre ők is részesülhessenek hasonló lehetőségben, s ehhez örömmel fizetnének plusz hozzájárulást is.

Mint azt korábban megírtuk,

az Erzsébet-kártya nagycsaládok számára, szociálisan rászorulóknak, időseknek, nyújt üdülési lehetőséget. Egyszerűek a szabályok, ötezer forintos önrésszel lehet különböző helyekre jelentkezni. A kormány támogatása nagyjából mindenütt ugyanannyi, ezért ha valaki az előszezonban akart üdülni, akkor hat-hét napot is elölthetett valahol, ha pedig főszezonban, úgy ez az idő lerövidült négy napra.

Első lépésben kétmilliárd forint értékben hirdették meg a pályázatot szociálisan hátrányos helyzetűek részére – mondta el lapunknak Jáky Ildikó, Pokorni Zoltán szociális ügyekért felelős munkatársa. A nyugdíjasok, a fogyatékkal élők, a nagycsaládok, valamint a szociális, gyermekjóléti, gyermekvédelmi munkavállalók részesülhetnek ebben a támogatásban, amit állami tulajdonban lévő üdülőkben vehetnek igénybe a pályázat nyertesek.

A. I.



### FELHÍVÁS

**A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat várja kézműves termékek forgalmazásával foglalkozó bérlelők jelentkezését a Hegyvidéki Karácsonyi Vásár pavilonjainak bérbevételére.**

A vásár helyszíne:  
XII., Kiss János altábornagy utca–Margaréta utca–Böszörményi út közötti útszakasz.

A vásár időpontja:  
2013. november 30.–december 24.  
(A vásári terület beépítése november 29-én történik.)  
A bérbe vehető fapavilonok mérete: 4 m<sup>2</sup>.  
Bérleti díj: 8974 Ft/nap.

**Jelentkezési határidő: 2013. október 31.**

**Jelentkezés és további információ:**  
Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat  
Gazdasági Ellátó Szolgálat, Nóvé Katalin igazgató.  
Cím: 1126 Budapest, Királyhágó utca 18.  
(Postacím: 1537 Budapest, 114. Pf.: 453/404.)  
Telefon: 488-7924, 488-7925, 488-7927, 488-7928.  
Fax: 201-8716.  
E-mail: novek@gesz12.hu.

## Százötven hegyvidéki kutypiszokgyűjtő

Hosszú távon is sikeresnek bizonyult a Hegyvidéki Önkormányzat által tavaly elindított „Lépjünk, hogy ne lépjünk bele!” elnevezésű, társadalmi célú kampány, amely a felelős kutyatartás, ezen belül a kutyaürülék összeszedésének fontosságára hívta fel a figyelmet. A program részeként 2012 tavaszán száz új, speciális kialakítású kutypiszokgyűjtő szemetesedény került ki a közterületekre.

A kerületben élők kéréseit is figyelembe véve az idén októberben további ötven helyszínen helyeztek ki messziről is könnyen felismerhető, zacskóadagolóval ellátott di-

zajnkukákat. Az egyedi kialakítású gyűjtőedény megtervezésére a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem formatervező szakos diákjait kérte fel a Hegyvidéki Önkormányzat. A győztes pályamunkát kitalálója, Kőrös Benedek kifejezetten a XII. kerület számára tervezte, különlegessége, hogy csak a zacskóba rakott kutyaürülék lehet beledobni, ennél nagyobb szemét ugyanis nem fér át a csigavonalat formázó nyíláson.

Erre hívta fel a figyelmet Pokorni Zoltán polgármester is, aki a százötvenedik kutypiszokgyűjtőt Váci János alpolgármesterrel köz-



A polgármester és az alpolgármester közösen szerelte fel a kukát

ösen szerelte fel a Szendrő és Nőgrádi utca sarkán. „A kutyasokban korábban is megvolt a tisztaság, a rend iránti igény, mi csak annyit teszünk, hogy biztosítjuk a kulturált és higiénikus feltételeket a kutypiszok feltakarításához – mondta. – Szándékosan olyan gyűjtőedényt választottunk, amibe más szemét nem lehet beledobni, korábban ugyanis rendre előfordult, hogy a kutypiszokgyűjtő szemetesedényeket műanyag flakonokkal rakták tele.”

Az önkormányzat programja külföldi szakemberek tetszését is elnyerte. Ezt bizonyítja, hogy az Európai Kommunikációs Ügyvédek Szövetségének (EACA) reklámszakmai versenyén, a „Lokális és regionális hatóságok” kategóriában a hegyvidéki kezdeményezés két világméretű kampánnyal együtt első helyezést ért el. A két másik kampány olyan hírességeket vonultatott fel, mint Angelina Jolie, vagy az FC Barcelona sztárfocistái.

(k.)



### Papír-, elektronikai hulladék és akkumulátor gyűjtése

A papír – kartoncsomagolás, újság, szóróanyag stb. – akkor válik hulladékká, ha elvesztette eredeti funkcióját, és kidobják. A használhatatlanná vált gépkocsi-akkumulátor mind sav-, mind olomtartalma miatt veszélyes hulladéknak minősül. Szintén a veszélyes hulladékok körébe tartoznak azok az elhasznált elektronikai eszközök, amelyek működésképtelenné, és leselejtezésre, kidobásra szánjuk őket. Kérjük, hogy se a papírhulladékot, se a használt akkumulátorokat és elektronikai hulladékokat ne dobja el, azokat szelektíven gyűjtjük, és az alábbi helyszíneken adjuk le, hiszen ilyen formában is hozzájárulhatunk környezetünk védelméhez!

A Hegyvidéki Önkormányzat és a Feparec Kft. által szervezett gyűjtés során,

2013. november 9-én (szombaton) 8–12 óra között

- a Böszörményi út 23–25. alatt, a polgármesteri hivatal melletti parkolóban,
- a Fodor utca–Pagony utca kereszteződésében, az élelmiszerüzlet parkolójánál

az elektronikai hulladékot díjmentesen, a papírhulladékot fajtájától függetlenül 4 Ft/kg-os áron vesszük át.

Sikeres gyűjtést kívánunk, óvjuk együtt a környezetünket!

Kovács Lajos alpolgármester

## 3 LÉPÉS NEM NAGY DOLOG



1. BECSOMAGOLNI 2. BECSÚSZTATNI 3. BEDOBNI

### 50 ÚJ, KUTYAPISZOKGYŪJTŐ SZEMETESEDÉNY A TISZTÁBB HEGYVIDÉKÉRT.

Tavaly tízezerrel is több hegyvidéki polgár már megtette az első lépést, és támogatta kampányunkat a kutypiszokmentes környezetért. A Hegyvidéki Önkormányzat ezután száz új kutypiszokgyűjtőedényt helyezett ki a leginkább problémás területekre. Most továbblépjünk, és az elmúlt egy év tapasztalatait figyelembe véve további 50 db szemetest telepítünk az itt élők kérésére. A kutypiszokgyűjtők zacskóadagolóit rendszeresen feltöltjük, mégis arra kérjük a gazdákat, hogy minden sétáltatáshoz vigyenek magukkal is zacskót, hiszen a felelős kutyatartáshoz ez is hozzátartozik.

**LÉPJÜNK TOVÁBB EGYÜTT A KUTYAPISZOKMENTES HEGYVIDÉKÉRT!**

Az összesen 150 db egyedi szemetesedény helyéről tájékozódjon a [www.lepjunk12.hu](http://www.lepjunk12.hu) vagy [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) weboldalon.



Támogatók:



## A Hegyvidéki Sportcsarnok és Sportközpont Kft.

AZ ALÁBBI INGATLANT KÍNÁLJA NYILVÁNOS VERSENYEZTETÉS KERETÉBEN LICITES BÉRBEADÁSRA:

Cím, a bérlet tárgya	A teljes ingatlan helyrajzi száma	A bérelt ingatlan alapterülete (m <sup>2</sup> )	A teljes ingatlan megnevezése	Bérleti díj minimális összege (EUR/m <sup>2</sup> /hó)	Megtekinthető
1124 Budapest, Csörsz utca 14. szám alatt található sportcentrum területének földszintjén elhelyezkedő, összesen 323,1 m <sup>2</sup> alapterületű helyiség	7911/2	323,1, mely három fizikailag elkülöníthető részre osztható (172,4 m <sup>2</sup> , 69,2 m <sup>2</sup> , 81,5 m <sup>2</sup> )	Művelési ágból kivett étterem, sporttelep, szolgáltatóház és mélygarázs	16 EUR/m <sup>2</sup> /hó + áfa	Előzetes egyeztetés alapján, a pályázati dokumentáció szerint

A pályázati eljárás feltételeiről érdeklődni és a pályázati dokumentációt megvásárolni a **Hegyvidéki Sportcsarnok és Sportközpont Kft.**-nél lehet (cím: 1124 Budapest, Csörsz utca 14., irodák, II. emelet; nyitva tartás: munkanapokon 9.00–17.00 között; telefonszám: 248-2260/265 mellék) **2013. október 15. napján 9.00 órától 2013. november 5. napján 12.00 óráig.**

A pályázati csomag díja: 40 000 Ft + áfa.

A pályázati dokumentáció megvásárlása az ingatlan megtekintésének és a pályázati eljárásban való részvételnek a feltétele. **Buranits Ildikó Edit** ügyvezető

## Emlékezzünk!

A forradalom és szabadságharc elesett hősei és áldozatai előtt tisztelegve közös megemlékezésre hívunk mindenkit.

Gyűjtson Ön is egy szál gyertyát az 1956-os forradalom és szabadságharc hősi halottainak emlékére!

A megemlékezés időpontja:  
2013. november 4., 17.30 óra

Helyszíne:  
Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat  
Polgármesteri Hivatal előtt.  
1126 Budapest, Böszörményi út 23-25.



www.hegyvidek.hu

HEGYVIDÉKI  
ÖNKORMÁNYZAT

## Komposztálókeret a kerttulajdonosoknak

A kerti zöldhulladékok és a háztartási szerves hulladékok leginkább környezetbarát hasznosítási módja a helyben történő komposztálás. Ennek népszerűsítése érdekében a Hegyvidéki Önkormányzat öt esztendője szervez akciókat – ezúttal az előzetesen regisztráló kerületi kerttulajdonosok térítésmentesen kaphattak komposztálókeretet.

„Az elmúlt években több ládatípussal is kísérleteztünk, idén a már bevált, környezetkímélő, a természetes környezetbe jól illeszkedő, fából készült kereteket ajánlottuk fel a hegyvidékieknek” – beszélt a részletekről Kovács Lajos alpolgármester, aki maga is részt vett a komposztálókeretek kiosztásában.

Az első akció óta több mint ezer keretet adott át az önkormányzat a hegyvidéki lakóközös-

roltunk két komposztálóladát, ezek azonban megteltek, így most nagyon jól jött ez a lehetőség” – mondta el lapunknak egy idős hölgy, aki épp a férjére várt az akció helyszínén, a polgármesteri hivatal épülete melletti kis téren. Az Árnyas út egyik társasházában élő nyugdíjas óvodapedagógus elmondta, hogy az elmúlt években sikeresen kitanultak a komposztálás csínját-bínját, ezért már nem kell zsákokban elszállíttatniuk a kerti munkák során keletkező zöldhulladékokat.

Egy másik, a Némervölgyi úton lakó hölgy arról mesélt, hogy a társasházuk kertjében tavaly állították fel az első komposztálóladát, és most még egyet elhelyeznének. A régebbi kicsinek bizonyult, a kerti zöldhulladék mellett ugyanis a háztartásokban keletkező szerves hulla-



Az összes jelentkezőnek jutott a kedvezményes árú ládából

segeknek kedvezményes áron, valamint térítésmentesen. Ezúttal százötven, egyenként mintegy hatezer forint értékű ládát ajánlottak fel ingyen a kertjüket gondozó lakóknak, végül 128-an jelentkeztek az önkormányzat felhívására. Természetesen a megmaradt keretek sem vesznek kárba, ezeket a hegyvidéki intézményeknek juttatják el.

„Korábban mi magunk vásá-

dékot is egyre többen komposztálják a házban lakók közül. Nem nagyon kellett egymást győzködniük a módszer hasznosságáról; a környezetbarát hulladékhasznosítást egyébként is fontosnak tartja a lakóközösség, amely szívesen csatlakozott az önkormányzat által kezdeményezett házhoz menő szelektív hulladékgyűjtési rendszerhez is.

(k.)

## Helyesbítés

A 2013/18. lapszámunk 4. oldalán, a Templomot építettek a svábhegyi reformátusok című cikkben hibásan írtuk a Svábhegyi Református Egyházközség lelképásztora, Berta Zsolt nevét. A Felhő utcai templomot Ónodi Szabó Lajos és Szécsi Zoltán építészek tervezték, Szilágyi Péter építőmérnök a kivitelezést felügyelő műszaki ellenőr volt. A tévedésekért elnézést kérünk!

# Megalakult az Idősügyi Tanács

Megtartotta első ülését a kerületi Idősügyi Tanács, amely véleményével, javaslataival a Hegyvidéki Önkormányzatot segíti a jövőben. Az összejövetelen elhangzott, hogy egy virtuális gondozási központ is létrejöhet hamarosan.

A Hegyvidéken élők harminc százaléka hatvan év feletti. Őket képviseli a kerületi Idősügyi Tanács, amely lehetőséget kap arra, hogy alakítsa az önkormányzat idősügyi politikáját – emelte ki Kovács Lajos szociális területekért felelős alpolgármester az újonnan létrehozott szervezet alakuló ülésén. Konzultációs, véleményformáló testületről van szó, azaz javaslatokat, ajánlásokat fogalmazhat meg, ugyanakkor nincs semmiféle döntési jogköre.

Az időseket érintő ügyekben az önkormányzat előzetesen egyeztet a tanáccsal, a megbeszélések eredményét a szervezet elnöke, Kovács Lajos tolmácsolja a képviselő-testületnek, valamint az önkormányzat bizottságainak. A tagok közé meghívást kaptak a Norma, a Virányos és a Kiss János altábornagy utcai idős klubjainak, valamint a Jókai Klubban működő nyugdíjas klubnak és a Kulturális Szalonnak a képviselői. Rajtuk kívül tanácskozási joggal vesznek részt az üléseken a kerületi egyházi szervezetek. A társelnök a tagság döntése értelmében Staengler Ferenc lett.



Az idősklubok foglalkozásai népszerűek, de jó lenne, ha még több ember kapcsolódna be a programokba

Jelenleg közel húszezer 60 és négyezer-nyolcszáz 80 év feletti ember lakik a kerületben. Utóbbiak közül alig néhány százan kapcsolódnak be valamelyik önkormányzati programba. Szokoli Erzsébet, a Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ vezetője szerint ez örvendetes, hiszen feltételezhető, hogy a kimaradók a családjuk támogatja, ám lehetnek olyanok is közöttük, akik segítségre szorulnak. A cél az, hogy a kerületi idős emberek valóban támogató környezetben élhessenek – emelte ki a szakember.

A helyi egyenlőségi programot bemutató Müller Csaba elmondta, hogy ez öt célcsoporttal, a mélyszegénységben élőkkel, a romákkal, a gyerekekkel, az idősök-

kel és a fogyatékkal élőkkel foglalkozik, azt vizsgálja, számukra hogyan érhetőek el a társadalmi szolgáltatások. Az önkormányzat népjóléti irodájának vezetője emlékeztetett: bár a XII. kerület országos összehasonlításban is az egyik leggazdagabb település, itt is élnek nélkülözni kénytelen idősök. A program feladatait rendszeresen felülvizsgálják, ebben pedig mostantól az Idősügyi Tanács is szerepet kaphat.

A jövőről szólva Kovács Lajos kiemelte: jelenleg a majd' húsz ezer kerületi idős ember egy-két százalékát éri el a kerületi gondozási központok. Ezért határozott úgy az önkormányzat, hogy társadalmi program keretében létrehoz egy virtuális gondozási

központot. A tanács tagjaira ezen a téren fontos feladatok hárulnak: segítenek a támogatásra szoruló felkutatásában, valamint az önkormányzat figyelmébe ajánlják azokat a megbízható polgárokat, akik önkéntesként szeretnének részt venni a programban.

A segítségnyújtás az elképzelések szerint az élet minden területére kiterjedne, a felolvasástól a vásárlásban való segítségig át a mesterekből ajánlásig. Ez utóbbival kapcsolatban Szokoli Erzsébet jó hírel szolgál: a házi gondozottakhoz csak azokat a szerelőket küldik ki, akik korábban már bizonyították, hogy megfelelő áron és jól dolgoznak, ráadásul megbízható szakemberek.

(M.)

## Nárciszokkal a betegekért

Óvodások és iskolások százötven nárciszmagot ültettek el a Királyhágó tér sarkán kialakított virágágyásban. A Magyar Hospice Alapítvány kezdeményezésére, a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával megtartott program azt jelképezi, hogy mindnyájunkat megilleti az emberi méltóság egészen életünk legutolsó pillanatáig.

A feltámadást, a reményt és szeretetet jelképező nárcisz a rákbetegeket, rákban haldoklókat gondozó szervezetek gyakori szimbóluma. Ezt a virágot ültetik el minden ősszel az ország több pontján annak a kampánynak a részeként, amellyel a Magyar Hospice Alapítvány a társadalmi szolidaritás fontosságára hívja fel a figyelmet.

A Hegyvidék tavaly csatlakozott a kezdeményezéshez, akkor az önkormányzat hívó szavára a Királyhágó tér és a Némervölgyi út sarkán ástak el a földbe nárciszmagokat óvodások és iskolások. Munkájuk eredményeként

a virágok tavasszal sárga színben öltöztették a forgalmas utcát. Bár a növények már elhervadtak, az ágyás jövőre sem marad üresen: a Mackós, az Orbánhegyi, a Süni és a Táltos Óvoda nagycsoportosai, valamint a Fekete István, a Tamási Áron iskola és a Pető Intézet diákjai ismét elültették a remény virágait.

A gyerekeket köszöntő Fonti Krisztina alpolgármester elmondta, hogy a növény és az ember élete nagyon hasonló. Először növekednek, aztán kiteljesednek, kivirágznak, végül lassan elhervadnak, és itt hagynak minket. Ezt a természetes folyamatot követhetik nyomom a gyerekek a Királyhágó téri ágyás változásait figyelve, valamint saját óvodájuk, iskolájuk udvarán is, ahol maguk gondozhatják az önkormányzattól és az alapítványtól kapott nárciszokat.

Jó érzés, ha valaki ott áll az ágyunk mellett, törődik velünk, amikor betegek vagyunk! – hangsúlyozta Kovács Anita programvezető, arra kérve a gyerekeket, hogy gondoljanak majd erre, ha elmennek a virágok mellett,



Virágágyásokat és papírra írt kívánásokat ástak el a gyerekek

vagy éppen segítségre szoruló emberekkel találkozni. A Magyar Hospice Alapítvány képviselője ezt követően bejelentette, mostantól a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tan nyelvű Nemzetiségi Gimnázium is viselheti a „Nárcisz Iskola” kitüntető címet annak elismeréséül, hogy 2007 óta aktívan részt

vesz az alapítvány programjaiban. Mielőtt elkezdődött a közös ültetés, a gyerekek ezúttal is „világgá kürtölhettek” egy kívánásukat. A papírra írt üzeneteket az iskolások sárga lufik segítségével szelnek eresztették, az óvodások pedig elásták a nárciszmagok mellé.

(-ily)

## Veszélyes falevelek

A tulajdonosok feladata az ingatlanjaik előtti járdarészek takarítása



FOTÓ: SÁRKÓZSY GÖRGY

Sétára csábítanak a verőfényes őszi napok, amikor színpompás avarszőnyeg borítja be a hegyvidéki tájat. A járdákra hulló falevelek azonban eső után balesetveszélyessé válhatnak, ezért az itt élők számára ez az évszak együtt jár a komolyabb járdatarítási feladatokkal.

„Ha a járdaseprés elmulasztása miatt valaki esetleg elcsúszik, kártérítést követelhet az ingatlan-tulajdonostól” – hívta fel a figyelmet Szabó Róbert. A

Hegyvidéki Közterület-felügyelet irodavezető-helyettese elmondta, nem múlik el úgy nap, hogy kollégái ne figyelmeztetnének az érintetteket, össze kell seperni a lehullott faleveleket.

„A felszólítások hatására a legtöbben azonnal teljesítik kötelességüket. A gond inkább az építési telkek, üres ingatlanok tulajdonosaival van, akiket nehezebb elérni” – magyarázta a közterület-felügyelet munkatársa.

Az ingatlanok előtti járdák gondozásáról, tisztán tartásáról, szemét- és gyommentesítéséről, valamint a hó eltakarításáról és a

síkosságmentesítéséről a főváros 48/1994. számú, köztisztaságról szóló rendelete értelmében az ingatlan-tulajdonosok, valamint a kezelők, használók kötelesek gondoskodni. Fontos tudni, hogy a tulajdonosoknak a járdán kívül a járda és az úttest között található zöldsávot is rendben kell tartaniuk, és ebbe beletartozik az is, hogy időnként összedobják a zöldhulladékot! Szintén az ő feladatuk a telemekingatlanról a gyalogjárda és az úttest fölé hajló, közlekedést zavaró ágak, bokrok nyesése.

sz.

# Közös érdek, hogy rend legyen a Normafánál

(Folytatás az 1. oldalról)

Dr. Dosek Ágoston egyetemi docens, a Magyar Sporttudományi Társaság környezetvédelmi szakbizottságának tagja a Fejleszthető-e elviselhető módon a Normafa? című előadásában elmondta: a Normafa állapota javításra szorul. Szerinte a hely ideális a sielésre, ugyanakkor olyan fejlesztéseket szabad csak megvalósítani, amelyek nem vezetnek a környezet elvárosodásához.

A szakember úgy vélte, hogy a minél kevesebb környezeti terhelést jelentő sportágakat (sífutást, sítúrázást, futást, nordic walkingot, tájfutást, szelid kerékpározást) lenne érdemes előnyben részesíteni, illetve a sípályákon a gyerekek, kezdők oktatására kellene helyezni a hangsúlyt. Fontosnak tartja azt is, hogy a környezetkímélő közösségi közlekedést (fogaskerékű, Libegő, gyermekvasút, elektromos buszok)

Síszövetség elnöke, aki elárulta: ő maga 32 évesen tanult meg sielni, ekkor szeretett bele a sportágba a felejthetetlen élmények miatt. Az ügyvezető a Normafa kiváló adottságait méltatta, mondván, komoly érték, ha van a fővárosban egy hely, ahol sielni lehet. Pozitív példaként Bécszet hozta fel, ahonnan két óra utazással számos komoly sípálya elérhető, mégis van a városnak két kisebb pályája, ahová a bécsiek tömegközlekedéssel is kijuthatnak, és a gyerekek, kezdők biztonságosan elsajátíthatják a sielés alapjait.

Egri Katalin, a Síoktatók Magyarországi Szövetségének elnöke Kaszó Klárához hasonlóan azt emelte ki, hogy a sielés a mozgás és a rengeteg kapcsolódó élmény miatt kitűnő rekreációs lehetőséget jelent, egyfajta családi, valamint baráti közösségi programot, aminek fontos szerepe van az egészségmegőrzésben.

bantartott pályák és a felvonók mellett felszereléskölszönzöre, síszervizre, öltözőre, tárolóhelyre is szükség lenne.

„Nyhe lejtésűek, így oktatásra kiválók, kisebb a hóigényük, illetve könnyebben, kevesebb vízzel és energiával lehetne behavazni” – sorolta a normafai pályák előnyeit Oszváth Miklós, az Iskolai Síoktatók Egyesületének szakmai alelnöke. Az oktató kiemelte a sí mint szabadterei sport egészségmegőrző hatását: ez egy olyan „csábítás”, ami képes a tévé, számítógép elől kímőzítani a gyerekeket”.

## NÉPSZERŰ SNOWBOARD, SÍFUTÁS, SZÁNKÓZÁS

A sielés mellett a snowboardozás is egyre népszerűbb sportág. A Magyar Snowboard Szövetség szakértője, Gémesi Jóna arra emlékeztetett, hogy a snowboardozás hazai gyökerei a Normafához köthetők, a mai napig itt próbálják ki „karácsonyi deszkáikat” a fiatalok, sőt, két éven keresztül e helyütt működött a Slide Park, amely végül Mátraszentistvánra költözött, ugyanis nem tudott hosszú távú együttműködést kialakítani a terület korábbi kezelőjével, a Pilisi Parkerdővel. Gémesi Jóna megemlítette, hogy a Normafánál kezdő néhány snowboardos ma már az élmezőnyben sportol, és eredményeikre mindnyájan büszkéek lehetünk.

Nemcsak a snowboard, a sífutás is kedvelt téli sport a Normafa környékén. Bocsik Anna iskola-vezető arról számolt be, hogy 2006-ban a hatóságokkal egyeztetve kijelölték a régi MHK-kört sífutópályának, az útvonalat saját erőből kitisztították, ám nincs megfelelő gépek arra, hogy mindig megfelelő minőségben biztosítani tudják a nyomot a hóban. A sífutók régi vágya továbbá,

hogy legyen egy komfortos öltözőhely a Normafánál.

A profi mentők állandó jelenlétének szükségességéről Klausmann Viktor és Gyurkó Gábor, a

## A LEGNAGYOBB GOND A KAOTIKUS ÁLLAPOT

A konferencia záró részében a közönség által feltett kérdések kapcsán Mikó Gergely, az ön-

tanulmányok alapján elkészülő tervek ismeretében egy helyi népszavazáson az itt élők dönthetnek majd arról, támogatják-e a kerület elképzeléseit.



Az előadók egyetértettek abban, hogy meg kell szüntetni a Normafa környékén tapasztalt kaotikus állapotokat

Kékes Kutató-Mentő Alapítvány munkatársai beszéltek. Megjegyezték, hogy a Normafánál a havas napokon a sielőknél sokszor több a szánkós, így a szánkós bal-esetek is jóval gyakoribbak. Szomorú tapasztalatuk, hogy a bal-esetek közel fele néhány szalabála kihelyezésével is elkerülhető lett volna, hiszen évről évre ugyanazokról a fákról szedik le a sérülteket – ám a korábbi fenntartó, a Pilisi Parkerdő még abban sem volt partner, hogy az ütközés erejét csökkentő bálákat helyezzenek el a legveszélyesebb törzseken.

A szánkósok tömeges jelenlétére hívta fel a döntéshozók figyelmét Hebling Vilmos, a Nordica Skiaréna Kft. ügyvezető igazgatója is. Az eplényi pálya üzemeltetője szintén kitért a természetvédelmi szempontokra, a többi között arra, hogy a hóagyúzás a saját tapasztalatai szerint nem károsítja a környezetet, sőt, a természet meghálálja a sok vizet, egészségesebbé válnak a növények.

kormányzat környezetvédelmi és közbiztonsági bizottságának elnöke, a Normafával kapcsolatos feladatok kerületi tanácsnoka nyomatékosította: a természetvédelmi hatásvizsgálatok lefolytatása után, a törvény által szabott keretek között foglalkozhatunk majd azzal, mit lehet megvalósítani. A tanácsnok az érdeklődők figyelmébe ajánlotta az önkormányzat által néhány nappal ezelőtt indított, norma-fa.info címen elérhető weboldalt, ahol minden fontos, aktuális információ megtalálható a fejlesztésről.

Felszólalt Révész Mária parlamenti képviselő, a Síoktatók Magyarországi Szövetségének elnökségi tagja is, aki szerint nem igaz, hogy az Országgyűlés már eldöntötte, mi legyen a Normafával. Mint mondta, csak a tervezéshez szükséges kereteket határozták meg, és kezelési jogot biztosítottak az önkormányzat számára. A természetvédelmi hatás-

A képviselő azzal zárta gondolatait, hogy a Normafa legnagyobb gondja a kaotikus állapot, amit mindenki megtapasztalhat. Mint mondta, harminc-három évvel ezelőtt, amikor gyerekként ide járt sielni, már lepukánban volt a terület, azóta csak beszéltek róla, milyen terveket kellene megvalósítani, ám nem történt semmi. Révész Mária szerint a sielők, szánkósok, futók, biciklisek vagy épp a kirándulók érdekei azonosak: legyen rend a környéken, és a Normafa váljon Budapest „használható színterületejévé”.

A párbeszéd folytatódik a civilszervezetekkel és a lakossággal: a Hegyvidéki Önkormányzat tájékoztató fórumot tart október 25-én 10 órától a MOM Kulturális Központban. Itt egyebek közt ismertetik a folyamatban lévő Natura 2000-es hatásvizsgálás eredményét is.

kd.



Hétvégenként lehetetlen parkolóhelyet találni, talán ez is megváltozik

favorizálják a tervezők az autózással szemben.

