



## Kormányablak nyílt a Hegyvidék Központban

Megnyílt az ország első okmányirodai feladatokat is ellátó kormányablaka a Hegyvidék Központban. Az új ügyfélszolgálati irodában a személyi és gépjármű- okmányok igénylésétől a családi pótlék, az anyasági támogatás vagy épp az öregségi nyugdíj kérelmezésig több mint kétszáz ügytípust lehet intézni komfortos körülmények között.

„Féltettük a korábban általunk működtetett okmányirodát, amely kiválóan ellátta feladatát a magas színvonalon dolgozó munkatársainkkal. Féllelmeink, aggodalmaink szerencsére nem igazolódtak” – jelentette ki Pokorni Zoltán az idén január 1-jével kormányhivatali irányítás alá kerülő hegyvidéki okmányiroda működésével kapcsolatban. A polgármester a Hegyvidék Központban kialakított új, okmányirodaként is funkcionáló kormányablak megnyitóján elmondta, ez év tavaszán kezdtek tárgyalni a fővárosi kormányhivattal arról, hogy a Széll Kálmán téren tavaly decemberben átadott okmányiroda mellett még egy ügyintézési pontot hozzanak létre a Hegyvidéken.

A Széll Kálmán téri iroda ugyanis „túl jó helyre került”,



Navracsics Tibor, Pokorni Zoltán, Pesti Imre és Noah Steinberg a megnyitóján

Solymártól Budajenőn át Pátyig sokan járnak oda ügyet intézni. Ők minden biznnyal örülnek az új okmányirodának, a hegyvidékiek azonban, akik megszokták a régi, családi hangulatú irodát a polgármesteri hivatalban, már kevésbé. A polgármester kiemelte: „a kisvárosias életet kedvelő hegyvidéki polgároknak próbáltuk kedvezni” azzal, hogy a gyalog, tömegközlekedéssel és autóval egyaránt könnyen megközelíthető helyen, a régi irodától nem messze, az Apor Vilmos tér-

nél alakították ki az új, okmányirodai ügyek intézésére is alkalmas kormányablakot. Navracsics Tibor miniszterelnök-helyettes, közigazgatási és igazságügyi miniszter az avatón a megnyitóján elmondta, hogy az okmányirodák és a kormányablakok rendszerének összehangolásával, megújításával olyan ügyintézési pontokat kívánnak létrehozni, amelyek révén „nem az embereknek kell az ügyek után menniük, hanem az ügyek mennek az emberekhez”. Hozzátette, a Hegyvi-

dék Központban nyílik meg az első olyan kormányablak, amely a kormányhivatali ügyek mellett okmányirodai feladatokat is ellát. A kormányablak nemcsak elhelyezkedésével, hanem nyitva tartásával is az emberek igényeihez igazodik, hétfőtől péntekig reggel 8-tól este 8-ig várja az ügyfeleket. „Az új iroda egy darabka a jövőből; reményem szerint minél több ilyen, küllemében is megújult kormányablakot tudunk átadni a következő hónapokban” – mondta a miniszter.

Pesti Imre, a fővárosi kormányhivatal vezetője szerint az okmányirodák kormányablakokká alakításának folyamata komoly változást jelent, hiszen a jövőben kétezerrel is több ügyet lehet majd intézni az ügyfélszolgálatoknál. Már jelenleg is több mint százötven ügytípussal foglalkoznak, a Hegyvidék Központban megnyílt integrált irodában pedig az okmányirodai feladatokkal együtt kétszázal is több ügyben tudnak eljárni.

„Azzal a koncepcióval hoztuk létre a Hegyvidék Központot, hogy képes legyen kiszolgálni az itt élők mindennapi igényeit. Ehhez kiválóan illeszkedik az új kormányablak, amely révén a napi bevásárlás mellett mostantól hivatalos ügyeiket is kényelmesen tudják intézni a hegyvidéki polgárok” – emelte ki a szolgáltatóhoz beruházója, a Wing Zrt. képviselője Noah Steinberg.

A vezérigazgató hírt adott arról, hogy októberben posta is nyílik a központban, így tovább bővül a szolgáltatások palettája. Büszkén jelentette be, hogy az egy évvel ezelőtt átadott épület szeptember végén nemzetközi díjat nyert Londonban, ami tükrözi: társaságuk professzionális, értéktelítő munkát végez.

### MI INTÉZHETŐ AZ ÚJ KORMÁNYABLAKBAN?

A Hegyvidék Központban nyílt új ügyfélszolgálat a kormányablakok közül elsőként biztosítja az okmányirodai ügyek intézésének lehetőségét. Ide tartozik egyebek közt a személyi igazolvány, útlevél, vezetői és forgalmi engedély, törzskönyv kiállításának, valamint a rendszám, regisztrációs matrica cseréjének, pótlásának kérelme, továbbá az egyéni vállalkozás elindításának vagy megszüntetésének bejelentése. Az új kormányablak a kormányhivatalok integrált ügyfélszolgálati irodáiban intézhető közel 150 ügygel is foglalkozik, az ide betérők továbbítás céljából előterjeszhetnek különböző beadványokat. Ilyen például a TAJ-kártya, az Európai Egészségbiztosítási Kártya, a családi pótlék, anyasági támogatás, a gyermekgondozási díj, gyermekgondozási segély vagy az öregségi nyugdíj megállapítása iránti kérelem. Mindezeket az ügyintézésben.

Az új kormányablak minden hétköznap reggel 8-tól este 8-ig várja az ügyfeleket az Apor Vilmos téri Hegyvidék Központ első emeletén.

## Folytatódnak az útépitések

November végéig folytatódik a nyár végén megkezdett út-, járdá- és lépcsőfejlesztési program, a következő időszakban újabb tizenegy helyszínen kezdődnek munkálatok – minderről Váczi János beszélt, amikor megtekintette az Erzsébet-kilátóhoz vezető gumiburkolatú futósáv felújítását. Az

Ezzel egy időben az útszakaszt szegélyező lépcsős járdán elkészül a gyalogosok közlekedését segítő kapaszkodó.

Kicsérlik a Hó utcai szalagkorlátot. A húszméteres darab annyira eldeformálódott és korrodált, hogy már nem lehet gazdaságosan kijavítani.

kek számára zavaró, megnehezíti a közlekedésüket. A munkálatok során ezért a járdát teljes hosszában megemelik, egyúttal kismértékben megdöntik, így biztosítva a csapadék elfolyását.

Megújul a járda a Zsolna utcában, a Matyó és a Zsibói utca között, ahol a botlásveszély megszüntetése érdekében a felületi hibák javítása mellett a még hiányzó járdaszakaszokat is kiépítik. Nagyobb munka kezdődik a Sárospatak út hajtókanyar utáni részén. Az út jobb oldala mellől egy szabálytalan parkolóhely-kialakítás miatt jelentős mennyiségű földet hordtak el korábban, ezért süllyedni kezdett az útpálya felső szakasza. A hiányzó földet most pótolják, elkészül a további mozgást megakadályozó, egy méter magas támfal, valamint járdát is építenek.

Kijavítják a Lidérc, a Padka és a Susógó lépcső burkolati hibáit. A közeli óvoda miatt nagy forgalmú Csermely lépcsőt az alapokig visszabontják, majd az eredeti, valamint az önkormányzat kőtárából származó kockakövek felhasználásával újjáépítik. A gyerekek biztonságos közlekedése érdekében erős kapaszkodót szerelnek fel.

Ami az októberben elkezdett fejlesztéseket illeti, már átadták a Schwartzer Ferenc utca Alkotás és Kék Golyó utca közötti szakaszát, ahol aszfaltra cserélték a rossz állapotú kockaköves burkolatot. Elkészültek a szabványos sebességcsillapító bordák a Sárospatak úton. A megengedett 30 km/órás sebességkorlátozást betartó autósok biztonságosan áthaladhatnak a jobb láthatóság kedvéért piros térkövel kirakott „fekvőrendőrökön”.

(mm.)



### BURKOLATFELÚJÍTÁS AZ IRHÁS ÁROKNÁL

Átépül az Irhás árok egy újabb szakasza. Váczi János alpolgármester a helyszínen tartott sajtótájékoztatóján adott hírt arról, hogy a Kakukkhegyi út és a Játszóter között 165 méter hosszán, 743 négyzetméter felületen teljes szélességben újburkolják az utat annak érdekében, hogy megkönnyítsék a környéken élők, valamint az ottani óvodába autóval érkező szülők közlekedését. Az alpolgármester megemlítette, hogy a XI. és a XII. kerületi önkormányzat együttműködésének eredményeként az elmúlt két évben biztonságos járda épült a Törökbalinti út és a Kakukkhegyi út között, amire együttesen 60 millió forintot fordítottak.

alpolgármester elmondta, hogy a következő időszak egyik legfontosabb beruházása a Zsibói utca átépítése: az Istenhegyi út és a Zsolna utca közötti, mintegy százhatvan méter hosszú szakaszon a jelenlegi terméskő burkolatot korszerű aszfaltra cserélik.

Az alépitmény megerősítését magában foglaló, nagyfelületű aszfaltozás vár a Szilassy út felső szakaszára, míg a Szent Család parkban lakossági kérésre átépítik a járdát. Esős időben a gyalogjáró jelentős részén megáll a víz, ez pedig különösen a gyere-

*Meghívó*  
október 23.

**ÜNNEPI MEGEMLEKEZÉS**  
**AZ 1956-OS FORRADALOM ÉS SZABADSÁGHARC**  
**ÉVFORDULÓJÁNAK TISZTELETÉRE**

**2013. október 23-án 10 órakor**  
**a MOM Kulturális Központ Színháztermében**  
(Budapest XII. kerület, Csörsz u. 18.)

**PROGRAM:**

- Köszöntő
- Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola 7. c osztályának „Időutazók” című ünnepi műsora
- Kerületi kitüntetések és díszdiplomák átadása
- 12 órától ünnepi koszorúzás a Gesztenyész kertben

Kérjük, hogy koszorúzási szándékát előzetesen október 17-én 10 óráig a Virányosi Közösségi Ház 200-8713-as telefonszámán szíveskedjen bejelenteni.

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

## Fejlesztnek a Csörsz-parkot



Az elmúlt napokban többen is megkeresték az önkormányzatot, afelől érdeklődve: igaz-e, hogy tenispálya épül a Csörsz-parkban, a Hegyalja út, Avar utca és a Csörsz utca által határolt zöldterületen.

„Szó sincs erről!” – tett pontot a találgatások végére a körzet képviselője, Kovács Lajos alpolgármester, aki elmondta, hogy a környéken élők közül néhányan vélhetően a játszótér-fejlesztési elképzeléseket érthették félre. A parkban – mint a kerület sok egyéb játszótérén – most csak kisgyermekek által használható játszósze-

zők találhatók, és az önkormányzat szeretne a tizenéveseknek is játéklehetőséget biztosítani; például a kosárlabdához, vagy a kispályás focinhoz teremtenének megfelelő körülményeket.

Nem csak a játszótér fejlesztését, a zöldterületen korszerű öntözőrendszert építenének ki, emellett felújítanák a gyöngyavicsal szórt sétányokat, továbbá ahol szükséges, kicserélnék a padokat, szemeteseket. A park széles alpolgármester, a Csörsz utca mentén található poros, murvás parkolóhelyeken pedig tovább építenék a már megkezdett gyephezagos burkolatot.

„Parkfejlesztési terveink a 2014. évi költségvetésünkön is függenek – tette hozzá az alpolgármester. – Amennyiben erre forrást tudunk biztosítani, jövő év tavaszán-nyarán kezdődhetne a kivitelezés.”



### 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 ólomtartalma miatt veszélyes hulladéknak minősül. Szintén a veszélyes hulladékok körébe tartoznak azok az elhasznált elektronikai eszközök, amelyek működésképtelenek, és leselejtezésre, kidobásra szánjuk őket. Kérjük, hogy se a papírhulladékot, se a használt akkumulátorokat és elektronikai hulladékokat ne dobja el, azokat szelektíven gyűjtse, 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 Bösörmei út 23-25. alatt, a polgármesteri hivatal melletti parkolóban,
- a Fodor utca – Págony 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

## Nyílt nap a csillebérci adatközpontban

Szeptember utolsó hétvégéjén, a Kutatók Éjszakája programhoz kapcsolódva, megnyílt az érdeklődők előtt a Wigner Adatközpont, amely a CERN svájci részecskegyorsítójának keletkező hatalmas mennyiségű adatfeldolgozását végzi néhány hónappal ezelőtti átadása óta. A Nagy Hadronütköztetőben zajló munkákról az ott dolgozó magyar fizikusok, mérnökök meséltek a látogatóknak.

„Az Európai Nukleáris Kutatási Szervezet, a CERN nem véletlenül választotta Magyarországot, az MTA csillebérci kutatóbázisát adatközpontjának helyszínéül” – jelentette ki Németh Tamás, a Magyar Tudományos Akadémia főtitkára a kutatóhelyen első alkalommal megrendezett nyílt nap megnyitóján. Mint mondta, a CERN döntésében szerepet játszott az a hihetetlen tudásmennyiség, ami felhalmozódott a korábbi KFKI-ban, majd annak utódintézményeiben. A hely kiváló adottságai, a nyugodt, biztonságos és könnyen elérhető terület szintén sokat nyomott a latban, és ugyanígy fontos volt a Hegyvidéki Önkormányzat pozitív hozzáállása, aminek köszönhetően rekordgyorsasággal valósulhatott meg a beruházás.

„Nagy dolog, hogy a világ legnagyobb részecskefizikai intézményének adatközpontja a

Hegyvidéken működik” – hangsúlyozta köszöntőjében Pokorni Zoltán. A polgármester szerint jó és hasznos, hogy a nyílt napon találkozni lehet azokkal a szakemberekkel, akik meg tudják tartani a pusztán adatokat, akik révén megérthetjük az intézetben zajló munka értelmét.

Az érdeklődőket többek kö-

loltani a lángokat: mivel vizet nem használhatnak – mert tönkretethetné a 60-70 milliárd forint értékű számítógépparkot –, ezért szükség esetén nitrogéngázzal töltik meg a termeket, ami kiszorítja a levegőből a tüzet tápláló oxigént.

A főigazgató arról is beszélt, hogy négy egymástól független

matikai teljesítményű egységekben száz-száz adattároló szekrény fér el, szekrényenként 1 petabajt információ tárolható. A CERN-ben az elmúlt két évben 25 petabajt információ gyűlt össze, a Földön pedig jelenleg mintegy kétezzer petabajtnyi tudományos információt tartanak nyilván, ami a becslések szerint tíz éven belül negyven-ezer petabajtnyra nőhet; ezek tárolása, feldolgozása vár az adatközpontokra.

A CERN-ben zajló kutatásokkal a KFKI sporttelepén rendezett kiállításon ismerkedhetett meg a közönség. A szervezők fotókkal, leírásokkal, valamint a részecskefizikai detektorok megfogható megnevezhető egységeivel illusztrálták a legfontosabb kísérleteket. Az alacsony- és nagyenergiás kutatások megértéséhez a jelenlévő fizikusok, mérnökök, a CERN tudósai, a speciális vizsgálati eszközök fejlesztői nyújtottak segítséget.



A világ legnagyobb részecskefizikai intézményének adatközpontja működik itt

zött Lévai Péter, az MTA Wigner Fizikai Kutatóközpont vezetője kalauzolta körbe az év többi részén egyébként nem látogatható, szigorúan őrzött adatközpont épületében. A szakember elmondta, hogy a biztonságos működést mintegy 30 ezer szenzor felügyeli, ezek az ajtónyitásoktól a hűtővíz hőmérsékletén át az áramfogyasztásig gyakorlatilag mindent érzékelnek. Amennyiben tűz ütne ki valamelyik géptermében, speciális módszerrel kell

géptermet alakítottak ki, ha az egyiket le kell állítani, a másik három attól még zavartalanul üzemelhet tovább. Az 1 MW-os infor-

### VIRTUÁLIS SÉTA A RÉSZECSEGYORSÍTÓBAN

A Wigner Adatközponttal egy időben tartotta meg nyílt napját Genf melletti központjában a CERN is, mintegy húszezren juthattak le a világ legnagyobb, 27 kilométeres, föld alatti részecskegyorsítójába, a Nagy Hadronütköztetőbe. Akinek erre nem volt lehetősége, a Google népszerű, ingyenes térképszolgáltatása, a Street View segítségével körbenézhet a helyszínen, virtuálisan bejárhatja a vezérlőtermeket, a laboratóriumokat és az alagutakat.

## Móka és munka a Ház Napján



A Medgyaszay-féle házak a Hegyvidék emblematikus épületei

A tizedik alkalommal megrendezett Ház Napja ünnepség során ismét megnyitották kapuikat a Kiss János altábornagy utca 55-57-59. alatti épületek. Az ott lakók hagyományaikhoz híven színes programokkal várták a látogatókat.

„Mindig csinosítunk, alakítunk rajtuk valamit... – jegyezte meg Vargáné Szilágyi Erzsébet közös képviselő, miközben a nem mindennapi épületeket csodáltam. – Fantasztikus lakóközösségünk van, ezért is tekintünk ünneppé erre a napra!”

A Medgyaszay István tervei alapján épült házak történetét bemutató kiállítás, házi koncert és lakoma fogadta az érdeklődőket, akik egyúttal betekintést nyerhettek az építészeti gyakorlati világába. Többekkel együtt Kovács Lajos hegyvidéki alpolgármester is kipróbálta a csipkés és a parketázás vakolását.

„Olyan, mint amikor az ember megtanulja a borkészítés fortélyát:

egyszerűnek tűnik, ám a valóságban messze nem az. Elképesztő, mekkora fizikai munka és szaktudás kell a vakoláshoz! – mondta az alpolgármester, aki azt is elmesélte, hogy különösen kötődik a Kiss János altábornagy utcához, hiszen valamikor ott lakott. – Ezek a házak a Hegyvidék emblematikus épületei. Szeretem, mert olyan hangulatot árasztanak, ami egyben kerületünk sajátossága is.”

A rendezvényen Varga Péter, a Ház Napja kezdeményezés megálmodója különleges ajándékkal lepte meg szomszédjait: „Az volt a célunk, hogy az itt élő lakótársak megismerhessék egymást, valamint az általuk otthonnak választott épület megépítésének történetét. Így erősíthetik kötődésüket a városi házakhoz, és támogathatják azok megújulását. Ezért írtam meg a Városi házak története című kiadványt, amelyből minden lakónak eljuttatunk egy példányt.”