## OKTATÁSRA ALKALMAS, ENYHE LEJTÉSŰ PÁLYÁK

„A sielés egészséges, kiváló családi időtöltés” – jelentette ki Kaszó Klára, a Magyar Sí Szövetség ügyvezető elnöke és az Európai

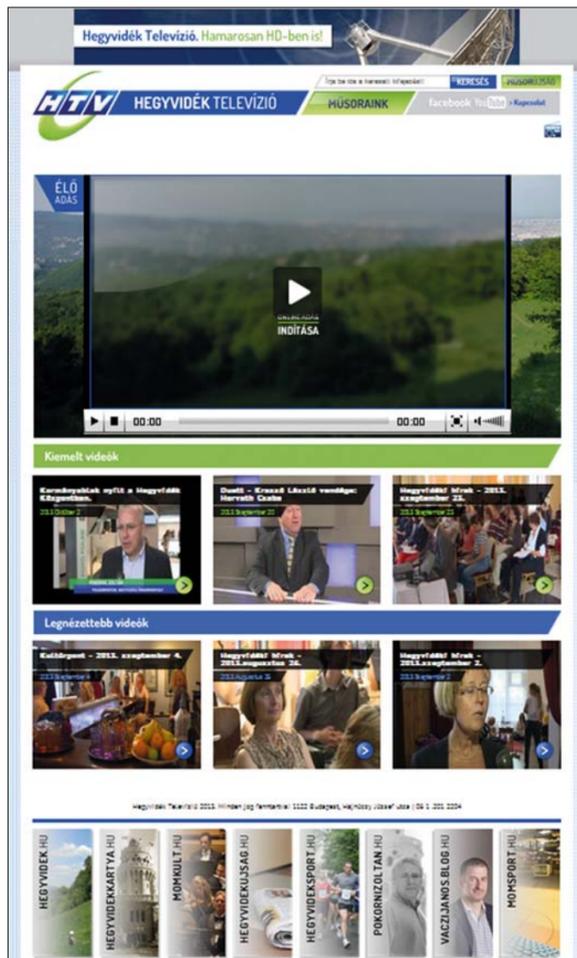
„Azt szeretnénk, hogy a mai igényeknek megfelelő, de a természet- és környezetvédelmi szempontokat figyelembe vevő fejlesztések valósuljanak meg a szabadidő minőségi eltöltése érdekében” – jelentette ki az elnök, aki arról is beszélt, hogy a megfelelő körülmények között történő sieléshez a kar-

## Megújult a Hegyvidék Televízió honlapja

Nemcsak formailag újult meg október 15-től a Hegyvidék Televízió eddig megszokott honlapja, alapjában változik meg a tartalma, az elérhetősége és a frissessége is. Erről beszélgettünk Mottl Ágnes ügyvezető igazgatóval.

### Mitől különleges az új honlap?

– Online adás nézhető az oldalon a nap huszonnégy órájában, mindig megújuló, friss hírekkel. Valamennyi műsor másnaptól folyamatosan visszakereshető és látható, amitől egyértelműen felhasználóbarátá válik. Keresőszavak találhatóak a honlapon különböző témákra, tárgyakra, időpontokra. Emellett az egyre népszerűbb közösségi oldalakon a nézők „lájkolhatják” az egyes műsorokat, vagyis kifejezhetik tetszésüket. Szavazni is lehet a legjobb videóra, a legfrissebb kerületi híreket pedig külön kiemeljük. További újdonság, hogy számítunk nézőink interaktív részvételére, véleményét, témaajánlatokat írhatnak nekünk. A másik jelentős változás, hogy október tizenötödiktől a UPC digitális hálózatán, az 510-es csatornára lehet látni műsorunkat, így a tizenkettedik mellett az első és a második kerületben is értesülhetnek arról, mi történik a Hegyvidéken. Ezzel a beruházás-



sal az elmúlt évek egyik legjelentősebb fejlesztését fejeztük be.

■ *Milyen pénzből tudták ezt megvalósítani?*

– Folyamatosan pályázunk minden lehetőségre. Erre a beruházásra az MTVA műszaki fejlesztési pályázatán nyertünk forrást. Az átálláshoz nélkülözhetetlen új eszközöket – kamerákat, keverőpultot, stúdiótechnikát – vásároltunk, modernizáltuk a számítógépes rendszerünket. Mindezt azért, hogy egyéves előkészület után digitális csatornára kerülhessen, és valóban felhasználóbarát lehessen az online Hegyvidék Tv is.

■ *Mit várnak a változástól?*

– Azt, hogy a többszörösére emelkedjen a nézőszám, hogy minden eddiginél frissebbek tudjunk lenni, s nem utolsósorban azok is figyeljék műsorainkat, akik nem kábel-előfizetők, hanem műholdon át nézik az adást, így az online tévé hozzájuk is elér. Október közepétől minden információról szinte azonnal hírt kapnak nemcsak a hegyvidékiek, hanem a szomszédos kerületekben lakók is.

■ *Ha valaki netán nem olvassa sem az önkormányzat honlapját, sem a Hegyvidék újságát, honnan értesülhet az átváltozásról?*

– Mindenről, ami a digitális online csatornára való átváltozásra vonatkozik, hírlevélben értesítjük a hegyvidékieket.

(li)

## Elismerés a gyűjteménynek

„A honismeretben végzett kiemelkedő munkájáért” oklevelet vett át a közelmúltban Balázs Attila. A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria igazgatója a Honismereti Szövetségtől kapott elismerésről szólva elmondta: az első sorban a gyűjteményt illeti meg.



Balázs Attila

– Azért érdemes és értékes – hangsúlyozta –, mert nem vagyok tagja a Honismereti Szövetségnek, amely felfigyelt a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény munkájára. Arra, hogy pár év alatt a legnagyobb programkínálattal rendelkező fővárosi gyűjteménnyé nőttük ki magunkat, hiszen kiadványokat jelentetünk meg, konferenciákat, helytörténeti sétákat, ismeretterjesztő előadásokat szervezünk...

■ *...vagy éppen nyugdíjasoknak helytörténeti vetélkedőt, aminek épp a kezdetét várva beszélgettünk.*

– Meg teljesítménytúrákat, és még hosszan lehetne folytatni a felsorolást.

■ *Mennyi ideje működik a gyűjtemény?*

– Idén negyven éve, a jelenlegi helyén, a Beethoven utcában pedig 2005 óta.

■ *Mióta vezetője az intézménynek?*

– Öt éve. Először megbízott, majd kinevezett igazgató lettem. Gyakran dolgozom együtt a Honismereti Szövetséggel, több

előadást is tartottam már a felkérésére.

■ *Mindig ez a pálya vonzotta? – Mindig a történelem. Az, hogy a helytörténetbe csöppentem, a véletlen műve, de egy percre sem bántam meg.*

■ *Bármilyen honismereti, helytörténeti kérdéssel fel-*

*het keresni önöket?*

– Természetesen. Ha mást nem is, azt biztosan meg tudjuk mondani, hol lehet megtalálni a választ, hol érdemes utánanézni. Sikertörténetünk, hogy ha bármilyen történeti kérdés felmerül az önkormányzat, vagy a művelődési házak részéről, azonnal hozzánk fordulnak.

■ *Tegyük egy próbát! A Márvány utca 48. homlokzatán, a bejárat felett látható egy roham-sisakos férfialak, kezében kézigrándtárral, az épületomb másik oldalán pedig ugyanő, kézigrándtárral helyett olajággal. Mit lehet tudni ezekről?*

– A házról annyit biztosan, hogy már a második világháború idején állt, akkoriban ingyenykonyha működött benne. Épp ezért olyan érdekes és szép a helytörténet, mert újabb és újabb kérdések vetődnek fel, egészen apró részletekbe belevezve lehet kutatni egy-egy épület, utca múltját. Az előbb említett szoborral kapcsolatban ön is megtalálhat minden részletet a gyűjtemény könyvtárában.

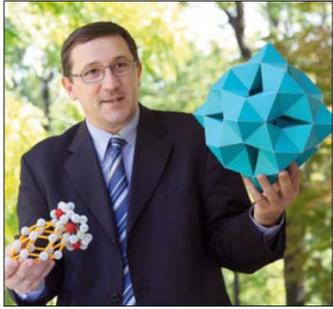
(ai)

## Új posta

Posta nyílt október 21-én a Hegyvidék Központban. A „Budapest 126 – Hegyvidék Központ” elnevezésű posta hétfőtől péntekig 10.00–19.00, szombaton 10.00–14.00 óráig várja az ügyfeleket. Cím: XII., Apór Vilmos tér 11–12.

## Matematikai alkotóház a Hegyvidéken?

Holló-Szabó Ferenc, az ELTE TTK tanára gondolt egyet, és Kányádi Sándor tanácsára úgy döntött, a Livia-villában létrehozza Magyarország első matematikai alkotóházát. Itt játékosan, interaktív keretek között lehetnek együtt a talentumok, a távolságtartók pedig rácsodálkozhatnak a diszciplína végtelen csodáira.



Holló-Szabó Ferenc

– Egyszerű dolgokból készítünk matematikai objektumokat. Ebben semmi bonyolult nincs – mutatta a kicsiny tárlat kincseit Holló-Szabó Ferenc a Livia-villában. – Ha a szívószálat egy másikba illesztjük, akkor egy térbeli vonalat kapunk. Ha összezárom, három-, négy- és ötszöget kreálhatok. Itt van a zsebtetraéder, ez is ilyen.

■ *Most azért meglepett, ahogy hirtelen előhúzza az öltönye zsebéből. Állandóan magánál hordja?*

– Persze! Alapkérdés, hogy van-e az embernel zsebtetraéder!

■ *Mesélte, hogy a beszélgetésünk előtt a Jókai iskolában tartott órát. Ezek után nehezen tudom elképzelni, hogy egyetleneket oldott meg a gyerekekkel.*

– Ötödik osztályosokhoz hívtak be helyettesíteni. Nagyon aranyosak voltak! Játékos feladatokat kellett megoldaniuk, amikért pluszpontokat szerezhetek. Mindig azt mondom, ha az egyetemisták annyit tudnának, mint ők a saját szintjüknek megfelelően, akkor minden rendben lenne.

■ *Vajon mi az oka annak, hogy a diákok jelentős része a matematikát egy szükséges valaminek tartja?*

– Nem vagyunk egyformák,

de alapvető probléma, hogy sokuknak nincs lehetősége a rácsodálkozásra. A gyerek szintjén kell tanítani a matematikát! Hányan vannak, akik amikor egyest visznek haza, a szülő csak legyint, és azt mondja: ő sem volt jobb ebből a tárgyból!

■ *Mondana egy olyan matematikai példát, amire rá lehet csodálkozni?*

– Van nyolc gyertyánk, ebből hármat eloltok. Mennyi marad?

■ *Ha ez olyan, mint a „nyolc madár ül a fán, egyet lelővök, mennyi marad?” beugratós kérdés, akkor azt mondom, hogy három, mert a másik öt elég.*

– Pontosan. Szükség van ezekre a játékos feladatokra ahhoz, hogy megszeressük a matematikát.

■ *Innen a matematikai alkotóház ötlete?*

– Rengeteg tehetséges elme van. Őket nem szabad paragon hagyni! Arany

Dániel annak idején a saját tanári fizetéséből indította útjára a Középiskolai Matematikai Lapokat, a KöMaL-t. Az idén százhusz éves folyóirat nem tudott állandó támogatást szerezni, de lássunk csodát, megkapta a Magyar Örökség-díjat. Az ország minden tájáról érkeznek oda megoldások, én is küldtem be. Kialakult egy baráti kör, amelynek tagjai az újság által ismerték meg egymást. Innen jött az alkotóház ötlete. Kell egy hely, ahol a tehetséges fiatalok együtt lehetnek, az osztályok, tanárok pedig rácsodálkozhatnak a matematika szépségeire. Reális célnak látszik, hogy a Livia-villát napi huszonnégy órában működtessük. Az adottságok fantasztikusak! Az önkormányzat pedig lehetne a mögöttünk álló menedzserment.

■ *Vannak már tervei, ha megvalósul ez az álom?*

– A lehetőségek tárháza végtelen. Mivel itt jár a fogaskerekű, lehetnének fogas kérdések. Vagy készíthetünk egy matematika-karácsonyfát, amelyen megannyi játék rejlik. Komoly programokat, rengeteg érdeklődőt szeretnénk. Igazi büszkeség lenne a kerület számára, hogy itt működik Magyarország egyetlen matematikai alkotóháza.

Boussebaa Mimi

## Maratoni jótékonykodás

Akárcsak tavaly, ezúttal is a sérült gyerekeket segítő Csemete Alapítvány támogatásával kötötték össze a sportolást a Budapesti Német Iskola diákjai, tanárai, akik szülőikkel és barátokkal közösen az idén is részt vettek Magyarország legnagyobb szabadidősport-rendezvényén, a SPAR Budapest Maratonon. A csapat közel száz tagja által fizetett részvételi díj egy részét, mintegy 120 ezer forintot az alapítványnak ajánlották fel, amely a támogatás-

ból hangszereket vásárolhat a fogyatékos fiatalokkal foglalkozó, Rege úti gyermekotthon számára. A gondozottak, valamint a Német iskola diákjai a mostani futás kapcsán is találkozhattak egymással: először egy testnevelésórán, amelyen kiosztották a rajtszámokat, majd a maratonin, ahol a sérült gyerekek is ott voltak, hogy drukkoljanak a versenyt részt vevő iskoláscsapat sikeréért.

z.



Sérült fiatalokat segítettek a Német iskola maratoni futó diákjai

## Bolgár pedagógusok látogatása

A Tengeri Akadémia 2020 program keretében bolgár pedagógusokat fogadott a Hegyvidéki Önkormányzat. A vendégek megismerkedtek a kerületi óvodák és iskolák működésével, valamint – Bulgária budapesti nagykövetségével együtt – szakmai konferencián vettek részt a Jókai Klubban.

Tavaly csatlakozott a Hegyvidéki Önkormányzat ahhoz az uniós határokon átívelő, Tengeri Akadémia 2020 elnevezésű oktatás-fejlesztési programhoz, amely lehetőséget biztosít a magyar–bolgár pedagógiai kapcsolatok elmélyítésére. Az együttműködés első évében egy bolgár szakemberekből álló csoportot fogadott az önkormányzat, a vendégek akkor a Kós Károly és a Németvölgyi iskolában, valamint a Mackós és a Városmajori Óvodában jártak.



A konferencián jó alkalom nyílt a tapasztalatcserére

## Virányosi családi sportdélután

A hegyvidéki óvodák és iskolák a tanórákon, valamint külön programok szervezésével is igyekeznek felhívni a gyerekek figyelmét a helyes táplálkozás és a mindennapi mozgás fontosságára.

A Virányos Általános Iskolában minden év szeptemberében egészség- és sportdélutánt rendeznek, amelyen a diákok szüleikkel együtt nem csupán résztvevői, hanem alakítói is az ese-

menyeknek. „Az idén is próbáltunk izgalmas, tartalmas programot összeállítani, hogy mindenki jól érezze magát” – emelte ki Szerdahelyiné Jászberényi Ágnes igazgató.

A program közös bemelegítéssel kezdődött, majd a kisebbek sor- és váltóversenyeken, míg a nagyobbak a labdajátékokban mutathatták be ügyességüket. Különösen a partizánlabda és a gyors-



A Mackós Óvodában bemutatató foglalkozáson vettek részt a vendégek

menyeknél. „Az idén is próbáltunk izgalmas, tartalmas programot összeállítani, hogy mindenki jól érezze magát” – emelte ki Szerdahelyiné Jászberényi Ágnes igazgató.

A program közös bemelegítéssel kezdődött, majd a kisebbek sor- és váltóversenyeken, míg a nagyobbak a labdajátékokban mutathatták be ügyességüket. Különösen a partizánlabda és a gyors-

menyeknél. „Az idén is próbáltunk izgalmas, tartalmas programot összeállítani, hogy mindenki jól érezze magát” – emelte ki Szerdahelyiné Jászberényi Ágnes igazgató.

## Sokszínű Arany: dán vendégek és migrációs program

A sas-hegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium egyike annak a tizenegy magyarországi középiskolának, amely részt vett az Európai Unió Integrációs Alapjának támogatásával, az Odeon és az Odeon égisze alatt megvalósuló ColourSchool programban. Az egyedülálló kezdeményezés előzménye az Odeon Lloyd moziban 2012 tavaszán megrendezett Colours Fesztivál, melynek során beszélgetésekkel, étel- és italköstölőkkel tarkított filmvetíté-



A dán és a magyar fiatalok hamar megtalálták a közös hangot

ken, kiállításokon ismerhették meg az érdeklődők a hazánkban élő bevándorlók kultúráját.

Az előző tanévben elindított program a szociális kapcsolatok ápolásával, az elfogadás erősítésével igyekszik megkönnyíteni a harmadik világból érkezők beilleszkedését. A diákokat – a hegyvidéki iskolából a 10. osztályosokat – kétszeres „beavatás” várta, hiszen az integrációt különböző nézőpontból megközelítő foglalkozások filmvetítésekre épültek, így a résztvevők egyúttal az art mozis hangulatát, a művészfilmek világát is megismerhették.

„A rendezvény iskolai felméréssel kezdődött, ami azt vizsgálta, mennyire érzékenyek, toleránsak a gyerekek a bevándorlókkal szemben. Ezt követően két francia nyelvű filmet néztek meg a Művész moziban, a látottakat pedig Magyarországon élő bevándorlókkal közösen beszéltek meg” – mesélte a programot koordináló Csanády Szilvia, az Arany János iskola angoltanára.

A tanulók házi feladatokat is kaptak. Először egy általuk ismert külföldivel készítették interjújukat, majd a tanév során megszerzett ismereteik birtokában kérdő-

ívét állítottak össze, amelyet ismerőseikkel, rokonaikkal kellett kitölteniük.

„Zárásként újra megmértük a programban részt vevők toleranciaszintjét, és örömmel állapítottuk meg, hogy az egyébként is meglehetősen jó értékek még tovább emelkedtek” – számolt be az örömteli eredményről a hegyvidéki pedagógus, aki azt is elmondta, hogy a ColourSchool nemsokára minden bizonnyal újraindul, a szervezők pedig már most felkérték az Aranyt a folytatásra.

Addig sem hiányoznak azonban a nemzetközi találkozók az

lekből, valamint a szülői felajánlásokból biztonsági kamerarendszert szereltek fel az iskolaépületben, a lelkes anyukák és apukák pedig kifestették a tornatermet, amelynek oldalfalaira vadonatúj védőburkolat került. Szintén a szülők újították fel az egyik tantermet, a munkához szükséges anyagokat az önkormányzat biztosította.

(-os)

intézmény életéből, szeptember végén az eTwinning program révén egy dán iskolai osztály járt a Sas-hegyen. „Ez egy kapcsolatteremtő honlap, amelyre a világ minden részéről különböző projektekkel regisztrálnak az iskolák. A lényeg a gyors kommunikáció; akinek megetszik valamelyik ajánlat, néhány kattintással felveheti a kapcsolatot a számára szimpatikus intézménnyel” – beszélt az eTwinningről Csanády Szilvia.

A dán vendégek egy délelőtti töltyöket el az Aranyban. A villámlátogatás rövid ismerkedéssel kezdődött, majd közös kvízzel folytatódott, a kérdések a magyar és a dán kultúrát, történelmet, földrajzot, valamint a mindennapi életet érintették.

A gyerekek közösen megbeszélték valamennyi feladványt, ami kiváló alkalmat adott az angol nyelv gyakorlására. A végén a külföldi diákok egy nemzeti labdajátékukat, a rúndball bemutatójával köszönték meg a vendéglátást.

mmm.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Iszabádpólc és Momlounge** minden hónap utolsó péntekjén 15.00–19.00. Könyvserebere szabadon a Sirály sétányon. Vigye el régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, és cserélje be a Szabadpólcra található könyvek bármelyikére! A könyvállomány folyamatosan cserélődik és újul a programban részt vevők arányától függően. A becserelehető 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 hűvös, hideg az idő, egy pohár meleg teával várják a látogatókat!

**Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem** október 24-én 17.00. Téma: gombabetegségek és azok megelőzése. A szabadegyetem szervesen kapcsolódik a Hegyvidéki Szűrőszobatok programozathoz, az előadások mindig arról a betegségről szólnak, amelynek kivizsgálására két nappal később a Szent János Kórházban kerül sor. Az előadásokat bioélelmiszer-kóstoló követi. A belépés díjtalan.

**Normafa-fórum.** A Hegyvidéki Önkormányzat fórumot tart a Normafa-rehabilitáció kapcsán október 25-én 10.00-kor a kupolateremben. Tájékoztatót ad többek között Vincze P. Márton miniszterelnöki megbízott, Pokorni Zoltán

polgármester, Musicz László, a Natura 2000 környezetvédelmi hatásvizsgálat projektvezetője, valamint dr. Halmos Gergő, a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület ügyvezető igazgatója.



**Zurgó Dió és Táncház** október 25-én, november 8-án és 22-én 18.00 és 20.00. Muzsikál: Zurgó együttes. Moldvai csángó népzene, táncitanítás, dalitanítás. Betáncoló: gyerekenként 400 Ft, jegyárak 800 Ft, 500 Ft (diákjegy). Jegyek a helyszínen kaphatók. www.zurgo.hu

**Eastwing Group** október 26-án 20.00. Agócs Gergely, Kéri Gábor, Frankie Látó. Jegyár: 1200 Ft, 600 Ft (diák/nyugdíjas). Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában.

**Zenés-mesés** október 29-én 19.30. Vendég: Vándor Éva. Műsorvezető: Bálint Rezső. Közreműködik: YaOuFeng. Beszélgetés zenéről, színházról. A magyar művészet sokszínűségéről. Az élet nagy dolgairól, és azokról is, amiket hajlamosak vagyunk elfelejteni, de fontosak. Mindezt tesz ki ismert és érdekes emberekkel, sok-sok meglepetéssel és zenével fűszerezve. Jegyár: 1500 Ft, 1200 Ft (diák/nyugdíjas).

**Örmény szimbólumok** – Ermone Zabel Martaian kiállítás október 31-ig.



**A Budapest Bár második jótékonysági koncertje a Magyar**

**Hospice Alapítvány javára** október 31-én 19.00. A koncert teljes bevétele a betegek fájdalomcsillapításához járul hozzá. Fellépők: Behumi Dóri, Farkas Róbert, Ökrös Károly, Farkas Mihály, Farkas Richárd, Kiszvári Ferenc. Támogatói jegyek ára: 3500 Ft, 4500 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában.

**Domi bábjátéka.** November 3. 10.30 Piroska és a farkas. November 24. 10.30 Az aranybalta. Klasszikus mesék, klasszikus bábo. Jegyár: 800 Ft/fő, csoportos jegy (minimum 3 főtől) 600 Ft/fő. Belépő váltható az előadás előtt a helyszínen.

**Nosztalgia társastánc** november 3-án 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Haraszi Márta, Orsós János. A belépés díjtalan.

**Dohnányi Zenekar** november 3-án 19.30. Mozart: Requiem, g-moll szimfónia. Akadémiai Kórustársaság. Vezényel: Rácz Márton.

**Nyugdíjasklub** november 6-án és november 27-én 14.00. Új név, változatlan tartalom. A kéthetente jelentkező program tartalmas ki-kapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasok számára. A belépés díjtalan.

**Hitel-est** november 6-án 18.00. A belépés díjtalan.

**Hít éve – záró rendezvény** november 10-én 16.00. Görömbö Kompánia: Angyalok Tánca. A Görömbö Kompánia interaktív népi játéka. A belépés díjtalan.

**Őszikék nyugdíjas versmondó verseny** november 15-én 11.00. Várják mindazon nyugdíjas irodalomkedvelő hölgyek és urak jelentkezését, akik kedvet éreznek ahhoz, hogy versmondásban megmérettessenek. A szabadon választott vers hossza nem haladhatja meg a négy percet. Jelentkezni lehet személyesen, jelentkezési lap kitöltésével, amelyet a MOM Kulturális Központ informá-

ciós pultjánál adhatnak le. Levélben, jelentkezési lap elküldésével, Simon Erzsébet részére, a MOM Kulturális Központ címére, vagy e-mailben a simonerzsebet@momkult.hu címre, vagy telefonon: 319-9854/222. Jelentkezési határidő: 2013. november 8.

**Lyukasóra Klub** november 19-én 19.00. Mi az a Lyukasóra? Amikor semmi sem kötelező. Lazítás, sztorizás, játék, vidám és bájos anekdoták, no meg remek versek elevenednek meg a pódiumon. Játósztárs a közönség is, hiszen itt aki mer (és tud), az nyer! Közreműködik: Lackfi János, Lator László, Mácsai Pál, Szabó T. Anna, Váradi Szabolcs. Információ: facebook.com/lyukasoraklub. Jegyár: 1200 Ft, 600 Ft (diák, nyugdíjas), Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában. A kedvezmény online nem érvényesíthető.



**Révész 60.** Gyere még közelebb! – november 21-én és 24-én 19.00. További információk: www.reveszsandor.hu, hu-hu. facebook.com/gyerekokzelebb. Jegyek elővételben válthatók a MOM jegypénztárában és az Interticket hálózatában, a www.jegy.hu-n. Jegyárak: 3990 Ft, 5490 Ft, 6490 Ft, 7490 Ft, 7990 Ft.

**Erdélyi Helikon** november 21-én 18.00.

**Babakonzert** november 25-én 10.30. A babakonzert előadói a Duodolcissimo tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei: Kutor Noémi (hárfa), 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.

**Hideg vízben fürdetett gondolatok.** Irodalmi est november 27-én 19.00. Hideg vízben fürdetett gondolatok három hangszere. Adott egy zongora, egy hegedű és egy hang, valamint három férfi, Szakcsi-Lakatos Béla, Kathy Horváth Lajos és Takács Bence Ervin, akik egy összekacsintás után egészen egyedi és új hangot ütnek meg. Avagy improvizáció három hangra, mesterfokon – ahol csak egy biztos: van három előadó, akik a közönséget hívják egy nagy-nagy közös játékra, a mély szellemhangok kortárs megszólaltatására. Jegyárak: 500 Ft/fő, Hegyvidék Kártyával díjtalan.

**Babamasszázs** kedden 10.00. A foglalkozást vezeti: Bajzath Erzsébet IAIM csecsemőmasszázs- oktató. Előzetes jelentkezés: 06/30-989-2427.



**Beszélő Babakezek** csütörtökön 9.30. Pillants bele babád gondolataiba! Hatékony kommunikáció a babákkal már a beszéd megindulása előtt is. A babajelbeszéd segíti a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek kötődést. Előzetes jelentkezés szükséges: info@babakezek.hu, 06/20-479-2829. www.babakezek.hu, facebook.com/babakezek.

**Csillagszemű** kedden 16.00–17.00. Magyar néptánc oktatása 3–7 éves korú gyermekeknek a Timár-módszer alapján. Információ: Timár Böske, 06/30-950-9137.

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

**Iciri-Piciri tánccház** szerdán 17.00–17.30, csütörtökön 10.10–10.40. Játékos néptáncitanítás néptáncpedagógus vezetésével 1–4 év közöttieknek. Folyamatos csatlakozási lehetőség. A szervezők kéri, hogy mindenki vigyen váltócipőt. További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés:

#### ÖNSEGÍTŐ GYÁSZFELDOLGOZÓ CSOPORT

Önsegítő gyászfeldolgozó csoport indul november 5-én a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Fogadjában. Várják azokat, akik elvesztették szeretteiket, és nyitottak arra, hogy sorstársi közösségben dolgozzák fel veszteségüket, enyhítsék fájdalmukat. A csoport támogató ereje elősegíti a gyászfeldolgozást, alkalmat ad a belső erőforrások keresésére és megtalálására. A tagok tízszer, minden második kedden 18.00–19.30-ig találkoznak. Az első alkalommal bárki csatlakozhat, de a második alkalom után a csoport zárttá válik, hogy óvja tagjait. A részvétel ingyenes! Jelentkezés és további információk: Melegh Márta, 06/70-514-3005, gyaszcsoport@gmail.com. Cím: XII., Kék Golyó utca 19/c.

06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

**Labdás Tücsök Torna** szerdán 10.00. Mozgás-masszázsterapeuta vezetésével, 6 hónapostól 4 éves korig. A korlátozott csoportlétszám miatt előzetes bejelentkezés szükséges. További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

**Tücsök-zene** hétfőn 10.00, kedden 9.30, 10.10 és 17.00, pénteken 11.00. Személyiségfejlesztő ritmus-éneke-zene-foglalkozás zene-tanár vezetésével, már 6 hónapos kortól 4 éves korig. Folyamatos csatlakozási lehetőség. További információk: www.tucsok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

**Kamaszhajó.** Színházi alkotóműhely gyermekeknek pénteken 16.00–17.00 (6–10 éveseknek), 17.00–18.00 (10–13 éveseknek). Megfelelő létszám esetén szombat délelőttönként óvodás korosztálynak is indítanak csoportot. Jelentkezés: 06/30-447-7986, kamaszhajo@indamail.hu, www.kamaszhajo.hu.

**A világ körtáncai** szerdán 18.30–20.30. Válogatás a világ népeinek legszebb körtáncából. Női csoport. A résztvevők görög, balkáni, breton, izraeli, afrikai, ir, amerikai és a világ minden tájáról összegyűjtött autentikus néptáncok mellett szakrális és meditációs körtáncokkal is megismerkedhetnek. Minden alkalommal más összeállítás van, így a táncok szépségével rendelkezők bármikor csatlakozhatnak. Információ: 319-6145, 06/20-579-5035, www.festomuvesz.hu/istenes.

**Hiphop-táncanfolyam.** Kedden, csütörtökön 18.00–19.00: kezdő, középhaladó 12–16 éves korig. Kedden, csütörtökön 19.00–20.00: kezdő hiphopalapok, break 14 éves kor felett. Szerdán 16.30–18.00: kölyökhiphop. Információ: Berkes Dóra, berkes.dora@moderntanc.hu, 06/70-536-0277.

**Szivarvány showtánc** kedden 17.00–18.00, csütörtökön 16.00–17.00. Modern showtánc kategóriában (jazz, hiphop, funky, balett, társastáncok) 7 éves kortól. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400).

**Grace Mozgásművészeti Stúdió** hétfőn, kedden és pénteken 15.30–19.00. Korosztálynak megfelelő csoportbeosztás szerint. 3–4 éves korosztály: játékos táncelőképző gimnasztika, a helyes testtartás elsajátítása. 4–6 és 6–8 éves korosztály: klasszikus balett alapképzés, a helyes testtartás elsajátítása, arányos, szép izomzat kialakítása. 9–12 éves korosztály: klasszikus balett alapképzésre épülő modern és jazztánctechnika. Az oktatás kis létszámú csoportokban történik. Információ: Stubna Enikő, 06/30-994-3118, www.mmistudio.hu.

**Nia** kedden 19.30. Az amerikai születésű Nia táncalapú mozgás, örmforrás, terápia és alakformálás. Mindenki számára elérhető kortól és nemtől függetlenül. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia- oktató, modern koreográfus.



**Baba-mama klub** hétfőn, kedden és csütörtökön 10.30–11.30. A baba játszik, a mama tornázik. Alakformáló női torna gyerekekfel-

ügyelettel. Baba és mama közös helyszínen. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari táncművész. Belépő: 700 Ft/alkalom, bérlet 7000 Ft/11 alkalom. Információ: 06/30-973-2331.

**Rock and Magic** hétfőn és szerdán 16.00–17.00. A Rock and Magic Sportegyesület felvételt hirdet kezdő tanfolyamra minden táncolni vágyó fiatalnak, aki szívesen kipróbálna a rock and roll alapjait. Jelentkezni lehet az órákon folyamatosan, vagy telefonon Szalma Lillánál, a 06/70-586-6111-es telefonszámon.

**Művészeti torna** az Óbuda Mozgásművészeti Iskolában hétfőn, kedden és csütörtökön 16.00–19.00, heti kétszer 45 vagy 60 percen. Testképző, mozgásfejlesztő gimnasztika kézi szerekkel, Berczik Sára módszere alapján, 4 éves kortól. www.omisk.hu. Információ: 200-0138, 06/20-946-0848, irda@omisk.hu.

**Óvka** hétfőn és szerdán 9.00–12.00. A népművészeti játékok megismerését szolgáló, zenés, táncos, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mesterseégeket felvilágosító, komplex, tematikus, kiscsoportos foglalkozássorozat. Folyamatos csatlakozással a 7 éven aluli korosztálynak. Információ: Csizsér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csizser.jolan@freemail.hu.

**Sahaja jóga** kedden 18.30–20.30. A tanfolyamon való részvétel ingyenes, de a terembérléshez való önkéntes hozzájárulás szükséges. Információ: Jinda Józsefné, 203-2496.

**Tortadekorációs tanfolyam** vasárnap 10.00–17.00. Kezdő, intenzív tanfolyam. Információ: www.desszertmester.hu.

#### BŐSZÖRMÉNYI IRODAHÁZ 'B' FÖLDSZINTI TANÁCSTEREM

XII., BŐSZÖRMÉNYI ÚT 24.  
**A Hegyvidéki Trianon Társaság programja** november 13-án 18.00. Magyarórádi Szabolcs (Hunyadi Mátyás Öregcserkész Munkaközösség, Hamilton, Kanada): A nyugat alkonya és a túlnépesedés. Kú Lajos (olimpiai ezüstérmes labdarúgó, az Aranycsapat Alapítvány elnöke): Nemzetegyesítés hittel, kultúrával, sporttal.



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



**Skandináv Klub.** Október 25. 18.30 **Norvégia** – úti beszámoló. Előadó: Gellért Andor. Klubvezető: Szabó Péter. Belépődíj: 500 Ft, a klubtagoknak ingyenes.

**MANSFELD**

FANCSIKAI Péter Maia MORGENS TERN  
NAGY Ervin EPERJES Károly DIMÉNY Áron  
SERESS Zoltán BLASKÓ Péter PINDROCH Csaba

magasabb szempontból

A Mansfeld c. film vetítése  
2013. november 4. hétfő 18:15  
MOM Kulturális Központ  
XII. Csörsz u. 18.  
A belépés díjtalan

**Virányosi Társasjáték Klub** október 26-án 13.00–20.00. A Magyar Társasjátékos Egyesülettel közösen szervezett klubba várnak minden játszani vágyó és szerető érdeklődőt általános iskolás korosztálytól a nyugdíjasokig. Belépődíj helyett mindenki vigye magával kedvenc társasjátékát, hogy mások is kipróbálhassák azt! Cserébe a szervezők is megismertetnek a résztvevőkkel néhány játékot. Támogató: Szellemlovas Társasjáték Szakújság és Magyar Társasjátékos Egyesület. A belépés díjtalan.

**Kertbarát kör.** Október 29. 16.30 A trágypótló komposzt készítésének trükkjei. Előadó: Balog Béla (Magyar Biokultúra Szövetség). Klubvezető: Bartók Sándor. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Virányosi filmklub.** Október 31. 13.00 Hétköznapi mennyország. A belépés díjtalan.

**Egészségvédő klub** november 5-én 17.00. Az asztrológiai jegek betegségjelzői. Milyen feladatokat akarunk elkerülni a betegségekkel? Mik azok a betegségházak a horoszkópban? Örökletes betegségek vagy örökölhető konfliktuskezelés? Előadó: Kocsárdy Nóra asztrológus. A belépés díjtalan.

**Hitek, tévhitek az asztrológiáról** november 6-án 18.30. Előadó: Kocsárdy Nóra asztrológus. A belépés díjtalan.

**Virányosi Unplugged Rock Club.** November 8. 19.30 Foo Lighters zenekar. Belépődíj: 800 Ft.

**Harmónia táncklub** november 9-én 19.00–22.00. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1000 Ft.

**Vágy-Tér-Kép** – Kiss Ferenc kiállítás. Megtekinthető: november 12-ig, előzetes bejelentkezést követően (200-8713).

**Kerekítő Tippetó** hétfőn 10.00–10.40. A Kerekítő Tippetó-foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorú várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. A 40 perces foglalkozásokon néphagyományunkból merített ölbeli játékok, mondókák és dalok közt kalandoznak, kötetlen módon izlelgetik a magyar néptánc alapjait. Cirókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétafűzettel, táncszínesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

**Hangszerverarás 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 beszédüket, 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@hangszerveraraz.hu, www.hangszerveraraz.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. Vezető: Mráz Kata.

**Málna Móra** csütörtökön 10.00. Játékos foglalkozás, amelyen mondókákon, dalocskákon keresztül ismertetik meg újfajta mozgásformákkal a gyerekeket. Labdákat és egy olyan különleges és kreatív eszközt használnak, mint a Bilibo. A foglalkozáson a ki-

csiknek játszva fejlődik az egyensúlyérzékük, és ügyesedik a mozgásuk, ezek pedig pozitívan hatnak a beszédfejlődésre is. Játsszanak 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 kisgyermeket várnak szüleikkel, akik már stabilan tudnak járni, és szívesen játszanak közösségekben. Ár: 1200 Ft/alkalmanként és családonként, 10 alkalomra szóló bérlethez egy ajándék alkalom jár. Vezető: Ürmös Adrienn (06/70-315-7575).

**Élj 100 évet egészségesen 3-1-2 meridián gyakorlatokkal** szerdán 10.30. A tornát dr. Eöry Ajándok tanítványa, Szigeti Magdolna vezeti. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, a teremléti hozzájárulás 300 Ft/fő.



**Zumba** kedden és csütörtökön 10.00–11.00, kivétel minden hónap második keddi napja. Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alapítványokkal. Táncstudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezető: 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 önfegyelmre és a lágy küzdőszellemre épül, erős szakos mozdulatok (rúgások, ütések) alkalmazása nélkül. Az edzések során a gyerekek játékos formában sajátíthatják el a judo alapjait, az eséstechnikákat, a földharcelemeket és a dobásokat, miközben reflexeik és mozgáskoordinációjuk jelentősen fejlődik. Vezető: Rajcsányi Gergő (06/30-221-9992, rajcsanyihotmail.com). Másodvezető: Herédi Ákos (06/30-363-3361). Részvételi díj: 5000 Ft/hó. Előzetes jelentkezés szükséges.

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



**Csillagszemű Táncegyüttes.** Néptánctanítás szerdán és pénteken 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.15–17.45 kiskisiskolásoknak. Művészeti vezető: 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.harmoniatanclub.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.** Középfalad: vasárnap 17.00–18.00. Haladó: vasárnap 18.00–19.00. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titi@mail.datanet.hu). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: www.harmoniatanclub.hu.

**Latin-amerikai táncstanfolyam** szerdán 20.00–21.00. Részvételi díj: 1500 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, www.harmoniatanclub.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 kapcsolnak a mindennapokból, félfrissítik 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 fejlesztő szervezetünk és idegrendszerünk egészségi állapotát. A légréssel összekapcsolt nyújtó és lazító testhelyzetek, gyakorlatok erősítik izminkat. 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 ajánlják, akik szép és természetes mozgások útján szeretnék eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés, információ: 355-9477.

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

**Hastánc** szerdán 19.00–20.30. Minden korosztálynak, nyugdíjasoknak kedvezmény. Vezető: Hódi-

né 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 fitnessoktató. 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, színjáték és kiállításátogatás, túrák. Segítségnyújtás a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.



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

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

**Gilde – Öregcserekszek 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.

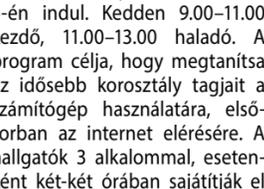


A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Sérült fiatalok Fesztiválja.** A Virányosi Közösségi Ház és a Jókai Klub tizenötödik alkalommal rendezte meg a fesztivált. Az eseményhez kapcsolódó kiállítást értelmileg sérült, siket, nagyothalló, vak, gyengén látó és mozgássérült fiatalok részére szervezték. Megtekinthető: október 31-ig.

**Rituális transztáncélményest** november 2-án 18.00. A transztánc rituáléval az ősi szertartások ereje válik a ma embere számára hozzáférhetővé. A transztánc esteket Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett transztánc facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Elérhetőség: saman.trance.dance@gmail.com, www.transztanc.hu, 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

**Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek.** A következő tanfolyam november 5-én indul. Kedden 9.00–11.00 kezdő, 11.00–13.00 haladó. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, első-



sorban az internet elérésére. A hallgatók 3 alkalommal, esetenként két-két órában sajátítják el az alapokat, amelyek segítségével képesek lesznek hasznos és érdekes információkat önállóan megkeresni, illetve távoli ismerősökkel e-mailben kapcsolatot tartani. A foglalkozások kis csoportokban folynak, mindenki külön számítógép előtt ül. Részvételi díj: 3000 Ft/fő/kurzus. Vezető:

Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnikai oktató.

**Az ELTE Tanító- és Óvóképző Főiskola Vizuális Nevelés Tansekének hallgatói kiállítása.** Megnyitó: november 8-án 19.00. Megnyitja: Kucsák László, a fővárosi közgyűlés oktatási bizottságának alelnöke. A kiállítás megtekinthető: november 30-ig.

**Gombászsakkör.** A könyvek-ből sok ismeretet szerezhettek a gombák kapcsolatban, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után válhatunk. Kulturatív vizsgalehetőség! A sorozat nyolc előadásból és öt kirándulásból áll. Részvételi díj: 16 000 Ft. Vezető: Auer Péter és Lukács Zoltán.

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

**Altató** szerdán 9.30–10.15. Az altatódalok elősegítik a gyerekek harmonikus fejlődését, a gyerekek anyja kapcsolat szorosabbá tételét. A kisgyermek számára az egyik legnagyobb ajándék az anyai ének, az anyai hang. A kb. 40 perces foglalkozásokra kismamákat és gyermekeiket várják a várandósság ötödik hónapjától 1 éves korig. Érdeklődés: Bálint Piroška, 06/30-568-3103, balintpiroska@freemail.hu.

**Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul és óvodásangol.** Óvodásangol kedden 17.00–18.00, haladó óvodásangol csütörtökön 13.30–14.30 és 17.00–18.00. Vezető: Endre Judit (06/30-313-6822). Babaangol csütörtökön 8.00–11.00 (22–36 hónapos korig gyermekek részére). Előjelentkezés szükséges! Részvételi díj: 10 000 Ft/hó. www.helendoron.hu.

(Folytatás a 8. oldalon)

## Építsünk közösen Betlehemet!

Karácsony ünnepének régi szép hagyománya a betlehem állítás. A Hegyvidéki Önkormányzat immáron ötödik alkalommal, idén is várja olyan, nem szervezetten működő közösségeket (például lakóközösségeket, baráti társaságokat) jelentkezését, akik vállalják, hogy az önkormányzat anyagi támogatása mellett saját erőből létrehoznak egy betlehemi jelenet ábrázoló térbeli alkotást.

### Választható helyszínek:

- |   |   |
|---|---|
| 1. Királyhágó tér                               | 15. Mindszenty tér  |
| 2. Diana park                                   | 16. Boldog Teréz anyja tér – Bírók utca – Ormódi utca sarok |
| 3. Városmajor park (Kistemplom előtt)           | 17. Lejtő utca – Hegyalja út sarok                          |
| 4. Virányosi Közösségi Ház                      | 18. Zugligeti út – Virányos út sarok                        |
| 5. Eötvös park                                  | 19. Némethölgyi út 46.                                      |
| 6. Városmajor utca (Janos Kórház)               | (Némethölgyi Általános Iskola)                              |
| 7. Szent Család park                            | 20. Győri út – Csörzs utca sarok                            |
| 8. Mindenszentek tere                           | 21. Normafa   |
| 9. Ráth György utca – Kékgolyó utca sarok       | 22. Márton Áron tér   |
| 10. Szent Orbán tér                             | 23. Kékgolyó utca – Istenhegyi út sarok                     |
| 11. Kiss János alb. utca (Tanítóképző Főiskola) | 24. Magyar Jakobinusok tere                                 |
| 12. Bőszörményi út 34. (Kulturális Szalon)      | 25. Bőszörményi út 23-25.                                   |
| 13. Págony utca – Fodor utca sarok              | (Önkormányzat - Ökmányiroda bejárata előtti kis tér)        |
| 14. Apór Vilmos tér                             |   |

Ígérem esetén egyéb helyszíneket is tudunk biztosítani!

Az alkotás mérete nem haladhatja meg a 2 x 2 m alapterületet. Az elkészült munkáknak időjárásállóknak kell lenniük. A jelentkező csoportok maximális létszáma 30 fő, az általuk készített munkák december 16-tól január 6-ig láthatóak lesznek a közterületeken a készítőik neveinek feltüntetésével.

Jelentkezési határidő: 2013. november 15.

Az elkészült munkák kiállításának határideje: 2013. december 14.



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

Jelentkezni lehet:

Szász Mónikánál: Telefon: 224-5900/109 mellék

E-mail: szasz.monika@hegyvidek.hu

A jelentkezéshez szükséges: csapatnév, csapattagok névsora, kapcsolattartó személy megnevezése, telefon és e-mail elérhetőség.



(Folytatás a 7. oldalról)

**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 járt tudó, izgó-mozgó babákat. Testvérkedvezmény: 50%. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom (a bérlet három hónapig érvényes). www.csiri-biri.hu.



**Ju-jitsu** szerdán 16.30–18.00 és 18.30–20.00. Vezető: Derkényi László (06/20-323-8160). 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 óvodáskortól. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Részvételi díj: heti egy óra részvétellel 8800 Ft/8 alkalom, heti két óra részvétellel 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.

**Művészeti torna** szombaton 9.00–16.30. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897). Bercsik Sára módszere alapján, zongorakísérettel. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika. Kezdő: óvodásoknak, kisiskolásoknak 4 éves kortól. Középhaladó: alsó tagozatosoknak. Haladó 1.: felső tagozatosoknak. Haladó 2.: 15–20 éves korig. E-mail: patakiri@freemail.hu. Zongorán kísér: Gabóra Mária. Részvételi díj: 3400 Ft/hó, il-

letve 6000 Ft/hó. Testvéreknek, valamint fél éves tandíj egyösszegű befizetése esetén 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, szülőknak, kísérőknek ingyenes. www.tucsok-zene.hu

**Zumba fitness gyerekeknek** kedden 16.00–16.45. Zumbatomic: kifejezetten gyerekek számára szabott játékos-táncos foglalkozás többszében latin zenére. Célja, hogy a gyermekek közösségben együtt élvezék a zenét, a táncot, átéljék a mozgás és az egészség életmód örömeit. A foglalkozások által nő önbi-zalmuk, fejlődik motorikus koordináció, koncentráció, valamint kifejezőképességük. 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 fitnesszórak. Nagyszerű csapattal és pörgős, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, 12 éves kortól. Edzések: szerda 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).

**Mums English Club** hétfőn 17.00–18.30. Ingyenes, angol nyelvű társalgási és játszócsoport. Várnak minden csemétét 6 éves korig szüleikkel együtt. További információk: info@mumenglishclub.hu vagy Szalainé Bárdos Mia, 06/30-570-6540.

**Meridián torna** kedden 16.00–17.00. Él 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredes 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 megtapasztalását. A Deeksha-energia átadása növeli a tudatosságot. Légzésterápia, meditáció, önismereti tréning, Deeksha-energia (Pránanadi, Reiki, GNM, Újmedicina). Vezető: Páczné Gorzás Erika (06/70-360-0611).

**Balettktatás felnőtteknek** csütörtökön 11.00. Klasszikus baletttechnikán alapuló tréning felnőtteknek. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Az órák csak megfelelő létszám esetén indulnak. A tréninget Kiss Stefánia balettművész tartja.

**Angolnyelv-oktatás** kezdők, újrakezdők és fontolva 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 Kenschin-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 tánctechnikák 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 erögyújtó módszer** kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Vezető: Nyerges Margit, az Etka-jóga erögyújtó 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: Pazoni 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: Juhász Vágvölgyi Györgyi szakosztályvezető, nívódíjas, Csokonai-díjas táncpedagógus. A táncgyűjtemény fiatal, lelkes tagjait a versenyekre készíti, a tánc szerete ösztönözi, jó hangulatú közösségé formálja. A versenytáncosok évek óta kiemelkedő eredményeket érnek el hazai és külföldi versenyeken. E-mail: jokaitancklub@gmail.com, www.jokaitancklub.hu, 06/20-213-0604.

**Színházjegy-árusítás** minden páratlan hétfő szerdán 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!

**Színek szárnyán** – Harkányi Rita kiállításának megnyitóját október 26-án 14.00. Megnyitja: Kovács Hédi. Közreműködik: Windberg Anna hegedűművész. A kiállítás megtekinthető: november 18-ig, telefonon történő előzetes egyeztetést követően.

**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 barkácsolás, foglalkozást, műhelyt, illetve szakértő szerveztek. 7–77 éves korig várják az érdeklődőket. A csoportos foglalkozásokra a hoszaf@gmail.com címen lehet jelentkezni.

**Matematikai Műterem** kedden 10.00–16.00. Arány-függvény-szerkezet-kompozíció-méret-mérték-érték. Minden kedden szórakozva tanulhat felnőtt, gyerek, kisiskolás és nyugdíjas. Feladatok, problémák, utasítások, megoldások, kiutak. Ötletek, felfedezések, alkotás, elemzések, következtetések.



XII., BEETHOVEN UTCA 1/B

TELEFON: 457-0501

INFO@HEGYVIDEKKOZPONT.HU

Az óvoda réme. Turnovszky

Éva pszichológus helytörténeti vonatkozású könyvének bemutatója

október 29-én 18.00. A könyv a helyszínen megvásárolható. A részvétel ingyenes.

Részvétel ingyenes.



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



XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.

TELEFON: 201-6607

INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

WWW.BARABASVILLA.EU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Budapesti mesék.** Építészeti kiállítás és beszélgetéssorozat az építészeti hónapja alkalmából november 2-ig szombatonként 10.00 órától. A kiállítás kurátora és a beszélgetéseket vezeti: Eleőd Akos építész. Október 26. 10.00. Vendégek: Lénárd Anna (szobrászművész, a BUPAP helytörténeti sétáinak vezetője), Papp Géza (a Fővárosi Blog főszerkesztő-írója). November 2. 10.00. Vendégek: Erő Zoltán (építész, a Kortárs Építészeti Központ kurátora), Soós Bertalan (lokálpatrióta, Budapest-fotós).



**Bor és kultúra.** Egynapos busz kirándulás Egerbe október 30-án. Információ: 06/30-952-0740.

**Mimi kalendáriuma** – Kratochwill Mimi könyvbemutatója október 30-án 18.00. Információ: 201-6607.

(Folytatás a 12. oldalon)

**HEGYVIDÉK KÖZPONT**  
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

## Minden egy helyen

Egyéves a Hegyvidék Bevásárlóközpont

A minőség és a különlegesség jegyében 1 éve nyitotta meg kapuit Magyarország első környezettudatos üzletközpontja, a Hegyvidék Bevásárlóközpont. A családi hangulatú XII. kerületi kis központ mára teljesen beépült a környék lakóinak mindennapjaiba.

Aki ma a Hegyvidék Bevásárlóközpontba betér – nem túlzás – egy úttal kellemes környezetben, kényelmesen, mindent el tud intézni. Bevásárlás, hentes, bank, divat, kultúra, étterem, két óra ingyenes parkolás, minden rendelkezésre áll. Októberben megnyílt az ország első integrált szolgáltatást nyújtó kormányablaka,

ahol okmányirodai ügyintézés is elérhető, valamint az üzletház földszintjén a négyablakos posta.

A Hegyvidék Bevásárlóközpont ideai születésnapja több szempontból különleges. A ház üzletei kivétel választékkal és kedvezményekkel készülnek az alkalomra. A -1-es piacsíntzen, a születésnap alkalmából a szokásosnál is nagyobb a választék a Swiss csokisnál. A szinten járva érdemes a napi friss pékárut a Prima Pék szép kisboltjából beszerezni, ahol állandó jó minőséggel és a sarki kisbolt barátságosságával várják a vendéget. A születésnapra a földszinti divatboltok is készültek. Az Olsen, Triumph és Stefanel különleges kedvezményekkel készül. A Lana éksznél már a karácsonyi meg-

lepetéseken is érdemes elgondolkozni a család minden tagja részére. Az Addicted pedig, egyedülként az országban, a LiuJo márká széles cipő és kiegészítő kínálatával várja a vásárlókat. Az első emeleten ideje az őszi megújulásnak a Skeyndor professzionális fodrászatban és kozmetikában. Amennyiben pedig már a téli pihenésért gondolkodik, látogasson el a Thomas Cook-Neckermann utazási irodába, ahol téli-nyári programok gazdag választékából válogathat.

Mindezeket túl a ház októberben futó nyereményjátéka során egy félmillió forintos ajándékkártya, három darab 100 ezer forint értékű kozmetikai utalvány, és három darab 50 ezer forint értékű ajándécsomag kerül kisor-

solásra. Továbbá olyan azonnali nyeremények is gazdára várnak, mint például ingyen torta-szelet a La Praline francia cukrászdában, vagy egy üveg minőségi bor a Bortársaság felajánlásában. A nyereményjátéka október 29-ig lehet jelentkezni a matrica gyűjtő földszinten elhelyezett gyűjtőláda-ba történő bedobásával.

Önt is várjuk szeretettel! (x)

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

### Novemberi programok a Hegyvidék Bevásárlóközpontban

**November 9. szombat** Akciók, gyermekprogram: Márton napi izgágaságok az Esztrád Színház előadásában 16 óraker. Részletek a honlapon.

**November 10. vasárnap** Kamarakonzert 11 óraker.



# Ismét áll a Szani a János-hegy lábánál

Sokáig úgy tűnt, végleg elbúcsúzhattunk a Hegyvidék egyik fontos építészeti örökségétől, a „Szanitól”, amelyet úgy nyilvánítottak védetté 1996-ban, hogy a védelem tárgyát, a régi villa-épületet addigra a föld színével tették egyenlővé. Bár a régi falak helyett ma már újak állnak, a helyi védelemnek köszönhetően korhű módon születhet újjá az egykori gyermekszanatórium völgy felé néző főépülete.

Az 1996. októberi önkormányzati testületi ülésen 92 épület helyi védettségéről határoztak a képviselők. A listán egy olyan ház is szerepelt, amelyik már nem létezett a valóságban.



A tervek szerint nemsokára a száz évvel ezelőtti szépségében tündököl majd a régi-új villaépület

„Hogyan kerülhetett fel a védendő épületek listájára egy nem létező épület...?” A kérdés a Hegyvidék újság tizenhét évvel ezelőtti tudósításában olvasható a Remete út 18. szám alatti házzal kapcsolatban, amelynek védetté nyilvánítását két egykori képviselő, a 2007-ben elhunyt, később posztumusz díszpolgári címmel kitüntetett Berczik Árpádné, valamint Salamin András kezdeményezte.

Salamin András helytörténelészként egy izgalmas, hiánypótló kiadványt készített 1998-ban az eltűnt épület történetéről. A Szani című könyvében arról ír, hogy az 1885-ös születésű, ideg-orvosi diplomával rendelkező Révész Margit berlini gyakorlata után határozta el: önálló gyógy-pedagógiai gyermekszanatóriumot hoz létre a Zugliget egyik legszebb részén, a János-hegy tövében, a Tündér-szikla szomszédságában.

Nagy összegű kölcsönöket vett fel – apai kezességgel –, hogy álmát fiatalon (25 évesen) első férjével, Dósi Mihály pszichológussal megvalósítsa. 1910-ben megvásárolta a Remete út 18. alatt lévő – a visszaemlékezések szerint az 1870-as években épült – villát, valamint hozzá egy hatoldalás ősparkot a Zugligeti út, a Csiga út és a Remete út által határolt hatalmas területen. A sanatóriumot – kezdetben csak tavasztól ősziig, később egész évben – villamossal is könnyen meg lehetett közelíteni, ugyanis a park alsó, Zugligeti úti kapuja mellett épült ki az egykori villamos végállomása.

A villában kisebb átalakítások után hamarosan megnyílt a gyógypedagógiai sanatórium, amely „ideges, gyengén fejlett, üdülésre szoruló vagy más okból

den idejét szeretett hivatásának, a gyógyításnak, nevelésnek szentelhette.

A Szani sikerét igazolja, hogy a toldalékkal megnövelt eredeti villa is szűkösnek bizonyult, ezért több újabb melléképületet, illetve a Csiga út mentén egy másik házat is kialakítottak. A Hrabovszky-Révész családnak sem maradt itt elég hely, ezért a sanatóriumból átköltöztek a Remete út 16. alatt megvásárolt (ma is látható, országos védelem alatt álló) eklektikus villába. Az 1930-as években költöztek vissza, amikor a világválság az intézet működésében is éreztette hatását – ekkoriban kevesebb szülő engedhette meg, hogy a Szaniba járassa gyermekét.

Révész Margiték a szolgáltatások bővítésével küzdöttek a túlélésért, sikerrel: a gyógykezelés

adta az épületegyüttest a JOINT néven ismert nemzetközi zsidó segélyszervezetnek, amely a háborúban megárvult gyerekeknek biztosított ellátást. Amikor 1948-ban lejárt a bérleti szerződés, az állam azonnal rátette kezét az ingatlanra.

Egy esztendőn át ipari tanoncok elszállásolására használták az épületegyüttest, majd a DISZ (Dolgozó Ifjúsági Szövetsége, a későbbi KISZ, azaz a Kommunista Ifjúsági Szövetség elődje) rendezte be itt politikai iskolát. 1954-től szükséglakásokat alakítottak ki az épületekben, közös WC- és mosdóhelyiség-használattal. Az első lakók egyike volt a környéken jól ismert és kedvelt Turák család. Id. Turák László magyartanított a Zugligeti Általános Iskolában, fia, ifj. Turák László pedig földrajz- és biológiatanárként, valamint túraszervezőként vált az iskola oszlopos tagjává.

Az egyre romló állagú épületek megóvására semmit sem költött az Ingatlan Kezelő Vállalat, így nem csoda, hogy azokat a 60-as években hivatalosan is bontásra ítélték. A Libegő építése miatt 1969-ben el is tűntették a Csiga út melletti házat, helyén ma a felvonó egyik tartóoszlopa áll. A 80-as években a szükséglakások többségéből végleges lakásokba költöztették az itt élőket. A megüresedő helyiségeket hajléktalannak foglalták el, akik nem vigyáztak semmire, amit csak lehetett, elégettek, tönkretettek.