B. Mimi

### Pályázati felhívás

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, üres, nem lakás céljára szolgáló helyiségek **10 éves időtartamra** szóló bérbeadására pályázatot hirdet a **2013. október 8.-október 22. napjig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlan címe:

1126 Budapest XII. kerület, Kiss J. alt. u. 31-33/a szám alatt fekvő, 6909 m <sup>2</sup> nagyságú, kivett általános iskola megnevezésű ingatlan területén elhelyezkedő 1700 m <sup>2</sup> alapterületű „B” épület megjelölésű iskolarész 10 éves határozott időtartamra szóló, a pályázati felhívás szerinti bérlete	7745	6909	Kivett általános iskola (tornaterem nélkül)	<b>Szintenként törtenő bérlétele</b> esetén 900 Ft/hó/m <sup>2</sup> üzemeltetési költség <b>Az egész épület bérlétele</b> esetén 1 700 000 Ft/hónap + üzemeltetési költség	Megtekinthető előzetes egyeztetés alapján, a pályázati felhívásban foglaltak szerint
--	------	------	---	--	--

A pályázati hirdetmény, amely részletesen tartalmazza a helyiségek további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázati időtartama alatt a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) internetes oldalon tekinthető meg.

**A pályázati ajánlatok 2013. október 22. napján 16.00 óráig nyújthatók be.**

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5943-as telefonszámon.

Dr. Borsodi Klaudia  
aljegyző

Pokorni Zoltán  
polgármester

### Pályázati felhívás

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, üres, nem lakás céljára szolgáló helyiségek **5 éves időtartamra** szóló bérbeadására pályázatot hirdet a **2013. október 8.-október 22. napjig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlan címe:

Budapest XII., Maros utca 4. fszt. 2. alatti, 106 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség.

A pályázati hirdetmény, amely részletesen tartalmazza a helyiségek további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázati időtartama alatt a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) internetes oldalon tekinthető meg.

**A pályázati ajánlatok 2013. október 22. napján 16.00 óráig nyújthatók be.**

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5943-as telefonszámon.

Dr. Borsodi Klaudia  
aljegyző

Pokorni Zoltán  
polgármester

## Villamospótló busz a 61-es vonalán

A Zsemlye utcai híd támfalainak felújítása, illetve a Völgy utcai sínpálya rekonstrukciója miatt október végéig rövidített útvonalon, a Móróc Zsigmond körtér és a Zuhatag sor között közlekednek a 61-es villamosok. A munkálatok idején a Széll Kálmán tér és Hűvösvölgy között 61V jelzésű autóbuszok szállítják az utasokat, a Szilágyi Erzsébet fasoron és a Hűvösvölgyi úton közlekedő járatok napközben 5, a csúcsidőszakokban 2-3 percenként követik egymást. A buszok a villamosmal közös szakaszon a Széll Kálmán tér, a Szent János Kórház, a Budagyöngye és a Kelemen László utca megállóhelyeken állnak meg.

A BKK tájékoztatása szerint a

kényeszerű átszállás nem minősül útmegszakításnak, azaz nincs szükség újabb jegyváltásra, a már kezelt jegyet azonban ismét érvényesíteni kell a biléta számkocka nélküli végén! Az átszállójeget ugyanakkor nem szükséges újra kilyukasztani.

Változások történnek a hegyvidéki buszmenetrendben is, október elsejétől hosszabb lesz a menetideje a 128-as és a 129-es járatnak. Ennek oka, hogy a Városmajor utcai torlódások jelentősen csökkentik az autóbuszok átlagsebességét. Részben módosul az 5-ös menetrendje: bár a járatok indítási ideje nem változik, az egyes megállóba az eddigiekhez képest más időpontokban érkeznek a buszok.

(k.)

## Fórum a rezsicsökkentésről

A rezsicsökkentési aláírásgyűjtés eddigi tapasztalatairól, a november 1-jén életbe lépő újabb, 11,1%-os díjszökkentésekről, valamint a hamarosan a parlament elé kerülő új közszolgáltatási törvény részleteiről beszélt lakossági fórumon Pokorni Zoltán polgármester és Fónagy János, a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium államtitkára.

„Több mint tizen-nyolcezer ember dolgozott önkéntesen a rezsicsökkentés melletti aláírásgyűjtésben, és a legutolsó híradások szerint közel két és fél millióan írták alá az íveket, ami hallatlan támogatást jelent a kormány számára. A Hegyvidéken mintegy huszonegyezer aláírásgyűjtés gyűlt össze” – ismertette a márciusban kezdődő aláírásgyűjtés eredményeit Pokorni Zoltán. A polgármester elmondta, ezeket a lakossági fórumokat (mind a 106 választókerületben) azért tartják, hogy beszámoljanak a rezsicsökkentés eddigi folyamatáról, valamint köszönetet mondjanak az aláírásgyűjtőknek és mindazoknak, akik aláírásukkal támogatták a kormány döntését.

„A január elsején bevezetett rezsicsökkentés, aminek során a lakossági gáz, elektromos áram és távfűtés árát tíz százalékkal mérsékeltek, nem egyszeri intézkedés volt. Ez egy alapvető társadalompolitikai állásfoglalás arról, hogy a választók bizalmából hatalmon lévő kormány nem a multinacionális cégek üzleti érdekeit, hanem négy milliárd magyar háztartás érdekeit tartja elsődlegesnek” – világította meg a kormányzati döntés hátterét Fónagy János.

A rezsicsökkentés végrehajtását felügyelő politikus kijelentette: a magyar családok pártállás nélküli

támogatása igazolta, hogy ezt a szemléletet nem szabad egyetlen alkalomra korlátozni. Ennek egyenes következményeként a kormány arról döntött, hogy 2013. november 1-jétől újabb 11,1%-kal csökkenti a háztartási villamos energia, a gáz és a távfűtés díjait, amelyek így ebben az évben összesen 20%-kal mérséklődnek.



Fónagy János és Pokorni Zoltán

Fónagy János hangsúlyozta, hogy a tartályos és PB-gáz, a szemetiszállítás, a víz- és a csatornaszolgáltatás, a szennyvízszippantás és a kéményseprés díja is alacsonyabb lett. Ennek köszönhetően egy kétgyermekes családnak éves szinten 80-100 ezer forinttal csökkennek a kiadásai, de egy egyedül élő nyugdíjas is 40-50 ezer forinttal többet tud megtakarítani lakásfenntartási kiadásából.

Az államtitkár arra hívta fel a figyelmet, hogy az energiaszolgáltatók privatizálása óta a multinacionális cégek több mint ezermilliárd forintot vittek ki az országból. Mint mondta, ezen változtatni kell, akárcsak a szolgáltatócentrikusságon, mert az felülírta a magyar családok érdekeit. Az említett visszasságok kiküszöbölését szolgálja a készülő közműtörvény, ami kiemelt szempontként kezeli az ellátásbiztonságot, valamint az ország energiafüggetlenségét.

(kz)

## Döntött a képviselő-testület: lesz népszavazás a Normafáról

Egyhangúlag támogatták a képviselők Pokorni Zoltán polgármester javaslatát, hogy a természetvédelmi hatásvizsgálat és a részletes megvalósíthatósági tanulmány elkészítését, illetve a tervek bemutatását követően a Hegyvidéken élők helyi népszavazáson döntsenek a Normafa környékén tervezett fejlesztések sorsáról. A parkolási pótdíjazás szabályainak enyhítéséről, valamint a Bursa Hungarica ösztöndíjpályázat kiírásáról ugyancsak határozott a képviselő-testület.

A Normafa tervezett fejlesztésével összefüggő törvény semmilyen építési kötelezettséget nem tartalmaz, csak a lehetőségeket határozza meg – emelte ki az önkor-

vetést. Szabó-Kalmár Éva, a városrendezési és főépítési iroda vezetője elmondta: a törvény csak lehetőséget biztosít, a kereteket határozza meg, a részletes rendezési szabályokat a kerületnek kell megalkotnia a hatásvizsgálat, a megvalósíthatósági tanulmány és az itt élők véleménye alapján.

Ellenszavazat nélkül elfogadták a képviselők, hogy Mikó Gergely képviselő (Fidesz-KDNP), a környezetvédelmi és közbiztonsági bizottság elnöke lássa el tanácsnokként a Normafával kapcsolatos önkormányzati feladatok koordinálását. A képviselő tiszteletdíj nélkül vállalta el új feladatát.

### ENYHÜLNEK A PARKOLÁSI PÓTDÍJAZÁS SZABÁLYAI

Az önkormányzat parkolási rendeletének módosításával elengedhető azoknak a szülőknek a parkolási idő túllépése miatt kiszá-

ratályon kívül helyezte az iskolai térítési díjakról és tandíjakról, valamint a sajátos helyzetű tanulók felvételéről és átvételéről szóló önkormányzati rendeleteket.

### ÚJ FOGASKEREKŰ-VILLAMOS A TERVEK KÖZÖTT

A kerületi főépítész beszámolt a 2012-13-ban végzett tevékenységéről, valamint az új építésügyi jogszabályok, rendeletek tapasztalatairól. Dr. Somogyi Botond összefoglalója szerint az idén bevezetett településképi véleményezési, illetve bejelentési eljárások bevezetésével a hozzájuk fűzött eredményeket, ezekkel eredményesen tudják befolyásolni a településképi alakulását.

A főépítész Sipos Péter érdeklődésére a fogaskerekű tervezett fejlesztése kapcsán elmondta: a Budapesti Közlekedési Központ megbízásából a Főmterv Zrt. elkészít-

fontosabb részletek kapcsán Szűtsné Kiss Zsuzsanna, a pénzügyi és költségvetési iroda vezetője kiemelte, hogy augusztusban az önkormányzat 1,6 milliárd forintért értékesíteni tudta a Fülemlile úton lévő, eladó ingatlanát, és ez az összeg fedezetet teremt a céltartalékban lévő feladatok megkezdéséhez.

A kormány által vállalt adósságkonszolidációnak köszönhetően 3 milliárd 452 millió forinttal csökkent a kerület adósságállománya, aminek kedvező hatása a csökkenő hitelkamat és tőketörlesztési kötelezettségek miatt már ebben az évben is jelentkezik. Vincze Géza (MSZP) a pozitív fejlemények ellenére borúlatozó véleményt fogalmazott meg: mint mondta, „a kormány centralizációs törekvései”, azaz a feladatok átcsoportosítása miatt az önkormányzattal jelentős összegeket vontak el.



FOTO: SÁVACZY GÖRÖGY



## 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>.  
Bérelti díj: 8974 Ft/nap.

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

**Jelentkezés és további információ:**  
Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Gazdasági Ellátó Szolgálat, Nóvay 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.

**1%** A Zalai Óvoda Alapítványának kuratóriumi elnöksége köszönetet mond a 2012. évi adó 1%-ának felajánlásáért. Tájékoztatjuk Önöket, hogy a felajánlott összeget a gyerekek javára fordítottuk (kulturális programok finanszírozására, a vizuális műhely eszközellátására és játékeszközök vásárlására). Támogatásukat ezúton is köszönjük, és a jövőben is örömmel fogadjuk! Adószámunk: 18050426-1-43.

Az Alapítvány a Magyarországi Kómasérültek Megsegítésére közhasznú alapítvány köszöni mindazok segítségét, akik felajánlották a 2011. évi adójuk 1%-át. Az így összegyűlt és a 2012-es évben alapítványunkhoz befolyt 492 516 Ft-ot az alapítvány céljainak megfelelően a „kómas” (agysérült) betegek anyagi, szociális támogatására, illetve rehabilitációs költségterítésre, eszközökre fordítottuk. Kérjük, hogy amennyiben lehetőségük van rá, támogassák alapítványunkat a jövőben is! Adószámunk: 18227389-1-43. Címünk: 1126 Budapest, Beethoven utca 10/b.

mányzati képviselő-testület szeptemberi ülésén Pokorni Zoltán. Mint a polgármester elmondta, a természetvédelmi értekek megóvása elsődleges szempont: az önkormányzat már megrendelte a Natura 2000-es hatásvizsgálatokat, amelyek átfogóan elemzik a növény- és állatvilágot, a területen élő lepkék, rovarok, kisemlősök, denevérek aktivitását.

E vizsgálatok eredményei alapján – amelyek meghatározzák, hogy lehet-e sílfiteket, szánkó- vagy bobbpályát kijelölni, és ha igen, hol – készülnek el a tervek, valamint a részletes megvalósíthatósági tanulmány. Az eredményeket és a terveket az önkormányzat nyilvánosságra hozza, hogy az itt élők megismerhessék azokat. Ezután helyi népszavazás keretében megkérdezik a hegyvidékieket, akarják-e a fejlesztést.

A polgármester megjegyezte, hogy a fejlesztések állami forrásból valósulhatnak meg. Kitért arra is, hogy a több mint 300 hektáros területet a kerület kezeli majd. Eddig a fenntartó az ország erdeinek jelentős hányadát kezelő Püspöki Parkerdő Zrt. volt, amelynek nem sikerült megoldania a tízezrek által látogatott Normafa problémáit, a közlekedési és közbiztonsági gondokat, a tisztaság kérdését, továbbá a síelő és a szánkózók, valamint a kirándulók és a kerékpárosok, downhillerek közti rendszeres konfliktusokat, a leromlott állapotú épületek, játszótérek karbantartását, felújítását.

Sipos Péter (Párbeszéd Magyarországért) javasolta, hogy kezdeményezzék az országgyűlésnél a Normafáról szóló törvény elfogadásának elhalasztását, szerezte ugyanis az olyan szabályozást tartalmaz, ami megköti a kerület kezét. A képviselő-testület többsége nem támogatta a fel-

bott pótdíja, akik azért várakoztak tovább a megengedtnél, mert a gyermekorvosi rendelőben (gyermekfogászat, gyermekházi orvosi rendelőben, védőnői szolgálaton) elhúzódott gyermekük kezelése. A kiszabott pótdíj törlése öt munkanapon belül kényeztethető a parkoláshoz tartozó ügyfélszolgálatán. A kérelemhez mellékelni kell a megjelölt időpontra vonatkozó, papíralapú vagy mobiltelefonon fizetett parkolójegy azonosítószámát, továbbá a gyermekorvosi rendelő igazolásáról, hogy a pótdíj megállapításának időpontjában a kérelmező gyermekét ellátásban részesítették. (A testületi ülésen elfogadott valamennyi rendelet a 6. oldalon olvasható.)

Ismét kiírja a képviselő-testület a Bursa Hungarica ösztöndíjpályázatot, amelynek keretében támogatást igényelhetnek azok a hátrányos szociális helyzetű, kerületben lakó fiatalok, akik utolsó éves középiskolásként felsőoktatási intézmény nappali tagozatán kívánnak továbbtanulni, vagy már felvett hallgatóként jelenleg is ilyen képzésben vesznek részt. A kerület által személyenként biztosított havi támogatás összege 5000 forint, amit az Emberi Erőforrások Minisztériuma hasonló mértékű támogatással egészíti ki. Az elmúlt évek tapasztalatai alapján az idén is mintegy száz hegyvidéki pályázóra számíthatnak. (Az ösztöndíjpályázatról az 5. oldalon olvashatók részletek.)

Az idei évtől az állam gondoskodik a pszichiátriai és szenvedélybeteg átmeneti ellátásának megszervezéséről, ezért az ezekre vonatkozó ellátási szerződéseket – amelyeket 2009-ben kötöttek a Félúton Alapítvánnyal – felmondta a kerület. Mint ismert, az állam az év elején átvette az iskolák irányítását is, emiatt a testület

tette a több alternatívát is tartalmazó tanulmánytervet. A koncepció szerint a fogas vonalát meghosszabbítanák a Széll Kálmán térig (a meglévő villamosvágányokba való bekötéssel) és a Normafáig (új vágány kialakításával). Teljesen átépítenék a meglévő pályát, valamint új járműveket szereznének be, amelyek fogaskerekű és villamos üzemmódban is használhatók lennének. A fejlesztés révén a megújult fogassal tízenyolc perc alatt fel lehetne jutni a Normafához a Széll Kálmán tértől.

A szükséges egyeztetési eljárások lefolytatását követően módosították a kerület városrendezési és építési szabályzatát, valamint az annak mellékletét képező kerületi szabályozási tervet, lehetővé téve, hogy az Istenhegyi út 29–31. szám alatti ingatlanokon már meglévő egészségügyi funkció tovább bővíthessen a Zalatnai utca irányába, az Istenhegyi út 33/a és Tusnádi út 11. alatti ingatlanokon. Ezzel egyidejűleg a Zalatnai utca érintett szakasza is az alapintézményi terület részévé válik.

Kovács Lajos alpolgármester hangsúlyozta, hogy az érintett útszakaszt a terület értékesítése esetén is nyitva kell hagyni a gyalogos- és gépjárműforgalom előtt. Biztosított marad tehát az átjárhatóság, ugyanakkor a leendő tulajdonos olyan fejlesztéseket hajthat végre – például lifter építhetne mozgássérülteknek –, amelyekkel megkönnyítené a betegek közlekedését.

### HÁROM ÉS FÉL MILLIÁRDDAL CSÖKKENT AZ ADÓSSÁG

Jóváhagyta a képviselő-testület a 2013-as költségvetés harmadik módosító javaslatát, valamint a költségvetés első félévi végrehajtásáról szóló beszámolót. Az önkormányzat gazdálkodását érintő

Elfogadták az Állami Számvevőszék jelentését, amely az önkormányzat 2007–2011 közötti vagyongazdálkodását vizsgálta. „Imponálan jó jelentés készült” – kommentálta a polgármester az eredményeket, azok ugyanis nem tártak fel olyan kockázati tényezőket, amelyek a vagyongazdálkodás szabályszerűségét veszélyeztetnék. A jelentés mindössze öt jegyzői intézkedést igénylő megállapítást tett, ezek közül kettőt már a vizsgálat lezárása előtt teljesített az önkormányzat, míg a fennmaradó három technikai jellegű kérdés rövidesen teljesíthető lesz kisebb korrekciókkal.

### MÉRNÖK ÉS AGYKUTATÓ KAPHAT EMLÉKTÁBLÁT

Az önkormányzat és a család közös hozzájárulásával emléktáblát kaphat dr. Perédi Károly mérnök, feltaláló egykori lakóházán, a Kék Golyó utca 10. számú épületen. A közelben, a Magyar jakobinusok tere 2–3. számú ház falán dr. Szentágothai János orvos, agykutató tábláját helyezhetik el, a költségek felét ez esetben a Semmelweis Egyetem fedezi.

Zárt ülésen három személyi kérdésről hozott döntést a képviselő-testület. A Svábhegyi Bölcsöde vezetőjének Szick Zsuzsannát nevezték ki öt évre, a Mackós Óvoda vezetésével pedig a nyugdíjba vonuló Pósch Mária helyettesét, Budaházi Mártát bízták meg ideiglenesen, a pályázati eljárás eredményes befejezéséig, legfeljebb egyéves időtartamra.