## A FÖLDDEL EGYENLŐVÉ

A XII. kerületi Tanács 1989-ben adásvételi szerződést kötött az Ingatlanbank Rt.-vel. A kerület nem kért pénzt az épületért, ennek fejében viszont kötelezte az új tulajdonost a városképileg védett házrész – az elsőként épült, völgy feléi villa – helyreállítására. A tulajdon tényleges átadására és bejegyezésére a kusza jogi helyzet miatt három évet kellett várni, ez idő alatt viszont az Ingatlanbank csődbe ment.



Az elpusztult régi villa és toldaléképülete (1944. szeptember 23.)

otthon nehezebben nevelhető gyermekeknek és fiatalokriaknak gyógyítása és nevelése” céljából kezdetben tizenöt gyereket tudott fogadni. A megvásárolt épület rövid időn belül kicsinek bizonyult, ezért egy 190 négyzetméter alapterületű toldaléképületet emeltek mellette.

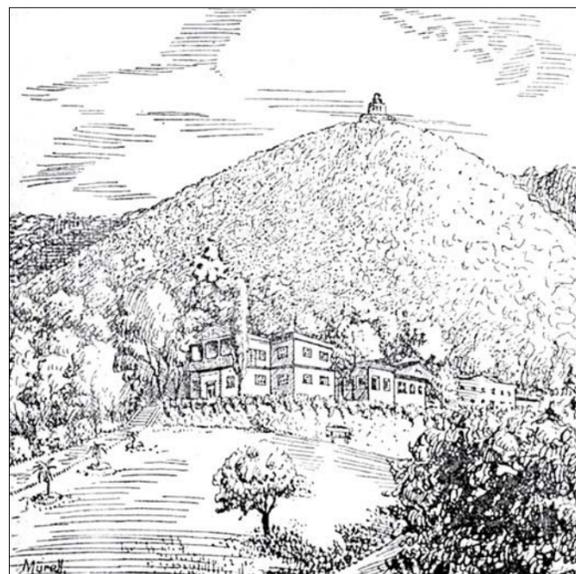
## TANÓRÁK A SZABADBAN

A Tanácsköztársaság idején államosították a sanatóriumot, amely Révész Margit vezetésével működött tovább, de az intézet tevékenységének ellenőrzésére Hrabovszky Józsefet jelölték ki. Az alapító és az állami felügyelő gyorsan megtalálta a közös hangot, olyannyira, hogy egymásba szerettek. Miután véget ért a proletárdiktatúra, és Révész Margit visszakapta sanatóriumát, házasságot kötöttek. Itt született meg három gyermekük. Az intézmény igazgatását Hrabovszky József vette át, így felesége min-

fizioterápiás eljárásokkal egészítették ki, a magatartási problémákkal érkező gyerekeknek internátust hoztak létre, továbbá megszületett a ritkaságszámba menő, négyosztályos magán erdei iskola, ahol a tanórák jelentős részét a szabadban tartották. 1938-ban már ismét telt ház volt, a sanatórium és az erdei iskola mintegy hetven lakójáról huszonöt dolgozó (pedagógus, orvos és segítő személyzet) gondoskodott.

## A HANYATLÁS ÉVTIZEDEI

A Szani a háború alatt is maximális kihasználtsággal működött, ám ez már nem a nyugodt alkotómunka, hanem a rettegett időszak volt – sok zsidó gyermeket rejtettek el hamis papírokkal az erdőszele épületekben. A megváltozott körülmények hatására az elfáradt szülőpár nem kívánta tovább üzemeltetni az intézetet, ezért 1946-ban két évre bérbé-



A Szani egy 1920 körül készült képeslapon

A területet a Resideál Rt. örökölte, amely a bemutatott elképzelések szerint szállodát és konferenciacentrumot valósított volna meg a régi villa felújításával és egy hozzá kapcsolódó, új szárny kialakításával. A hangzatos tervekben semmi sem lett, kiderült, hogy az üzleti érdek nem a helyreállítás, hanem egy üres telek értékesítése.

Megjelentek a helyszínen a bontóbrigádok, amelyek a tulajdonosra hivatkozva vittek mindent, amit csak tudtak. Bár a tulajdonos hivatalosan tagadta, hogy engedélyt adott volna a bontásra, nem tett semmit annak megakadályozása érdekében. Végül a Resideál életveszélyre hivatkozva bontási engedélyt kért, amit ugyan nem kapott meg, ám addigra a házat a földdel tették egyenlővé. A pusztítástól csak a zugligeti völgyre néző veranda négy öntöttvas oszlopa és a faornamentika egy darabkája menekült meg, ezeket Salamin András vitte el a kertjébe, abban bízva, hogy a díszek egyszer majd a helyükre kerülhetnek.

A Resideál által üres telekként eladott ingatlan későbbi tulajdonosai több kísérletet is tettek annak érdekében, hogy új, modern

épületeket húzassanak fel a területen, ám ezeket a kerület az érvényben lévő szabályok alapján nem támogathatta. A legutolsó tulajdonos, a Centrál Csoport végül 2010-ben olyan tervvel állt elő, ami a régi villaépület visszaépítését tűzte ki célul.

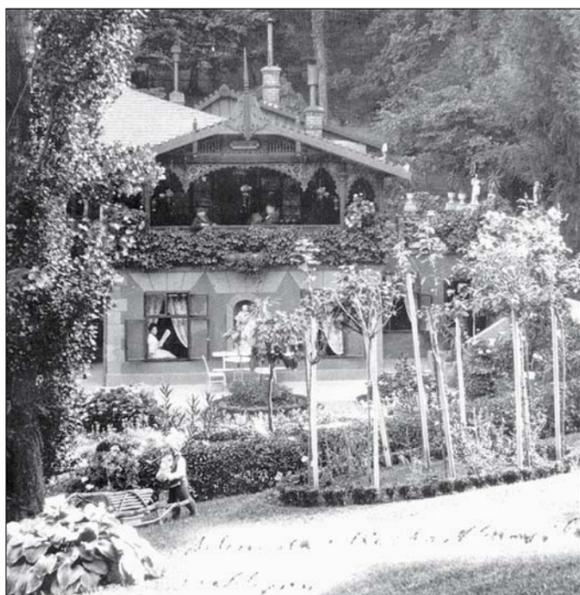
„Támogatta koncepciókat a kerületi tervszűri, amely kisebb módosításokkal jóváhagyta a terveket” – ismertette a 2011 végén megkezdett építkezés előzményeit a tervezéssel megbízott Omniber Kft. Készonyi Gábor irodavezető és Pál Zsolt építész szakági tervező elmondta: az egykori sanatórium, egészségügyi funkció mai igényekhez igazodó újratervezésére a kis alapterület miatt nem volt lehetőség, ezért három szinten, 540 hasznos négyzetméteren egy háromlakásos társasházat terveztek, amely igény esetén akár önálló családi házként, vagy követségi rezidenciaként is hasznosítható.

## MÁR ÁLLNAK A FALAK

Több mint 200 millió forintos ráfordítással 2012 közepére elérte az épület a szerkezetkész állapotot, azaz már állnak a falak, elkészült a tető, viszont hátravan még egyebek közt a homlokzat vakolása, festése, illetve a nyílászárók is hiányoznak. A tulajdonosok szerették volna ezen a készültégen fokozni az értékesítési lehetőséget, ami nem sikerült, ezért úgy döntöttek, további forrásokat biztosítanak a külső munkálatok befejezéséhez.

A tervezők szerint ezekkel a munkákkal jövőre elkészülhetnek, így kívülről hamarosan a száz évvel ezelőtti szépségét idézi majd a régi-új villa. A hajdani díszes veranda néhány különleges részlete már most is megcsodálható, például azok a szép, restaurált kovácsoltvas oszlopok, amelyek Salamin András kertjéből kerültek vissza az eredeti helyükre.

z.



Karthauzi-lak: ide vonult el Eötvös, ha nyugalomra vágyott

## Eötvös József, a Svábhegy híres lakója

Kétszáz éve, 1813. szeptember 3-án Budán született Eötvös József, a XIX. századi Svábhegy egyik leghíresebb lakója, az első idetelepülők egyike. Miután felfedezte a környék szépségét, Jókai Mórhoz hasonlóan birtokot vásárolt, és villát épített a ma róla elnevezett út elején.

Báró Eötvös Józsefől a legtöbbnek először az jut az eszébe, hogy a Batthyány-kormány valóság- és közoktatásügyi minisztereként dolgozott. Emellett azonban a Magyar Tudományos Akadémia (MTA) tagja, az Andrássy-kormány minisztere, reformpolitikus és a magyar realista regényírás első mestere is volt.

Eötvös 1846-ban költözött először a Svábhegyre, egy barátja, Fridwalszky villájába, itt határozta el a sógorával, Trefort Ágoston-

nal, hogy saját házat építenek. Az erdőszelell álló kétszintes épület kiváló lehetőséget teremtett arra, hogy együtt lehessen a családjával.

A délelőttök jelentős részét kerti munkával töltötték, és Eötvös gyalog járt be a városba a Várhegyen keresztül. Az erdő közelségének is köszönhető, hogy fiát, Lorándot, a későbbi világhírű fizikust, minisztert, MTA-elnököt elkötelezett turistává nevelte.

A villa a mai Eötvös út 12. alatti telken állt, helyén évtizedekig a SOTE III. számú Belgyógyászati Klinikája, míg a két világháború között a Svábhegyi Sanatórium működött. Eötvös József 1871-ben bekövetkező halála után a család a telket és a házat is eladta. Az új tulajdonos vendéglőt alakított ki benne, és a

fogaskerekével közösen hirdette vállalkozását, ingyen menetjegyét kínálva vendégeinek.

Fontos hely ez a vendéglő a XII. kerület helytörténete szempontjából, mivel 1888. augusztus 2-án itt alakult meg a Budapesti Hegyvidéki Turista Egylet, amely később felvette a Svábhegyi Egyesület nevet, és évtizedeken át fáradozott a környék megújításáért. A villa sokáig állt még a Svábhegyi Sanatórium melléképületeként, azonban a második világháborúban teljesen megsemmisült.

Van azonban mindmáig látható nyoma annak, hogy egykor itt élt a híres író, politikus. A telke végén annak idején egy kis házat építtetett fel, hogy magányra vágyva elvonulhasson oda: ez volt a Karthauzi-lak.

Több helyen olvasni azt a felvetést, hogy a Karthauzi utca az Eötvös által itt írt Karthauzi című regényről kapta a nevét, ez azonban bizonyosan nem így történt. Eötvös 1846-ban költözött a Svábhegyre, a szóban forgó mű viszont 1839 és 1841 között jelent meg több részletben a híres Árvíz-könyvben. A lak, szépen felújítva, a Karthauzi utca 14. alatt található.

És még egy kapcsolat Eötvös és a Hegyvidék között: a fogaskerekű Svábhegy állomásával szemközt terül el az Eötvös park, a névadó mellszobrával. A Stróbl Alajos által készített alkotás talpatán lévő szövegéből kiderül, hogy a szobor az „istenhegyi nyaraló közönség” adományaiból valósult meg 1890. július 6-án.

B. A.



## Idősek vetélkedője

A hegyvidéki gondozási központok nyugdíjasokból álló csapatai mérték össze helytörténeti tudásukat a Barabás Villában októberben megrendezett vetélkedőn. „Az itt élő emberek mind büszkék arra, hogy ebben a kerületben laknak, a hegyvidéki-ek jelentős része igazi lokálpatrióta – mondta köszöntőjében Fonti Krisztina alpolgármester, a zsűri tagja. – Az önkormányzat ezért is támogat minden kezdeményezést, ami ezt erősíti, így a helytörténethez kapcsolódó, akár rendezhető programokat is.”

Fonti Krisztina megemlítette, mennyire népszerűek voltak néhány éve a tömegközlekedési járműveken megjelenő helytörténeti ismertető, amelyek az adott útvonalak környekét mutatták be. „Ha ismerjük lakókörnyezetünket, annak történetét, jobban is vigyázunk rá – húzta alá, miért

gyok abban, hogy mi is sokat tanulunk majd ma” – mondta a résztvevőknek.

Hartmann Hilda, a rendezvény háziasszonya arra hívta fel a játékosok figyelmét, hogy a megoldáshoz semmilyen segítséget nem vehetnek igénybe, „sem okostelefont, sem internetet, sem Balázs Artillát” – utalt a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria vezetőjére, szintén zsűritagúra. Erre nem is volt szükség, a három gondozási központ – Virányos, Németvölgyi és Normafa – öt csapata „saját kútforból” is kitűnő eredménnyel zárta a vetélkedőt.

Az első helyezett a németvölgyi hölgyek Ladies nevű gárdája lett, a tagokat jutalmul a Larus étterem látja vendégül, míg a második helyezett Normafa-csapatot (amely a győzteshez hasonlóan ugyancsak tízfős társaságra egyszülhet ki) az Árnyas vendéglő



A győztes hölgyek csapata

nélkülözhetetlen, hogy a honismeret az ifjabbak számára is fontos legyen. – Önök olyan ismeretekkel is rendelkeznek, amelyek a fiatalabb generációnak újdonságot jelentenek, ezért biztos va-

várja ebédre. A harmadik helyezett virányosiak – szintén tíz főre – múzeumi belépőt kaptak, és ők maguk választhatják ki, melyik gyűjteményt látogatják meg.

-li-

## Látni a láthatatlant

Milyen azoknak, akik a sötétben is látnak? Hírességek vállalkoztak arra, hogy ezt megtapasztalják a fehér bot világnapja alkalmából rendezett interaktív kiállításon a MOM Park Bevásárlóközpontban.

„Nagyon sokan félnek odamenni az utcán a vak emberekhez. Olyan is van, aki nem mond

mentek végig egy labirintuson, bicikliztek, mozgólépcsőztek, vásároltak, és kipróbálták, milyen egy vakvezető kutyával közlekedni. A feladatok teljesítése egyáltalán nem volt egyszerű.

„Számunkra kiemelten fontos, hogy teret biztosítsunk azoknak a kezdeményezéseknek, amelyekkel felhívhatjuk a figyelmet egy-



A legfontosabb, hogy a látók megértsék a látássérültek világát

semmit, csak megragadja a karomat, és visz, amerre akar. De én nem vagyok értelmi fogyatékos! Ha szólni merek ilyenkor, megsértődnek rám” – mesélte Ferenc, a látlat munkatársa.

„A segítségnyújtás első lépése, hogy mi, látók, megértsük a látássérültek világát. Hiszen e nélkül honnan is tudhatnánk, hogy miként segítsük őket?” – Faragó Éva, a Láthatatlan Kiállítás vezetője szavaival szinte reflektált a Ferenc által elmondottakra.

A fehér bot napjához kapcsolódó eseményhez, amelynek az volt a célja, hogy közelebb hozza a fogyatékkal élőket egészséges embertársaikhoz. Keresztes Ildikó és Radics Gigi énekesnők, Gergely István és dr. Kiss Gergely olimpiai bajnok vízilabdázók, valamint Puskás Peti és Sipos Peti énekesek csatlakoztak. Látássérültek segítségével, bekötött szemmel

egy fontos társadalmi ügyre. Elsőre talán játéknak tűnik, hogy bekötött szemmel biciklizünk, vagy egy labirintusban próbálunk végigmenni, hiszen tudjuk azt, hogy mindössze néhány percről van szó, és bármikor lehetjük a kendőt” – hangsúlyozta Hancz Anita, a MOM Park Bevásárlóközpont tulajdonosának, az AEW Europe-nak a képviselője.

„Nekünk ez egy furcsa helyzet, ellenben amikor belecsöppen az ember, elkezd másként látni azokat, akik ezzel a fogyatékkal élnek. Örülök, hogy újra itt lehettem, és felhívhattam a figyelmet az ügy fontosságára” – osztotta meg velünk érzéseit Keresztes Ildikó, aki azt is elárulta, hálás, amiért olyan sokat tanulhatott látássérült embertársaiktól, azoktól, akik a láthatatlant is látják.

-bm-

## „A Cavinton a legismertebb, de csak az egyik”

Több évtizedes, az alkaloidkémia területén elért, nemzetközileg is számon tartott tudományos eredményeiért, kiemelkedő oktatói, publikációs és szakmai, közéleti tevékenysége elismeréseként a Magyar Érdemrend Tisztikeresztje polgári tagozat kitüntetésben részesült dr. Kalaus György, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem professor emeritusa, a Szerves Kémia és Technológia Tanszék oktatója. A jeles alkalomból elköteleztetéséről, sikereiről és a családjáról beszélgettünk a professzorral.

■ Sokan elsűtik azt a viccet beszélgetés közben, hogy „nem emlékszem, be kell vennem egy Cavinton”? Mivel az önök kutatásainak köszönhetően fejlesztették ki a világhírű pirulát.

– Igen, tényleg sokan, de ez jó, mert ez is a siker egyik mutatója.

■ Mi kell a sikerhez?

– Nagyon sok munka, kitartás, türelem és áldozat. Nem elég sem nekem, sem a kollégáimnak, hogy napi tíz órát a laborban legyünk, sokszor az derül ki a zárási naplóból, hogy éjszakába nyúlóan is folyik a munka, főleg a fiataloknál. Ha ugyanis nem úgy megy a reakció, mint amire számítottunk, és nem a várt eredményt kapjuk, nem hagyhatjuk abba. Ez sokszor nemcsak a szakmai igényesség, hanem a gyógyszergyárak részére tett vállalás miatt is lényeges. A legnagyobb hazai kézben lévő gyógyszergyártó céggel állunk állandó kapcsolatban, és a szigorú határidők szorításra, bizony, megfeszített munkára kényszerít bennünket. De ha ez a kötelezettség nem lenne, akkor is azt tartanám, hogy az eredményekért először csak izdáságnak, a végén még „vérenek” is folynia kell!

■ Az egyetemi honlapnak adott interjújában azt mondta, hogy nem „edzője” fiatal kollégáinak, hanem ön közöttük a legidősebb csapattag.

– Nagyon lelkes és tehetséges fiatalok vesznek körül, öröm ve-

lük együtt dolgozni. Ahogyan abban a beszélgetésben is elmondtam, úgy éreztem, egy nagyon jó csapat kapitányaként vettem át a kiténtetést. Az ünnepek után visszajöttem a labor-



Dr. Kalaus György kutatásainak is köszönhetően fejlesztették ki a Cavinton

ba, és minden hallgatónak, munkatársnak, kollégának megköszöntem a munkáját, hiszen együtt csináltuk, amit csináltunk. Nemcsak tudományos, hanem ipari szempontból is jelentős eredményeket értünk el. Több olyan molekulánk van, amiből gyógyszer lett, ezek közül a Cavinton a legismertebb, de csak az egyik.

■ El tudná magyarázni, nekem, a laikusnak, hogy mi a lényege a munkájának? Mit jelent az alkaloidkémia, vagy például az olyan kifejezés, mint a vinkamin?

– Nem olyan bonyolult, majd meglátja! A természetben, például a növényekben lévő hatóanyag, ami nitrogénatomot tartalmaz, az alkaloid. A vinkamin pedig a szép nevű télizöld meténgben található. A növény csak árnyas helyeken nő, öt-tíz centiméteres magasságra, gyönyörű, lila virága van. Ebből vonták ki extrakcióval a vinkamin nevű alkaloidot, amelyet a Richter Gedeon Gyógyszergyár vényomáscsökkentőként, Devincan néven hozott forgalomba. Ennek a molekulának a szerkezete közel áll a Cavintonéhoz. A vinkamin izo-

lálása, majd gyártása az ötvenes években kezdődött Magyarországon. Az extrakciós úton nyert termék nem tudta kielégíteni a növekvő mennyiségi igényt, ezért a Richter felkért bennünket, hogy

szintetikus kiváló természetes gyógyszerek, -teák. Ez a tendencia hogyan hat az önök munkájára?

– A gyógynövények és a gyógyszerek hasznosak lehetnek, ha valóban tudjuk, mire és hogyan alkalmazzuk ezeket. Azonban annyira kevés bennük a hatóanyag, hogy gyakran literszáma kellene teát inni, hogy elérjük azt a hatást, amire például egy olyan tableta alkalmas, amely a növényekből kinyert alkaloidot tartalmazza. Ha megtaláljuk, hogy az adott növényben melyik az a vegyület, amelyik hatásos, célszerű szintetizálni, mert ilyen módon nagyobb mennyiség állítható elő, és a beteg csak azt az anyagot veszi be, amelyikre valóban szüksége van.

■ A fia, Valter karrierje is azt mutatja, hogy a szülői példa ragadós, ő is komolyan veszi, ami-be belekezd...

– Úszóként ismerték meg őt, Európa-bajnok volt, olimpián is részt vett. Az úzás révén sikerült az Egyesült Államokban tanulnia, s ennek köszönhetően szép karriert futott be. Egy ideig az USA és hazánk közötti együttműködést segítette, ma már azonban itthon dolgozik közgazdászként, üzletemberként, de az úszószövetségben is tisztséget vállal.

■ Hétköznap kilenc-tíz óra, végigdolgozott szombatok... A családja mennyi idő alatt szokott hozzá, hogy alig van otthon?

– A feleségem megértő, korábban ő is az egyetemen dolgozott. Vasárnap viszont mindig közös programjaink vannak, például kirándulunk, uszodába járunk. Nyaranta sokat utazunk együtt, gyakran külföldre is, emellett havonta kétszer-háromszor színházba is eljutunk. Így próbálok kompenzálni a hétköznapok sok elfoglaltságát. Ha az ember jól gazdálkodik az idejével, juthat mindenre, amit fontosnak tart.

■ És létrehozták a legismertebb magyar gyógyszert, amely nemcsak a hazai és az európai, de az amerikai és a távol-keleti piacot is megbódította.

– És nem mellesleg a legnagyobb anyagi sikert hozta a hazai gyógyszergyártás számára. Az előbb azt kérdezte, nem szoktak-e ezzel viccelődni.

■ Nem emlékszem...

– Igen, épp így...! De komolyra fordítva a szót, azt egyelőre kevesen tudják, hogy nem csupán a memória javítására használható a Cavinton, ugyanis a külföldi orvosi közlemények és beszámolók szerint sikeresen alkalmazták például az orr-fülgégészletben is, sőt, egy nemrégiben felismert időskori szembe-tegység kezelésére is javasolják több orvosi szaklapban.

■ Az utóbbi években, évtizedekben egyre jobban terjednek a

szintetikus kiváló természetes gyógyszerek, -teák. Ez a tendencia hogyan hat az önök munkájára?

– A gyógynövények és a gyógyszerek hasznosak lehetnek, ha valóban tudjuk, mire és hogyan alkalmazzuk ezeket. Azonban annyira kevés bennük a hatóanyag, hogy gyakran literszáma kellene teát inni, hogy elérjük azt a hatást, amire például egy olyan tableta alkalmas, amely a növényekből kinyert alkaloidot tartalmazza. Ha megtaláljuk, hogy az adott növényben melyik az a vegyület, amelyik hatásos, célszerű szintetizálni, mert ilyen módon nagyobb mennyiség állítható elő, és a beteg csak azt az anyagot veszi be, amelyikre valóban szüksége van.

■ A fia, Valter karrierje is azt mutatja, hogy a szülői példa ragadós, ő is komolyan veszi, ami-be belekezd...

– Úszóként ismerték meg őt, Európa-bajnok volt, olimpián is részt vett. Az úzás révén sikerült az Egyesült Államokban tanulnia, s ennek köszönhetően szép karriert futott be. Egy ideig az USA és hazánk közötti együttműködést segítette, ma már azonban itthon dolgozik közgazdászként, üzletemberként, de az úszószövetségben is tisztséget vállal.

■ Hétköznap kilenc-tíz óra, végigdolgozott szombatok... A családja mennyi idő alatt szokott hozzá, hogy alig van otthon?

– A feleségem megértő, korábban ő is az egyetemen dolgozott. Vasárnap viszont mindig közös programjaink vannak, például kirándulunk, uszodába járunk. Nyaranta sokat utazunk együtt, gyakran külföldre is, emellett havonta kétszer-háromszor színházba is eljutunk. Így próbálok kompenzálni a hétköznapok sok elfoglaltságát. Ha az ember jól gazdálkodik az idejével, juthat mindenre, amit fontosnak tart.

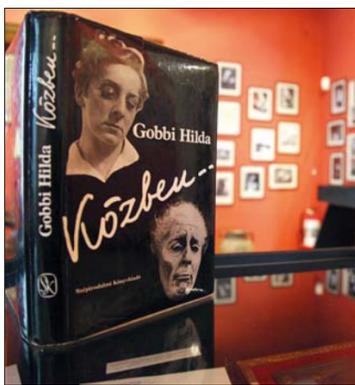
Antal Ildikó

## A Nemzeti Színház volt az örök szerelme

Gobbi Hilda-emlékkiállítás a Bajor Gizi Színházmúzeumban

A színésznő születésének századik évfordulója alkalmából Gobbi Hilda-emlékét szervezett az Országos Színház-történeti Múzeum és Intézet. Ennek kiemelkedő eseménye egy emlékkiállítás a Bajor Gizi Színházmúzeumban – azon a helyen, amely épp Gobbi Hilda kezdeményezésére jött létre a tragikus körülmények közt elhunyt Bajor Gizi halála után egy évvel.

Most, több mint fél évszázaddal később ott áll Gobbi Hilda a múzeum belső szobájának ajtajában, életnagyságúnál nagyobb a fotón, visegrádi nyaralója kapujában, mosolyogva, ujjai között az elmaradhatatlan cigarettával.



„Háta mögött” várja elnyűtt pucsa, fatámlás fotelja és egy hatalmas vetítővászon: régi kollégái mesélnek róla jópofa, bohém történeteket.

Gobbi Hilda ifjúkora óta vonzódott a színpadhoz, noha szülei a putnoki Gazdasági Felső Leánynevelő Intézetbe írták be. A szolid háziasszonyképzés dacára aktívan részt vett az iskolai színjátszásban, mígnem 1932-ben felvették a Színház- és Filmművészeti Főiskolára, ösztöndíjas-ként. Ennek elvégzésekor, 1935-ben nyomban szerződötték a Nemzeti Színházhoz, amelynek 1959-ig hűséges tagja volt.

Ezután tizenegy évig a József Attila Színházban, majd '71-től '82-ig újra a Nemzetiben, '82-től 1988-ban bekövetkező haláláig a Katona József Színházban játszott. Gertrudis, Szent Johanna, Karnyóné, Mirigy, Aase anyó – megannyi feledhetetlen alakítás. Állandó szereplője volt a Magyar Rádió Szabó család sorozatának, Szabó néni még a betegágyon is „életre keltette”.



Hatalmas szíve volt, segítőkészsége, kollegialitása nem ismert korlátokat. A színházi élet legnagyobb szervező egyéniségé-ként is emlékeztünk rá. A Bajor Gizi Színházmúzeum mellett neki köszönhetjük a Horváth Árpád-kollégiumot, amely a színésznőeké, az idős színművészek Jászai Mari és Ódry Árpád színészorvona, és még sorolhatnánk.

A Nemzeti Színház ügye számára örök szerelem volt. Fotó örökíti meg őt a Blaha Lujza téri épület '65-ös felrobbantása után. A hetvenedik születésnapjára ka-

pott százezer forintos betétkönyvét felajánlotta az új Nemzeti építésére, és országos gyűjtést kezdeményezett: 3,3 milliárd forint gyűlt össze. Nagy álma, hogy láthassa a színház létrejöttét, nem valósult meg.

Zsámbéki Gábor Kossuth-díjas rendező a Bajor Gizi Színházmúzeumban rendezett kiállítás megnyitóját e szavakkal zárta: aki megnézi a bemutatót, találkozzon Gobbi Hildával, és gondolkodhat saját magán. Erre 2014. február 14-ig nyílik alkalma az érdeklődőknek.

(Járay)

(Folytatás a 8. oldalról)

**Építészet-Hudec-Shanghai.**

Hudec László épületei egykor és ma. Válogatás Szalontai Ábel kortárs fotográfiáiból és a Hudec Kulturális Alapítvány anyagából november 12-30-ig. Megnyitő: november 12-én 18.00.

**Szabad egy táncra?** – Tiborcz Zsuzsa társastáncanfolyama. Kezdődnek 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: 201-6607  
INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

**Kirakat-tárlat** október 31-ig. Kiállítás a Városmajor utca és környéke kirakataiban. A kiállító művészek: Breznay András, Csáki-Maronyák Éva, Fűzes Gergely, Oláh Mátyás László, Osgyányi Sára, Osgyányi Ranvig Róza, Jonathan Ouisse, Székács Zoltán, Tegze Judit, Titkó Ildikó, Uesseler Nagy Judit, Végheő Klára.