Egyetértettek a képviselők Tóth Tamás rendőrfőkapitány döntésével, aki a kerületi kapitányság vezetőjének az eddigi megbízott vezetőt nevezte ki. Így a továbbiakban is Hoffmann Kornél irányítja a hegyvidéki rendőrök munkáját.

sz.

## „Itt a lakóhelyed!”

A Hegyvidék díszpolgára lett Bereményi Géza Kossuth- és József Attila-díjas író, filmrendező

Bereményi Géza sok helyen élt gyerekkora óta, de igazából Budán, a XII. kerületben talált otthonra, ahol még mindig „fákra lehet látni”. A Kossuth- és József Attila-díjas író, dalszöveg- és forgatókönyvíró, filmrendező mostantól a Hegyvidék díszpolgára.

„Abba nőttünk bele, hogy Cseh Tamás és Bereményi Géza dalait idézzük az almaszedő táborban, a fa tetején ordibálva, vagy este sörözgetés közben. A mi korosztályunk érzeit, bánatait, a koszlott falakat és a dohánymorszás zakozsebeket az ő szemén keresztül láthatjuk, ami jó dolog” – elevenítette fel ifjúkori élményeit Pokorni Zoltán a Hegyvidék díszpolgárát köszöntő avatóünnepségen a MOM Kulturális Központban.

A polgármester úgy vélte, ritka szerencse, hogy Bereményi Géza Cseh Tamás személyében rátalált egy énekesre, aki rendkívül átéléssel tette magáévá gondolatait, érzeit. „Szükségünk van arra, hogy kibéleljük a Hegyvidéket, a mi közösségünket azzal a jóleső érzéssel, hogy lám-lám, milyen kiváló emberek élnek közöttünk” – fogalmazott a díszpolgári cím kapcsán

„Itt a lakóhelyed!” – jelentette



Bereményi Géza boldogan vette át a címmel együtt járó üvegplasztikát

ki Kálomista Gábor filmproducer, a Thália Színház menedzserigazgatója kollégájának és barátjának, utalva az általa írt és Cseh Tamás előadásában felejthetetlené vált Budapest című dalra. Hozzátette, Bereményi a Hegyvidék mellett otthon érzi magát Budapesten, az országban, sőt Közép-Európában is. „Ha a dalszövegeit hallgatjuk, írásait olvassuk, filmjeit nézzük, arra gondolhatunk, milyen jó, hogy ide születünk” – mondta Kálomista, aki szerint Bereményi Géza polgár, a szó legigazibb értelmében: „okos, művelt, humánus, kételkedő, szellemileg független és elkötelezett, olyan, aki felelősséget vállal másokért”.

Az ünnepségen a korábbi díszpolgárok mellett megjelent Fónagy János, a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium parlamenti államtitkára, a három hegyvidéki alpolgármester, Fonti Krisztina, Kovács Lajos és Vácsi János, eljöttek az önkormányzat képviselői és természetesen Bereményi Géza pályatársai, barátai, tisztelői is.

Miután Pokorni Zoltán átadta a címmel együtt járó oklevelet, jelvényt és üvegplasztikát, színész-kollégái az írásából, dalszövegeiből összeállított műsorral köszöntötték az írókat. A Jézus újságot olvas című novelláját Seress Zoltán idézte fel, az Ötödik nap,

valamint a Jobbik részem című dalát pedig Udvaros Dorottya adta elő Hrutka Róbert gitáros, zeneszerző kíséretében.

Bereményi Géza az ünnepségen arról beszélt, milyen fontos volt számára a Hegyvidék. Gyerekkorától kezdve rengeteg helyen élt, szinte folyamatosan költözött, huszonnyolc albérletben lakott, ebből huszonhét Pesten volt. Első budai albérletét a Villányi útról nyíló Ábel Jenő utcában találta meg, a lengyel hercegnői származású Lujzi néniénél. „Akkor »kaptam rá« Budára” – mondta.

Felesége ösztönzésére tizenhat évvel ezelőtt költöztek két gyermekükkel a XII. kerületbe, a Böszörményi útra, majd onnan tovább a Maros utcába. „Három lakhelyem volt, ahol fákra lehetett látni: a Lujzi nénié, a Böszörményi úti és ez, a Maros utcai” – érzékeltette a pesti és budai otthonai közti különbséget.

Bereményi szerint a *genius loci*, azaz a hely szelleme írói tevékenységében is tetten érhető. Most befejezett regénye kapcsán sokat gondolkodott azon, miért érzik úgy az olvasók, hogy az egészen más lett, mint a korábbiak. Aztán rájött: ha nem itni lakna, nem a Hegyvidék utcáit koptatná mindennap, akkor mást írt volna – sőt, talán meg sem születik a könyv.

## Templomot építettek a svábhegyi reformátusok

„Nézz nyitott szemmel erre a házra éjjel és nappal, arra a helyre, amelyről azt mondtad, hogy ott lesz a te neved” – ez a bibliai idézet fogadta az első svábhegyi református templom felszentelésére érkezőket. A jeles eseményen Orbán Viktor miniszterelnök mellett részt vett a templomépítést támogató Hegyvidéki Önkormányzat képviselője Pokorni Zoltán polgármester és Fonti Krisztina alpolgármester is.

Több mint száz évet vártak a reformátusok, hogy végre saját imahelyük legyen a Svábhegyen is – hívta fel a figyelmet a gyüle-

polgármester, hozzátéve, hogy az önkormányzat gondozásában most jelent meg a kötet, amely a svábhegyi református gyülekezet 1888 és 2012 közötti történetét dolgozza fel.

Pokorni Zoltán gratulált a jelen lévő Szilágyi Péter építésznek, aki – ahogyan fogalmazott – olyan ízig-vérig református templomot hozott létre, ahol nincsenek díszek, csupán beton, téglák és némi vakolat. Egy szakrális teret, ami nem akar másnak látszani, és ahol árnyék formál keresztet a falra – mondta a polgármester, aki az épület érényei kapcsán az ismert idézetet citálta: a tökéletesség nem az, amihez nincs mit hozzátenni, hanem amiből nincs mit elvenni.

A templomszentelés rendkívül jelentős esemény, mert egy élő kö-



A „százéves álom” megvalósult, felszentelték a református templomot

zetet vezet Barta Zsolt lelkipásztor a Felhő utcai református templom felszentelése alkalmából megrendezett ünnepségen. Elsőként Illés Dávid esperes mondott templomszentelő imádságot az épület előtt, majd dr. Szabó István püspök átadta a templom kulcsát Beta Zsoltnak, valamint dr. Koncz Kornélia gondnoknak.

Az épület felavatását szimbolizáló nemzetiszínű szalag átvágása után, immár a templomtérben, dr. Szabó István szólt a jelenlévőkhez. Mint elmondta, amikor tíz évvel ezelőtt közösen letették „a svábhegyi reformátusok százéves álmának alapkövét”, biztosak voltak abban, hogy a templom felépül, hiszen mindig is ott szerepelt Isten örökkön való terve között.

Ezért sem számoltak az éveket a hívek, akiknek megvolt az erejük nem csupán összegyűlni, hanem egyetérténi és elköteleződni a közös ügy érdekében. Velük Jézus, akinek szavait Máté evangéliumában olvashatjuk: „Ísmét, mondom néktek, hogy ha ketten közületek egy akaraton lesznek a földön minden dolog felől, a mit csak kérnek, megadja nékik az én mennyei Atyám. Mert a hol ketten vagy hárman egybegyűlnek az én nevemben, ott vagyok közöttük” – emlékeztetett Szabó István.

Örömtelnek nevezte Pokorni Zoltán, hogy olyan erős közösségekkel büszkélkedhet a kerület, amelyek képesek nagyot és maradandót alkotni. Külön elismerést érdemel Barta Zsolt lelkipásztor, aki állhatatos munkájával a legnehezebb időszakokban is képes volt előremozdítani a templomépítés ügyét – hangsúlyozta a

zösség munkájának eredménye – jelentette ki Fedor Tibor. Az Emberi Erőforrások Minisztériuma Egyházi és Civil Társadalmi Kapcsolatokért Felelős Államtitkárságának fősztályvezetője úgy látja, Magyarországnak a svábhegyi gyülekezethez hasonló minél több kisközösségre van szüksége.

Illés Dávid esperes komoly eredményként értékelte, hogy a Felhő utcaival együtt az utóbbi időszakban hat református templom építésének lehettünk tanúi a Budapest-Déli Református Egyházmegyében. A köszöntőket követően a keresztény egyházak képviselői osztották meg gondolataikat a jelenlévőkkel, majd M. Kiss Katalin keramikusként egy levelet formázó plasztikával kedveskedett a gyülekezetnek.

Koncz Kornélia felelevenítette, hogy 1899-ben tartottak először református istentiszteletet a Svábhegyen, öt évvel később a hívek aláírásgyűjtésbe kezdtek érdeklődésben, hogy a főváros adjon telket egy saját templom építéséhez. Erre azonban csak a XXI. században nyílt lehetőség, miután a Hegyvidéki Önkormányzattól ötven évre ingyen megkapta a gyülekezet a Felhő utcai területet.

Az építkezés 2003-ban kezdődött, az anyagi források előteremtéséhez az ünnepségen jelen lévő Orbán Viktor miniszterelnök is segítséget nyújtott. Számos nehézséget leküzdve már áll a templom, azonban a munka még nem fejeződött be. Hátravan a templomsüveg elkészítése és a külső burkolás, ezek befejezéséhez újabb támogatásra lesz szüksége a gyülekezetnek.

## A hegyvidéki időseket ünnepelték

Az idősek világnapja alkalmából színes műsorral és ajándékokkal kedveskedett az önkormányzat a Hegyvidéken élő nyugdíjasoknak. A MOM-ban rendezett ünnepségen Pokorni Zoltán bejelentette: az önkormányzat önkéntes programmal akarja segíteni a kerületi időseket.

Az ENSZ közgyűlése 1991-ben úgy határozott, október elseje legyen különleges dátum. Azóta ez a nap világszerte, így a Hegyvidék-



Táncal készültek a legkisebbek

ken is fontos része az esztendőnek.

A MOM Kulturális Központban gyülekező elegáns hölgyeken finom parfüm, hófehér fri-

zurájukon látszik, sokat készülődtek a tükör előtt. Az urak szmokingban, arcuk frissen borotvált. Minden mozdulatuk megfontolt, kimért. Ez az ő ünnepük, róluk szól, és az etelai időről.

„Amikor André Kosztolányitól megkérdezték az újságírók, mire vágyik kilencvenévesen, azt mondta: nagyon szeretnék még egyszer hetvenöt éves lenni” – mesélte az anekdotát Pokorni Zoltán polgármester, aki elárulta, az önkormányzat új önkéntes programmal kívánja segíteni a Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ munkáját, az aktív és nyolcvan éven felüli nyugdíjasokat.

Mint mondta, a jövő év feladata, hogy felállítsanak egy fiatalokból, középkorúakból és aktív nyugdíjasokból álló önkéntes hálózatot, amelyik házhoz megy, segítséget nyújt. „Van segítő szándék az itt élő emberekben, ezt pedig a mi dolgunk szerveztetni, és eljuttatni azokhoz, akiknek szüksége van rá – indokolta meg a tervet Pokorni Zoltán. – Mindenki szeretné, ha az időskort aktívan, teljes értékűen tudná élni.”

A polgármester ezután átadta a Hegyvidéki Gondozási Központ ajándékát az idén századik életévét betöltő dr. Bartha Istvánnak, aki nem csak ezért mondott köszönetet: „Több mint húsz éven át árkon, bozótton keresztül botorkáltunk, hogy a Zsibói lépcsőtől eljuthassunk az Orgonás fogaskerekű-megállóig – mondta. – Pokor-

ni Zoltán határozott intézkedése kellett ahhoz, hogy a kiváló minőségű út új megépüljön. Ahányszor végigmegyek rajta, szeretettel és hálával gondolok rá.”



Az idén százéves dr. Bartha Istvánt Pokorni Zoltán köszöntötte

Szokoli Erzsébet, a Hegyvidéki Gondozási Központ vezetője kiemelte, négyezer fölött van a nyolcvan éven túli kerületi lakosok száma, ám közülük csak kétszázötven-háromszáz főt ismernek. „Fontos, hogy az aktív nyugdíjasokat is bevonjuk ebbe a közösségi programba. Ezzel csökkenthető a kiszorultság érzete. Így megtarthatják aktivitásukat, frissességüket, ez pedig mentálisan is pozitívan hat rájuk” – hangsúlyozta.

Az ünnepségen Vancsik Dorina és Takács Ferenc szaxofonistákkal, Bach Szilvia humorista tréfás műsorral, a Csillagszemű

Táncgyűttes néptánccal, a Szupernagy népdalkör népdalcsokorral, míg az Orbánhegyi végigmegyek rajta, szeretettel és hálával gondolok rá.”

résztevőknek, akik a CBA üzletlánc jóvoltából kávé, pezsgőt és csokoládét kaptak ajándékba. „Nagyon jól éreztük magunkat! Különösen a Csillagszeműk tetszettek, de Bach Szilvia paródiája is remek volt” – értékelte a műsort Ilona és Irma.

„A táncosok mozgattak meg leginkább, miután hetven évvel ezelőtt én is táncoltam” – tette hozzá János. „Akkor még bírtad szuflával!” – vágott közbe a felesége, Dorottya, aki férjével és barátnőjével minden évben izgatottan várja október elsejét, a napot, amikor a világ őket ünnepli.

BM



### HEGYVIDÉK KÖZPONT

BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

EGYÉVES A HEGYVIDÉK BEVÁSÁRLÓKÖZPONT!  
MINDENKINEK JUT EGY SZELET AZ ÜNNEPLÉSBŐL!

Vásároljon bármely üzletünkben október 1-je és 29-e között, játsszon velünk a garantált meglepetésekért, és nyerje meg a félmillió forintos ajándékkártyát!

XII. ker., Apor Vilmos tér 11-12. | www.hegyvidekkozpont.hu/szulesnap

## Családi délután és kertszépítés

Szent Mihály napja kitüntetett helyet foglal el a népi kalendáriumban. Hajdanán ekkor hajorták vissza a legelőről az állatokat, mert „megszakad a fű gyökere”,

építésben is nagy szerep jut. A szeptemberben hozzánk kerülő gyerekek összebarátkozhatnak más csoportokba járó társaikkal, és a szülők is jobban megismerhe-



A lányok rongyszóttest és csuhavirágot készítettek

kisöpörték a padlást és a pincét, hogy helyet csináljanak a terményeknek, míg a maradékot eladták a vásárlás. Ilyenkor kezdődött az őszi vetés és a Katalinig tartó kifestés, a mulatságok, bálók ideje.

Ezeket a hagyományokat elevenítik fel minden évben a Macskós Óvodában, ahol immár huszonegyedik alkalommal szerveztek vásárral egybekötött játékos családi délutánt. Az idei programot a Borostyán csoport népi játékokból összeállított műsora indította, majd következtek a kézműves-foglalkozások, amelyeken a lányok rongyszóttest és csuhavirágot, a fiúk fonalból pulikutyát, vesszőből karikajátékokat készítettek. Az elmaradhatatlan vásáron mindenkinek járt egy „zsákbamihály” csomag, apró ajándékokkal.

„A mihályozásnak a közösség-

tik egymást” – beszélt a rendezvény pozitív hatásairól Pósch Mária óvodavezető.

Az sem lényegtelen, hogy a sütemények, gyümölcsaláték és más finomságok, valamint a szülők és a gyerekek által készített apró ajándéktárgyak eladásából származó bevételt az óvoda alapítványa kapja meg. Egyebek közt a tavalyi Mihály-nap sikere is hozzájárult a gyermekiben elvégzett kertrendezéshez, amit az alapítvány az önkormányzattal közösen finanszírozott.

Az udvar felső részére harminc centi vastag új földréteget, valamint gyepszőnyeget helyeztek el, az asztalok köré pedig térkő burkolatot építettek. Szintén megújult az intézmény előtti kerítés, amelyet – a külső kapukhoz hasonlóan – közösen festettek le a szülők és az óvoda dolgozói.

(em.)

## Játszva közlekedni

Bicikli, roller, láthatósági mellény, közlekedési táblák és „igazi” rendőr – a Süni Óvodák nagycsoportosai a közbiztonsági napon remélhetőleg tökéletesen megtanulták a helyes közlekedés szabályait, így már ők is azokhoz a hegyvidéki óvodásokhoz tartoznak, akik jól ismerik a KRESZ-t.



Elméleti képzést is kaptak a gyerekek

A Süni Óvodák nagycsoportosai szeretik a közlekedős játékokat. Olyankor az udvar aszfaltjára üttestet, járdát és zebrát rajzolnak krétával, sőt, a szereposztás szerint vannak rendőrök és autósok is. Utóbbiak, ha nem tartják a menetirányt, és szabálytalankodnak, bizony, nem úszhatják meg bírság nélkül. Az óvodások számára, mint kiderült, az önkormányzati kezdeményezésre kapott láthatósági mellény a valóság és a képzelet

világának elengedhetetlen ruhadarabja lett.

„Már tudják, ha sétálni, vagy kirándulni megyünk, felveszük a mellényt, hogy biztonságosan közlekedhessünk. Tisztában vannak azzal, mekkora haszna van!” – árulta el Kovács Zsuzsa, a Süni Óvodák vezetője. A közlekedési program a többi között azért is hasznos, mert így a gyerekek életükben sajátítják el azt az ismeretet, ami a kellemes benyomásoknak köszönhetően rögzül bennük – fűzte hozzá.

A Süni Óvodákban rendezett közbiztonsági napon rendőrnő tartott elméleti és gyakorlati oktatást a kicsiknek, akik arra a kérdésre is tudták a választ, mi történik, ha szabálytalanul közlekedünk. „Megbüntet a rendőr. Vagy nem!” – hangzott az őszinte felelet, amit mindenki nagyon viccesnek talált.

A gyerekek az udvaron felállított KRESZ-pályán tesztelhetők megszerzett tudásukat, ami hatalmas sikert aratott. „Izgi, hogy itt a rendőr, és ez a láthatósági mellény is az. Jó, hogy most megtanuljuk, mit jelentenek a táblák. Ha látunk egy elsőbbségadás táblát, akkor addig várunk, amíg nincs autó” – értékelte a programot Marci, aki társaival együtt már úgy játszhat „rendőrsdiut”, hogy tökéletesen tisztában van a szabályokkal. De felmerül a kérdés: akkor kit lehet majd megbüntetni?