**GALÉRIA 12**  
XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.  
TELEFON: 395-0336  
BORZA@JOBEC.HU

**A Nádás család kiállítása** november 9-ig. Nyitva: vasárnap kivételével mindennap 14.00–22.00.

**Fekete-fehér közös fotókiállítás** november 11-től december 7-ig.



XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 34/A  
TELEFON: 202-2509

**Hegyvidéki Bélyeggyűjtők és MOM-208 bélyeggyűjtők találkozója** október 25-én 13.00–16.00.

**Az Út vége.** Konta Fanni irodalmi előadása Szvámi Veda Bharati verseivel október 28-án 14.00.

**Szalon Egyetem.** Október 30. 14.00 Az önértékelés és az egészség kapcsolata. Előadó: dr. Domján Mihály pszichológus.

**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.

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

**Nagyi-torna 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 (körülöttük) 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 birtalmában 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: Papp Etelka jógaoktató, 06/30-619-2139.

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

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

**Tánc a Szalonban** csütörtökön 16.00. Tánczenekar: Bojtor Marika. A részvétel ingyenes.

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

**Tánclépésről tánclépésre** pénteken 9.00. Tánczenekar: Bojtor 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 péntekén 14.00. Drámajáték a nevetés szolgálatában. A csoport művészeti vezetője: Kádár Magda drámapedagógus.

**Kölyökpoc** pénteken 16.00. Kiskakukk Játésház kiskisiskolásoknak Kakuk Andrea vezetésével. A részvétel ingyenes.

**Népek táncai** vasárnap 16.00. Tánczenekar: Bojtor Marika.



**BAJOR GIZI SZÍNHÁZ**  
XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.  
TELEFON: 356-4294  
WWW.SZINHAZIINTEZET.HU

**Underground bábkiallítás.** Az Országos Színház-történeti Múzeum és Intézet bábjáratának legújabb darabjai a Bajor-villa alagsori kiállítóterében december

**KIRAKAT TÁRLAT**  
A FESTÉSZET NAPJA ALKALMÁBÓL  
A Hegyvidék Galéria szervezésében  
Kiállítás a Városmajor utca és környékének kirakataiban  
2013. október 18 – 31.  
Kiállító művészek: Breznay András, Csáki-Maronyák Éva, Fűzes Gergely, Oláh Mátyás László, Osgyányi Sára, Osgyányi Ranvig Róza, Jonathan Ouisse, Székács Zoltán, Tegze Judit, Titkó Ildikó, Uesseler Nagy Judit, Végheő Klára  
Hegyvidék Galéria, 1122 Budapest, Városmajor utca 16., Tel.: 457-0501, www.hegyfortenet.hu, info@hegyvidekgaleria.hu, www.facebook.com/hegyvidekgaleria, Feltűzés kiadó: Balázs Attila igazgató

15-ig. A kiállításához kapcsolódóan különféle múzeumpedagógiai foglalkozásokat tartanak az érdeklődőknek. Információ: Szébenyi Ágnes, 375-1184/105, szebenyi.agnes@szinhaziintezet.hu.

**Gobbi 100** – jubileumi kiállítás a színház múzeumban Gobbi Hilda születésének századik évfordulója tiszteletére. A nagyszabású tárlatot 2014. február 23-ig lehet megtekinteni, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

**Gobbi 100. Kiállítás és beszélgetések.** November 14. 16.00 Gobbi Hilda és a Szabó család. További információk: Szébenyi Ágnes, 375-1184/105, 375-1184/124, szebenyi.agnes@szinhaziintezet.hu.

**Gobbi 100. Színházi kétfordulós vetélkedő** nyugdíjaskluboknak, baráti köröknek. Idézzék föl együtt az elmúlt fél évszázad színes, izgalmas színházi világát! Játékos kedvű, színházat kedvelő csapatok jelentkezését várják. Az első forduló során csapatonként egy feladatlapot kell kitölteni, amihez ajánlják a közelmúltban nyílt Gobbi-kiállítás megtekintését. A szervezők jórészt e tárlat anyagából szerkesztették a feladatlapot, amelyhez a múzeumban is hozzá lehet jutni, továbbá az intézmény honlapján is megtalálható. A legeredményesebb munkák beküldői jutnak a döntőbe. A személyes megmértésre a legeredményesebb hat-nyolc csapatot hívják meg (csapatonként öt-hat fővel). Nyeremények: könyvek, CD-k, színházjegyek, múzeumi belépők. A feladatlapok beérkezési határideje: november 15. Az eredmények a honlapon olvashatók november 20-án. A döntő időpontja: november 28. 16.00. További információk és részletek a pályázatról: Szébenyi Ágnes, 375-1184/105-ös mellék, szebenyi.agnes@szinhaziintezet.hu, www.szhaziintezet.hu. A Bajor Gizi Színház múzeuma nyitva tartása: szerda–vasárnap 14.00–18.00. Múzeumi belépő: 62–70 év között 400 Ft, 70 év fölött ingyenes. Előzetes egyeztetéssel egyéb időpontokban is látogatható a múzeum, igény szerint tárlatvezetéssel.

**Kedves 50+ évesek!** Várják önöket a Testnevelési Egyetem Senior Akadémia nyilvános és ingyenes előadás-sorozatán! Témák: sport, életmód, egészség testben és lélekben. Előadók: kiváló, elismert szakemberek és egyetemi

**November 9. 19.00** Nevetés EST.

**November 11. 20.00** Szóval, én uralkodnék a vágyaim felett?

**November 14. 20.00** Pszichológus (premier).

**November 16. 20.00** Pszichológus (premier).

**November 22. 19.00** A Gammagugarak hatása a százsorszöveprek.

**November 23. 20.00** Puha pihe.

**November 26. 20.00** Szeretők.

**November 27. 20.00** Pszichológus.

**November 28. 19.00** Nevetés EST.

**November 29. 19.00** Kampec.

**November 30. 19.00** Kampec.

**HEGYVIDÉK KÖZPONT**  
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

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

**Kamarakonzert a Hegyvidék Bevásárlóközpontban.** Az immáron hagyományosnak mondható kamarakonzert programját november második vasárnapján, azaz november 10-én tartják 11.00 órától. Várnak minden komolyzene-kedvelőt. Részletekért látogassanak el a www.hegyvidekkozpont.hu weboldalra. A rendezvény ingyenes.

**Tudjon meg mindent a babahordozásról!** Nemzetközi Babahordozó Hét a Zöldboltban is. Választ kaphat a babahordozással kapcsolatos ezernyi kérdésre. Előadás, kötetlen beszélgetés és babahordozási tanácsadás október 24-én 17.00–19.00 között a Magyarindával. A részvétel ingyenes. Helyszín: Zöldbolt, XII., Kiss János altábornagy utca 35. Jelentkezni lehet Zerényi Katánál, a kata@zoldbolt.hu e-mail címen, valamint a 06/20-916-3275-ös telefonszámon.

**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 Felsőzsiget Klubházában. A csoport célja a közös sors megélésén túl egymás segítése olyan egyéni, házi, hatáskörrel rendelkező emberekkel, akiket ki-

tanárok, speciálisan az önkéntes generációjának. Október 28. 17.00 Dr. Csóky András idegsebész: Agyunk csodálatos működése. November 11. 17.00 Prof. dr. Iván László egyetemi tanár: Nagy kihívás a XXI. században az öregedés folyamatában lenni. Helyszín: Testnevelési Egyetem, aula (XII., Alkotás utca 44.). Helyfoglalás 16.30 órától.

**Sötét alakok.** A Városmajori Jézus Szíve Plébánia könyvtárában folytatólag ismertetik és megvitatják Michael Hesemann Sötét alakok című könyvét, amely az egyháztörténelem izgalmas kérdéseivel foglalkozik (pl. katarok, Szent Grál, boszorkányok). Várják az érdeklődőket október 27-én, november 10-én és november 24-én 16.00–18.00-ig a templomtorony földszinti helyiségében (XII., Csaba utca 5.).

**Mit hoztam otthonról, és mit találtam itthon?** A Keresztény Értelmiségi Fórum programja a Budahegyvidéki Evangélikus Templomban október 28-án 18.30. Demokratációról egyszerűen, egy dán földműves szemzőgéből. Pódiumbeszélgetés Jens Clausennel. Cím: XII., Kék Golyó utca 17.

**Újra indult a Közéleti Klub.** Az MSZP XII. kerületi szervezete október 29-én 17.00 órától a Kiss János altábornagy utca 42–44. alatti MSZP-székházban tartja a klub következő rendezvényét. Vendég: dr. Falus Ferenc volt országos tisztí főorvos. Téma: Népegészségügy – hogyan tovább? Ugyanott jogi tanácsadás hétfőnként 17.00–19.00-ig. Előzetes bejelentkezés: 356-5728, 06/20-466-8364, bp12@mszp.hu.

**Őszi akciók a Csillag Szépségszalonban!**

Részletek a honlapon: [csillagszalon.hu](http://csillagszalon.hu)

**Csillag Szépségszalon,** 1122 Budapest, Maros utca 4.

Bejelentkezés: **+36-1-202-0616**

**+36 30 553-3618**

**November 8. 20.00** Puha pihe.

**November 8. 20.00** Puha pihe.

**Kor Kontroll Társaság**  
Az egészségtudatos életért!

**Küzdj meg a rákkal!**

A KOR KONTROLL TÁRSASÁG ÉS AZ ORSZÁGOS ONKOLÓGIAI INTÉZET NYÍLT NAPJA

Helyszín: XII., Ráth György utca 7–9., a 3. épület aulája • Időpont: 2013. október 28. 10.00

A rendezvényre a belépés ingyenes!  
Remek orvosokkal, tombolával és ingyenes szűrővizsgálatokkal várjuk!

Számos újdonság: technika, eszköz, diagnosztika és terápia lehető fel az országos intézet falai között, melyek segítségével egyre több daganatos beteg léphet ki gyógyultan az intézet kapuján. Itt ugyanis sok-sok szakma – a klinikai onkológus, a radiológus, a sebész, a patológus, a sugárterapeuta vagy éppen a pszichológus – fog össze a betegek mosolyáért. Edukációs napokon két daganatfajtára helyezük a hangsúlyt: a tüdőrákra és a nőgyógyászati rákokra. Bemutatjuk az intézet mellkassebészeti, illetve nőgyógyászati osztályát.

Magyarország sajnos világszerte a tüdőrák-halálozásban. Évente tízezer új beteget diagnosztizálnak, és nyolcezeren halnak meg a kórban. Az is köztudott, hogy a tüdőrák és a dohányzás között szoros összefüggés van. A betegek 85 százaléka dohányos, vagy az volt korábban. A tüdődaganatosok gyógyulási esélyeit javítaná, ha a korai stádiumban fedezhetnék fel a jajt. Míg a skandináviai északi emberek az első panaszokkal – máskacs köhögés és hátfájdalom – szinte azonnal orvoshoz fordulnak, a magyarok hosszú hónapokig együtt élnek a kínzó tünetekkel, anélkül, hogy bárkinek is szólnának. Dohányzási szokásaink veszélyesebbek, hiszen nemhogy a középiskolások, már az általános iskolások is vígan pöfékelnek, és eszükbe sem jut agódn.

Mint ahogyan a biztonságos szexuális életet sem tartják fontosnak, pedig a szexuális partnerek gyakori változtatása könnyedén együtt járhat a human papillomavírus (HPV) rákkeltő típusainak fertőzésével. Miközben a méhnyakrák megelőzhető, Magyarországon mégis évente 400 nő veszti életét, mert nem vesz részt a szűrésen. Ráadásul a méhnyakrákot okozó vírus egyes törzsei ellen van védőoltás is. Ezt jelenleg az egészségbiztosító nem finanszírozza, de sok önkormányzat vállalja a rizikócsoportba tartozó nők beoltásának költségeit.

Melyik korosztálynak ajánlatos szűrésre járnia? Kinek célszerű védőoltást adni? Milyen csúcstechnológiával kezelhetők a daganatos betegek? Minderről hallhat, ha eljön nyílt napunkra. Részlesee egy különleges dívatbemutatóban is, ahol a modellek – kortól és súlytól függetlenül – arccal is vállalják a betegséget, s azt, hogy mellműtét után is nőnek lehet maradni. Nem is akármilyenek! Rendezvényünkön felhívjuk a figyelmet a megelőzés, a szűrővizsgálatok és az életmód fontosságára.

**B. Király Györgyi** elnök  
Kor Kontroll Társaság

**Prof. Dr. Kásler Miklós** főigazgató  
Országos Onkológiai Intézet

Érdeklődőinket a rendezvény ideje alatt ingyenes szűrővizsgálatot várjuk! A rendezvény házigazdája: Bulla Bianka újságíró

## KÉT ÍRÓ A KÖNYVBARÁT KLUBBAN

November végén folytatódik a nagy sikerű Ugocsa 10 – Könyvbarát Klub. Kemény András, a Papirusz Book Kiadó vezetője, a Kemény Szalon alapítója könyvekről, kultúráról, művészetekről és általában az élet dolgairól beszélget a kortárs magyar irodalom jeles képviselőivel havonta egyszer az Ugocsa utcai könyvtárban. A Nemzeti Kulturális Alap támogatásának köszönhetően ingyenesen látogatható, az olvasás népszerűsítését szolgáló programsorozat két és fél éve, 2011. március 21-én indult. Elsőként a Hegyvidék díszpolgára, a hallgatósággal az Ugocsa utcai mozihoz fűződő gyermekkori emlékeit is megosztó Jankovics Marcell rajzfilmm rendező, művelődéstörténész, könyvillusztrátor, a Nemzeti Kulturális Alap akkori elnöke fogadta el a Könyvbarát Klub meghívását. Azóta számos a maga területén maradandót alkotó költő, író, novellista vagy éppen színházi ember járt a könyvtárban. Őszintén beszélgetésként és művészi hitvallásáról a nemrégiben Magyar Köztársasági Érdemrend tisztikeresztjével kitüntetett pszichológus, Mohás Livia, a XII. kerülethez ezer szállal kötődő Varró Dániel, a tősgyökeres hegyvidéki, Balázs Béla-díjas filmrendező Enyedi Ildikó, valamint a Csendes-óceán első nőként (MALÉV-pilótaként) átrepülő, íróként is helytálló Czigány Ildikó. A következő találkozó az eddigiekhez képest is különlegesnek ígérkezik, hiszen november 18-án 18.00 órától, most először, „két tűz közé” kerül Kemény András, aki az Amerikában és sáhegyi otthonában egyaránt alkotó Ferdinándy Györgyöt, valamint Ivánfy Jaksty György prózáiról választotta beszélgetőpartneréül.

## Levendulamag Gyermekház.

Dalolka zenés foglalkozás 10 hónapos kortól kiskisiskorúig Kárász Eszterrel minden kedden 17.00. Információk: www.karaszeszter.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.

## Ringató foglalkozás

a Budahegyvidéki Református Egyház községi templomának gyülekezeti termében (XII., Böszörményi út 28.) minden hét péntekjén 9.30–10.00 és 10.15–10.55. Információ: Hazay Annamária, 06/30-377-2693. A foglalkozások az óvoda előtti korosztálynak szólnak, néhány hónapostól 3 éves korig. Csáladi bérlet: 4000 Ft/5 alkalom. Egy foglalkozás részvételi díja: 1000 Ft/család. Vedd ölbe, ringasd, énekelj! www.ringatato.hu, www.hazay.hu

## Menő Manó Torna.

Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónapostól 4 éves korig, élő hangszerjétekkel, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szívárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rácsbinta, libikóka) segítik elő, és persze egyetlen óráról sem hiányozhat a száz színes labda! Időpontok: szerdán 9.30 (Mini csoport) és 10.10 (Menő Manó Torna csoport). Cím: MOM Sport, XII., Csörzs utca 14–16. Ingyenes parkolás! Telefon: 06/20-392-1833. www.menomantorna.hu

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

**S. K. Műhely** – kerámia „saját kezűleg”. Kézi és korongos agyagformálás, díszítés, mázázás, égetés, raku. Kerámiaklub nyugdíjasoknak. „Aranykezü” gyermekeknek kreativitást és koncentrációt fejlesztő foglalkozások egész évben. Helyszín: XII., Sion lépcső 8. (az Arany János iskola kerámiaműhelyében). Információ: Ferencznye Saás Kinga, 06/20-986-8601, skmuhely@hotmail.com, www.keramia-skmuhely.hu.

**Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza** angol anyanyelvű misszionáriusai ingyenes angolórát tartanak Budán, a XII. kerületben (is), heti rendszerességgel (XII., Hajnóczy József utca 14.). Az órák mindenki számára nyitottak, nincs köztük valláshoz. Olyan témákról szólnak, amelyek hasznosak lehetnek a mindennapi beszélgetésekben. Három külön csoport van: kezdő, középhaladó és haladó. Csak saját füzetre és tollra van szükség. Időpont: csütörtök 18.00, szombat 11.00. Információ: 06/70-702-1635, www.angolora.info. Előzetes bejelentkezés, regisztráció nem szükséges, bármikor be lehet kapcsolódni a csoportokba.

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

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

**Drog- és alkoholproblémával küzdőknek és hozzátartozóiknak nyújt segítséget a Válaszút Misszió** Budapesten. Telefon: 224-0122. Cím: XII., Csaba utca 3. Web: www.valaszutiroda.hu, valaszutiroda@freemail.hu.

**Segítségét kínálja a DélUtán Alapítvány.** Telefonon, 40 éven felülieknek, névtelenül. Ingyenesen hívható lelkeség-szolgálat, mindennap 18.00–21.00-ig orvosi és jogi tanácsadás is. 06/80-200-866, www.delutan.hu. Személyesen ingyenes számítógépes oktatás, jelentkezés nyugdíjasoknak: 06/30-377-9030.

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

**Szív- és érrendszeri betegség megelőzésére és kezelésére** kardio- és gerinctorna gyógytornász vezetésével a Városmajori Gimnázium konditermében minden hétfőn és szerdán 17.00–18.00. Információ: 06/30-275-7950.

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

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

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

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

**Mozgásfejlesztő, testtartást javító tornaórák 50 év feletti hölgyeknek** gyógytornász vezetésével csütörtökönként 10.00–11.00 és 11.00–12.00 a MOM Sport földszinti különtermében (XII., Csörzs utca 14–16.) 2014. június végéig. Részvételi díj: Hegyvidék Kártyával rendelkezők részére 2000 Ft/hó, Hegyvidék Kártyával nem rendelkezők részére 2400 Ft/hó. További kedvezmény 3 havi díj befizetése esetén. Az első óra ingyenes. Információ és jelentkezés: meszaroslaszlo@t-online.hu, 06/30-306-0760.

ban bevált. Az aktuálisan megoldatlan helyzetekre közösen keresnek megoldást. Helyszín: Félisziget 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 klubházigazgató (212-9650). A csoport tagja lehet bárki, akinek családjában, baráti körében pszichiátriai problémában érintett ember él, és vele közvetlen, rendszeres kapcsolatban van. A részvétel ingyenes.

## NAPKÖZI PLUSZ

**Napközi Plusz.** A Svábhegyen működő Napközi Plusz tanulószobája 2013–2014-ben is díjmentesen várja a tanulási problémákkal, olvasási, számolási, szövegértési gondokkal küzdő általános iskolás tanulókat. Tevékenységük az Istenhegyi Szent László Plébánia keretei között zajlik. Jelentkezés, felvilágosítás: Horváth László, 06/20-985-5137, vagy a napkoziplusz@fw.hu e-mail címen.

**Foglalkozások gyerekeknek a Pingvin Óvodában** 15.15 és 16.00 órák. Sakk hétfőn, dzsúdó kedden, Csillagszemű-néptánc szerdán, művészsképző csütörtökön, zenés-bábo torna pénteken. Az edzéseket és az egyéb mozgásos foglalkozásokat a 140 négyzetméteres tornateremben tartják. Költségek: 2500–7000 Ft. Külsős gyermekeket is fogadnak a felvételi keret mértékéig. További információk: www.pingvinovoda.hu. Cím: XII., Eötvös út 38/B. Telefon: 06/20-5466-137.

**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.

## MUZSIKÁVAL EMLÉKEZÜNK!

## VASHEGYI GYÖRGY ÉS A PURCELL KÓRUS JÓTÉKONYSÁGI HANGVERSENYE

a Szent János Kórház I. Belgyógyászati és Gasztroenterológiai Osztálya támogatására

A VÁROSMAJORI JÉZUS SZÍVE PLÉBÁNIAEMLOMBAN  
(XII., Csaba utca 5.)

2013. OKTÓBER 26-ÁN, SZOMBATON 19 ÓRÁKOR

## PROGRAM:

1. Johann Christoph BACH, Henry PURCELL, Johannes BRAHMS: Gyászzenék
2. Gabriel FAURÉ: Rekviem op. 48

Mindenkit szeretettel várunk!

Helyszíni adományaitak köszönettel fogadják gasztroenterológiai osztályunk támogatója, a Dr. Kunitzer István Alapítvány

## A hangodat kérem karácsonyra!



Ingyenes hallásvizsgálat  
Hallókészülék próbahordás  
Részletfizetési lehetőség 0% THM

30%

kezdőrésszel elvihető  
2013. december 20-ig!



Amerika vezető hallókészülékei

Élvezze a karácsony meghitt hangjait szinte láthatatlan, kedvező árú hallókészülékeinkkel!

Hívja most az Ascent Hallásszalonokat hétköznap 8–16 óráig!

II. Margit körút 57. X. Kőrösi Cs. út 40. XI. Fehérvári út 79. XX. Kossuth L. u. 31/A.  
06 1 369-3362 06 1 261-1909 06 1 462-6052 06 1 283-3356



optimadent

A fogászat új dimenziója

• Szereti, ha egy fárasztó munkanap után kellemes hangulatú, stressz-mentes környezet veszi körül?

• Elvárja, hogy minden igényt kielégítő szolgáltatást vehessen igénybe?

• Értékeli a professzionális hozzáállást és a klinikai körülményeket, de olyan fogorvost szeretne, aki partnerként kezeli Önt?



optimadent  
A fogászat új dimenziója

Akkor jöjjön el hozzánk, az Optimadent Fogászati és Implantológiai Központ újonnan nyílt rendelőjébe, a MOM Park Medical Centerbe!

Nálunk baráti hangulat és profi csapat fogadja a lehető legmagasabb szintű szolgáltatással a fogászat minden területén, hat, világszínvonalon felszerelt rendelőben.

Ha Ön is úgy gondolja, hogy arcunk legszebb éke és sikereink egyik titka hófehér, ragyogó fogorunk, akkor jelentkezzen be hozzánk, hogy mi segíthessünk hosszú távon megőrizni fogai szépségét, vagy akár megvalósítani azt a mosolyt, amire vágyik.

Hívja a 06 1 202 3830 vagy a 202 3840-es számot, ahol készséggel adunk meg minden tájékoztatást kezeléseinkkel kapcsolatban, és foglalunk Önnek időpontot.

Jöjjön el hozzánk és tapasztalja meg a fogászat új dimenzióját!

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

## Nektár, lekvár, ugrálóvár

Egy öt éves forma kislány az anyukájával érkezik a Virányosi Közösségi Házba. A kerítést díszítő hatalmas molinóra téved a tekintete, amelyen barátságos méhecske mutat a feliratra: Méz- és Lekvár Fesztivál. Az apróság bizonyára nem tudja, mit jelentenek a színes betűk, de minnek is kérdezné meg?! Minden egyértelmű.

A bejárat jobb oldalán egy kedves bácsi mesekönyveket árul. A kislány végigfut rajtuk a szemével, majd arrébb csodálattal nézi az ugrálóváron játszó gyerekeket. Fellpillant az édesanyjára, és megkérdezi: „Ugye, én is mehetek?” „Persze hogy mehetsz!” – érkezik a válasz, mire máris szalad, és elvegyül a vidám forgatagban.

– *Először járnak itt?* – kérdezem a magára maradó Enikőt, aki közben végig Lilikét figyeli.

– Tavaly is voltunk, de már igencsak vártuk az idei fesztivált.

– *A portékák vagy a programok miatt?*

– Az itteni méz-, szörp- és lekvárkínálat fantasztikus! A boltokban nem nagyon lehet ilyen jó minőségű élelmiszert kapni. Persze, nemcsak ezért jöttünk el ismét, hanem a kiváló programok miatt is.

A Virányosi Közösségi Ház legnagyobb rendezvényét a látoga-

tók mellett az őstermelők is szeretik. „Nagyon kedvesek a vásárlók, és elégedettek a termékeinkkel. Mindig jókat beszélgetek velük. Ez vonz a leginkább!” – meséli Magyar Endre méhészt, aki Nógrád megyéből hozta el a különleges mézeit.

„A fesztivált hagyományteremtő szándékkal rendezik meg évről évre az itt dolgozók, a cél az, hogy a kiváló minőségű, esetenként hungarikumnak is számító hazai ízeket a hegyvidéki érdeklődők is megismerjék. A legfontosabb azonban az egészséges életmód, az egészségügyi táplálkozás propagálása” – hangsúlyozza Fonti Krisztina hegyvidéki alpolgármester, aki okleveleket és értékes ajándéko-



Minden volt, mi szem-szájnak ingere

kat nyújtott át az eseményhez kapcsolódó, 3–14 éves gyerekek számára meghirdetett rajzpályázat nyertesének.

A zsűrinek komoly fejtörést okozott a beérkező százötvenhat alkotás közül kiválasztani a legjobbakat. „Én egy méhgyárat rajzoltam, ahol a méhecskék serényen készítik a mézet, amit kis bödönökbe raknak bele, hogy elhozzák nekünk, embereknek” – árulja el a harmadik helyezett Regina.

„Nálunk az összes korosztály, a család minden tagja megtalálhatja a számára megfe-

lelő programot: koncerteket, színházi produkciókat, természetgyógyászati, egészségügyi előadásokat, művészeti bemutatókat, ügyességi vetélkedőket, kreatív játszótérrel, kézműves- és népművészeti foglalkozásokat” – összegezi a végén Nagyné Orvos Gabriella, a Virányosi Közösségi Ház igazgatóhelyettese.

Az immár negyedik alkalommal megrendezett Méz- és Lekvár Fesztivál valóban nagy közönségsikert aratott. A szponzoroknak is köszönhetően ajándékok és gazdag programok várták a hegyvidékieket, akik nektárból, lekvárból, ugrálóvárból szerezhetek maguknak édes emlékeket.

B. M.



Stark Lili rajza

## A „zöld karfiol” ideje

A brokkoli őshazájának Ciprust tartják, de annyi bizonyos, hogy Dél-Európában honosodott meg, onnan terjedt el a kontinensen. Már a rómaiak is termesztették, sőt, festményeiken meg is örökítették, az üdítő zöltség egyetlen lakomáról sem hiányozhatott.



A levesre „ültessünk” brokkolirózsát!

Tiberius császár fiának mesterzakácsa, Apicius hat különleges brokkolireceptet hagyott az utókorra. Az egyikben arra biztat, hogy a brokkolit borban vagy mustban korianderrel, hagymával, köménnyel és borssal fűszerezve főzzük meg, végül egy kevés olajjal és a felaprított brokkolival keverjük össze.

Európában csak a XVIII. században terjedt el, a XIX. században olasz bevándorlók vitték át Amerikába. Magyarországon az utóbbi húsz-harminc évben vált népszerűvé, sokféleképpen használják a háztartásokban.

A brokkoli főidénye októbertől márciusig tart. Könnyen emészthető zöltség, közeli rokonságban áll a karfiollal, hasonló is rá, de rózsái lazábbak, szára vastagabb.

### BROKKOLI KRÉMLEVES MÁRVÁNYSAJTTAL

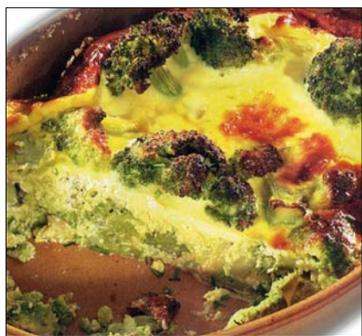
Megtisztítunk 1 fej közepes vörshagymát, 1 szem burgonyát, és rózsáira bontunk egy 25 deka brokkolit. A hagymát finomra aprítjuk, majd vékonyan felszeletelünk 1 szárzellert és 1 arasznyi póréhagymát. A burgonyát kis kockákra vágjuk, a brokkolirózsákból néhány kisebbet félretesszünk a díszítéshez, a többit apróra daraboljuk, még a szárukat is.

Egy levesfőző fazékban megforrósítunk 3 evőkanál olajt, beleszórjuk a finomra vágott vörshagymát, éppen csak megfőnyasztjuk. Hozzáadjuk a felaprított zellert, póréhagymát és burgonyát. Mintegy 5 percig fedő alatt pároljuk, majd a fedőt levéve felöntjük 1 liter szűrt, enyhén sós csirke- vagy zöltséglevesvel (kockából is lehet).

Amint forni kezd, a lángot visszavesszük, és újból lefedjük, csak egy kis rést hagyunk, hogy a gőz távozhasson. Még 15 percnél hosszabb időt szánunk rá, így valamennyi zöltség megpuhul.

Ekkor beleszórjuk a leveshez előkészített brokkolirózsákat, és még 5 percig főzzük, hogy megpuhuljanak. Mivel merülőmixerrel vagy turmixgéppel pürésítjük, jobb, ha várunk egy keveset, hadd hűljön, nehogy a forró leves kispricceljen, mert az veszélyes lehet!