BM

## Környezetvédelmi nap madárgyűréssel

A Normafa Óvodában rendezték meg az önkormányzati óvodák hagyományos környezetvédelmi napját. A gyerekek által kedvelt versenyt ezúttal madárgyűrés egésszített ki, sőt, a csoportok a végén egy-egy halat kaptak ajándékba, amelyet az óvodájukban gonoszhatnak majd.

Az önkormányzati óvodák pedagógiai programjának egyik fő eleme a gyerekek környezetvédelmi nevelése. Ehhez kapcsolódik az a program is, amelynek során a kicsik életkori sajátosságainak megfelelő feladatok révén mutathatják meg, mennyit tudnak az állatokról, az erdő életéről vagy a víziről.

„Tizenhárom éve rendezünk környezetvédelmi találkozót a nagycsoportosoknak – mondta Gilicze Zoltán, az önkormányzat oktatási irodájának vezetője. – Ezúttal menetlevéllel indulnak a csoportok, s miután sikeresen túljutottak az egyes állomásokon, pecsétet, majd végül ajándékokat kapnak: életkoruknak megfe-

lő ismeretterjesztő kiadványokat, újrahasznosított papírból készült figurákat, plakátot, játékkártyát.”

Az idei környezetvédelmi nap újdonsága volt, hogy a szervezőknek sikerült befogniuk egy szénecské, így a gyerekek megnevezhették, hogyan gyűrik meg a madarat, mielőtt ismét újtá- ra engedik.

Az óvodások lelkesen járták végig a különböző akadályokat, amelyeknél változatos feladatok vártak rájuk. Az egyes csoportokat könnyedén szemmel lehetett követni még a fákkal sűrűbben benőtt területeken is a „Hegyvidéki óvodás



A nap „sztárja” az apró szénecské volt

## Segítség a magyarmecskéi diákoknak

Tanévkezdetkor adománygyűjtést hirdetett a dél-dunántúli kistérség, Magyarmecske nehéz anyagi körülmények között élő iskolásainak megsegítésére a svábhegyi Jókai iskola 7. osztályának szülői közössége. „Elsősorban tartós élelmiszereket, valamint ruhákat, ágyneműt, terítőket kértünk és kaptunk a többiek től. A jótékonyági akció sokakat megmozgatott: az iskola

tankonyhájában, ahol egy hétig tároltuk a beérkező adományokat, szinte lépni sem lehetett a sok csomagtól” – összegezte az eredményt a kezdeményezés két ötletgazdája, Paulin Renáta és Szokodi Ágnes.

A szülők elmondták, hogy a gyűjtés a gyerekek aktív közreműködésével zajlott, akik osztályról osztályra jártak, és népszerűsítették az akciót diáktár-

saik körében, a reggeli becsöngetés előtt pedig mindennap ügyeletet tartottak, és segítettek az adományok rakodásában. Végül olyan sok holmi gyűlt össze, hogy azokkal sikerült színlükt megpakolni két nagyméretű autót.

A csomagokat néhány nappal ezelőtt vitték el az ormánsági település iskolásainak. „Nagyon örültek a gyerekek az ajándéka-

inknak, megható volt a szeretet, amivel fogadtak minket a faluban” – mesélték a szervezők.

Sok más helyen is elkel a segítség, miért pont Magyarmecskének gyűjtöttek? – kérdeztük a szülőktől. Mint kiderült, egy ismerősük révén találtak rá a magyarmecskéi általános iskolára, ahol példaértékű módon tanulnak együtt roma és nem roma fiatalok. Az integrált oktatás ott megvalósuló, sikeres modelljét a szakmabeliek közül egyre többen ismerik az országban, sőt, a program híre már Brüsszelbe is eljutott, ahol a mecskéi pedagógusok beszámoltak tevékenységükről.

Bár az iskola sokat pályázik és nyer is integrációs programjának kibontakoztatásához – jelenleg forrást találni –, az oda járó gyerekek változatlanul igen rossz körülmények között élnek, olyanynyira, hogy szüleiknek sokszor ételre sincs elég pénzük. Épp ezért döntöttek úgy a Jókai iskolában, hogy a helyi oktatási intézmény közreműködésével gyűjtést rendeznek a mélyszegénységben élő mecskéi családok megsegítésére.

z.



Két autó színültig telt. Elsősorban élelmiszereket, ruhákat, ágyneműket gyűjtöttek a jótékonyági akcióban

## Bursa Hungarica: felsőoktatási ösztöndíjpályázat

Az idén is havi rendszeres ösztöndíjhoz juthatnak a hátrányos helyzetű, szociálisan rászoruló egyetemi és főiskolai hallgatók, valamint a felsőoktatási intézménybe jelentkező fiatalok a Bursa Hungarica pályázat keretében, az Emberi Erőforrások Minisztériuma és a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával.

Az „A” típusú pályázatra azok a XII. kerületi állandó bejelentett lakcímmel rendelkező, hátrányos szociális helyzetű felsőoktatási hallgatók jelentkezhetnek, akik teljes idejű nappali tagozatos, alapfokozatot és szakképzettséget eredményező alapképzésben, mesterfokozatot és szakképzettséget eredményező mesterképzésben, egységes, osztatlan képzésben vagy felsőfokú szakképzésben folytatják tanulmányaikat. A

2013 szeptemberében felsőoktatási tanulmányaik utolsó évét megkezdő hallgatók is pályázhatnak.

Amennyiben az ösztöndíjban részesülő jogviszonya 2014 őszén már nem áll fenn, a 2014–2015-ös tanév első félévére eső összeget nem utalják át. Támogatáshoz juthatnak azok is, akiknek hallgatói jogviszonya szünetel a pályázat időpontjában. Ilyenkor az ösztöndíj folyósítása akkor történik meg, ha a hallgató beiratkozik a 2013–2014-es tanév második félévére.

A „B” típusú pályázat azoknak a XII. kerületi állandó bejelentett lakcímmel rendelkező, hátrányos szociális helyzetű fiataloknak szól, akik az idei tanévben utolsó éves, érettségi előtt álló középiskolások vagy felsőfokú diplomá-

val nem rendelkező és felsőoktatási intézménybe még felvételt nem nyert érettségizettek, de a következő tanévtől kezdődően felsőoktatási intézmény keretében teljes idejű nappali tagozatos alapképzést és szakképzettséget eredményező alapképzésre, egységes, osztatlan képzésre vagy felsőoktatási szakképzésre szeretnének jelentkezni. További feltétel, hogy 2014-ben először nyerjenek felvételt felsőoktatási intézménybe, és tanulmányaikat ténylegesen megkezdjék a 2014–2015-ös tanévben.

A Hegyvidéki Önkormányzat által nyújtott ösztöndíj havonta 5000 forint, ezt az Emberi Erőforrások Minisztériuma legfeljebb ugyanekkora összeggel egészítheti ki. Időtartama az „A” típusú pályázat esetében két egy-

mást követő tanulmányi félév, míg a „B” típusú pályázat háromszor tíz hónapra szól.

Az elbírálás kizárólag szociális rászorultság alapján, a tanulmányi eredménytől függetlenül történik. Elsősorban azok számíthatnak támogatásra, akiknek háztartásában az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének kétszeresét (jelenleg 57 000 forintot).

A pályázatot a XII. kerületi polgármesteri hivatalhoz lehet benyújtani postán vagy személyesen az ügyfélszolgálaton. A borítékra rá kell írni: „Bursa Hungarica 2014”, a beadási határidő 2013. november 15. A részletes kiírás a www.hegyvidek.hu honlapon olvasható.

(os)











# Mehemed és az elsüllyesztett irodalom

Gazdagon faragott, hatalmas szekrény uralja a Pagony utcai nappalit. Németh Ágnes szeretettel simítja meg a család régi „tagját”, miközben elmeséli, nagyapja még az első világháború idején vásárolta a másolatot egy hazatérő francia politikustól, a szekrény eredetije egy francia múzeum ékessége. „Apám szerint nagyon hivalkodó, utálta is, mégis mindig ez előtt fotózták” – meséli Németh László író lánya, aki csaknem minden idejét édesapja szellemi hagyatéka rendezésének szenteli.

■ *Ki a kedvenc magyar írója?*  
– Móricz Zsigmond.

■ *Nekem Németh László...*

– Nekem ez mást jelent. Sze mélyes élményeket is kapcsoltok Móriczhoz, az ő irodalma lett igazán mérföldkő a számomra. Zsiga bácsi nagyon sokat járt nálunk, néha egész napokat együtt töltött velünk. Apám egyszer azt írta róla, hogy ő az egyetlen ember, akinek fiaként tudna a lábához ülni.

■ *Tudja az ember a saját édesapját úgy olvasni, mint más írókat?*

– Nem, hiszen minden sorában az ő személyét érzem.

■ *Az Iszony, amit kamasz koromban olvastam, meghatározó élményemmé vált, és elültette bennem, hogy csak a tiszta szerelem lehet ok a házasságra.*

– Nekem nem az Iszony a kedvencem... Nem értettem egyet apámmal, mert a regényben érzek bizonyos igazságtalanságot. Kárász Nelli hozzámegy Takaróhoz, pedig nem lett volna muszáj, mehetett volna például postásnőnek is. Az én etikám szerint joga lett volna nem hozzámenni, vagy elválni tőle – vagyis viselkedhetett volna tisztességesen is. Az Ir-

galomban már meglágyult apám, ott már szerette az embereket, megbocsátott nekik. Bár tudom, hogy az Iszony a zseniális mű, az Irgalom azért kedvesebb számomra, mert édesapám megengyhülését érzem belőle.



Németh Ágnes híres író édesapja hagyatékát rendező

■ *Azt mondta, meghatározó volt Móricz irodalma. Emellett ilyen felmenővel, ilyen példával, mint az édesapja, hogyhogya teljesen más pályát választott?*

– Apám kifejezett kérése volt, hogy ne lépünk irodalmi pályára. Bár magyartanárral szerettem volna lenni, végül vegyésznem mentem, és nem is bántam meg. 1957-ben végeztem. Először kórházban dolgoztam, majd a műegyetemen előbb az általános, aztán az alkalmazott kémia tanárszéken tanítottam. Ez utóbbin főleg a villamosmérnök-hallgatókat oktattuk, nekik nem a kémia volt a fő tárgyük, így dicsekedni sem tudok, hogy ez vagy az a híresség a tanítványom. Büszke inkább a nővéreimre vagyok. Juditira, aki fizikusként kevés női akadémikusaink egyike lett, Csillára, aki nemcsak orvos, de oktató is, valamint Magdára, aki Kanadában tanított kémiát.

■ *Úgy tűnik, mintha teljesen eltávolodott volna az irodalomtól, pedig nem.*

– A férjemmel már 1985-ben elkészítettük a Németh László élete képekben című összeállítást. Attól kezdve pedig, hogy nyugdíjba vonultam, egy percet sem gondoltam a kémiára, csak arra, hogy édesapám dolgait

rendezzem. Most például a szüleim levelezését szerkesztjük kiadásra a kollégámmal. Gondolná, hogy egy házaspár közel négyszázötven levelet vált egymással!

■ *Hogy levelezhettek ennyit?*

– A család 1943-ig együtt élt. Amikor édesapám Bocskai kertben akart népi kollégiumot alapítani, akkor költöztek először külön. A háború után újra szétvált a család, mert apám Hódmezővásárhelyen kapott tanári állást, anyám viszont a Török-vész úti házban maradt, amit rendbe kellett hozni a bombázások után – egyébként ez az épület volt az 1936-ban írt Bűn helyszíne. Később Sajdok neve került a borítékokra, mert Csilla még iskolás volt, ezért édesanyám nem költözött oda. Kezdetben édesapám egyéb írásait szerkesztettem kötetbe, a leveleket tíz-tizenkét évig gyűjtöttem. Az első kötet Németh László élete levelekben címmel 1993-ban jelent meg.

■ *Sok öröm és bánat tanúi ezek a levelek...*

– A legnagyobb öröme kétségtelenül az volt, hogy megismerkedtem édesanyámmal, valamint hogy megkaptam a Nyugat irodalmi díját. Ez utóbbi azért vált fontossá számomra, mert az udvarlás miatt két évig nem írt, akkora volt a szerelem. A legnagyobb bánata pedig, hogy a Ha én miniszter lennék című tanulmányát elsüllyesztették.

■ *???*

– Nem csodálkozom a kérdés tekintetén, senki sem hallott róla. Aczél György összejárat néhány íróval, akiknek adott a véleményére: Déry Tiborral, Illyés Gyulával, édesapámmal. Kíváncsi volt a véleményükre. Például amikor arról kellett dönteni, megkérdezte, nem vezet-e vissza a kapitalizmushoz, ha engedélyezik a háztájt. A többiek egységesen mondták,

hogy szükséges, mert az ország rászorul. Aczél hosszú ideig kérlelte édesapámat, írja meg a véleményét a rendszer kultúrpolitikájáról. Ehelyett ő inkább azt írta meg, mit tenne, ha miniszter lenne. Huszonnégy évvel később jelent meg a tanulmány, nagy csendben, senki nem tud róla. Ezért én mindig elmesélem a történetét.

■ *Mostanában nem csupán az édesapja hagyatékának rendezésével foglalkozik, sokat járdozik Bethlen Gábor szobrának felállításáért is.*

– Több mint húsz éve vagyok a Bethlen Gábor Alapítvány kurátora, így természetes, hogy részt veszek az adományok gyűjtésében. Kolozsváron szeretném felállítani a szobrot, most szervezzük hozzá a támogatókat. Nem is az adományok nagysága a lényeges, hanem hogy el lehessen mondani: sokan segítettek. Mert a magyaroknak fontos, hogy legyen Bethlen-szobor Erdélyben.

Antal Ildikó

# Smooth jazz a Jókai Klubban

Kollmann Gábor a hazai jazz egyik kiemelkedő képviselője, felesége is szakmabeli – Urbán Orsi népszerű énekesnő –, két kislányukkal a Hegyvidéken élnek. Kollmann a szaxofoncsalád minden hangszerén játszik, komponista és hangszerelő, a Budapest Jazz Orchestra alapítója és művészeti vezetője. Pedagógiai munkássága is jelentős, az új zenésgeneráció számos képviselője tőle tanulta a szakmai fortélyokat.

Növendékei is hatással vannak azonban oktatójukra, az ő inspirációjuk fordította Kollmann Gábor figyelmét a könnyedebb, szórakoztató, fiatalos lendületű jazz irányába. Ennek eredménye a közelmúltban a Jókai Klubban elindított Smooth Jazz Klub, ahol elsőként a mester és tanítványai mutatkoztak be egy nagy sikerű koncerten, majd a farsangi időszakban remek funky szölt, amit már zenekarvezetővé avan-

tesse tenni az évadnyitót október 18-án este 8-kor. A nagyzenekar lelkes fővárosi amatőr és hivatásos zenészekből áll, művészeti vezetőjük öt éve Kollmann Gábor. Számos külföldi és hazai fesztiválon, versenyen szerepeltek nagy sikerrel, és nyerték el az elsőnek járó díjat. Vendégként olyan neves szólisták is felléptek már velük, mint Tony Lakatos, Rosario Giuliani vagy Dick de Graaf.

A big band folyamatosan megújuló repertoárján az 1930-as, 40-es évek szvinges zenei világa, véprezsidító és romantikus dallamai mellett korszerű hangvételű – jazz-rock és latin – darabok is szerepelnek. A zenekar énekese Bujdosó Eszter, gyakori vendég Mujahid Zoltán. Az októberi estre meghívást kaptak a korábbi koncertek zenekarvezetői (Jász András, Albert Zoltán, Mózes Tamara) is, valamint további szólisták, akiknek a neve legyen meglepetés!



Könnyen befogadható, igényes jazzt élvezhet a közönség

zsált egykori növendékei és együtteseik szolgáltattak: az alt-szaxofonos Jász András Kultúr-funkja, Mózes Tamara vagy Albert Zoltán tenorszaxofonos Zolbert nevű zenekara.

A kiváló sorozat most ősszel folytatódik, dallamos, könnyen emészthető, igényes jazzt élvezhet a közönség a Svábhegyen. A Jazz-mánia Big Band készül emlékeze-

A Hollós úti Jókai Klub vezetősége és a művészek szeretnék erre a hangulatos helyre csábítani az igényes zenére vágyó közönséget minden korosztályból. Az előző koncertek látogatói bizonyosan nem bánták meg, hogy ott töltötték el egy-egy hétvégejüket, a mostani folytatás pedig még ígéretesebbnek tűnik.

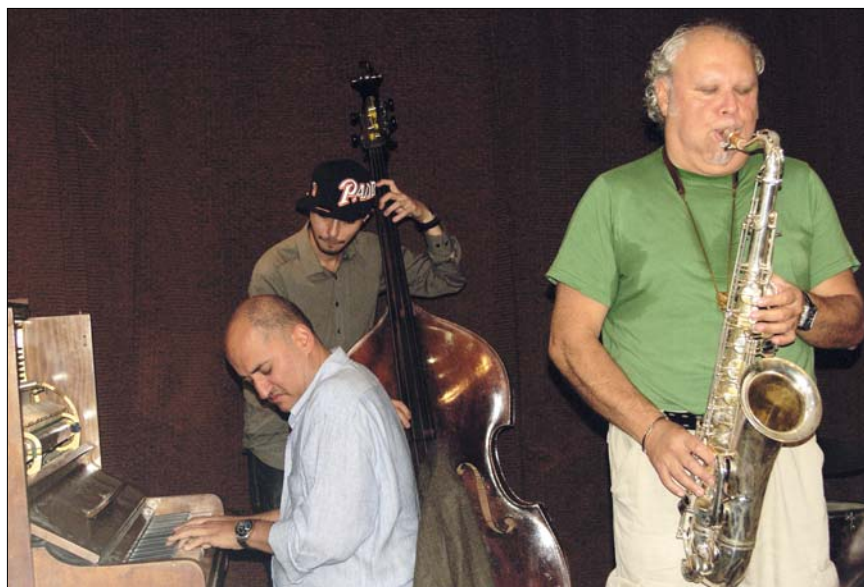
Márton Attila

# Tony Lakatos fergeteges koncertje

Ráth György utcai Nyitott Műhely a kerület egyik fontos művészeti központja. Nevéhez méltóan mindenkit szeretettel fogad, és nyitott a legkülönbözőbb produkciók előtt is. Finta László hihetetlen munkabírása tartja életben ezt a kis szigetet, ahol könyv- és lemezmutatók, élménybeszámolók, képzőművészeti és fotókiállítások, irodalmi estek, közéleti és tudományos előadások, filmklub, kulturális rendezvények követik egymást.