Amikor a zöltségek már püréssek, leszűrjük, és 15 deka márványsajtból belemorzsolunk kb. 5-7 dekányit (a maradékot félretesszük a díszítéshez), majd újból



Létezik morzsamentes változata is

átturmixoljuk, hogy a leves egészen krémessé váljon. Sózzuk, borsozzuk. Kóstoljuk meg, ha valamiben hiya van, pótoljuk!

Ez idő alatt a díszítéshez félretett rózsákat enyhén sós vízben 1 percig főzzük, majd leszűrjük.

Tálaláskor minden tál levesre „rúgultunk” egy-két rózsát, a maradék márványsajtot pedig durvára morzsolva elosztjuk a tányérokra. Egy pohár 10-12 fokosra hűtött, száraz rozébort elkortyolgatása kíséretben a következő fogáshoz!

### RÁNTOTT GOMBA BROKKOLIPÜRÉVEL

Rózsáira bontunk 50 deka friss brokkolit, és kockákra vágunk ugyanennyi meghámozott burgonyát. Mindkettőt megfőzzük egy nagyobb fazékban, egy-egy mokkáskanalnyi köménnyel és sóval ízesített vízben, majd leszűrjük. (A levét eltehetjük akár mélyhűtőbe is, és később bármilyen zöltségleveshez felhasználhatjuk.)

A burgonyás brokkolit 7 deka vajjal, krumplinyomóval összetörjük, és annyi tejjel vagy tejföllel, amennyit felvesz (kb. 1,5 decivel) – hasonlóan a krumplipüréhez – alaposan kikeverjük. Sózzuk, és beleszelünk egy kevés szerecsendiót. Legjobb, ha botmixert használunk a pürésítéshez.

Mikrosütőbe tehető edénybe kanalazzuk, hogy megmelegíthesük, amikor elkészültünk a rántott gombával.

Folyóvíz alatt alaposan megmosunk 50 deka közepes méretű gombát (a homokos talpukat levágva), majd a rántott húshoz hasonló módon bundázzuk: megforgatjuk 12 deka lisztben, megmártjuk 2 felvert tojásban, és meghempergetjük 20 deka morzsában. Bő, felforrósított (kb. 1,5 deci) olajban aransárgára sütjük.

Ha kedvünk és időnk engedi, érdemes egy-egy szelet rántott sajtot is hozzáadni, csak annyi a titka, hogy a sajtot kétszer bundázzuk, és egyszer fordítjuk meg



A brokkolipüréhez rozé dukál

az olajban, nehogy kifolyjon a bundájából. Ehhez a könnyű fogáshoz is kitűnően illik a rozébort.

### BROKKOLI MORZSÁBAN

Rózsáira szedve langyos vízbe áztatunk 60 deka brokkolit 15-20 percig, majd lecsöpögtetjük. A rózsák vastag, húsos szárait karikákra vágjuk, és 1 kiskanál ételízesítő porral fűszerezett vízzel leöntve 5 percig pároljuk. Utána hozzáadjuk a rózsákat, és további 10 percig fedő alatt puhára főzzük.

Mintegy 5-7 deka zsemlemorzszát szárazon megkapatunk egy teflonserpenyőben, majd 5 deka olvasztott vajjal vagy margarinnal állandóan kevergetve szép aranybarnára pirítjuk. A lecsöpögtetett brokkoli felét diónyi vajjal kikent tálaló tálba rétegezzük. Öt deka reszelt füstölt sajtot összekeverünk 2 deci tejjel (vagy kefirrel), ráöntjük a brokkolira, sózzuk, borsozzuk, és befedjük a brokkoli másik felével.

Végül a zsemlemorzszával meghintve, néhány deka vajat vagy margarint a tetejére morzsolva és a tejfölel meglocsolva forró sütőbe toljuk. Tíz perc múlva tállaljuk. Száraz, könnyű, behűtött fehérborral, mondjuk a ritka Egri Chardonnayval érdemes elfogyasztani.

(Létezik egy morzsamentes változat is: párolás után a brokkolit megforgatjuk kb. 7 deka vajban, és 2 deci tejfölel elkeverve 1 tojást terítünk el a tetején. Megsózzuk, örlött fekete borssal, szerecsendióval fűszerezük, és előmelegített sütőben kb. 12 perc alatt átsütjük.)

Járay Mari

## Az ős csendes pompája

A környezetünkben élő növények nagy része látványos változáson megy keresztül mostanában. Leveleik előbb kiszínesednek, majd lehullnak. De miért, s milyen folyamatok idézik elő és szabályozzák ezeket a változásokat?

A mérsékelt égövi fás szárú növények – legyenek csenevész cserjék vagy hatalmas fák – ősszel elvesztik lombjukat. Ez a folyamat több egyszerre ható tényező eredményeként zajlik le.

Ha nem hullanának le a levelek a hó súlya alatt, valószínűleg ágak törnének le, vagy az egész fa kidőlne. Hó nélküli időszakban pedig a gyökerek a fagyott talajból nem tudnák megfelelő ütemben pótolni a levelekből folyamatosan párolgó vizet, így a növény egyszerűen kiszáradna.

A levélhullás oka a leveleken felhalmozódó és nem szükséges anyagok eltávolítása is.

A növényben keringő nedvekben oldott ásványi anyagok vannak, amelyek azonban nem tudnak elpárologni, így visszamaradnak a levél szövetében. Az egyre több maradéktól csak úgy szabadulhat meg a növény, ha az egész levelet elengedi. Ami pedig a lombkoronában felesleges, az a talajra hullva értékes tápanyag lesz a következő tavasszal. (Ugyanezek az okok az örökzöldeknek is jelentkeznek, csak ott vagy hatékonyabb védekezés alakult ki – például a kiszáradás ellen védenek a kis felületű tűlevelek –, vagy a folyamat nem látványos, egyszerűen, hanem egész évben zajlik le.)

A szárazság miatti levélhullás nem csak ősszel figyelhető meg. Forró nyarakon, vagy a vadgesztenyefákat károsító aknázó molylepke elszaporodása következté-



A sárga szín vonzza a kártevőket

ben már a nyár derekán kialakulhat olyan szárazság, ami a növényt a levelek lehullatására készíti.

A levelek színét elsősorban a zöld színanyag, a klorofil határozza meg. Emellett a sárga xantofill, a narancssárga karotin és a pirosas antociánok is jelen vannak a levelek szövetében, de kisebb mennyiségű miatt nyáron nem láthatók. Ősszel aztán, amikor a hideg idő hatására a



A színes lomb gyönyörű díszítője lehet a kerteknek

klorofil bomlásnak indul, a többi anyag is láthatóvá válik, elszínezve a leveleket.

A színeződés üteme, mértéke az időjárástól és a növény sajátosságaitól is függ. Az égerfák és a fűge például zölden hullajtják a leveleiket. A vadszőlő a kerület számos pontján feltűnhet ilyenkor, mert gyönyörű, sötétvörös színt ölt, de ilyenkor izzik a galagonya és az erdőben a som is. A bükk, a dió vagy a liliumfa jellemzően sárgára színezi levelét, és a sárga színnek egy további jótékony hatása is van: vonzza a kártevőket. A növény a levelek színteljesen megvédte.

A lombszíneződés a kertészek



A lehulló levélben már nincs értékes anyag

számára fontos kérdés, hiszen ez adja a kert őszi díszítőértékét. Sok fajtát kifejezetten amiatt nevesítünk, hogy a virágokban szegényebb hónapokban is legyen miben gyönyörködni a kertben.

A levelek az anyagcsere-folyamat fontos szereplői, ezért szoros kapcsolatban vannak az ágakkal és azokon keresztül a növény nedvkeringésével. Ha letörünk egy levelet, csillogó vízsepp, vagy sűrűbb, akár tejszerű nedv jelenik meg a sebfelületen.

Egy levél elvesztésénél a növény képes túlélni a folyadékvesztéssel és megvédeni a sebhelyet a kórokozóktól, de ha az egész lombkoronában egyszerre történne ugyanez, bizonyosan belepusztulna. Ezért a levelek lehullása előtt az értékes anyagok visszavándorolnak a növény

áttelelő részébe, és egy növényi hormon hatására a levél és az ág elszigetelődik egymástól. Az így előkészített levelek aztán egy lágy, őszi szellő hatására már nyugodtan leválhatnak, a helyükön maradó hegszövet gondoskodik a növény védelméről.

Szerencsére a kertészek, vagy a kerület színpompás sétányait járó környékbelieknek nem kell ismerniük ezeket a néha bonyolult folyamatokat ahhoz, hogy gyönyörködhesse az ős csendes pompájában. Ez az időszak, ami – ha az időjárás kegyes – akár november közepéig is eltart, a színes levelet gyűjtő óvodásoktól a faszorok között buszon hazafelé utazókig mindenkit megörvendeztet.

(Barta)

## Fűtés: fő a biztonság!

Hamarosan végérvényesen hidegre fordul az időjárás, ami előtt ajánlatos megvizsgáltatni a lakás fűtési rendszerét: nemcsak a konvektort, a gázkandallót vagy a cirkót, hanem a téli hónapokban nagyobb igénybevételre kitért, meleg vizet előállító bojler, valamint a füstelvezetőket is. Az utóbbi években bekövetkezett tragikus tüzesetek megelőzése érdekében javasolt az alábbi tanácsok betartása.

– Ismerni kell saját fűtési rendszereink tökéletes működését!  
– A kályhák körül ne tároljunk tüzelőanyagot!  
– A szén-, fa- vagy vegyes tüzelésű kályhát csak aprított fával, papírral, illetve a kereskedelemben kapható alágújtóval gyújtjuk be! Soha ne használjunk ég-

ban legfeljebb 2 darab, összesen legfeljebb 35 kilogramm töltésűnek megfelelő palackot szabad tartania a háztartási fogyasztónak.

– Panelszerkezetű épületben nem tartható gázpalack!  
– A vezetékes gázt szagosítani szokták, hogy az elégés nélkül kiszivárgó vagy kiömlő gáz jól érezhető legyen. Hiba esetén zárjuk el még a gáz főcsapját is, és azonnal értesítsük a gázszolgáltatót, mert a hibát neki kell elhárítani!  
– Gyufával soha ne vizsgáljunk gázszivárgást!  
– Ne szárítsunk semmit a fűtőkészülékek tetején!  
– A szobai, konyhai függönyök legyenek távol a tűzhelyektől!

Nagyon fontos mindezek mellett a kémények rendszeres, kéményseprő által elvégzett felülvizsgálata, tisztítása és a koromgyűjtő aknáknak kiürítése. A fűtési szezon kezdetén feltétlenül érdemes megbizonyosodni arról, hogy a kémények megfelelően működnek.

Nem véletlen, hogy a lakosság bizottsága érdekében a Hegyvidéki Önkormányzat is igyekszik hozzájárulni a kémények állapotának javításához, a társasházaknak kiírt pályázatokon kiemelt figyelmet kap a füstelvezető felújításának támogatása. Ráadásul az elvégzendő munkától függetlenül csak akkor adható vissza nem térítendő anyagi segítség a lakóközösségeknek, ha az adott évben az épület kéményeinek döntő többségét ellenőrizte a kéményseprő-vállalat.

## Egészségiskola az időskori problémákról

Egészségmegőrzési céllal új, időseknek szóló programsorozatot indított a Kulturális Szalon. Első alkalommal a gerinc problémáiról, valamint a csontritkulásról hallgathattak meg előadást az érdeklődők.

Minden hónap harmadik szerdáján egészségügyi előadásokat hallgathatnak meg a vendégek a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. A meghívott szakorvosok tipikus időskori problémákról, valamint azok megelőzésének lehetőségeiről beszélnek.

„Azoknak az idős embereknek akarunk hasznos információkat nyújtani, akik a mozgás segítségével szeretnének aktívak maradni” – emelte ki Menyhárt Éva, a Kulturális Szalon vezetője. A házigazda arra hívta fel a figyelmet, hogy a Hegyvidéken élőkre, köztük a programjaikat rendszeresen látogatókra különösen jellemző az egészségtudatos életmód. Ezt tükrözi, hogy egyre nagyobb az érdeklődés a szalonban indított ingyenes vagy térítés ellenében igénybe vehető foglalkozások – a nyugdíjas, a meridián, az intim, a „nagy”, a gerinc- és az alakformáló női torna, valamint a Haatha-joga és a táncórák – iránt.

Az új, Idősek Egészség Iskolája elnevezésű előadás-sorozat az Országos Gerincgyógyászati Központ és a Budai Egészségközpont közreműködésével, a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával valósul meg. Az első, októberi elő-

adásán dr. Ferenc Mária, a gerincgyógyászati központ reumatológus szakorvosa mutatta be az időskori gerincproblémák okait, valamint a tünetek enyhítésének lehetőségeit.

A gerinc előregedése, a porckorongok kopása általában már 35 éves kortól megkezdődik. Az időskori gerincproblémák hátterében a

tivítás okozta csontritkulást leggyorsítják.

A csontritkulás-terápiák fontos eleme az aktív D-vitamin és a kalcium pótlása, a csontritkulás elleni gyógyszerkészítmények alkalmazása, szükség esetén a gyógyszeres fájdalomcsillapítás, a fizio-, a mozgásterápia és a különböző segédeszközök (bot, járőkeret, fűző, ge-

nagyjából egytizede a hagyományos röntgenfelvételnél kapott adagnak.

A Budai Egészségközpont vizsgálatain elvégzik a nemzetközi gyakorlatban elterjedt, de Magyarországon még kevés helyen alkalmazott, az Egészségügyi Világszervezet által kontrollált törskocskázat-számítást is. A mérés során a kapott denzitást, azaz a csontsűrűségértéket összehasonlítják az azonos nemű fiatal egyének átlagos csúcscsontsűrűségével, és az attól való eltérést szóráséghységben (SD) határozzák meg, amit T score-nak neveznek.

A szervezet D-vitamin-szintjét vérvételes laborvizsgálattal lehet megállapítani. Takács Ildikó kiemelte, hogy ennek a vitaminnak óriási a jelentősége a csontanyagcserében, ezáltal

pedig az oszteoporózisban és a kórképpel együtt járó csonttörések megelőzésében. Hiánya esetén egyebek között megnő a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a daganatos megbetegedések kialakulásának kockázata.

A D-vitamin hiánya – ami egyes felmérések szerint a populáció mintegy 90%-át érinti – leginkább a téli hónapokban jelentkezik, amikor kevés időt töltünk napon, kevesebbet mozgunk a szabad levegőn. A megfelelő vitaminszint eléréséhez leginkább napfényre és D-vitamin-dús táplálékokra (például tejtermékekre, tojásra, halfélre, vörös hússokra), valamint a kezelőorvos tanácsa alapján megfelelő vitaminkészítmények adagolására van szükség.

(k.)



FOTÓ: SÁRKÁZ/OKÉNGY

**Évente kell ellenőriztetni a kéményeket!**

hető folyadékokat (például petróleumot, gázolajt, benzint) a tűz élesztésére, mert súlyos robbanás és sérülés lehet a végeredmény!

– Lakásban csak 60 liter éghető folyadék tárolható fémkannában.  
– Abban a helyiségben, amelyikben a gázfogyasztó berendezés van, csak 1 darab, egy lakás-



**Dr. Ferenc Mária reumatológus a gerinc előregedéséről is beszélt előadásában**

FOTÓ: SÁRKÁZ/OKÉNGY

gerinc valamennyi alkotóelemét érintő öregedő-korosodó elváltozás áll, ami érinti a porckorongot, a csigolyákat összekötő kiszületeket, szalagokat, izmokat és a csigolyákat is.

A komplex folyamatnak része korunk népbetegsége, az oszteoporózis, azaz a csontritkulás, amelynek kialakulását számos rizikótényező segíti elő. Ilyen a dohányzás, a mértéktelen kávézás, a jelentős és tartós mennyiségű alkohol fogyasztása, a mozgásszegény életmód, a sovány testalkat, a tartós szteroidterápia, továbbá az elégtelen kalcium- és D-vitaminbevitel. Ezek a kockázati tényezők mind az elsődleges, azaz a posztmenopauzális, öregkori, mind pedig a másodlagos, tehát a sokféle tüle- ti gyulladás, a máj-, vesebetegségek, endokrin kórképek és az inak-

rinctámasz) használata. Rendkívül fontos a rendszeres torna, úszás, a szabad levegőn történő séta, kocogás, a kalcium- és D-vitamin-tartalmú étrend, a gerinc kímélése, az idősekre leselkedő egyik legkomolyabb veszélyforrás, az esés elkerülése, továbbá a csontsűrűség és a D-vitamin-szint rendszeres ellenőrzése.

A csontsűrűségmérés technikája kapcsán dr. Takács Ildikó, a Budai Egészségközpont radiológus szakorvosa lapunknak elmondta: a vizsgálat – melynek során a csonttömeg és az ásványianyag-tartalom mérése történik általában a csípőcsonton, az ágyéki gerincen és az alkaron – teljesen fájdalommentes, a méréshez röntgensugár használatát igényel, hogy a sugárdózis rendkívül alacsony mértékű,

### RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN

PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK



■ **2013. szeptember 28., 10–15 óráig** ✓

**Emlőszűrés** (emlőtapintás, önvizsgálatra való tanítás, életmód tanácsadás, a rák megelőzése), **Csontritkulás szűrés**  
helye: MoM Kulturális Központ, Budapest XII. ker., Csörsz u. 18.  
Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen, érkezési sorrendben.

■ **2013. október 26., 10–14 óráig**

**Urológiai szűrés** (prosztata vizsgálat, ultrahang vizsgálat, tanácsadás),  
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.  
Jelentkezés Nicky Emőkénel, előjegyzési telefon: 06-30-6565657, 9-15 óra között

■ **2013. november 23., 10–14 óráig**

**Szemészeti szűrés** (vízus mérés, szemfenék vizsgálat, szem-belyomás vizsgálat, tanácsadás),  
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.  
Jelentkezés Nicky Emőkénel, előjegyzési telefon: 06-30-6565657, 9-15 óra között

■ **2014. január 25., 10–14 óráig**

**Bőr- és nemibeteg szűrés** (dermatoszkóp vizsgálat, inszolációs ártalom, tanácsadás),  
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.  
Jelentkezés Nicky Emőkénel, előjegyzési telefon: 06-30-6565657, 9-15 óra között

■ **2014. február 22., 10–14 óráig**

**Nőgyógyászati szűrés** (fizikális vizsgálat, menopausa tanácsadás, rákszűrés),  
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.  
Jelentkezés Nicky Emőkénel, előjegyzési telefon: 06-30-6565657, 9-15 óra között

■ **2014. március 29., 10–14 óráig**

**Neurológiai szűrés** (stroke megelőző állapotok szűrése, carotis doppler/nyaki erek ultrahang vizsgálata, tanácsadás),  
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.  
Jelentkezés Nicky Emőkénel, előjegyzési telefon: 06-30-6565657, 9-15 óra között

■ **2014. április 26., 10–14 óráig**

**Kardiológiai és érsebészeti szűrés** (EKG, alsóvégtagi doppler/ultrahang vizsgálat, tanácsadás),  
helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3.  
Jelentkezés Nicky Emőkénel, előjegyzési telefon: 06-30-6565657, 9-15 óra között

■ **2014. május 31., 10–15 óráig**

**Fül-Orr-Gégészeti szűrés**  
helye: Budapest XII. ker., Csörsz u. 14-16., MOM Sport Uszoda és Sportközpont, Hegyvidéki Napok – Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen, érkezési sorrendben.

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

**További információ: gallai.dolores@hegyvidek.hu** (Hegyvidéki Önkormányzat, egészségügyi referens)

**GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET**



### IDŐSEK EGÉSZSÉG ISKOLÁJA A HEGYVIDÉKEN

EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK

ISMERJE MEG AZ AKTÍV, EGÉSZSÉGES IDŐSKOR RECEPTEJÉT

ÚJ ELŐADÁSSOROZAT INDUL A KULTURÁLIS SZALONBAN AZ ORSZÁGOS GERINCGYÓGYÁSZATI KÖZPONT ÉS A BUDAI EGÉSZSÉGGYÓGYÁZATI KÖZPONT KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL.

#### PROGRAMOK:

- Október 16. (szerda) 14 óra:  
**A korosodó gerinc problémái**  
előadó: Dr. Ferenc Mária reumatológus szakorvos
- November 20. (szerda) 14 óra:  
**Bőrelváltozások idős korban**  
előadó: Dr. Fáy Andrea bőrgyógyász
- December 18. (szerda) 14 óra:  
**Az időskori balesetek elkerülése**  
előadó: Dr. Farkas Gábor traumatológus, ortopéd szakorvos

#### VÁLJÉK EGÉSZSÉGÉRE!



**Kulturális Szalon**  
1126 Bp., Böszörményi út 34/A.  
Telefon: (+36-1) 202-2509  
info@kulturalisszalon.hu  
www.kulturalisszalon.hu



**BUDAI EGÉSZSÉGGYÓGYÁZATI KÖZPONT**  
Élet. Minőség.



**ORSZÁGOS GERINCGYÓGYÁZATI KÖZPONT**  
A Budai Egészségközpont Szakkórháza



HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT



# Olimpikonokkal úsztak a transzplantáltak

A szervátültetésen átesettek képesek teljes és – ami ennél is fontosabb – boldog életet élni. Egyebek mellett ez is kiderült a tizenötödik szervdonációs és transzplantációs Európa- és világnap hazai sporteseményein, amelyeknek a MOM Sport csarnoka adott otthont.

resen úszik, méghozzá kiváló eredménnyel, már többször dobogón állt a transzplantáltak világlágjátékán. Pokorni Zoltán polgármester jóvoltából négy éve a MOM Sportban készülhet fel a versenyekre.

A szervátültetés területén dolgozó orvosok, ápolók, a transzplantáción átesett betegek és

Varga Simon példája is bizonyítja, hogy ez mennyire így van. A Hegyvidéken élő kisfiú tavaly kapott (az édesapjától) új vesét, a műtétet követően pedig szinte azonnal elkezdett úszni. Nem is akárhogyan: a nyáron átúszta a Balatont.

Szórakozás, kihívás, siker, egyben jövőkép az úszás a kilenc



Tiszteletadás a donoroknak és családtagjaiknak, szolidaritás vállalása a szervátültetésre váró betegekkel, köszönet a transzplantációt és az utógondozást végző egészségügyi dolgozóknak – röviden ez az üzenete a szervdonációs és transzplantációs Európa- és világnapnak, amelynek magyarországi sportrendezvényeit az idén első alkalommal a Csörsz utcai MOM Sportban tartották meg. „Örömmel támogattuk az eseményt, ahogyan alig egy héttel korábban az első magyarországi vakfocitorna megrendezésében is boldogan segédkezünk” – emelte ki Buranits Ildikó, a Hegyvidéki Sportcsarnok és Sportközpont Kft. vezetője.

A szervdonáció és transzplantáció Európa-napját az Európa Tanács kezdeményezésére először 1996-ban Genfben rendezték meg, 2005-ben pedig az Egészségügyi Világszervezet (WHO) világnappá nyilvánította október második szombatját. A Transzplantációs Alapítvány a Megújított Életekért, a Magyar Szervátültetettek Szövetsége és az Országos Vérellátó Szolgálat – Szervkoordinációs Iroda immár hetedik alkalommal szervezte meg a hazai eseményeket – mondta el lapunknak Szalamanov Zsuzsa, az alapítvány kuratórium elnöke, aki több mint kilenc éve elültetett vesével. Azóta rendszer-



Güttler Károly (a kis képen) és a focisták is segítettek, hogy jól sikerüljön a világnapi rendezvény

olimpikonok – köztük Güttler Károly, Mutina Ágnes és Szívós Márton – világnapi úszóváltóversenye bebizonyította, valóban bátran lehet sportolni szervátültetés után. Erre hívta fel a figyelmet Güttler Károly világbajnok úszó, aki szerint a víz teljesen más közeg, bár óvatosan „bánnik” az izmokkal és a belső szervekkel, mégis az egész testet megmozgatja. Ráadásul az egyik legjobb keringésfokozó, így a transzplantáltaknak nem csupán szabad, hanem egyszerűen kötelező is a vízi sportokkal foglalkozni – hangsúlyozta az alapítvány nagykövete.

hónaposan májátültetésen áteső Gyurkó Alexandra számára. Az idei év legeredményesebb magyar transzplantált sportolója bátran lehet sportolni szervátültetés után. Addig pedig marad a versenyzés, amiben rendkívül sikeres, nemrég aranyérmet szerzett a transzplantáltak világlágjátékán, Dél-Afrikában.

Az úszás az egyik legsikeresebb magyar sportág, a labdarúgás viszont minden gyengéje ellenére a legnépszerűbb. Nem véletlen, hogy a világnap programjából sem hiányozhatott egy parázs fo-

cimérvélés. Transzplantált fiatalok és idősebbek mérhették össze tudásukat neves játékosokkal, köztük az egykori ferencvárosi kedvencel, Wukovics Lászlóval megerősített MLSZ SE csapatával.

A profik alaposan megizzadtak, a végén örülhettek a 7-5-ös győzelemnek. „Bevallom, először arra gondoltunk, legalább egy gólt hagyunk löni az ellenfélnek – mesélte nevetve a háromszoros válogatott labdarúgó. – Erre azonban nem volt semmi szükség, mert kiválóan játszottak.”

sm.

# Az aeroszolok kiülepedésének vizsgálata

Az „Aeroszolok kiülepedésének elméleti és kísérleti vizsgálata gyakori légúti betegségek esetén” című, KTIA\_AIK\_12-1-2012-0019 kódszámú projekt a Kutatási és Technológiai Innovációs Alap 179 933 440 forint mértékű támogatásának köszönhetően valósul meg. A 2013. április 1. és 2015. szeptember 30. között zajló projekt eredményessége érdekében az MTA Wigner Fizikai Kutatóközpont konzorciumot hozott létre.

A kutatóközpont a program céljait – az orvostudomány és a gyógyszeripar aktuális igényeit szem előtt tartva – a Semmelweis Egyetem Pulmonológiai Klinika munkatársaival közösen határozta meg. Az MTA Wigner Fizikai Kutatóközpont és az Energiatudományi Kutatóközpont a célok eléréséhez – „in vitro” kísérletekkel és számítógépes szimulációkkal – biztosítja az eszközöket. A projekt legfőbb célja az aeroszol gyógyszerek beviteli hatékonyságának növelése.

A vizsgálat keretében számítógépes módszerekkel és mérésekkel tanulmányozzák az aeroszolok – levegőben lebegő részecskék – légúti áramlását és kiülepedési tulajdonságait. A folyamatot emberi tüdőről készült képekből összerakott háromdimenziós, üreges légúti modelleken végzik lézeres optikai módszerekkel.

A kutatóközpont kiépíti a vizsgálatokhoz szükséges infrastruktúrát, és kidolgozza azokat az eljárásokat, módszereket, amelyek lehetővé teszik az elméleti és kísérleti eredmények feldolgozását, értelmezését, összevetését, valamint a további kutatásokban való alkalmazását. Ilyen vizsgálat lehet az asztmás, vagy krónikus

obstruktív tüdőbetegségben (COPD) szenvedő betegek kezelésére használt aeroszol gyógyszerek hatékonyságának áramlástechinikai szempontból való tanulmányozása, hiszen a légzési mód alapvetően befolyásolja a hatóanyag adott célterületre történő eljutását.

A kiépítendő infrastruktúra részét képezi egy kutatási célokra kifejlesztett „lélegeztető gép”, amely programozható módon képes tetszőleges légzési mintákat lekövetni, így összehasonlíthatóvá teszi például az egészséges és a légúti betegségben szenvedő emberek légzésfunkcióinak eltérése miatt az inhalált gyógyszerek kiülepedésében bekövetkező változásokat is. A központ a valós, orvosi képalkotó eszközökkel nyert felvételekből kiinduló légúti geometriai modelleket szándékozik létrehozni 3D nyomtatással, amit mesterséges nyálkahártyával vonnak be. Az aeroszol részecskék áramlásának térbeli és időbeli vizsgálatára a legmodernebb lézeres méréses technikai módszereket kívánják alkalmazni, például részecskeszámlálást és nagy érzékenységű Doppler-sebességmérést, a légúti kiülepedés feltérképezésére pedig Raman- és lumineszcencia-spektroszkópiát.

A kidolgozott rendszer alkalmas lesz légúti megbetegedésben szenvedők inhalációs kezelésének optimalizálására. A kölcsönösen igazolt számítógépes és kísérleti modell segítségével megadható az a légzési mód, ami biztosítja, hogy a beteg légzésfunkciós adatai alapján megválasztott inhalációs eszközökből a hatóanyag a megfelelő légúti területre jusson, így csökkentve az esetleges mellékhatásokat.

## INDUL A „FELLÉLEGZÜNK!” EDUKÁCIÓS PROGRAM

asztmával vagy COPD-vel élők részére

**A DayMed Kft. az Egészséges Hegyvidék Program keretein belül ingyenes edukációs programot indít a XII. kerületi polgárok részére annak érdekében, hogy az asztmával vagy COPD-vel élők számára segítséget nyújtson a tartósan tünetmentes állapot eléréséhez.**

**A Program során:**

- Hasznos és érdekes információkhoz juthat betegségéről, a betegséggel való könnyebb együttélésről, az ideális környezet és életmód kialakításáról.
- Kollégáink időről időre fontos és értékes, a jobb életminőséget támogató tudnivalókat, javaslatokat osztanak meg Önnel.
- Segíteni igyekszünk Önt abban, hogy betegségét minél hatékonyabban kézben tarthassa és így hosszútávon is tünetmentes életet élhessen.