A klub számtalan emlékeztető jazzkoncert színhelye is volt az elmúlt évek során, amelyen a hazai és nemzetközi elit képviselői találkoztak. A szerencsések ilyen feledhetetlen est résztvevői lehettek szeptember egyik szombatján, amikor az évtizedek óta Németországban élő világklasszis tenorszaxofonos, Tony Lakatos adott randevút régi barátainak, a Nyitott Műhely „házi zenekarának” számító Oláh Kálmán Trio művészeinek.

Tony Lakatos nemzetközi



Ennek az intim műfajnak a kis klub az igazi közege

rangját jól mutatja, hogy amikor pár évvel ezelőtt Gershwin Porgy és Bess című operájának zenei anyagát dupla CD-n akarták kiadni, a váratlanul elhunyt világstár, Michael Brecker szaxofonos helyett őt kérték fel a nagyzenekar szólistájának posztjára. A jazzvilágban jó ízlése és elképesztő technikai tudása mellett mértékartása és szakmai alázata is közismert. Emellett szerény és kedves személyiség, aki mindenkivel szívesen beszélget, mesél zenei műhelytitkekről, és a jazz

nagyjaihoz kötődő anekdotákat oszt meg a hazai rajongókkal.

Oláh Kálmán zongoraművész sokoldalúsága csak a nemrég elhunyt Vukán Györgyével vetethető össze, akár a különféle zenei projekteket, akár komponista tevékenységét tekintjük. A ritmus-tandemban is a magyar jazz két kiválóságát üdvözölhetjük: Balázs Elemért a doboknál és a mindössze 24 sztentdős, de már tíz éve pályán lévő bőgősfenomént, Lakatos Pecék Krisztiánt.

A kellemes klubhangulatot fo-

kozta, hogy a zenészek ezúttal a könnyen emészthető, mindenki számára befogadható amerikai sztenderdek világában kalandoztak. Olyan örökzöldekből születtek briliáns jazzgyöngyszemek, mint az Alice in Wonderland, az Everything I Love vagy az I Remember April. Az újabb repertoárdarabok közül hallhattuk Wayne Shorter Black Nile című számát. A ház lakóival történt megegyezés szerint tíz órákor „véget vetnek a zenének”, de a legények (és leányok) csak nem akartak hazamenni, így egy gyönyörű ballada, a You Don't Know What Love Is meg halkan elhangzott.

Ismét bebizonyosodott, hogy ennek az intim műfajnak az igazi közege a kisebb klub, valamint az is, hogy az élő előadást – amikor a hallgató tanúja lehet a jazz spontaneitásának, az improvizáció születésének – semmi sem pótolja. Érdemes tehát odafigyelni lapunk programajánlójában is a hegyvidéki jazzeseményekre.

M. A.

# Szobrokban válaszolni

Gergely Réka kiállítása a Barabás Villában

Nem mindennapi szobrok díszítik a Barabás Villa kertjét, formavilágukat a letisztultság és az elegancia jellemzi. Különböző anyagok, elemek; az egymástól igencsak eltérő japán és európai kultúra lenyomatait; asztal, rajta egy félkörív; hengerszerű kutak – egyszerű ábrázolások.

A művek alapján joggal gondolhatnánk, hogy egy idősebb szobrászművész sokadik bemutatójának lehetünk tanúi. Holott az alkotó fiatal, idén szerezte meg a diplomáját.

„Nagyon izgulok, ez az első önálló kiállításom. Jobban tudom szobrokban kifejezni magam, mint szavakban” – mondta Gergely Réka, aki ének-és gimnáziumba járt, és rajziskolás tanára tanácsára felvételizett a Magyar Képzőművészeti Egyetem szobrász szakára, ahová elsőre sikerült bekerülnie.

Mint kiderült, oktatói már a legelején tudták, nem akármilyen tehetségről van szó. „A művészetnek nem az a feladata, hogy ilusztrálja a kimondhatót, hanem hogy megmutassa a kimondhatatlant. Gergely Réka minden egyes tanulmányi munkája bizonyíték volt arra, neki nem »csak« próbálkozásai vannak” – méltatta egykori tanítványát Karmó



Gergely Réka első önálló tárlata ez

kedvenc munkája, mert azok együtt alkotnak egységes világot. Gergely Réka „határjeleit” október 12-ig tekinthetik meg az érdeklődők a Barabás Villa kertjében (XII., Városmajor utca 44.).

BM

## Határ-esetek

Erdélyi művészek bemutatkozása

Az önkormányzat és a Hegyvidék Galéria jóvoltából gyakran mutatkoznak be erdélyi művészek a XII. kerületben. Emlékeztetően sikeres volt az aradiak tárlata a polgármesteri hivatal folyosógalériájában – ezúttal Erdély távolabbi pontjáról érkező alkotásokat láthat a közönség a Városmajorban.

A Maszülető Művek (MAMŰ) társasága tagjainak Határ-esetek című kiállítását megnyitó Sikota Krisztina köszöntőjében arra hívta fel a figyelmet, hogy bár a MAMŰ hangsúlyozottan nem érdekszövetség, az a szerep, amit betölt a művészeti életben, legalább ennyire fontos, ha nem még inkább az.



Dobó Krisztina: Napfogyatkozás

„Meggyőződésem, hogy manapság a társadalomnak és a művészeknek is ilyen közösségekre van igazán szükségük, amelyekben a közös gondolkodás, teremtés folyamata, öröme előbbre való, mint egy-egy elfogásbeli különbség. Ilyenekből ugyanis jóval kevesebb van, mint a kü-

lönböző érdekszövetségekből – fogalmazott az önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke. – Büszkék vagyunk arra, hogy a kerületben is működik a MAMŰ-éhoz hasonló, igaz, kicsit fiatalabb csoport, a Galéria 12 Egyesület, amelynek tagjai hegyvidéki művészek, festők, szobrászok, textilesek, üvegesek. Reméljük, ez az egyesület is olyan hosszú életű lesz, mint a harmincöt éves MAMŰ.”

A Marosvásárhelyen létrehozott művésztszövetség tagjai már több közös tárlattal jártak a Hegyvidék Galériában, ám a MAMŰ, így együtt, most először mutatkozik be itt. A csoport tagjai Koreától Hollandián át Angliáig sok helyütt élnek és vendégeskednek, így tisztában vannak a legaktuálisabb művészeti áramlatokkal, ugyanakkor hűek az erdélyi, a magyar hagyományokhoz – emelte ki Balázs Attila, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria igazgatója.

Bartus Ferenc, Basa Anikó, Dobó Krisztina, Kacsó Fügeci, Katona Zoltán, Nagy Zopán, Nagy István, Ocskay László, Palkó Tibor, Pető Barna, Pető Hunor, Sebestyén Zoltán és Szigeti G. Csongor munkái október 11-ig láthatók a Városmajor utca 16. alatti Hegyvidék Galériában.

(li)

## Irodalmi teadélután a Kulturális Szalonban

Az idősök október 1-jei világnapja alkalmából rendezvények sora jött létre a Hegyvidéken is. A MOM Kulturális Központ színháztermében tartott ünnepség után egy nappal a Kulturális Szalon adott otthont a hagyományos teadélutánnak.

Kovács Lajos alpolgármester köszöntőjében elmondta, a korosztályt támogató szociális szervezetek legfontosabb feladata, hogy az idősök az év további háromszázhatvanégy napján is olyan jól érezzék magukat, mint a nekik szentelt ünnepen. Hasonlóan indokolta az irodalmi délután létrejöttét Menyhárt Éva, a Kulturális Szalon vezetője is:

Dancsházi Lászlóné, Zombori Lászlóné, Reiter János, Kónya Emília, Rózsavölgyi Károly, Zentai Erzsébet, Bodnár István és Mihalekné Kádár Magdolna által előadott szövegek és dalok egyszerre szereztek szomorú, melankolikus, elgondolkodtató, nosztalgikus és vidám perceket az ünneplőeknek. Végül minden szereplő ajándékkönyvet kapott Menyhárt Évától és Kovács Lajostól.

Napjainkban közel hatszáz millió hatvan év feletti ember él a világon. Az ENSZ közgyűlésének határozata alapján először 1991-ben rendezték meg az idősök világnapját, 1999-ben pedig hasonló elnevezésű éves rendez-



Nagyon fontos, hogy ne csak ezen az egy napon érezzék jól magukat

„Azért szerveztük, hogy ne csak egyetlen napon ünnepeljük az idősöket!” – mondta.

A műsorban Müller Csabát, az önkormányzat népjóléti irodájának vezetőjét ezúttal másik oldalról ismerhette meg a közönség gitáron játszotta el Gomez Románát. Versek, népdalok, idézetek következtek, mások mellett Tompa Mihály, Villon, Prohászka Ottokár, Tagore, Heltai Jenő műveiből hallgathattak meg gazdag válogatást a jelenlévők. A Konta Andrásné, Tatai Éva, Major Imre,

vénysorozatot indítottak. Mindennek az egyik célja az volt, hogy középpontba helyezzék a méltóságáteljes öregkort.

Magyarországon minden ötödik ember időskorúnak számít, vagyis már betöltötte hatvanadik életévét, legtöbbször a fővárosban, illetve a kistérségeken élnek. A korábbi hagyományokhoz képest jelentősen csökkent a többgenerációs családok száma, az idős emberek többsége ma egyedül vagy másik időssel lakik együtt.

(li)

## Erőműnek kell lenni!

A Nemzeti Színház új igazgatója, Vidnyánszky Attila vendégeskedett a Barabás Villában

Vidnyánszky Attila, a Nemzeti Színház igazgatója volt a vendége Kondor Katalinnak a Barabás Villa pódiumbeszélgetésén. Az új direktort elkísérte a társulat két színművésze, Blaskó Péter és Tóth Augustza, akik igényes irodalmi összeállítással viszonyozták a meghívást.

Őrök vagyunk. Az a legfontosabb feladatunk, hogy az évszázados kincset, amit örököltünk apáinktól, átadjuk a fiainknak – válaszolta Vidnyánszky Attila, a Nemzeti Színház igazgatója a Barabás Villa legutóbbi pódiumbeszélgetésén Kondor Katalin kérdésére, amely azt firtatta, milyen szerepet szán a Nemzetinek.

A társulat Tamási Áron darabjával, a Vitéz lélek bemutatójával nyitotta az új évadot. „Rátaláltam arra a darabra, amelyik a mi indításunkat fejezi ki. Olvasás közben hatalmas katarzist éltem meg, ha ennek egy része a színpadon is érvényesül, az már siker” – mondta a direktor.

Pályázatában az új igazgató azt ígérte, ezer szálon mozog majd a színház – emlékeztette Vidnyánszkyt Kondor Katalin. A kérdésre, hogy elvárás volt-e ez a pályázóval szemben, a színház igazgatója válaszolt: nem.

„Nagy a bizonytalanság abban, hogy milyenek kell lennie egy nemzeti színháznak, s ez nem csak Magyarországon vitott. Ezért is szeretnék nemzetközi

ezért a Nemzeti az idén több határon túli magyar társulatot is fogad, csakis, mint például a békéscsabaiak, kaposváriak, veszprémi vendégszolgálatát. – Így

zottságok, aztán az, hogy nem akarták megépíteni, majd amikor mégis megépült, 2002-ben a baloldal einstandolta – de most eljött a pillanat, amikor a dolgok a helyükre kerülnek.”

A kérdésre, hogyan bírja a kritikát, lesújtó véleményt fogalmazott meg az igazgató: „Legalább tíz éve háborúzom a kritikával, a kritikusok zöme műveletlen, felkészületlen, prekonceptióval ül be az előadásra. Többségük bukott rendező, színész vagy drámaíró. Majd' tíz évig nem olvastam kritikát, most azonban rákényszerülök, hogy tudjam, mit írnak rólam, rólunk.”

S hogy lehet-e a publikumot nevelni? „Könnyű egyfajta göggel a saját színházi eszmét erőltetni, de így hamar elveszítene a nézőt – fogalmazott Vidnyánszky Attila. – Nagy alázattal és a közönségre komolyan odafigyelve kell elkezdenünk a párbeszédet. Persze, ebben szükségünk van a közönségre, ha bugyutaságokkal keressük a könnyű kegyet. Komolyan kell vennünk a nézőt és a feladatunkat. Már érezhető, hogy elindult a felemelkedés a színházi szakmában is.”

JE



Vidnyánszky Attila és Kondor Katalin

festváltat szervezni a környező országok nemzeti színházaival, hogy közösen újrafogalmazhassuk színházaink szerepét. Ki kell nyitnunk a színházat! Már járunk egy kijevi nemzetközi találkozóhoz, hamarosan megyünk Szatmárnémetibe, Beregszászra, Debrecenbe. Mindenütt sugározunk kell azt az erőt, amit Tamási Áron is képvisel. Erőműnek kell lennünk! – fogalmazott Vidnyánszky Attila, majd hozzátette, hogy minden magyar színház egységes vérkeringés része,

tudjuk a gondolatainkat, hitünket átadni. Jó kiinduló alap a párbeszédhez, hogy kölcsönösen nagyra tartjuk egymás tudását, művészetét.”

Fegyver nélküli polgárháború műbalhéjának nevezte Kondor Katalin az igazgatóváltást a Nemzeti élén. „Ha van érdekes téma az elmúlt negyven évben – reagált a beszélgetésvezető szavaira Vidnyánszky –, akkor az a cirkusz az, ami a Nemzetit körülvette: a felrobbantással kezdődő pávatánc, az egymást váltó bi-

## Vitéz Lászlók és ördögök a folyosógalérián



Fonti Krisztina alpolgármester számára a gyerekkort idézik a bábok

Nosztalgikus hangulatú tárlat nyílt október elején a polgármesteri hivatal folyosógalériájában. Az Országos Színház-történeti Múzeum és Intézet Vitéz László és az ördögök című kiállítása műzeális korú és értékű bábokat mutat be.

Hátborzongató érzés látni, hogy a Vitéz Lászlók és ördögök

között több olyan is van, amelyek még az 1800-as évek végén készült – vajon hány évtizede öregedtek meg azok a gyerekek, akik ott voltak az első előadásokon, s mi mindent láthattak ezek a bábok hosszú „életük” során...? Egyebek mellett erről is mesélnek szavak nélkül a bemutatott figurák.

„Az intézet kiállításai mindig nagy sikert aratnak a kerületiek körében – hangsúlyozta a megnyitón Fonti Krisztina –, ezért döntöttünk úgy, hogy újjal örövendeztetjük meg őket.”

Az alpolgármester számára két okból is kedves a válogatás: „Az egyik személyes jellegű. Az elmúlt néhány napban többször is jóleső érzéssel néztem meg a kiállított bábokat. A gyermekkoromat idézték fel, amikor számtalanszor láttam Kemény Henrik előadásában Vitéz Lászlót, aki palacsintasütővel a kezében küzdött az ördögökkel, s végül – nagy örömmre – mindig legyőzte őket. De az is biztos, hogy nem vagyok egyedül ezekkel az érzésekkel és emlékekkel, mert azt is láttam az elmúlt napokban,



hogy az ide látogató hegyvidékiek és a hivatal dolgozói is szívesen megálltak, örömmel nézgettek az ismerős figurákat.”

Minden nemzet vásári bábjátékában megtalálhatók az adott nép Vitéz Lászlói – mondta köszöntőjében Galántai Csaba bábtörténész. Így például az német Hanswurst, az osztrák Kasperl, a holland Pickelharing, az olasz Pulcinella, a cseh Kašpárek, az angol Punch vagy az orosz Petruska neve éppúgy cseng ezekben az országokban, mint idehaza Vitéz Lászlóé vagy Paprika Jancsié. A méreteiben ugyan nem nagy, ám hatalmas korszakot felölelő kiállítás október végéig látható a második emeleti vitrinekben.

(a.)

## Sérült fiatalok tárlata a Jókai Klubban

Szín pompás válogatást láthatnak mindazok, akik októberben a Jókai Klubba látogatnak. A sérült fiatalok tizenötödik alkalommal megrendezett fesztiváljának díjnyertes alkotásai sorakoznak a kulturális intézmény falain és tárlóiban.

A seregszemlén a magukban tehetséget érző sikert, nagyorhalló, vak, gyengén látó, mozgássérült, valamint sajátos nevelési igényű fiatalok vehettek részt pályamunkáikkal. Alkotásaikat szakértő zsűri bírálta el Bakos Tamás grafikus, az ELTE Vizualis Tanszékének vezetője irányításával.

„Irigylem az alkotók

tehetségét, és arra biztatom mindnyájukat, hogy ne hagyják ezt elkallódní” – mondta a kiállított munkák láttán Kovács Lajos alpolgármester. A pályamunkákat értékelő Bakos Tamás szerint a gyerekek művei tükrözik a éves megjelenés igényét, s vala-

mennyinek közös vonása, hogy érzékletes formában beszélnek az alkotás örömről. A jól megfigyelt, élelten teli pillanatokat és mélyebb értelmet tükröző alkotások bízva lenyűgözik majd a közönséget.

A díjátadást kísérő műsorban Vásáry André énekelt, majd Dvorák Gábor pantomimművész szórakoztatta a publikumot. A rendezvényre közel hatvan pályamunka érkezett a Mozgássérültek Pető András Nevelőképző és Nevelőintézetének Gyakorló Általános Iskolája, a Vakok Általános Iskolája, Speciális Szakiskolája, a Budapesti Hallássérültek



Hencz Máté munkája



Piroska Virág rajza

Tanintézete, a Dr. Török Béla Általános Iskola, Speciális Szakiskola, a Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskola, valamint a Nyitott Világ Iskola tanulóitól.

(A.)

## Gesztenyedal, Ritmusország és a mesterségek tere



**K**osáryi vadgesztenye fogadta az idei Gesztenyenapra érkező gyerekeket a MOM Kulturális Központ játszóterénél. Az apróságok, bár megörültek az őszt jelző termésnek, sietősen fogták lépteiket, és erre nógatták szüleiket is – nem akartak lemaradni Halász Judit várva várt koncertjéről.

Hiába fordult csipőre az idő, a Kossuth- és Jászai Mari-díjas színész-énekesnő produkciójára ezúttal is hatalmas tömeg gyűlt össze. S bár Halász Judit a rendezvényt megelőzően azt mondta lapunknak, hogy ritkán változtat műsorai szerkezetén, a kicsik mégis újdonságként élvezték előadását, és örömmel vettek részt a zenei játékokban is. Különlegessége is volt a programnak: az énekesnő évente egyetlen alkalommal, egyetlen helyen adja csak elő a Gesztenyedalt, mégpedig itt, a MOM kertjében, a Gesztenyenapon.

A környéken lakók már megszokták, hogy szeptember végén gigantikus játszóterévé változik a MOM Kulturális Központ és az azt körülvevő terület. A színpadon ilyenkor egymást követik a produkciók, miközben érdekes játékokat próbálhat ki az aprónép. Az idei utolsó szeptemberi vasárnapon is gazdag programkavalkád várta a legkisebbeket.

Ott volt mindjárt a faragó, aki magát csak Móríc Jósaként engedte említeni. Népmesehősöket idéző külsejével, öltözkéssel, különleges sípjával, hintalovával hamar magára vonta a figyelmet. A Dunaföldvár melől érkező mester alkudni is engedett portékáiból, de csak azoknak, akik előbb elnékeltek neki egy magyar népdalt. Kínálatát azzal egészítette ki, hogy a nála vásárolt székekre, lócákra vagy éppen sámlikra rovásírással véste fel új tulajdonosuk nevét. Sőt, azt is felajánlotta, hogy megfejtí bárki rovásírással leírt névnek a jelentését, ami – mint ígérte – harmincezer éves bölcsességen alapul.

A Taurin Cirkuszszínház zsonglőrszámokkal gazdagított akrobatikus bemutatója a felnőttek figyelmét is magára vonta, míg Novák Péter és a Títitá Tamkó Sírátó Károly verseit és Ritmusország hangulatát hozta el a Hegyvidékre, megjelenítve a közönség sorából jelentkezők nevét. „Ezek után, ha bárki azt mondja nektek, hogy nincs ritmusérzéketek, nyugodtan mondjátok a szemébe, de, igenis van, még a neveteknek is ritmusa van, sőt, vér folyik az ereitekben, amit a szívetek pumpál, mégpedig ritmusosan” – győzködte a gyerekeket Novák Péter.

Igazi matinéprogramnak bizonyult a Batyu Színház mesejátéka. Az elvarázsolt fáké, Bigyó és Kamilla bohócszáma pedig tovább fokozta az amúgy sem rossz hangulatot. Fabók Mariann színésznő egy székegyenecske és az ördög történetét mesélte el – az előadás nem csak a faragott székegyenecske kapu révén varázsolta Erdélyt a színpadra.

A nézelődőket árusok sora, különféle játékok és kézműves-foglalkozások csábították. A standok között sétálva az érdeklődők megismerkedhettek a Világ-Tér-Kép Közhasznú Egyesület munkájával, amely szemléletformáló játékaival kínál tanulságoktól sem mentes szórakozást. Ritka alkalom, hogy kártyázás közben lehet elsajátítani a jelnyelvet...

Hosszú sorokban várokoztak a gyerekek, hogy bejuthassanak a mesterségek terére. A kis házak által bezárt téren cégtől kellett választaniuk az egyes mesterek – a sok között például a könyvkötő, takács, mézesbábos, asztalos, pék – műhelyeinek ajtai fölé. Egy hétéves forma kisfiú nagy magabiztossággal akasztotta a könyvet ábrázoló cégtől a takács ajtajához. A figyelmeztetésre, hogy rosszul választott, nem jött zavarba, és egyből rávágta: „Ő is biztos szokott olvasni!” Népszerűnek bizonyult a ládafia körhinta is, ez az elmesztett, amely a csodaszarvast formázva, kézi erővel mozgatva pörgette a kicsiket.

A Gesztenyenaphoz kapcsolódott a Solti György Zeneiskola Évfordulók nyomában című koncertje. A zene világnapja alkalmából rendezett hangversenyen Giuseppe Verdi, Richard Wagner és Edvard Grieg szüretzenéi csendültek fel, az idei jubileumokra, Verdi és Wagner születésének kétszázadik, Grieg születésének százhetvenedik évfordulójára emlékezve.

A koncertet a zeneiskola növendékeinek és tanáraiknak a fellépése nyitotta, majd a Hegyvidéki Solti György Zenekar játszott Bolyky Zoltán vezényletével. Nagy sikert arattak a szólóisták is: Grieg a-moll zongoraversenyét a zeneiskola tanára, Szelényiné Kereszty Krisztina adta elő, majd Verdi Nabuccójából, Aida-jából és Traviatájából, valamint Wagner Tannhauser és A bolygó hollandi című operájából énekelt el egy-egy áriát Avvakumovits Györgyi és Bretz Gábor. A közel két és fél órás zenei csemegét a közönség vastapsal köszönte meg.

Antal Ildikó



## Utcabál és tűzgyújtás Szent Mihály ünnepén

Fergeteges buli, táncház, koncertek, meghitt beszélgetések várták a Sirály sétányon azokat, akik szeptember utolsó hétvégéjén részt vettek az „Itthon vagy! Magyarország, szeretlek!” elnevezésű országos programsorozat hegyvidéki rendezvényén.

Hidég szeptemberi szombat esteként indult a Sirály sétányon megrendezett Szent Mihály-napi utcabál. Sokan a kültéri melegítő

A hideggel nem törődve többen is levették a kabátjukat, és a Sirály sétány rögtönzött parkettjén ropták. Olyan is akadt, aki pólóban, kezében egy pohár borral tombolta ki a szürke hétköznapi fáradalmait. Így volt ez Eszterrel és Gáborral is, akik három éve, gyermekük születése óta nem nagyon járnak el sehova, ezért volt mit bepótolniuk.

### ► Nem fáznak?

– Micsoda?! A bor és a tánc hamar felmelegített minket! Elképesztően jól érezzük magunkat, már ránk fért a lazítás. Teljesen spontán ötlet volt, hogy idejövünk. Remélem, nem

Bár Eszter és Gábor a nagyira bízták csemetéjüket, azért voltak gyerekek, akik a szüleikkel együtt mulattak egy jót. A csupán ötéves Benedek olyan koreográfiát mutatott be a táncterem, amivel azonnal kivívta magának a parkett ördöge címet. „Szeretem a zenét – mondta az ifjú tehetség. – Otthon is sokszor hallgatom valamilyen rádiót. De azért odafigyelek! Már volt olyan, hogy a János kórházba kellett mennem, mert felugrottam, és leesem.”

A Garam Funky Staff koncertje után dj Garamy lemezlovas hasonló stílusú zenéket várt a

hegyvidékieket. „Nagyon jól érzem magam, az idő ellenére rengetegen eljöttek. Hatalmas buli van!” – mutatott a táncoló fergetegre Bebe.

Este tízkor, amikor véget ért a hegyvidéki utcabál, szétszóródott a tömeg, és sokan valahol máshol folytatták a mulatozást, immár kellőképpen megalapozott hangulatban.



A vidámság és a jókedv vasárnap estére sem tűnt el a Sirály sétányról, a másnapi munkanap közel-

séje ellenére sem. A Tündök zenekar autentikus magyar nótái adták a zenei aláfestést, majd táncház várta a publikumot. Rozália az unokájával, Emesével együtt csatlakozott a néptáncos mulatsághoz.

### ► Nehezek a lépések, amikor megtanultak?

– Nem, mert ismerem őket. Valamikor én is népi táncoltam, de már nem mennek olyan jól a lépések, mint fiatalabb koromban. Szinte az összes nótát ismerem, amit most játszanak, így ha halkán is, de dúdolom a szövegeket.

### ► Feltűnt, hogy az este elején addig noszogatta az unokáját, ő is álljon be táncolni, amíg be nem adta a derekát.

– Igen, először azt mondta, hogy „nagy mama, ez olyan ciki”. Aztán, amikor látta, hogy más fiatalok is táncolnak, ő is kedvet kapott. Bár én lennék tízennégy éves, engem nem kellene féltetni! Nagyon szeretem az efféle programokat!

### ► És azt tudja, mit ünneplünk Szent Mihály napján?

– Nem akarok butaságot mondani... Talán az ősz végét...?

Rozália közel járt az igazsághoz. A katolikus hagyomány szerint Szent Mihály a mennyi hadak nagy vezére, egyike a hét arkangyalnak, akinek Isten iránti hűsége megingathatatlan. Szeptember 29-én ünneplik őt, a néphagyomány szerint ekkortól várják az időjárás téli fordulását. Innen ered a mondas: „Szent Mihály öltöztet, Szent György vetkőztet.” Ez a nap egyben a betakarítás befejezésének jelképe is, illetve a kifsarung időszakának kezdete, a lakodalmak ideje, ami egészen Katalin napjáig, azaz november 25-ig tart.

Az M1 népszerű vetélkedőműsorához kapcsolódva a közmédiák és a Magyar Turizmus Zrt. kormányzati támogatással hagyományörző, országos programsorozatot indított, ami-



hez ezerháromszáz település, köztük a XII. kerület is csatlakozott. Az „Itthon vagy! Magyarország, szeretlek!” akció célja a többi között az, hogy felhívja a figyelmet hazánk szépségeire, értékeire és hagyományaira.

„A kezdeményezés nagyszerű lehetőség arra, hogy a helyi közösségek kapcsolata még tovább mélyüljön. Szerencsénk volt, hiszen a rendezvény egybeesett a Hegyvidéki Összel, így egyik programból a másikba csöppenhetek az érdeklődők” – mondta Fonti Krisztina hegyvidéki alpolgármester, aki Hambuch Gerdával, a MOM Kulturális Központ igazgatójával együtt lejtette a Tündök zenekar táncantatásán.

„Mindig öröm táncolni, olyasmit szabadít fel az emberben, amit nem lehet megfogalmazni. A hideg ellenére sokan részt vettek a mulatságon, a két napot a jókedv és a vidámság jellemezte” – értékelte a Szent Mihály-napi ünnepet Hambuch Gerda.

Az emberek este fél tízkor körbeállták a Sirály sétányon rakott tüzet, ami az elején nehezen lobbant lángra. „Megrajkák a tüzet, mégis elaluszik...” – kezdte el a valaki a tömegben az alkalomhoz illő népdalt. Szerencsére nem kellett sokat várni, és a nóta végére a Hegyvidéken is fellobbant a Szent Mihály-napi tűz. Olyan gyönyörű volt, hogy többen is felvették készítették róla.

„Bevallom őszintén, engem nagyon

meghat ez a hangulat. Vadidegen emberekkel táncolhattam, beszélgethettem. A tűz pedig megkoronázza az egész estét” – lelkesedett Zoltán, aki állandóan magánál hord egy fényképezőgépet, és mindig készít egy képet arról, ami megtetszik neki, vagy valamiért fontos a számára. Természetesen most is így tett.

Az országos programsorozat üzenete célt ért a Hegyvidéken. Videofelvétel, fotón sokan, emlékeiben viszont bizonyosan mindenki tovább örzi ennek a hideg szeptemberi hétvége egyik szép pillanatát.

Boussebaa Mimi



köré gyűltek, beszélgettek, borozgattak, a gyerekek szaladgáltak, utánuk meg a szülei. A kutyák a Gesztenyes kertben sétáló társaik ugatására válaszoltak, ha úgy tartotta kedvük. Az asztalokra kihelyezett lámpások pislogó fénycsóváival pedig tovább festették a meghitt, családias hangulatot.

„Akkor kezdünk el zenélni!” – szólt bele hirtelen a mikrofonba Bebe, a Garamy Funky Staff énekes, a Back II Black frontembere, majd azon nyomban a húrok közé csapott a zenekar. A hetvenes–nyolcvanas–kilencvenes évek funky-, diszkó- és soulslágerei hamar lázba hozták a közönséget. Az első két számmal még csak páran érezték a boogie-t a lábukban, de nem kellett sok idő hozzá, és fergeteges retro party kerekedett.

viselkedünk kinosan...

### ► Ezt miért mondja?

– Azért már nem vagyunk húszévesek... De ezek a zenék, amiket itt játszanak, annyira jók, hogy egyszerűen muszáj volt kivetkőznünk az anya-apa szerepből! Holnap, ha nem leszünk fáradtak, kijövünk a gyerekekkel a Halász Judit-koncertre.

### ► Itt laknak a közelben?

– Igen, és mondhatom, nagyon jó kis programok vannak a kerületben.

### ► Lesz folytatása az estének?

– Most éppen azon tanakodunk, hogy ha itt véget ért a buli, akkor megyünk tovább valahova. Ugye, drágám? – fordult Eszter a férjéhez, aki természetesen kapható volt az ötletre. Aztán elnézést kérve visszarahantak táncolni, mivel épp egyik kedvenc számuk, a Proud Mary csendült fel.



FOTÓ: SÁRKÓZSY GÖRGY

## Hegyvidéki egészségnap: középpontban a gyermekek védelme

Az egészséges életmód és a betegségmegelőzés nem csupán felnőtteknek, hanem gyermekkorban is rendkívül fontos. Ebben nyújtott segítségét a tizenhetedik alkalommal megrendezett őszi egészségnap, amelyen a csecsemőtől az idősekig valamennyi korosztály egészségügyi szűrésére, illetve állapotfelmérésére lehetőség nyílt. A sikert jelzi, hogy alig néhány óra alatt közel ezeröttszáz vizsgálatot végeztek el a programban közreműködő orvosok.

Évvente kétszer, a tavaszi Hegyvidéki Napok és a Hegyvidéki Ósz keretében ingyenes lakossági egészségügyi szűrőnapot szervez az önkormányzat. A betegségmegelőzést, valamint az egészségmegőrzést segítő programban idén össze – az állandó résztvevőnek számító Szent János Kórház és az intézményhez tartozó Budai Gyermekkorház mellett – először jelent meg együttműködő partnerként az Egészséges Hegyvidék programsorozat elindításában is kulcsszerepet játszó Országos Gerincgyógyászati Központ és a Budai Egészségközpont. A vizsgálatokon a korábbiaknál nagyobb hangsúlyt helyeztek a gyermekbetegségek kiszűrésére.

Kovács Lajos alpolgármester sikorsorozatnak nevezte az őszi egészségnapot immár tizenhat éves történetét. Úgy vélte, a látogatottság is bizonyítja, hogy a kerületben élők gondot fordítanak egészségük védelmére, és szíve-

sen vesznek részt minden olyan rendezvényen, amelyen felmerik pillanatnyi szellemi és fizikai állapotukat. Ebben segít az egészségnap, ahol külön beutalók és hosszabb sorban állás nélkül bárki elvégezethet egy átfogó, komplex vizsgálatot, ami egyébként rengeteg időt és akár komoly összegeket is felemésztené.

„Ezúttal harminc orvosi szakma jelent meg a kínálatban – folytatta

sekkel foglalkozó egyesületek. Jelenlétük fontos az önkormányzat számára, hiszen munkájukkal hozzájárulnak a hegyvidéki emberek egészségi állapotának javításához. Örömmel látjuk, milyen sokan keresték fel a civilszervezetek asztalait, és tájékozódtak az egyes alternatív megoldásokról.”

Az alpolgármester hozzátette, hogy a szervezők ezúttal a szokásosnál nagyobb figyelmet fordítottak a

és a betegségmegelőzés népszerűsítése pedig akkor igazán hatékony, ha ezeket az értékeket a gyerekekkel is megismertjük.”

Az ifjabbak kivizsgálását ezúttal is a János kórház gyermek-, koraszülött és csecsemőosztálya, valamint az intézmény égisze alatt működő Budai Gyermekkorház biztosította. A szűrővizsgálatoknál Madarasi Anna osztályvezető főorvos kiemelte, hogy a

felirtnak az egyénre szabott, számítógéppel tervezett talpbetétet.

Szintén népszerűnek bizonyult a csecsemő és gyermek alapfokú újraélesztési bemutató, amelyen az életmentő fogásokat mutatták be a szülőknél. A főorvos szerint ajánlatos tisztában lenni a gyermek-újraélesztés mikéntjével, hiszen az nem egyezik meg a felnőttekre vonatkozó szabályokkal. A legfontosabb különbség, hogy a kicsiknél mindig alkalmaznak légbefúvást, a csecsemőknél két ujjal, ötven kilónál könnyebb gyermek esetében pedig az ujjvégek segítségével kell elvégezni a kompressziót.

Hasznosnak bizonyult a mozgáskoordinációs vizsgálat, a dietetikai, valamint a tanulási zavarokat kiszűrő tanácsadás, és sokan jelentkeztek az egyebek mellett a diabétesz időbeni felismeréséhez elengedhetetlen koleszterin- és vércukormérésre is. A gyermekes családok tagjai nagy figyelemmel kísérték az önkormányzati Otthoni Szakápolási Szolgálat és Védőnői Szolgálat babamasszázs-bemutatóját, a gyermekvédelem mértékét és az anyatejes táplálással kapcsolatos tanácsadást.

Valamennyi meghirdetett vizsgálaton részt vett gyermekével Szoki Tímea. A Hegyvidéken élő édesanya úgy tartja, a rendszeres orvosi szűrés elkerülhető a nagyobb baj.

„A kötelező ellenőrzések mellett is eljárunk különböző egészségügyi felmérésekre a hároméves kislányommal, ezért tartom kiváló kezdeményezésnek az egészségnapot. Bár Lili nagyon türelmes, a kórházi várókat ő sem szereti, a MOM Kulturális Központban viszont szinte családias

körülmények között folynak a vizsgálatok. Számára ez így sokkal inkább játék, ezért aztán könnyebben viseli a megpróbáltatásokat” – foglalta össze tapasztalatait Szoki Tímea, megemlítve azt is, hogy ha már eljöttek, ő és férje is elvégeztetett néhány régóta esedékes szűrést.

Az Országos Gerincgyógyászati Központ és a Budai Egészségközpont munkatársai ismeretterjesztő előadásokkal, fül-orr-gégészeti és bőrgyógyászati szűrővizsgálattal, pszichológiai, továbbá ortopédiai tanácsadással fogadták az érdeklődőket. Osztatlan sikert aratott a gyermekorvos, ahol a háztartásokban szinte mindenhol előforduló eszközökkel elvégezhető gyakorlatokat mutatták be.

Mint Lajos Éva orvos-igazgató elmondta, az idősebbek többsége gerinc- és nagyizületi elváltozásokra, fájdalmakra panaszkodott. Számos kérdés érkezett a szakorvoshoz a rehabilitációval és a műtétekkel kapcsolatban, az embereket leginkább az érdekelte, érdemes-e elvégeztetni a már eltervezett beavatkozásokat, illetve milyen lehetőségek vannak az utógondozásra.

„Évek óta fájnak a térdeim, több orvosnál jártam, volt, aki műtétet, mások fürdőfürő javasoltak – mesélte Nagy Irén, a nemrég a kerületbe költöző nyugdíjas pedagógus, aki örömmel vette, hogy az Országos Gerincgyógyászati Központ szakemberei minden kétségét eloszlatták. – Korábban nem tudtam, melyik utat válasszam, ezért örülök annak, hogy végre valaki türelmesen, mindenre kiterjedően tájékoztatott a lehetőségeimről.”

Em.