**Tegye meg velünk az első lépéseket a tünetmentes élet felé!**

További információkért kérjük, forduljon a házi orvosához!

**DayMed Kft.**  
1119, Budapest, Petzvál József u. 44, Tel: (+36 1) 794 8820

**Egészséges Hegyvidék Program**  
<http://egeszsegeshegyvidek.hu/>

## FOGSORRÖGZÍTÉS 2013

**Rögzíttesse fogsorát  
MINI IMPLANTÁTUMOKKAL!**

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

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

**VÉGRE NYUGODTAN BESZÉLHET, MOSOLYOGHAT ÉS EHETI KEDVENC ÉTELEIT!**

**Az Ön megoldása:**  
Dr. Faluhelyi Péter fogorvosi rendelője a Margit híd pesti hídfőjénél, a Pozsonyi út elején.

Bővebb információért:  
Tel: 239 20 83 • mobil: 20/929 0701  
[www.fogsorrogzites.hu](http://www.fogsorrogzites.hu)  
[www.dr.faluhelyi.com](http://www.dr.faluhelyi.com)

**TELJESKÖRŰ FOGORVOSI ELLÁTÁS**

[www.mini-implantatum.hu](http://www.mini-implantatum.hu)

3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ

## Papp Lászlóra emlékeztek

Papp László halálának tizedik évfordulója alkalmából emlékestet szervezett a MOM Kulturális Központ. A világ egyik legsikeresebb és mind a mai napig a legjobbak között emlegetett háromszoros olimpiai bajnok ökölvívója negyvenhárom éven át élt a Hegyvidéken.

„Nem még egyszer temetünk, hanem emlékezünk” – hívta fel a figyelmet fia, ifjabb Papp László

dolgozóinak építették. Itt kapott munkát Papp László, aki szívesen lett volna focista, végül mégis a vállalat ökölvívó-szakosztályát választotta. Edzés gyanánt rendszeresen felment futni a Normafához, ahol erősítésképpen baltával aprította a farönköket, s később tanítványaival is oda járt tréningezni.

„A Csaba utcai Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémi-



Ifj. Papp László és Birinyi József, a Hungarikum Szövetség elnöke

az emlékesten. Elmondta, hogy a család és a közeli barátok nemrégiben úgy döntöttek, életre hívják a Papp László baráti kört. Ehhez mindenki csatlakozhat, amennyiben elfogadja a névadóhoz kötődő értékeket.

„Kevés olyan szavunk van, mint a »Papplac«, ami minden magyarból ugyanazt a jóleső érzést váltja ki. A László Papp név pedig a külföldiek számára is sokatmondó, tiszteletet ébresztő” – fogalmazott ifjabb Papp László.

A felelhetetlen ökölvívó és a Hegyvidék kapcsolatát felidézve Váci János alpolgármester elmondta, hogy a MOM Kulturális Központot 1951-ben a szomszédos Magyar Optikai Művek

án egy hatalmas Papp László-képet függesztettek ki. Ennek szimbolikus a jelentése, hiszen a gyerekek egy igazi magyar hőst kapnak példaképpül, nem pedig valamelyik külföldi sztár” – hangsúlyozta Váci János, aki szerint Papp László minden nehézséget legyőzött élete során, így vált mindnyájunk örökös bajnokává.

A köszöntőket követő színpadi műsor után egy rövid ünnepségre is sor került. A Hungarikum Szövetség képviselőjében Birinyi József elnök bejelentette, hogy a szervezet a tagjai közé fogadta az édesapja – a magyar nemzeti örökség részét képező – életművét továbbvivő ifjabb Papp Lászlót.

em.



Váci János képviselő a Hegyvidéki Önkormányzatot

Hagyományteremtő szándékkal Nemzetközi Sportmenedzsment Konferenciát szervezett a Hegyvidéki Önkormányzat és a MOM Sport. A neves külföldi és hazai szakemberek részvételével megtartott fórumon egyebek közt az állami sporttámogatás rendszeréről, a versenyképesség kérdéséről és az ehhez kapcsolódó szponzorációról esett szó.

„A meccset a támadók, a bajnokságot viszont a védelem nyeri meg” – emlékeztetett a sportberkekben régóta hangoztatott bölcsességre az első hegyvidéki Nemzetközi Sportmenedzsment Konferencia narrátora tisztelt elvállaló Lévai Balázs. A MOM Sportban otthonra találó Hegyvidék-YBL vízilabdaklub elnöke a fórum témájára utalva hozzátette: a megálapítás manapság már csak részben igaz, hiszen a csapatok eredményességét nagyban befolyásolja a menedzsment munkája.

A győzelem mellett a részvétel is fontos, különösen az iskolai és a tömegsportban – hívta fel a figyelmet Váci János, aki elmondta: a Hegyvidéki Önkormányzat a költségvetése több mint 4 százalékát költi sporttámogatásra, nem véletlen, hogy az elmúlt évben a Hegyvidék kiérdemelte a

sportos kerület kitüntetését. „A Nemzetközi Sportmenedzsment Konferencia arra vállalkozik, hogy az elmélet mellett a mindennapi életben azonnal hasznosítható ismereteket adjon át az érdeklődőknek. Ennek megfelelően hívtuk az előadókat, akik valamennyien szakterületük elismert képviselői” – hangsúlyozta a hegyvidéki alpolgármester.

Hol állunk a nemzetközi versenyben? – tette fel a kérdést dr. Sterbenz Tamás. A Semmelweis Egyetem Testnevelési Kar sportmenedzsment-szakcsoportjában is tevékenykedő tanszékvezető arra jutott, hogy bár néhány sportágban a világ élvonalához tartozunk, vannak olyanok is, amelyekben kifejezetten rosszul teljesítünk, és ennek oka a többi között a nemzetközi versenyztetés hiánya, amit mihamarabb orvosolni kell.

Az Indiana University sportmenedzsment- és doktori programját vezető Paul M. Pedersen professzor a kapitalizáló sportiparról beszélt, míg a KPMG Hungaria Kft. Sport Tanácsadói Divízióját irányító Alastair Graham a labdarúgóstadion-fejlesztések üzleti oldalát elemezte.

Simicskó István sportért és ifjúságért felelős államtitkár arra adott magyarázatot, miért tekint az állam a sportot stratégiai ágazatnak. Indoklása szerint a sport a gyerekek nevelésének és az integrációnak a kiemelt eszköze, megtanít győzni és veszíteni, önismeretet, tartást és önbecsülést ad, mindemellett szerepe van a betegségmegelőzésben.

Az állam ezért hirdette meg a sportcsillagok ösztöndíját, korszerűsít és épít új létesítményeket, támogatja a tizenhat kiemelt olimpiai sportágot, ezért vezette be a látványportágak fejlesztését segítő TAO-t és a mindennapi

testnevelést. Simicskó István szerint a magyar sport óriási erőfeszítéssel, nemzeti kincs, amire lehet és kell is építeni.

Spiriev Attila az atlétika gazdasági lehetőségeit taglalva kiemelte, hogy az egyik legnagyobb üzleti lehetőségekkel rendelkező sportágról van szó, amelynek legutóbbi világbajnokságát ötmillió néző a televízióban, míg több mint 300 ezer élőben követte figyelemmel. A Magyar Atlétikai Szövetség szakmai igazgatója szerint hazánkban sem kell szégyenkeznie, hiszen a Gyulai István

A hatékony szponzorációs megoldások elterjesztésének időszerűségére figyelmeztetett dr. Berkes Péter. A Károli Gáspár Református Egyetem docense úgy látja, hamarosan eljön az idő, amikor az állami szerepvállalás mellett közvetlen szponzorációra is szükség lesz a magyar sportnak.

Deák László, a Pricewaterhouse Coopers Magyarország Kft. adóosztály-igazgatója a TAO-pályázatról elmondta, hogy a támogatást egyebek közt az elérhető adóelőny, az érzelmi kötődés, a lokálpatriotizmus és a közvetlen



Alastair Graham, Simicskó István, Váci János

Memorial verseny közvetítésébe 80 ezren kapcsolódtak be.

Verseny indul a tehetséges gyerekekért a tizenhat kiemelt olimpiai sportág és a látványportágak között – vetítette előre Fábrián László olimpiai bajnok öttusász. A Magyar Olimpiai Bizottság sportigazgatója a szervezet sportágfejlesztési stratégiájával kapcsolatban kitért a szakmai műhelyek és egyesületek célzott támogatására, valamint arra a programra, amely jelentős havi honorárium biztosításával tartaná itthon a sikeres edzőket.

szponzoráció kiváltása miatt adják a cégek. Sajnos, a hozam egyre csökken, ma már a filmforgatások finanszírozásával jóval nagyobb nyereséghez lehet jutni.

Zárszában Váci János kiemelte: a konferencia egy új márka, amit tovább épít majd az önkormányzat. Az előadások anyaga ezért felkerült a www.hegyvidekujsg.eu honlapra, valamint videó formájában hamarosan a legnagyobb internetes fájlmelegítő oldalon is elérhetővé teszik azt.

em.

## Lisztérzékenység szűrése

a Budapest Hegyvidék általános iskoláiban tanuló első osztályosok körében



Tudta-e, hogy napjainkban a lisztérzékeny gyermekek száma folyamatosan növekszik Magyarországon? Sok esetben a probléma lappangó, és csak már súlyosabb válaszok derül ki. Ezt megelőzendő a **Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat** támogatásával a **szolnoki Lisztérzékenyek Egyesülete díjmentes szűrővizsgálatot szervez** a coeliakia (lisztérzékenység) kiszűrésére a kerület általános iskoláiba járó első osztályos tanulók körében.

Az iskolákban az előzetesen beszerzett szülői beleegyezés alapján a Hegyvidéki Önkormányzat iskolavédőnői és a szolnoki Lisztérzékenyek Egyesületének szakemberei közösen együttműködve végzik el a gyorsesztes szűrővizsgálatot az iskolák orvosi rendelőiben. A mintavétel miniatűr, egyszer használatos eszközzel, ujjbegyből történik, az eredmény 10 perc elteltével leolvasható. Pozitív helyszíni minta esetén segítünk a további kivizsgálás menetében.

A szűrővizsgálat célja a tünet- és panaszmentes gyermekek vizsgálata, a rejtett betegség kimutatása, fennállásának valószínűsítése vagy kizárása. A kezelés hosszú távú eredménye az érdekvédelmi szervezetek hatékony működésén, a speciális diéták társadalmi elfogadásán is múlik. A Hegyvidéken ezt a János Kórház szakellátása és a 16 éve működő Lisztérzékenyek Egyesületének együttműködése biztosítja.

A szűrővizsgálatok elvégzésének pontos dátumáról az iskolavédőnőktől tájékozódhat.

A vizsgálatl kapcsolatban további felvilágosítás kérhető az alábbi elérhetőségeken:

**Lisztérzékenyek Egyesülete Szolnok**  
Pusztai Jánosné  
védőnő, szűrőszervező  
06 (30) 414-0204  
info@liszterzekenyszolnok.hu



## „Csipkerózsika” program gyerekeknek

Folytatja az önkormányzat az általános iskolás tanulók körében először tavaly meghirdetett lisztérzékenységi szűrőprogramot. A 2013–2014-es tanévben az első osztályosok gyorsesztes vizsgálatát végzik el a szolnoki Lisztérzékenyek Egyesülete közreműködésével.

A legújabb felmérések szerint legalább minden századik honfitársunk gluténérzékeny. A különböző egészségügyi panaszokat okozó betegség gyermekkorban alakul ki, hatékony kezeléséhez elengedhetetlen a mielőbbi felismerés.

Ehhez járul hozzá a Hegyvidéki Önkormányzat, amely szakmai szervezetekkel közösen ingyenes és önkéntes lisztérzékenységi szűrőprogramot indított az általános iskolák első osztályosai számára. Tavaly 332 gyermeket vizsgáltak meg, két esetben született pozitív eredmény, két kisliskolásnál pedig IgA-hiányos állapotra derült fény. Ez utóbbi azt jelenti, hogy nem lehetett biztonsággal megállapítani, megtalálható-e a gyerekek vérében a lisztérzékenységre jellemző A autoantitest.

A gluténérzékenység, vagy coeliakia – hibás fordításban lisztérzékenység – valójában egy veleszületett autoimmun betegség, és nem egyenlő a lisztallergiával. A kalászos gabonafélékben található siker (glutén) egyik fehérjecsoportjának, a gliadinnak a fogyasztása váltja ki, és tartja fenn bizonyos genetikai adottságú emberekben. Tüneteit elsősorban a vékonybél nyálkahártya károsodásának következtében a tápanyagok felszívódásának hiánya okozza.

Örökletes hajlamról van szó, ami a csecsemőkor végén a gabonafélék fogyasztásának megkezdését követően néhány hónappal, másoknál csak gyermekkorban, vagy még később jelentkezik. Felderítéséhez jól használhatók az immunreakciót kimutató vérvizsgálatok, a gyógyszerterápiában bárki által beszerezhető gyorsesztes.

Amennyiben ez pozitív, orvosi beutalóval a vékonybélbolyhok vizsgálatára is szükség van – erősítette meg Pusztai Jánosné, a szolnoki Lisztérzékenyek Egyesülete képviselője. Mint mondta, nagyon fontos, hogy vizsgálatok nélkül tilos csökkenteni a gluténbevitelt.

A szakember elmondta, hogy lappangó betegségről van szó, ezért javasolt a mielőbbi szűrés elvégzése, hiszen a tünetmentesség akár évekig eltarthat, míg másoknál az első gluténfogyasztás után hamesen, hányinger, hányás, étvágycsökkenés, akut allergiás reakció léphet fel.

A leggyakoribb nem emésztőszervi tünetek az alacsony növekedés, az emésztőszervi tünetekkel nem kísért egyes hiányállapotok, mint amilyen a vashiányos vérszegénység, gyakori a haj- és körömtröredezés, a hajhullás és fejfájás, a krónikus fáradtság, a depresszió, a fertilitási problémák, a mozgásszervi tünetek, néha az izomgyengeség. Idetartoznak az egyes pajzsmirigybetegségek és az I. típusú diabétesz is.

A fel nem ismert, vagy nem megfelelően kezelt coeliakia legfontosabb szövődményei az autoimmun és a rosszindulatú betegségek kialakulása. Ezek előfordulása ugrásszerűen megnő, ha a coeliakiát csak felnőttkorban ismerik fel, a kora gyermekkorban

diagnosztizált és a gluténmentes diétát betartó felnőttekben ugyanakkor sokkal kisebb a betegségek megjelenésének veszélye.

Érdekes coeliakia-vizsgálatot végezteni az I. típusú diabétesz, autoimmun kórképek, valamint neurológiai tünetek és fogzománc-hypoplázia esetében. A gluténérzékenység miatt elrendelt étrendváltás segítségével ugyanis javul az életminőség – hívta fel a figyelmet Pusztai Jánosné, hozzátéve, hogy a XII. kerületben az első között kezdődött el tavaly a gyerekek szűrése, amit az önkormányzat kérésére most folytatnak.

A „Csipkerózsika” program keretében a hegyvidéki általános iskolákba járó első osztályos tanulók saját intézményükben, írásos szülői beleegyezés birtokában esnek át a vizsgálaton (tavaly az 579 gyermek hatvankét százalékánál történt meg ez). A Biocard™ gyorseszteshez az ujjbegyből egy fájdalommentes, apró szűrővel vesznek vért.

Az eredmény tíz percen belül megvan, a lisztérzékenység kimutatása esetén a szakemberek segítséget adnak a további orvosi vizsgálatok megszervezéséhez. Lényeges, hogy minden statisztikai és tudományos célú értékelés név és személyi adatok nélkül, a betegadatokra vonatkozó uniós és magyar törvényi szabályozás betartásával, kódolt formában történik.

A program sikeres megvalósítását a szolnoki Lisztérzékenyek Egyesülete, a Budai Lisztérzékenyek Klubja, a Szent János Kórház gasztróenterológus szakorvosa, a kerületi védőnők, valamint a házi gyermekorvosok, iskolaorvosok és a Népegészségügyi Intézet segítik.

(-os)

## 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, -készítés. 356-4840, 06/30-954-4894.

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

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

**ÜVEGEZÉS.** Budai Üveges.hu 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.kisz.hu

**www.ablak-ajtoaktor.hu** Mindenféle ablakok, ajtók javítását, zárcseréjét, szigetelését vállalom garanciával! Igényesen és becsületesen már 20 év! A felmérés 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** vállalkozó: ajtó-, ablakjavítás, mázolás, zárszerelés, szigetelés, kiegészítést, falfürást, pántok, zsanérok cseréjét, bútorjavítás, 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.

**PEDAGÓGUS**, ottrakkással házi gondozást vállal. 06/30-964-6839.

**IDŐSEK** gondozóháza ösényökkel körbeölelt, színvonalas környezetben. Alacsony létszám, egyéni gondozás, családi légkör, fűrdőszobák, szobákban. Erden. A Sorsunk és Jövők Szeretszolgálat várja hívását: 06/30-294-8131.

**MEGBÍZHATÓ**, korrekt, tiszta, 46 éves hölgy, egy fiúgyermekkel, referenciákkal, el-tartási szerződést kötne kellemes, gondoskodásra vágyó, egyedülálló, idős hölgygel vagy úrral, ott lakással. Telefon: 06/70-535-9010.

**IDŐSGONDOZÁST** (jogosítvánnyal), háztartásvezetést vállal németül is beszélő, középkorú nő. 06/30-972-9646.

## HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

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

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

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

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

**DIGITÁLIS ÁTÁLLÁS!** Mindig TV digitális dekóder 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, eszecsatorna-tisztítás, szállítás, 1983 óta, vidéken is. Gond Ferenc, 06/30-977-1745.

**FAKIVÁGÁS**, gallyazás, eszecsatorna-tisztítás hegyásztechnikával, realis áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

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

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

**LOMBSEPRÉST**, fűnyírást, sövényvágást, metszést, gazolást, ársát, kapálást vállalunk. Metz Máté, 06/20-349-5395.

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

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

**VEZÉLYES FÁK** kivágása, gallyazása biztonságos kötéstechnikával, gallyaprítás, zöldhulladék-elszállítás. www.greenarbor.hu T.: 06/30-907-5948.

**ÁGDARÁLÁS**, gallyaprítás, zöldhulladék-elszállítás. www.greenarbor.hu T.: 06/30-907-5948.

**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.diokoltoztes.hu, 417-1975.

**LOMTALANÍTÁST** vállalunk 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-, csatornájavítás, -szigetelés, eszecsatorna-tisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

**ANTIALKOHOLISTA** csapat: szobafestést, mázolás, tapétázást, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villany-szerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpínista-, kőművesmunkát vállal. delab@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, bádgos-, kőművesmunkák elvégzése garanciával, realis áron! 06/1-781-4021, 06/70-547-2584.

## LAKÁSSZERVIZ

**LAKATOS**, zárszerelő, bádgos, kőműves-, tetőfedő munkák ipari alpínista technikával is. 06/30-900-4238. XII. kerületi vállalkozótól. www.badgos-mester.hu

**LAKÁSFELJÚJÍTÁS!** Szobafestés, tapétázás, parkettakerítés, parkettacsiszolás, parkettajavítás, csempézés, kőműves-, asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanyzerelés, vízszelérés garanciával. 202-2505, 06/30-251-3800.

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

**KÖMŰVESMUNKÁT**, szobafestést-mázolást, felújítást vállalok (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.

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

**FESTŐMESTER** vállal szobafestést, mázolás, tapétázást hosszú távú garanciával. Tel.: 06/30-878-8977, 285-2882.

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

**BÁDOGOSSZERKEZETEK**, cserép-, palatető, tetőszigetelések javítása 1986 óta, kerületi kisiparostól. 249-2664, 06/20-944-9015.

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

**LAPOS TETŐK** csapadékvíz eleni szigetelése bádgos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Kőműves- és festőmunkák kivételével. 273-1857, 06/20-471-1870.

**ALPÍNISTA** munkák: homlokzatfelújítás, lefolyó és eszecsatorna-készítés, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, fűgőfolyók felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

**FAVÉDELEM!** Családi és társasházak, nyaralók fadiszító elemek, homlok- és ereszeszkázatainak festése és mázolás alpínistákkal is. 273-1857, 06/20-471-1870.

**TETŐFEDÉS**-bádgos, pala- és cseréptetők javítása, új tetők készítése. Zsindelyezés és ácsmunkák. 273-1857, 06/20-471-1870.

**TŰZFALAK** vakolatának felújítása, festése, veszélytelenítés, dryvit szigetelése alpínista módszerrel. 273-1857, 06/20-471-1870.

**PALATETŐK** felújítása bontás nélkül, Villas Color lemezekkel, 12 év garanciával. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

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

**FÜRDŐSZOBÁK**, konyhák felújítása, átalakítása! Csempéburkolás, kőművesmunkák, vízszelérés! Anyagbeszereléssel, határidőre, garanciával! 06/20-961-6153.

**EZERMESTERSZOLGÁLAT-TAKARÍTÁSI** Falfúrás, bútorszerelés, vízszelérés, villanyzerelés, munkalapcsere, kőművesmunka, 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**, ajtózárcsok, ablakzárcsok, hevederzárak szerelése. Nyílászárók szigetelése. Rácsok készítése garanciával! 06/20-945-0316, 06/1-375-4194.

**LAKÁS**-, épületfelújítás, karbantartás! Kőműves, burkoló, gipszkartonozó, villany-szerelő, víz-, gáz-, fűtészerelő, festő szakmákban állunk megrendelőink rendelkezésére. 06/30-294-9670.

**SZOBAFESTÉS**, díszlécragasztás kedvezményes őszi árakkal, ingyenes felméréssel. 06/20-454-2579.

**LAPOSTETŐK**, teraszok csapadékvíz elleni szigetelésének felújítása, javítása a csatlakozó kőműves- és bádgos munkákkal, tetők, pincéfödémek, homlokzatok hőszigetelése referenciákkal, garanciával. 204-6793, 06/20-934-6993.

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

**MŰSZAKI ELLENŐRZÉS**, műszaki vezetés, állapotfelmérés, tanácsadás. www.avitek.hu Varga Tibor, 06/30-211-2799.

**LAKÁSFELJÚJÍTÁS** komplett, kulcsra-készen. Gyors kezdés! www.avitek.webnode.hu Varga Tibor, 06/30-211-2799.

**APRÓ-CSEPRŐ SZERELÉSEK**, javítások az Ön otthonában! Szolgáltatások, árjegyzék, megrendelőlap: apro-csepro.mywww.hu

**LAKÁCS, HÁZAK** átalakítását, felújítását vállaljuk építészeti, belsőépítészeti tervezéssel. +36/30-274-5297. www.vorosarchitect.hu

**ENERGIATANUSÍTVÁNY, NYÍLÁSZÁRÓCSERE** egyben. Hőszigetelési tanácsok. 06/30-517-7120. www.faepto.hu

## TAKARÍTÁS

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

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

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

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

**OLCSÓN:** kerti munkák, takarítás, karbantartás szakértelemmel, lélekkel. +36/30-418-6663, gold333@freemail.hu

**TAKARÍTÁST** vállalkozóknak, profin. 06/20-385-4153.

## TÁRSASHÁZAK

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

**TÁRSASHÁZAK** figyelembe! Fűgőfolyók, tetők, lépcsőházak stb. javítása, felújítása, megbízható magyar szakemberekkel, kedvező áron, ingyenes árajánlattal. Tény-Épster Kft. 226-4539, 06/20-946-7557.

**TÁRSASHÁZKEZELÉS**, közös képviselőt korrekt, megbízható módon, referenciákkal. 274-6135, 06/70-561-1174, e-mail: flothometeam@gmail.com, www.tarsashazkezeloludapest.hu

**TÁRSASHÁZAK** közös képviselőt, kezelést vállalom. Tel.: 06/20-392-6368.

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

**TÁRSASHÁZKEZELÉS**. Mob.: 06/30-990-7694. Web: www.aktivhazkezo.hu

## VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

**DUGULÁSELHÁRÍTÁSI!** XII. kerületi gyorsszolgálat! Fűrdőszobai lefolyók, mosogatók, társasházi fűcsatornák, udvari és egyéb lefolyók minden típusának falbontás nélküli, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétvégen is! 228-6193, 06/30-921-0948.

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

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

**TISZTELT** Hölgyem, Uram! Megbízható, korrekt szerelő vállal víz-, fűtészerelést, gáz-készülék-javítást, duguláselhárítást! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akció! 402-0627, 06/20-433-1628.

**VILLANYSZERELŐ**. Kisebb munkákat is vállalok. Pálfi Zoltán, 06/30-947-6036. 12 éve a kerületben. Lakás, társasház, üzlet.

**GÁZ**-, víz-, fűtészerelés. 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 ással is. 06/30-914-3588.

**VÍZSZERELÉS-GYORSSZOLGÁLAT**, duguláselhárítás, csatornakeresés, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása. WC-k, csapok, teli elzárók szerelése ással. Hérvégen is. Gabona Róbert. 06/30-200-9905.

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

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

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

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

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

**NONSTOP** villanyzerelés. www.elektrostamm.com, 06/30-951-3828.

## EGYÉB

**KONTÉNERES** szállítás. Sóder, homok, murva, zöldhulladék, termőföld. 06/20-464-6233.

**VARRÓGÉPJAVÍTÁS**, eladás, bérbeadás, alkatrészt-árusítás. XII., Ugocsa utca 5. 213-8927.

## LAKÁS/INGATLAN/BÉRELEMÉNY

**KERESÜNK-KÍNÁLUNK ELADÁSRA-BÉRELTRE** budai, zöldövezeti lakásokat, házakat. **UNITERRA Bt.** Telefon: 246-43-47, 06-30-311-8950, 06-20-982-8055, E-mail: milianeva@t-online.hu

**II., MARGIT** udvarban, patinás, felújított, liftes házban, 134 nm-es, IV. emeleti, 4,5 szobás, cirkós, nívós, erkélyes lakás 29 900 000 Ft-ért eladó. 06/20-982-8055, 06/30-311-8950.

**KOSZTOLÁNYINÁL**, Bartók Béla úton, 15 lakásos, liftes ház II. emeletén, 100 nm-es, felújított, erkélyes, 2,5 szoba-hallos lakás 30,9 M Ft-os irányáron eladó. 06/20-313-0066.

**XI., ÖRDÖGÖRÖM** lejtőn 10 éves, átalakított, 180 nm-es, kétszintes ikerház, garázzsal, pincével (110 nm),

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

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

**XII., TUNDÉR** utcában 82 nm-es, belső kétszintes, 2,5 szobás, 80 nm saját kerttel és 27 nm-es terasszal + kocsibeállóval rendelkező lakás eladó. Írá: 35,5 M Ft. T.: 201-9475, 06/70-237-9030.

**XII., THOMÁN** I. utcai, mfszt.-i, 53 nm-es, kétszobás, nagy erkélyes, konvektoros lakás 18,3 M Ft-ért eladó. 201-9475, 06/70-237-9030.

**KERESEK** eladó, zöldövezeti, csendes, jó állapotú, igényes, 2,5-5 szobás lakást a kerületben. 201-9475, 06/70-237-9030.

**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.

**II., ÁRVÁCSKA** utcai, polgári, 162 nm-es lakás 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.

**II., RUTHÉN** utcai, 153 nm-es, 2 szintes ikerház eladó. 06/30-944-9335.

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

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

**MARGIT** körúton, Bauhaus házban, V. emeleti, 91 nm-es, felújítandó, polgári lakás 20 millióért eladó. 06/30-944-9335.

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

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

**PANORÁMAS**, 2 szobás, Hermann Ottó utcai lakás eladó. 06/30-944-9335.

**KIADÓ** és eladó lakásokat és házakat keres osztrák, tengerentúli és magyar ügyfélkörrel 18. éve a XII. kerületre specializálódtó Apartman M Ingatlaniroda. Áfa nincs. 398-1501, www.berbead.ingatlan.com.

**KIADÓ** hosszú távra XII., Árnas úton nettó 130 nm-es, nappali + 3 hálószoba, duplakomfortos, sorházi lakás, garázzsal, intimitertel, mosókonyhával + 50 nm-es tetőterülettel, 270 000 Ft + rezsiért. 06/30-559-5064. www.ingatlan.com/lencian

**KIADÓ** hosszú távra XII., Diós árok út elején, csendes mellékutcában, 150 nm-es, duplakomfortos, újszerű hárszék, étkezős nappali + 2,5 szobával, gépített konyhával, erkéllyel, garázzsal és gépkocsibeállóval, 450 000 Ft/hó + rezsiért. 06/30-559-5064. www.ingatlan.com/lencian

**I., NAPHEGY** utcában I. emeleti, 70 nm-es, jó állapotú, cirkófűtéses, kétszobás lakás, erkéllyel, 23 900 000 Ft-ért eladó. 06/30-241-1595. www.ingatlan.com/lencian

**PARTINGFON** Bt., Dezső bácsi ingatlanközvetítő 19 éve az önköz szolgálatában. 214-5473, 06/30-973-0113.

**INGATLANOK** eladását vállaljuk a kerületben, többéves tapasztalattal. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu, Schmidt Péter.