FOTÓ: SÁRKÓZSY GÖRGY

Kovács Lajos. – Az Otthoni Szakápolási Szolgálat és Védőnői Szolgálat, a Szent János Kórház, valamint az Országos Gerincgyógyászati Központ és a Budai Egészségközpont munkatársai mintegy ezeröttszáz vizsgálatot végeztek el. Lehetőséget adtak arra is, hogy bemutatkozzanak a kerületben tevékenykedő, prevencióval, rehabilitációval és kiegészítő kezelé-

fiatalabb korosztályok megszólítására. „Arra törekszünk, hogy minél több fiatal és kisgyermekes családot nyerjünk meg az egészségvédelem ügyének, ezért őket a korosztályoknál megfelelő vizsgálatokkal vártuk – mondta. – Szintén ezt a célt szolgálták a gyermekvállalás előtt állók számára meghirdetett tanácsadások és bemutatók. Az egészségmegőrzés

legtöbbször a műszeres lúdtalpvizsgálathoz álltak sorba. Sokakat érintő problémáról van szó, amit a megfelelő felmérést követően ma már nagy hatékonysággal lehet kezelni. Ehhez szükséges a műszeres vizsgálat, a kórház által használt gép ugyanis a lábballtozat felépítéséről, valamint a járás közbeni talpterhelésről is adatokat szolgáltat. Ezek birtokában lehet

(Folytatás a 9. oldalról)

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

**Felnőtt művészi torna** hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozásokat mindazoknak ajánljuk, akik szép és természetes mozgások útján 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: Krizsánné Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.



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

**Hastánc** szerdán 19.00–20.30. Minden korosztálynak, nyugdíjasoknak kedvezmény. Vezető: 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 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, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítséget nyújtanak a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

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

**Gilde – Öregcsereközök 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!

**A Természet- és Környezetvédelmi Polgárőr Egyesület** előadása október 10-én 19.00–20.00. A Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság kezelésében álló védett területek bemutatása. Előadó: Woynárovich András polgári természetőr/polgárőr (woynarovich.andras@

termeszetvedelmi-polgarorseg.hu, természetvedelmi-polgarorseg.hu, 06/30-621-2743).

**Bran-koncert és tánccház** október 12-én. Húszéves a Bran! 17.00 Tánccház, ír táncok kezdőknek és haladóknak tanítással. 19.00 Kedvenc képeink (diaképes előadás). 20.00 Bran-koncert. Belépődíj: 1000 Ft, gyerekjegy 600 Ft. www.bran.hu



**Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek.** A következő tanfolyam október 15-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, elsősorban az internet elérésére. A hallgatók hat alkalommal, esetenként egy-egy órában sajátítják el az alapokat, amelyek segítségével képesek lesznek hasznos és érdekes információkat önállóan megkeresni, illetve távoli ismerőseikkel 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.

**Marcipán Trió: Állati mulatságok** október 17-én 10.00. A koncert dalainak szövege állatokról szól, a gyerekek találkozhatnak Pompom pókkal, a rózsaszín elefánttal, a széles szájú békával, csacsiival, zsiráffal, Pösze nyuszival és a tatuval. Belépődíj: 1000 Ft.

**Jazzmánia Big Band** október 18-án 20.00. A nagy sikerű Hegyvidéki Smooth Jazz Klub sorozat összességében folytatódik.

**Sérült Fiatalok Fesztiválja.** A Virányosi Közösségi Ház és a Jó Kai 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.



**Gombászsza-kör.** A könyvekből sok ismeretet szerezhethetünk a gombákkal kapcsolatban, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fokultatív 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 tánc tanár (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 gyerek-anya 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 várán-dósság 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 korú gyermekek részére). Előjelentkezés szükséges! Részvételi díj: 10 000 Ft/hó. www.helendoron.hu.

**Csiri-biri torna** pénteken 9.30–10.15. Vezető: Orszáczky Ildikó. A foglalkozásokon minden mozgásformát dalok, mondókák kíséretében hajtanak végre. A Csiri-biri tornán 3 éves korig várják a már járnitudo, izgó-mozgó babákat. Testvérdvezmény: 50%. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10

**KÖNYVCSERE ÉS BARÁTSÁGKARKÖTŐ**

Október 7. és 13. között rendezik meg az Országos Könyvtári Napokat a Nemzeti Kulturális Alap támogatásával, az Informatikai és Könyvtári Szövetség szervezésében. A programhoz az Ugocsa utcai könyvtár is csatlakozott, október 12-én 10–12 óráig „Baráti könyvcsereberével” várja a könyvbarátokat a hegyvidéki intézmény. Bármilyen az otthoni polcra lekerülő, megunt vagy feleslegessé váló kötetet szívesen fogadnak, hiszen könnyen lehet, hogy ami az egyik olvasónál már csak a helyet foglalja, az a másiknak nagy örömet okoz. A lényeg, hogy a kötetek jó állapotban legyenek. Fontos tudnivaló, hogy a bevitt könyveket nem lehet a könyvtárban hagyni, a cserét pedig egymás közt bonyolítják a résztvevők. A program közben, pihenésként, mindenki elkészítheti saját „barátságkarkötőjét”. Másnap, október 13-án 11 órakor kezdődik a Könyves Vasárnap, melynek során Domi Bábszínház az elvárásolt királyfi történetével szórakoztatja az óvodásokat és a kisiskolásokat.

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 14 400 Ft/16 alkalom.

**Jazzbalett** iskoláskortól csütörtökön 16.30–17.30. Részvételi díj: heti egy óra részvétellel 8800 Ft/8 alkalom, heti két óra részvétellel 14 400 Ft/16 alkalom.

**Művészi torna** szombaton 9.00–16.30. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897). Berczik Sára módszere alapján, zongorakísérettel. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika. Kezdő: óvodásoknak,

kisiskolásoknak 4 éves kortól. Középfaladó: alsó tagozatosoknak. Haladó 1.: felső tagozatosoknak. Haladó 2.: 15–20 éves korig. E-mail: patakiri@freemail.hu. Zongorán kísér: Gabora Mária. Részvételi díj: 3400 Ft/hó, illetve 6000 Ft/hó. Testvéreknek, valamint féléves tandíj 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, szülőknek, kísérőknek ingyenes. www.tucsok-zene.hu

(Folytatás a 16. oldalon)

# RITMIKUS GIMNASZTIKA TANFOLYAM

Szépség, ügyesség, elegancia egy csokorban... ..Balett, torna, tánc egy sportágban...

## ÚJ SPORTÁG TALÁL OTTHONRA A VÁROSMÁJOR SZÍVÉBEN

Az MTK ritmikus gimnasztika szakosztálya felvételt hirdet óvodás és kisiskolás lányok részére.



**Óvodások:**  
hétfő, szerda 16.00-17.00  
**Kisiskolások:**  
hétfő, szerda 17.00-18.00

Elérhetőségeink:  
mail: mtkrgtanfolyam@gmail.com  
tel.: (06) 20 525 0368

A tanfolyam helyszíne:  
**MARCIKIBÁNYI TÉRI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT**  
1022 Budapest, Marciházyi tér 5/a

**ENNEK A HIRDETÉSNEK A BEMUTATÁSÁVAL AZ ELSŐ MEGKEZDETT HÓNAP INGYENES.**

# EGYÉVES A HEGYVIDÉK BEVÁSÁRLÓKÖZPONT!

MINDENKINEK JUT EGY SZELET AZ ÜNNEPLÉSBŐL!



Egyéves a Hegyvidék Bevásárlóközpont, amelynek alkalmából nemcsak a megszokott minőségi kínálattal, hanem egy különleges ünnepi akcióval is várjuk. Ha születésnap, akkor ajándék, vásároljon bármely üzletünkben október 1-je és 29-e között legalább 2000 forintért és gyűjtse össze a matricákat a garantált ajándékokért. Persze az ünneplésből mindenkinek jut egy szelet, így akár egy matricával is megnyerheti a félmillió forintos ajándékkártyát, az értékes szépségápolási szolgáltatásokat vagy az ajándéksomagokat, ha a matricagyűjtőt bedobja a helyszíni gyűjtődobozba. Október 12-én pedig egy hamisítatlan szülinapi zsúrral várjuk, ahol a jó hangulatról Palya Bea és a számtalan gyerekprogram gondoskodik. Keresse az akció részleteit honlapunkon, és ünnepeljen velünk az 1 éves Hegyvidék Bevásárlóközpontban.

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



+ megannyi üzlet és szolgáltatás

**HEGYVIDÉK**  
**KÖZPONT**  
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

(Folytatás a 14. oldalról)



**Zumba tiniknek.** Kifejezetten tini résztvevőkre szabott zumba fitnessórák. Nagyszerű csapattal és 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).

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

**Mums English Club** hétfőn 17.00–18.30. Ingyenes, angol nyelvű társalgási és játszócsoport. Várnak minden csemetét 6 éves korig szüleihez együtt. További információk: info@mumsenglishclub.hu vagy Szalai né B. Ágnes, 06/30-570-6540.

**Meridián torna** kedden 16.00–17.00. Él 100 évet egészségesebben 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. Vezeti: 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 tudatosságát. Légzésterápia, meditáció, önismereti tréning, Deeksha-energia (Pránadi, Reiki, GNM, Újmedicina). Vezeti: Páczné Gorzós Erika (06/70-360-0611).



**Balettktatás felnőtteknek** csütörtökön 11.00. Klasszikus balett-technikán 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 Kensei-ryu** szerdán 18.30–20.30. Vezeti: 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 órákra. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Ár: 1600 Ft/alkalom, 11 000 Ft/8 alkalom. Vezeti: Ládonyi Borbála (06/20-998-8586).

**Etka erõgyújtó módszer** kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Vezeti: Nyerges Margit, az Etka-jóga erõgyújtó 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. Vezeti: Pazonyi Mónika jogatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 6500 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes.

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

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

**B.A.C. Jókai Táncklub** hétfőn 18.30–20.30. Klubvezető: Juhász né Vágvolgyi Györgyi szakosztály-vezető, nívódíjas, Csokonai-díjas táncpedagógus. A táncgyűlést fiatal, lelkes tagjai a versenyekre készülés, a tánc szerete összehozták, jó hangulatú közösséggé formálta. A versenytáncosok évek óta kiemelkedő eredményeket érnek el hazai és külföldi versenyeken. E-mail: jokaitanclub@gmail.com, www.jokaitk.uw.hu, 06/20-213-0604.

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

**LÍVIA-VILLA**

XII., KÖLTŐ UTCA 1/A

TELEFON: 395-8284

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Az absztrakció állomásai** – Bekő Éva kiállítása. Megtekinthető: október 11-ig, telefonon történő előzetes bejelentkezés után.



**Curiosity. Hat keréken a marsi élet nyomában** október 16-án 14.30. Előadó: dr. Sirk András adjunktus és térinformatikai szakértő (ELTE FFI Természetföldrajzi Tanszék). A 2013. május 22-én elmaradt előadás pótlása! 2012. augusztusban új űrszonda szállt le a vörös bolygó felszínére, hogy a múltbeli élet nyomait kutassa. Azóta már több mint 500 métert gurult a fagyos terepen, lenyűgöző panorámaképeket küldött a földi irányítóközpontba. Fűrőberendezésével mintákat gyűjtött több közetből is, hogy szerves anyagokat keressen belsejükben. Mindezekről és a Mars-kutatás további izgalmas eredményeiről lesz szó közérthető és szórakoztató formában.

**Gyermekruha- és játékbörze** október 19-én 9.00–13.00. Használton kívüli, de jó minőségű ruhákkal és megunt játékokkal várják az érdeklődőket. Asztalfoglalás e-mailben: viranyosikh@gmail.com.

**Színec szárnyán** – Harkányi Rita kiállítás megnyitója 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 Palotájára mintájára rendező matematikafoglalkozások keretében mutatják be a matematika, a művészetek és a technika kapcsolatát. A többi között kézműves jellegű barkácmatek-foglalkozást, műhelyt, illetve szakértőket várják az érdeklődőket. A csoportos foglalkozásokra a hoszafe@gmail.com címen lehet jelentkezni.

**Matematikai Műterem Matelier** kedden 10.00–16.00.

Arány-funkció-szerkezet-kompozíció-méret-mérték-érték. Minden kedden szórakozva tanulhat felnőtt, gyerek, kisiskolás és nyugdíjas. Feladatok, problémák, útvonalak, megoldások, kiutak. Ötletek, felfedezések, alkotás, elemzések, következtetések.



XII., BEETHOVEN UTCA 1/B

TELEFON: 457-0501

INFO@HEGYTORTENET.HU

**Helytörténeti séta a Farkasréti temetőben** október 12-én 10.00. Szilágyi Rita mutatja be a temetőt az érdeklődőknek.



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



XII., VÁROSMAJOR UTCA 16.

TELEFON: 201-6607

INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

**Határ-estek** – MAMU-tagok MMXIII. csoportos kiállítása. Megtekinthető: október 11-ig.

**Papp Oszkár festőművész emlékkiállítás.** A Festészet napja programsorozat része. Megnyitja: október 17-én 18.00. Megtekinthető: november 15-ig.

**Kirakat-tárlat** október 17–31-ig. Kiállítás a Városmajor utca és környéke kirakataiban.



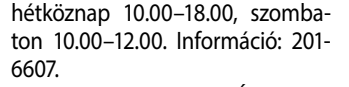
XII., VÁROSMAJOR UTCA 44.

TELEFON: 201-6607

INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

WWW.BARABASVILLA.EU

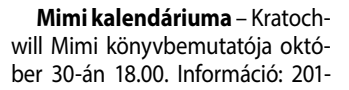
**A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!**



**Határjelek** – Gergely Réka szobrászművész kiállítása. Megtekinthető: október 12-ig, hétköznap 10.00–18.00, szombaton 10.00–12.00. Információ: 201-6607.

**Budapesti mesék.** Építészeti kiállítás és beszélgetéssorozat az építéssel hónapja alkalmából október 12. és november 2. között szombatonként 10.00 órától. A kiállítás kurátora és a beszélgetéseket vezeti: Eleőd Ákos építész.

**Tükörcserepek** – Kondor Katalin könyvbemutatója október 21-én 18.30. A szerzővel Vass István Zoltán beszélget. Információ: 06/30-952-0740.



**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.

**Szabad egy táncra?** – Tiborc Zsuzsa társastáncanfolyama. Kezdőknek 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.

**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 együttéléseiről, 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 háziorvosához!

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

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

**Fellélegzünk!**

Kétéves program indul a légzőszervi betegségek ellen

A Hegyvidéki Önkormányzat számára fontos polgárainak egészsége. Ezt bizonyítják az országos összehasonlításban is példaértékű kerületi prevenció és egészségügyi kezdeményezések, amelyeket az idei évtől az Egészséges Hegyvidék program fog össze. Ennek hatására kezdődött el az együttgondolkodás, aminek eredményeként a DayMed Kft. az önkormányzattal közösen októberben elindítja a kerületi lakosok számára ingyenes Fellélegzünk! edukációs programot.

Mint dr. Horváth Zsuzsanna, a DayMed Kft. ügyvezető igazgatója elmondta, abban igyekeznek támogatást nyújtani, hogy a betegek megismerkedjenek azokkal az életmódtanácsokkal, amelyek a kezelőorvosuk által vezetett terápiát kiegészítve segítenek a tünetek leküzdésében és lehetőség szerint a tünetmentes állapot elérésében.

„Ma már rengeteg információ elérhető az asztmáról és a COPD-ről – folytatta a szakember –, azonban ennek a nagy mennyiségű tudásanyagának a szűrése, a valóban hasznos tanácsok és az egyszerű szövegszerű megkülönböztetése sok esetben kihívást jelent az egészségügyben járatosok számára. Ezért elhatároztuk, hogy a valóban értékes információkat, összegyűjtve, a betegek rendelkezésére bocsátjuk, valamint a beszélgetések alkalmával segítjük őket a nehezen érthető fogalmak tisztázásában és az életmódtanácsok hétköznapi alkalmazásában.”

Bár a COPD a tüdő folyamatos irritációja miatt leggyakrab-

ban a dohányzók körében alakul ki, ám a nem dohányzóknál is előfordulhat. Az asztmához hasonlóan a tüdő hörgőinek gyakori gyulladással kell számolnia a betegeknek, azonban míg az asztma elsősorban fulladásos rohamokkal jár, és megfelelő terápia mellett összességében szinten tartható, addig a COPD esetében ritka a fulladásos roham, viszont megfelelő kezelés hiányában, a gyakori gyulladás következtében, a tüdő légzőfelülete az évek múlásával csökken.

Ennek megfelelően a Fellélegzünk! program célja kettős. Az asztmás betegeket a rohamok megelőzését célzó terápiával és tanácsadással hozzászítja egy stabil, nyugodt életvitel kialakításához. Némileg más a feladat a COPD-ben szenvedőknél, hiszen náluk – szakszerű gyógyszeres terápiával és az életmódbeli változtatásokkal – a betegség romlásának megelőzése a fontosabb.

„Lényeges az egészségtudat erősítése, valamint az is, hogy a résztvevők megértsék, milyen szerepe van állapotuk javításában az öngondoskodásnak, az egyéni felelősségvállalásnak. Pozitív üzeneteket küldünk, egyben közöltük azt, hogy a beteg már néhány egyszerű szabály betartásával is sokat tehet a további egészségromlás megelőzése érdekében. A programhoz bárki csatlakozhat, ehhez mindössze egy egyszerűsített jelentkezési lapot kell kitölteni, amelyet a szükséges adatok megadását követően a háziorvos és a beteg az aláírásával hitelesít” – beszélt a gyakorla-

ti tudnivalókról Horváth Zsuzsanna.

A jelentkezés leadását követően a program résztvevői egy kezdő-csomagot kapnak. Ennek legfontosabb eleme az a tízoldalas tájékoztató, amely tanácsokat ad a két betegséggel kapcsolatban. A mappában megtalálható egy úgynevezett „visszahívó kártya” is, ezen a betegeket a terápiaival kapcsolatos adatokat gyűjthetik saját maguk részére, így a legfontosabbakat bármikor visszakérhetik.

„A páciensekkel kapcsolatos tartó munkatársaink mindnyájan egészségügyi végzettséggel rendelkeznek. Hat hónap alatt összesen hat alkalommal beszélgetnek telefonon a programba jelentkezőkkel. Előre megírt, alaposan kidolgozott forgatókönyv alapján alakítják a társalgást, ami garanciát jelent arra, hogy mindenki ugyanazt a magas színvonalú szolgáltatást kapja. A kommunikáció mindemellett meghatározott ütemterv szerint zajlik, ám bizonyos mértékben tudunk alkalmazkodni a betegek igényeihez” – sorolta az ügyvezető igazgató, aki hangsúlyozta: elsősorban a háziorvosok együttműködésére számítanak, hiszen jellemzően ők találkoznak leggyakrabban a kerület polgáiraival. A DayMed képviselői már felvették a kapcsolatot a háziorvosokkal, valamint a kezdeményezés népszerűsítése érdekében figyelemfelkeltő plakátokat helyeztek el a rendelőkben.