**KOSZTA JÓZSEF** utcában 49 nm-es, első emeleti lakás 21 400 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

**GALGÓCZY** utcában 34 nm-es tetőteraszos, 71 nm-es, felújított lakás, cseréptető házban, 36 900 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

**GELLÉRT-HEGYES** 2001-ben épült, 128 nm-es, csendes, 4,5 szobás lakás, két garázzsal, 92 000 000 Ft. www.budaihegyek.hu. 06/70-523-1969.

**RÁCZ** Aladár utcában körpanorámás, felújított, 204 nm-es, nappali + 4 háló sorház 74 900 000 Ft. www.budaihegyek.hu. 06/70-523-1969.

**GALGÓCZY** utcában 62 nm-es, nappali + 2 háló, cirkó, felújított lakás, garázzsal, 28 800 000 Ft. www.budaihegyek.hu. 06/70-523-1969.

**XI., MADÁRHEGYES** összközműves építési telkek 27,5 M Ft-tól eladók. Madárhegyi Ingatlaniroda. Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

**FEKTESSE** pénzt bankbetét helyett telekingatlanba. XI., Madárhegyen, Rupphegyen 7500 Ft/nm-től telekhatárokkal eladók. Madárhegyi Ingatlaniroda. 249-3006, 06/70-275-9064.

**AMERIKAI** család részére keressük bérletre, novemberi költözéssel luxusházat, ikerházat a II., XII., III/A., III. kerületben. START INGATLAN 316-9408.

**XII., BÖSZÖRMÉNYI** úton felújított, IV. em-i, lift-es, 91 nm-es, 2,5 szobás saroklakás eladó 35 M Ft-ért. Tel.: 06/20-955-5951.

**II., TÁROGATÓ** úton 76 nm-es, 3,5 szobás, felújított, mfszt.-i lakás garázzsal eladó 35 M Ft-ért. Tel.: 06/30-960-8862.

**II., SZERB** Antal utcánál, a Hűvösvölgyi úton, II. em.-i, 54 nm-es, fiatalos felújított, CSENCES lakás gk.-beállási lehetőséggel eladó 21,5 M Ft-ért. Tel.: 06/30-960-8862.

**XII., ISTENHEGYI** úton kétkétszobás villa fszt.-i, kertkapcsolatos, felújított, 160 nm-es, panorámás, garázsos lakása eladó 108 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.

**ELADÓ** a II. ker.-ben egy 69 nm-es, garázsos, tárolós, téglalapú, erkélyes, új nyílászáróval. Érdeklődni a 06/30-540-6883-as mobilon, képeket itt lehet kérni: wewajudit@online.hu

**XII., BÉLA KIRÁLY** úton 1 + 2 felszobású alakítható, jó állapotú, erkélyes, új nyílászáró, cirkófűtéses lakás eladó. Ára: 17,9 M Ft. T.: 06/30-729-7546.

**KERESEK** bérbe adó lakást hosszú távra. 06/30-729-7546.

**XII., DIÓS ÁROKBAN** 95 nm-es, örökpanorámás, belső kétszintes, cirkós, teraszos lakás garázzsal, tulajdonostól eladó. Irányár: 36,5 M Ft. Tel.: 325-6668, 06/30-913-2177.

**XII., NÁRCISZ** u.-ban 48 nm-es, 1 + 1, erkélyes lakás, kocsibeálló. 17,9 millió Ft. 06/30-950-2850.

**ÜZLETHELYISÉG** kiadó a Csörsz u. 3-ban. Utcai, vitrines, légkondicionált, 17 nm-es, WC-vel, mosdóval. T.: 06/30-911-9576.

**KIADÓ** helyiség a Böszörményi úton, irodának is alkalmas. Padlófűtéses, világos, 13 nm-es, alagsori, parkolási lehetőséggel. T.: 06/30-911-9576.

**BUDÁN**, a II. kerületben, idilli környezetben eladom 1,5 szobás garzonlakásom. Ingatlanügynökök, kérem, ne hívjanak! Tel.: 06/20-961-6867.

**TULAJDONOSTÓL** eladó XII., Zsolna utcában 2 szobás, 62 nm-es, kertkapcsolatos, társasházi lakás. Irányár: 22,9 M Ft. Tel.: 06/30-940-5271, 06/20-922-3021.

**BÉRELNÉK** 45-50 nm-es, ÜRES lakást XII-XI. kerületben. 1 évet előre fizetek. 06/70-230-3705.

**CSERE REKLÁMÁRON.** Kérek: 50-60 nm-es téglalakást a XII. kerületben, központi fűtéses. Adok: egy 1994-ben épült, 2 szintes, 161 nm-es villaházat, 2 terasszal, csodálatos örök panorámával a pillisi hegyekre, kerttel, garázzsal, lakott területen, önzöld levegő és csend. Minimális értékegyeztetéssel. 06/70-230-3705.

**VÉRMEZŐNÉL** garzon eladó! 8,8 M Ft. 06/31-323-7676.

**BUDAI NEW YORK** Ingatlaniroda lakásokat, családi házakat, üzleti ingatlanokat keres eladásra vagy kiadásra. www.pesti-budai.hu, tel.: 06/30-530-5338.

**ELADNÁNK** vagy nagyobb cserélnék értékegyeztetéssel a Mártonhegyi úti, 78 nm-es, felújított lakásunkat. Irányár: 36,9 M Ft. Érdeklődni: 06/20-945-0357.

**ELADÓ** – tulajdonostól – Csillaghegyen, Forrásliget lakóparkban, kertkapcsolatos, nappali + 2 szobás, 72 nm-es lakás. 8 nm-es terasszal, 60 nm-es kerttel + teremgarázs. Ár: 31,5 M Ft. T.: 06/20-499-8682, 06/30-992-6020.

**XI. KER., SASHEGY** alján, a Muskotály u.-ban, 70 nm-es, 3 szobás lakás tulajdonostól eladó, vagy nagyobbra cserélhető. Tel.: 06/20-573-4594.

**SVÁBHEGYES** tulajdonostól eladó egy 5 szobás, duplakomfortos, 6 garázsos, úszómedencés ház, 1000 nm-es telken, tavaszi költözéssel. 150 M Ft. +36/30-921-0272.

**OLCSÓ** irodát keres? Társuljon irodabérletünkbe, a XII. kerületben! 06/30-602-0094.

**BAJÁTÓL** 25 km-re, Tataháznál, 110 nm-es, régi, szép parasztház 2600 nm-es tellekkel eladó. Tel.: 06/30-212-1744.

**ELCSERELNÉM** 50 nm-es, önkormányzati, 1,5 szobás (külön bejárattúak), nagy konyha, fürdőszobás lakásom kisebb öröklakásra. 06/70-931-0559.

**DIPLOMATA** család részére keresek 3-4 szobás lakást bérletre. Tel.: 325-8563, 06/30-924-7165.

**TULAJDONOS** eladná XI., Kende utca, földszinti, 2 szoba-összkomfortos, 66 nm-es lakását. Irányár: 13,5 M Ft. Tel.: 06/20-912-4845.

**ISTENHEGYI** út tetején fiatalos, 36 nm-es, kertkapcsolatos, fszt.-i, D-i és NY-i fekvésű lakás saját autobeállóval, tárolóval eladó. 14,3 M Ft. Képek: www.ingatlan.com/20336044. Tel.: 06/30-680-5135.

## GARÁZS

**GARÁZSBEÁLLÓ** eladó az Orbán térenél. Tel.: 06/30-201-3430.

**BIZTONSÁGOS** garázs Németvölgyi úton eladó. 06/20-361-8514.

**XII., ZULEJKA** utcában garázs kiadó. Tel.: 06/30-910-1292.

**GYIMES** utcában garázs kiadó. Tel.: 06/70-318-5407.

**XII. KERÜLETBEN**, Beethoven utcában garázs kiadó. 25.000 Ft/hó. T.: 06/20-914-6500.

## OKTATÁS

**LATINT, HELYESÍRÁST,** történelmet, irodalmat tanítok. Tel.: 202-4651.

**ANGOL** nyelvvizsgára felkészítés a MOM Parknál. Tel.: 06/20-392-6368.

**MATEKATANULÁS** felelmek nélkül, örömmel, általános iskolások korrepetálását, pedagógussal a Budapesti Könyvtárban. 06/20-571-7554. francia.matek@gmail.com, www.francia-matek-tanitas.hu

**FRANCIATANÍTÁST** vállalt tapasztalt pedagógus a Budapesti Könyvtárban. 06/20-571-7554. francia.matek@gmail.com, www.francia-matek-tanitas.hu

**MATEMATIKA JÓ HANGULATBAN.** Általános és középiskolások korrepetálását, pótvizsgára és érettségire felkészítést vállalom a Kiss János alb. u.-nál. 06/20-599-6140.

**MATEMATIKA-** fizika-, számítástechnika-, kémia tanítás általánosított felsőfokú, ÉRETTSÉGI szakintéző, webprogramozás. 06/30-709-2362.

**ANGOLBOL, MATEMATIKÁBÓL** szaktanár egyénileg korrepetál, vizsgákra felkészít, 25 éves gyakorlattal. 06/30-749-2507.

**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.kaszazakkepzes.hu

**MATEMATIKA-** fizikakorrepetálást, érettségire felkészítést vállal nagy gyakorlattal mérnök, matematikus. 395-2540.

**OLASZTANÍTÁS,** vizsgára felkészítés Déli pu. közelében olaszországi egyetemem is tanult, tapasztalt diplomástól. 06/30-665-2718, 06/1-395-2540.

**MATEMATIKA-** fizikatanítás Önnél! 06/20-959-0134.

**MATEMATIKA- FIZIKATANÍTÁS,** középszintű és emelt szintű érettségire, főiskolára, egyetemre felkészítés. Több mint húszéves gyakorlat. Telefon: 06/1-213-7747, 06/20-518-2808.

**DIPLOMÁS** nyelvtanár németórát ad. Házhoz megyek! 06/30-964-6839.

**SZAKKÉPZÉST** pedagógus felkészítést, korrepetálást vállal alsó tagozatosoknak. Házhoz megyek. 06/30-429-2618.

**ZONGORA-, SZOLFÉZSOKTATÁS,** vizsgára felkészítés minden korosztálynak. 06/30-241-3079.

**NÉMET** nyelvvizsgákra felkészítés, beszédcentrikus. 06/30-914-7003.

**NÉMETOKTATÁS** gyakorlott nyelvtanárnál. 06/30-602-0094.

**SPANYOLOKTATÁS.** Közép- és felsőfokú, üzleti és idegenforgalmi szaknyelv. Érettségire, kiutazásra. **MAGYAR NYELV SPANYOL ANYANYELVÜNKNEK.** Húngaro para hispano hablantes. **06/20-354-7177.**

**ZONGORATANÁR** tart órát a környéken. 06/30-730-4174.

**KORREPETÁLÁST,** iskolai tanórákra való rendszeres felkészítést vállal időhiányos szülők általános iskolás gyermekei részére egyetemet végzett hölgy! Önéletrajzot, érkezői bizonyítványt személyes egyeztetés esetén tudok biztosítani! Elérhetőség: rendszeres.tanulas@gmail.com. Mob.: 06/30-512-0176.

## VEGYES

**BÉLYEG,** régi képeslap, pénz, kintűtés, papírrégiség. Vétel-eladás. Maritz bélyegüzlet. Bp. XII., Nagyenyed u. 9. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

**SZOCIALISTA** vagy világháborús kintűtéseket, jelvényeket, plaketteket, gyűjtemény (külkül is) vásárol magánygyűjtő. Pál István. Tel.: 06/20-947-3928.

**VÁSÁROLOK** mindenféle régiséget, porcelánt, játékok, teljes hagyatékot. Tel.: 06/20-341-0043.

**NERCBUNDA,** vadonatúj, sötétbarna, hosszú, 38-40-es méret eladó. T.: 06/30-240-2744.

## RÉGISÉG

**DIZÁJN CENTER** vásárol mindenféle régi dolgot, spejz- és konyhai tartozékokat. Díjtalan lakáskiürítéssel! 291-3101, 06/30-347-7713. Szellő János.

**KELETI SZÖNYEG- ÉS MŰTÁRGYBECSŰS** vásárol régi keleti szőnyegeket és műtárgyakat sérült állapotban is. Kiszállítás díjtalan. Tel.: 06/30-456-3938.

**RÉGI** tárgyakat, ékszert, bizsut, hagyatékot vásárolunk. Üzlet: Régi Bolt, Csörsz utca 15. A TF-pályákkal szemben. 06/30-545-1346, 06/20-553-0980.

**JOZEF ANTIKVIATÁS:** Moszkva téri 3. sz. alatti üzletembe készpénzért vásárolunk antik bútorokat, festményeket, órákat, csillárokat, ezüst-bronz-porcelán dísz tárgyakat, ezimázias Zsolnayt és teljes hagyatékot. Kiszállítás díjtalan. 315-1582, 06/20-324-2703.

**BUDAI KARÁT GALÉRIA** kp.-ért vásárol bútorokat, festményeket, porcelánokat, órákat, szőnyegeket, arany- és ezüsttárgyakat és teljes hagyatékot. Üzlettel: 308-5779, 06/20-451-8270.

**GELLÉRT GALÉRIA** kp.-ért vásárol bútorokat, festményeket, porcelánokat, órákat, perzsaszőnyegeket, arany- és ezüsttárgyakat és teljes hagyatékot. Üzlettel: 466-4761, 06/20-981-2897.

**KÉSZPÉNZÉRT** vásárolunk! Aranyat, ezüstöt, festményeket, hagyatékot. Arany: 7200-12 000 Ft. Ezüst: 180-360 Ft. Te-kintse meg az interneten: www.louisgaléria.hu. II., Margit krt. 51-53. Tel.: 316-3651.

**ANTIKVITÁS** vásárolna festményeket, ezüsttárgyakat, arany ékszereket és teljes hagyatékot. Kiszállítás és értékelés díjtalan. robertosilverkft@gmail.com, 06/20-249-8742.

## EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

**LÉZERTERÁPIA,** reumatológia, akupunktúra, fogyás, szénaátha, gerincferdülés, csontirritáció, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájás, lumbágógyógyítás, územorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomaszázsokkal. Tel.: 368-6349, 06/20-968-6886.

**FOGSOROK,** hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérítő. Mozgáskorlátozottakhoz házhöz megyünk! Hétfői ügyelet. Fogászati háttér biztosított. Tóthné Hűvös Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06/30-222-3016.

**EGYÉNI LÚDTALPBETÉT ÉS TALPMASSZÁZSKÖZPONT.** Kezeléseink: állapotfelmérés, talp- és testmasszázs, fülgyertyázás, mágneses biorezonancia-kezelés, nyirokmasszázs és visszértérpítés, allergiabemérés és -kezelés. Vivien Talpai orvos-tervezőgyógyász rendelő, II., Filler u. 10/a. Tel.: 316-2596. www.vivialtalpai.hu

**SZÜLINAPOSOK LETTÜNK,** 24. éve tejes odaadással és lelkiismerettel „szolgáljuk” kedves gyógyulni vágyó pácienseinket. Köszönjük bizalmukat. Ajándékképpen beindítottuk 2 hónapos KUPONAKCIÓNKAT, melynek keretében 30%-os KEDVEZMÉNNYEL vehetik igénybe bizonyos szolgáltatásainkat. Tekintsek meg honlapunkat: www.vivialtalpai.hu. Vivien Talpai Gyógycentrum. Filler u. 10/a. Tel.: 06/20-254-4633.

**GYÓGYMASSZÁZS:** 06/20-515-3370.

**CSONTKOVÁCS**-akupresször Szilágyi Erzsébet faszor 51. alatt. Idegbeszédések, ízületi blokkok, lumbágó-isiász megszüntetése. Térdblokkok, gerincservek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúra fogycikúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

**GYÓGYPEDIKŰR** otthonában. Tel.: 06/30-206-4801.

**KOZMETIKA** (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmasszázs) otthonában. Tel.: 06/30-206-4801.

**GERINCBELEGESÉGRE** Persolvo Gyógyszalon. Nyújtás, erősítés, fájdalomcsillapítás. Krisztina krt. 2. Tel.: 06/30-357-2798.

**FOGYASZTÓ** és pihentető masszázs. Infrasauna. 06/70-617-7809.

**TALPREFLEXOLÓGIA:** gyógyító, immunerősítő, stresszoldó hatású talpmasszázs XI. ker.-ben és otthonában is. Zsuzsanna: 06/70-938-1912.

**PSZICHOTERÁPIA** a Királyhágó térenél. T.: 06/30-492-6858.

**FODRÁSZKODJON** otthonában. Tel.: 06/30-295-1686.

## ÁLLÁS

**XII. KERÜLETI,** Márvány utcai Duna House ingatlanirodánkba ingatlanértékelő-sítő munkatársakat keresünk. Pályakezdeként jelentkezését is várjuk! Fényképes önéletrajzokat a mezes.peter@dh.hu címre várjuk.

## AKTÍV PROGRAMOK HEGYVIDÉK

**ÚSZÁS**  
Vasárnap 9.00–12.30.  
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).  
Kellemes körülmények között, új kardiogépeken, edzői segítséggel, tanácsadással. Szükséges felszerelés: váltótápcó, 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., Meredek 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 Zugligeti Általános iskola (XII., Zugligeti 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., Meredek utca 1.).

**NORDIC WALKING**  
Vasárnap 14.00–15.00.  
Fogarasi Siiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.). Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.

**„LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB**  
Vasárnap 15.00–16.00.  
Fogarasi Siiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.). Futás, illetve kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással. Edzetségi állapot felmérése, személyes edzésterv készítése. Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.

**SÍOKTATÁS**  
Vasárnap 13.00–14.00.  
Fogarasi Siiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.). Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.

**TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA**  
November 9.: Gödöllői-dombság. Túrávezető: Sütő-Nagy István. Találkozó: 7.40 Nyugati pályaudvar, pénztárcsarnok. Indulás: 8.00-kor Vác felé. Útvonal: Órbottyán, harangöntő műhely–Kálvária-hegy–Kéri-erdő–Óreg-hegy–Galgamácsa, Vankóné Dudás Juli- emlékház–végállomás. Táv-szint: 14 km, +150 m, –220 m. Érkezés: 16.00-kor vagy 18.00-kor Budapestre. Költség: 2600 Ft.  
Túrávezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073). Szakosztályi klubest: minden hónap harmadik szerdáján 18.30-kor a Virányos Közösségi 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 csütörtöktől 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, gyakorlatához 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.  
Testnevelési Egyetem – atlétikacsarnok (XII., Alkotás utca 44.).  
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSÉ aerobik-szakosztályának vezetője.  
Oktatók: a torna-rg-tánc-aerobik tanszék oktatói és a TFSÉ edzői, versenyzői.  
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!

**SÍELÉS**  
Nanook Siiskola  
Minden páros hét szerdáján 19.00–20.00.  
MOM Sport (XII., Csörsz 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: lady.katalin@hegyvideksport.hu.

# Látogatócsúcs és sztárvendégek a Fitparádén

Szép lányok és erős emberek, no meg a kerületi sportegyesületek és iskolák részvételével rendezték meg a hagyományos hegyvidéki Fitparádét a MOM Sportban. Megválasztották a FitModel World idei győztesét: a következő évben Mészáros Rafaela képviseli Magyarországot a legnagyobb tengerentúli fitnessszépségversenyeken.

„Kiváló lehetőség arra, hogy minél többen testközelből is megpasztalják az erő- és fitnesssportok szépségeit” – foglalta össze a Hegyvidéken már hatodik alkalommal megrendezett Fitparádét a kapcsolatos személyes tapasztalatait Simicskó István. A sporttér és ifjúságról felelős államtitkár szerint rendkívül jelentős szerepük a hasonló rendezvényeknek, ugyanis az aktív részvétel segítségével lehet a leghatékonyabban bevezetni a köztudatba a rendszeres mozgás, az egészséges életmód fontosságát.

Erre hívta fel a figyelmet Váczi János is, aki elmondta, hogy a Csörsz utcai sportszarnokot 2007-ben a Fitparádével nyitotta meg az önkormányzat. „Olyan családi sportprogramot kerestünk, amely méltó a létesítmény rangjához, így esett a választás az akkoriban még debreceni Fitparádéra. A bemutatkozás nagy sikert hozott, ezért úgy döntöttünk, véglegesen a kerület-



Az erő- és fitnesssportok legnevesebb képviselői is részt vettek a MOM Sport kétnapos fesztiválján

hez kötjük a kétnapos fesztivált” – beszélt a kezdetekről az alpolgármester, hozzátéve, hogy most először a Hegyvidéki Önkormányzat és a MOM Sport közösen szervezte meg a rendezvényt, amelynek kínálatát az elmúlt évek legnívósabb ötven műsor-száma szolgáltatta.

A már megszokott bemutatók és nemzetközi versenyek mellett számos újdonság várta az érdeklődőket – emelte ki a Fitparádét megálmodó Buranits Ildikó, az önkormányzati tulajdonú sportlétesítményeket, így a MOM Sportot is működtető Hegyvidéki Szabadidősport Kft. ügyvezetője. A Hegyvidéki most először voltak láthatók a CrossFit

Challenge vizes számai és a bot-húzó magyar bajnokság, ahogyan korábban a rúddal játszott labdás lacross, a táncstudást párbaj keretében értékelő Hip-Hop Battle, a szőrfdeszkák használó Surfset Fitness-bemutató és a Hegyvidék Liga kispályás labdarúgótorna sem szerepelt a programok között.

Fociból egyébként sem volt hiány, a kerületi középiskolák legjobb négy csapata ezúttal is a Fitparádén mérte össze erejét. A győzelmet a fiúknál a Budai Középiskola, a lányoknál a Tüskevár iskola szerezte meg. A már hagyományos II. korcsoposztos diákolimpiai döntők mellett az uszoda most először adott ott-

hont a vízilabda ifjúsági Budapest-bajnokság aktuális fordulójának, valamint a szintén új kéttusaverseny vizes futamának.

„Az uszodai és a kerti programok látványos bővülése hozzájárult ahhoz, hogy minden eddiginél többen látogattak ki a rendezvényre, és az ezerhétszáz induló versenyző is rekordnak számít – sorolta a legek Buranits Ildikó. – A fő attrakcióként számon tartott FitModel World versenyein ugyancsak részvételi csúcs született. Évről évre erősödik a mezőny, nem véletlen, hogy aki idáig itt nyert, kivétel nélkül berobbant a nemzetközi fitness világába. Elég csak a háromszoros Arnold Classic-győztes Toldi Zsu-

zsira, vagy a háromszoros világbajnok Nagy Bettinára gondolni.” A verseny főszervezője úgy látja, az idei fitnesskirálynő, Mészáros Rafaela előtt hasonlóan szép jövő áll.

„Szépségversenyeken már értem el jó eredményeket, a fitnessszekción azonban csak január óta foglalkozom komolyabban. A szege di egyetemen élelmiszeripari mérnöknek tanulok, így különösen közel áll hozzám az egészséges életmód és táplálkozás, ezért próbálkoztam meg a FitModel World versenyyel” – mutatkozott be Mészáros Rafaela, aki megígérte, hogy fitmodellként mindent megtesz az egészségtudatos gondolkodás népszerűsítése érdekében. Erre meglesz a lehetősége, hiszen a férfiak legjobbjához, Horváth Andrásához hasonlóan egy évre szóló nemzetközi szponzorációt kapott címe mellé, valamint jövőre a FitModel World arcaként is viszontláthatja a közönség.

Az esemény egyik sztárvendége, a világon a legtöbb fotózott Pro Fitness versenyző, Timea Majorova szerint a magyar lányok minden tekintetben az élvonalhoz tartoznak, így Mészáros Rafaelának jó esélye van, hogy befusson a profik között. A Fitparádé változtatásait emelte ki Jerome Ferguson, a www.bodybuilding.com arca, aki kijelentette: a program sokszínűsége a legnagyobb tengerentúli versenyeken tapasztaltakat is felülmúlta.

-em-

## A foci mindenkié



Ők valóban önfeledten játszanak

A Látásszerűltek Szabadidős Sportegyesülete csapatkapitánya alig egy hónappal ezelőtt Telkiben, a Magyar Labdarúgó Szövetség edzőközpontjában lelkesen mondta, mennyire szereti nemcsak üzni, hanem tévében is nézni a focit. Kedvence a Barcelona és a Real Madrid, a hazai NB I-gyel foglalkozó műsort sem hagyja ki. Mert bizony mindent lát, ami a pályán történik – mesélte Nyilasi Tibor a Látásszerűltek Szabadidős Sportegyesülete (LÁSS) első saját rendezésű nemzetközi focitornája előtt.

A Ferencváros hetszerezes válogatott labdarúgója, aki az UEFA Grassroots programja keretében a kezdőrugást véggezte el, bevallotta: ekkor dob-bent rá, hogy a foci mindenkié. Nem kell hozzá más, csak akarat és szeretet.

„Nem lehet szavakkal leírni, milyen óriási tettet visznek véghez a vak, gyengén látó játékosok, amikor kifutnak a pályára. Mert nem csupán jelen vannak,

hanem játszanak, lönek, cseleznek, passzolnak, önfeledten örülnek a góloknak, egy szóval: játszanak” – mondta az ezüstcipős labdarúgó. Hozzátette, éppen ezeket a közösségeket támogatja a Grassroots program, amelynek keretében a LÁSS focistái is anyagi segítséget részesülnek, hogy edzhessenek, focizhassanak, és a mostanihoz hasonló nemzetközi hírverő tornákat rendezhessenek.

„A mai napig a LÁSS-é az egyetlen vakfocicsapat Magyarországon, ezért csak egymás között, vagy bekötött szemű látók ellen tudunk gyakorolni. Ennek ellenére elértünk biztató eredményeket, Németországban döntelent játszottunk, és a Közép-európai Városok Kupáján sem valottunk szégyent” – újságolta Szeli Emília, az egyesület koordinátora.

A LÁSS a Magyar Optikus Társaság felajánlásának köszönhetően tudta megrendezni a MOM Sport műfüves pályáján az első saját tornáját két profi csapat, a BSC Prague és a Liguria Calcio Non Vedenti részvételével. Bár az ellenfelek komoly bajnokságokban edződnek, a magyarok nagy bravúrt elérve a második helyen végeztek.

(-os)

■ Aki támogatni szeretné a LÁSS munkáját, a 11712004-20335342 számlaszámra befizetett összeggel teheti meg. Adószám: 18125232-1-43.

## Úszók Éjszakája 2013



### Úszók Éjszakája a Pikkelysömör Világnapon:

## Ugorj fejest az éjszakába Cseh Lacival!

Beugrani a vízbe, szelni a habokat, leúszni egyik hosszt a másik után... Ugye mi sem természetesebb? Nekünk, pikkelysömörrel élő betegeknek ez igen nagy kihívás. Egy nemrég készült felmérés szerint, a sport hiánya és a társasági élet korlátai igen nehezzé teszik mindennapjainkat.

De Te sokat tehetsz azért, hogy ez megváltozzon. Gyere el az Úszók Éjszakájára, ahol jobban megismerhetsz minket és tehetsz azért, hogy kevésbé érezzük magunkat elszigetelten!

Sőt, ha még versenyszellem is van benned, egy váltóversenyben is kipróbálhatod magad és a városi csapatot erősítve nyerhetsz értünk, nekünk!

Te sem hiányozhatsz, hiszen neves olimpiakonok már igent mondtak! Ússz együtt az olimpiakonokkal, szerezz nekünk és magadnak is egy jó estét a sport és az elfogadás jegyében!

**2013. október 29. Kezdet: 21.00 óra**

**Találkozunk az uszodában! Hajrá Budapest!**  
Budapest: MOM Sport (1123 Budapest, Csörsz u. 14-16.)

Pikkelysömörrel Élő Betegek

www.uszokejszakaja.hu



HIRDETÉSFELVÉTEL:

H-SZ-CS 9.00–16.00, P 9.00–12.00.

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

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET • Felelős szerkesztő: STOFF CSABA • Szerkesztési titkár: ARATÓ SZILVIA • Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujsag.eu>. E-mail: [hegyvid@mail.datanet.hu](mailto:hegyvid@mail.datanet.hu). • Eng. szám: 84-5965 • Nyomdai előkészítés: Alfa Press Design Kft. Felelős vezető: IBOS FERENC ügyvezető igazgató. Tördelőszerkesztő: SZABÓ KÁROLY • Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft., Lajosmizse (www.mhk.hu). Felelős vezető: MAJLÁTH ZSOLT ügyvezető igazgató • **Keretes hirdetések felvétele: 06/30-378-0708, HegyvidékHirdetes@t-online.hu; 328-0316, kovacs.balazs@ypsyonmedia.hu. Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494. Apróhirdetőinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk!** • Terjesztő: Jetpressz Kft. (www.presslog.hu, telefon: 3360-435) • Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza! •