A 2015. június 30-ig tartó programra 2013 októberé és 2014 decembere között folyamatosan lehet jelentkezni.





## GALÉRIA 12

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

**Ellenben** – Kazinczy Gyöngyvér építész- és fotókiállítása. Megtekinthető: október 19-ig. Nyitva: vasárnap kivételével mindennap 14.00–22.00.

**A Nadas család kiállítása** október 21-től november 9-ig. Nyitva: vasárnap kivételével mindennap 14.00–22.00.



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

**Kíváncsiskodók klubja** október 11-én 14.00. Szóló, a szüret és érdekességek. Klubvezető: Nagy Katalin.

**Üvegfestő tanfolyam** Sűveges Julianna vezetésével október 12-én és 19-én 10.00–12.00. Kezdőknek szánt tanfolyam, négy alkalom. Résztvételi díj: alkalmanként 2500 Ft.

**Az Út végéhez közeledve.** Konta Fanni irodalmi előadása Rabindranath Tagore verseivel október 14-én 14.00.

**Idősek egészségiskolája sorozat.** A korosodó gerinc problémái. Dr. Ferenc Mária reumatológus előadása október 16-án 14.00.

**Istenes Emília kiállítás megnyitója** október 16-án 16.00.

**Királynőképző** dr. Domján Mihály tanácsadó szakpszichológus és családterapeuta vezetésével október 16-án 18.00.

**Kézműves-foglalkozás** október 21-én 10.00. Famadarékfestés Virág Szilvia vezetésével.

**Teaházi terefe** október 21-én 14.00. Október 23. emlékezete. A beszélgetést vezeti: Várkonyi Dalma fejlesztőpedagógus.

**Időskori dilemmák: butulás vagy bölcsesség?** Molnár Emese pszichológus önismereti csoport-foglalkozása október 21-én 16.00.

**Hegyvidéki Családepítő Klub** október 24-én 19.00.

**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: Haidé Éva. A részvétel díjmentes.

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

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

**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. Résztvétel csak tagoknak. Jelentkezés és érdeklődés: Fisher Péterné, 466-4973, 06/20-394-5473.

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

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

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

**Hatha jóga segédeszközök** csütörtökön 10.00 és 17.00. Előzetes jelentkezés szükséges: Papp Etelka jógaoktató, 06/30-619-2139.

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

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

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

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

**Táncleptésről táncleptésre** pénteken 9.00. Táncanár: 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.

**Kölyköpöl** pénteken 16.00. Kiskakukk Játszóház kisiskolásoknak Kakuk Andrea vezetésével. A részvétel ingyenes.

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



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

**Ünnepeljen az egyéves Hegyvidék Bevásárlóközponttal!** Október 12-én egész nap gyerekprogramokkal várják a kicsiket (kézműves-foglalkozás, interaktív,

zenés gyerekjáték), 18.00 óráig pedig Palya Bea koncertjét hallgathatják meg. A belépés ingyenes.



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

(MINDEN NAP 17.00 ÉS 19.00 KÖZÖTT)  
WWW.KOMODSZINHAZ.HU  
KAPCSOLAT@KOMODSZINHAZ.HU

**A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!**

**Október 9. 20.20.** Komod Éjszakai Színház. Szóval, én uralkodnék a vágyaim felett!

**Október 17. 19.00.** nevelés-EST!

**Október 30. 20.20.** Ali Taylor: Puha pihe (nyilvános főpróba).

**Október 31. 20.20.** Ali Taylor: Puha pihe (bemutató).



**BAJOR GIZI SZÍNHÁZMŰZEUM**  
XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.  
TELEFON: 356-4294

WWW.SZINHAZIINTEZET.HU

**Underground bábkiállítás.** Az Országos Színház-történeti Múzeum és Intézet bábgyűjteményének legszebb darabjai a Bajor-villa alagsori kiállítóterében december 15-ig. A kiállításhoz kapcsolódóan különféle múzeumpedagógiai foglalkozásokat tartanak az érdeklődőknek. Október 9–10. 9.00–13.00 Bábkiállítás és bábmozgó drámajáték. Október 16–17. 9.00–13.00 Népmese-feldolgo-

zás bábokkal és ököbáb szelektív hulladékból. Október 20. 15.00–18.00 Családi vasárnap keretében népmese-feldolgozás árnybábokkal. Október 24. 9.00–13.00 Ökomarionett-készítés. Várják az érdeklődő csoportokat! Információ: Szébenyi Ágnes, 375-1184/105, szebenyi.agnes@szinhaziintezet.hu.

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

**Gobbi 100. Kiállítás és beszélgetések.** Október 10. 16.00 Gobbi Hilda és a Nemzeti Színház. A Gobbi 100 elnevezésű programorozat Gobbi Hilda előtt tiszteleg a művésznő születésének centenáriuma alkalmából. Saját bevallása szerint bármerre is dolgozott életében, a színház számára mindig a Nemzeti Színház maradt. E patinás intézmény történetét, művészeit idézik meg ez alkalommal, Gobbi Hildával a középpontban. Vendégek: Cserhalmi György színművész, Imre Zoltán és Gajdó Tamás színház-történészek. Belépő: 500 Ft. November 14. 16.00 Gobbi Hilda és a Szabó család. További információk: Szébenyi Ágnes, 375-1184/105, 375-1184/124, szebenyi.agnes@szinhaziintezet.hu.

**Kedves 50+ évesek!** Várják önöket a Testnevelési Egyetem Szenior Akadémia nyilvános és ingyenes előadás-sorozatán! Sport, életmód, egészség testben és lélekben témakörökben kiváló, elismert szakemberek és egyetemi tanárok, speciálisan az önk generációjának. Október 14. 17.00. Életre szóló tanácsok az élet szebbé tételére a sportorvos szemével. Prof. dr. Apor Péter egyetemi tanár előadása. Október 28. 17.00. Kacagás, kocoagás – lelki életünk alakulása az alkony

időszakában. Prof. Bagdy Emőke egyetemi tanár előadása. Helyszín: Testnevelési Egyetem, aula (XII., Alkotás utca 44.). Helyfoglalás 16.30 óráig.

**Szűz Mária zászlók** – Bíró Aurél történész fotókiállítása a hegyvidéki polgármesteri hivatal folyosógalériáján. Bíró Aurél többéves kutatása során több mint 300 Szűz Mária-ábrázolású zászlót katalogizált. A XVI–XXI. századi zászlók tiszteletére. A nagyszabású tárlatot 2014. február 23-ig lehet megtekinteni, szerdtől vasárnapig 14.00–18.00.

**Sötét alakok.** A Városmajori Jezus Szíve Plébánia könyvtárában folytatódag 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.

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

(Folytatás a 18. oldalon)

## 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?

**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, világszinten felszerelt rendelőben.

Ha Ön is úgy gondolja, hogy arcunk legszebb éke és sikereink egyik titka főhéher, 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

## A fogászat új dimenziója világszinten

A MOM Parkban az Optimadent Fogászati és Implantológiai Központ idén szeptemberben megnyílt második rendelője ideális választás mindazok számára, akik szépülni, vagy gyógyulni szeretnének az esztétikai és egészségügyi fogászat csodálatos lehetőségeinek segítségével.

A Fórum szinten, a Medical Centerben található hat székes rendelő üzletvezetőjét, Dr. Cservényák Ildikót kérdeztük a fogászati központ hitvallásáról:

– A klinika minden tekintetben az angolszász országokban jellemző szolgáltatási színvonalat képviseli. Az Optimadent rendelőire tökéletesen egységes minőség és szaktudás, szigorú szakmai protokoll és az orvosok összehangolt csapatmunkája jellemző. Nagyon fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy fogorvosaink maximálisan partnerként kezelik a pácienseket, az empátikus hozzáállás alapkövetelmény munkájuk során. A mai modern orvoslás irányvonalait szem előtt tartva, nem csak a fogakra, nem csupán a problémára, hanem az egész emberre figyelmeztetnek, s a konzultáció során fontosnak tartják megismerni a páciens motivációit. A minden igényt kielégítő kezelések során pedig kiváló háttér csapat segíti munkájukat.

Arra a kérdésünkre, hogy mi teszi még annyira kiemelkedővé a fogászat munkáját, az elért eredményeket, Ildikó elmondja nekünk, hogy az emberi és szak-



A fogászat új dimenziója

teszik, hogy az Optimadent orvosai kompromisszum nélkül választhassák ki pácienseik számára a legmegfelelőbb kezelést.

A klinika szakterületei: foggyökérbeültetés és szájszűrés, gyökérkezelés, fogszabályozás, dentálhigiéniá, rendelői fogfehérítés, esztétikai fogászat, családi- és gyermekfogászat, röntgendiagnosztika.

Bejelentkezés a 06 1 202 3830, vagy 3840-es telefonszámon, ahol készséggel adnak tájékoztatást és konzultációs időpontot hétfőtől péntekig 10.00–20.00 óráig.

A jelenleg futó akciókról tájékozódjon a www.optimadent.hu oldalon, és a facebookon.

(x)



## Normafa Park Konferencia

SÍ SZAKMAI SZERVEZETEK II. KONFERENCIÁJA  
2013. OKTÓBER 13. 9.00

A Normafánál, a Hotel-Agro Konferenciaközpontban (XII., Normafa út 50.) rendezik a hazai sísport képviselőinek második konferenciáját. Témája: a Normafa Park fejlesztésének aktuális kérdései. A szervezők célja, hogy a sielők társadalmának képviselői már a tervezési előkészületek megindításakor is elmondhassák véleményüket, javaslatukat, ezáltal is segítve a projekt minél sikeresebb megvalósulását.

A bevezető előadást Vincze P. Márton, a Normafa Park fejlesztésének miniszterelnöki megbízottja tartja. A konferencia ötletgazdája és levezetője: Fehér Gyula, a Lavina-Sport Kft. tulajdonos ügyvezetője, a Külkereskedelmi SC Síiskola egykori vezetője.

A tanácskozáson a részvétel díjtalan, előzetes regisztráció szükséges. Regisztrálni (a jelentkező nevének megadásával) az info@skioutlet.hu e-mail címen lehet.

(Folytatás a 17. oldalról)

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

**A XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ lakáscserklubja** várja az érdeklő

dőket minden páros hét kedden 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 szerdán 14.00–15.30. Helyszín: XII., Beethoven utca 7–9. II. emelet. Telefon: 319-9299.

**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. Tévénységük 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. Sakk hétfőn, dzsúdo kedden, Csillagszemű-néptánc szerdán, művészképző csütörtökön, zenésbábos torna pénteken. Az edzéseket és az egyéb mozgásos foglalkozásokat a 140 négyzetméteres tornateremben tartják. Költség: 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.



**Levendulamag Gyermekház.** Dalolka zenés foglalkozás 10 hónapos kortól kisiskoláskorig Kárázs 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 közös 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 hónaposától 3 éves korig. Családi bérlet: 4000 Ft/5 alkalom. Egy foglalkozás részvételi díja: 1000 Ft/család. Vedd ölbé, ringasd, énekelj! www.ringato.hu, www.hazay.hu



**Menő Manó Torna.** Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónaposától 4 éves korig, élő hangszerjátékkal, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szívárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rácshinta, libikóka) segítik elő, és persze egyetlen órától sem hiányozhat a száz színes labda! Időpontok: szerdán 9.30 (Mini csoport) és 10.10 (Menő Manó Torna csoport). Cím: MOM Sport, XII., Csörsz 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.kmzsusza.hu, www.happykids.hu, www.kindermusik.com, valamint 356-2440.

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

**Kreatív festőklub a Városmajorban.** Korhatár nélkül, családi 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

**Levendül 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, kettell, 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 alaptéchnikáit és eséstechnikáit, jelentősen fejlesztve fegyelmességüket és mozgáskoordinációs képességeiket. Tagdíjak: 8000 Ft/hó. További információk: Rajcsányi Gerő, 06/30-221-9992, grajcsanyi@hotmail.com.



**Shuhari Dojo** 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, szerdán 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 különteremben (XII., Csörsz utca 14–16.). Október 3-tól 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.

# Csodálatos időutazás: szüreti mulatság a Svábhegyen



Jókai Mór egykori vadregényes kertjében sváb, illetve rác viseletbe öltözött legények és leányok hívták mulatságra azokat, akik el látogattak a harmadik alkalommal megrendezett svábhegyi szüretre.

„Mikor az én svábhegyi telkemet megvásároltam Schweitzer hegedűvárostól, házastul 2200 forintért, akkor azon nem volt egyetlenegy gyümölcsfa sem. Tavaly kínáltak már ezért a kertemért épületestül harmincezer forintot. De hát nem adom el. Ez az én élet-

temnek a feltétele. Egymillióért sem tudnék magamnak jó egészséget és jó kedélyt vásárolni, amit a kertem megad nekem” – írta egykor Jókai Mór, aki feleségével, Laborfalvi Rózával varázsolt kőbányából vadregényes majorságot, amely immár három esztendeje szolgál helyszínül a svábhegyi szüretnek.

Mi, vendégek, egyáltalán nem éreztük magunkat hívatlanoknak, hiszen az író és kedvese – azaz Tóth

Yózi kadarnagy és Saly Noémi kadarnagsád – kifejezetten örült a nyüzsgésnek. Persze, a családi vitákból is kaptunk rendesen, hiszen Róza állandóan tromfolta Mór. De ahogy a mondás tartja: „A házasság az egyetlen olyan háború, melynek során az ember egy ágyban alszik az ellenséggel.” Sváb viseletbe öltözött legények két mázsa kadarkaszőlőt hoztak fel faputtonyukban, amiből aztán a leányok tapostak szőlőlevet. Ennek egy része a káciba, a maradék pedig előbb a présbe, aztán a gyomorba került.

A határtalan jókedv és vidámság nem kizárólag a mennyei nedű bódító hatásának volt köszönhető, szüreti játékok, hagyományos sváb, valamint rác muzsika és harmonikaszó szórakoz-



kedv, főleg ha annak üzenete is az! „Amikor Jókai idetelepítette a kadarkáit, nem tudhatta, hogy azok egyszer majd kipusztulnak, s nyilván arra sem gondolt, hogy lelkes emberek megalapítják a Kadarka Kört, és fel-

élesztik múltunkat, hagyományainkat. A fantasztikus adottságú Svábhegyen kell ismét életre kelteni mindazt, amit Jókai megálmodott! Magyarországnak muszáj megmutatnia az egyediségét! Ne másoljunk Cabernet Sauvignont, Chardonnay-t, hiszen ezekből egyébként is rengeteg van az országban” – méltatta Kovács Lajos az öt esztendeje alakult asztaltársaság dicső munkáját.

A jeles kör nem tit-



tatták a népet. „A Jókai-kertben olyan családias és sajátos milió alakult ki, ami segít elszakadni a hétköznapoktól. Egyben kiváló délutáni kikapcsolódás is, hiszen együtt lehetünk, és szórakozva idézhetjük meg a Hegyvidék múltját” – értékelte a svábhegyi szüretet Kovács Lajos hegyvidéki alpolgármester, aki a mulatságot egy csodálatos időutazáshoz hasonlította. Persze, fontos a jó-

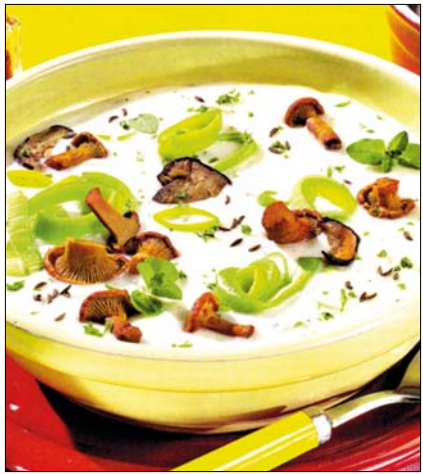
nyarós lettem, az orvos azt mondta edesanyámnak, mindegy, hogy honnan, ha kell, a föld alól is, de szerezzon kadarkát, mivel az elősegíti a gyógyulásum” – mesélte az egyik mulatózó, Erzsébet, aki szerint a régen kocsisbornak nevezett népszerű vinkónak nincs párja széles e világon.



## Októberi menüsor

Az október már nem a szabadtéri sütések-főzések ideje, kirándulni azonban szívesen járunk ilyen-tájt. Egy hétvégi, hosszabb túra után a jóleső fáradtság megérdemelt jutalma lehet az otthoni jó falatok sora a fűtött, meleg szobában. Ehhez ajánljuk az alábbi menüsört, remélhetőleg mindnyájuk kedvére.

Valamennyi fogás javarészt előre elkészíthető, a leves és a torta is egy nappal előbb már a hűtőszekrényben várakozhat. A borjútekerces szintén megsüthető korábban, csupán a mártásával kell összelegetni tálalás előtt.



Jó kezdet lehet a gombaleves

### GOMBAVEVES PÓRÉVAL

Ilyenkor a piacokon könnyebben hozzájuthatunk a nem olcsó, de finom erdei gombákhoz. Még jobb, ha többféle gombát sikerült vásárolnunk, azokból készíjtjük el ezt a tartalmas levest

Huszonöt deka szegfű- vagy apró rókagomba a lehető legjobb választás, amit 25 deka póré-hagymával együtt alaposan megmosunk, a hagymát felkarikázuk, a gombákat nagyságuktól függően félbevágjuk.

A leveses fazékban felforrósítunk 3 deka vajot, beleszórunk 4 deka lisztet, világos rántást pirítunk, és apránként felöntjük 1 liternyi zöldséglevesszékkel készült lével. Egy serpenyőben felhevítünk 4 deka vajat, megkapatjuk rajta a gombát és a hagymát, hozzáadjuk a leveshez, sózzuk, borsozzuk, és kb. 20 percig lassú tűzön főzzük. Egy merőkanálnyi levessel kikeverünk 1,5 deci főzőtejszint, összekeverjük a levessel, összelegetjük, de nem forraljuk fel!

Közben 1 zsemlet apró kocákra vágunk, szárazon megpirítjuk. Végül a levest 1 csapott kiskanál egész kóménnyel, 6 ág frissen felaprított majoránnával fűszerezünk, és a zsemlekockákkal megszórva tálaljuk.

### BORJÚTEKERCS PESTÓVAL

Először a pestót készítjük el. A friss zöld fűszereknek ellenállhatatlan illatuk van, külön öröm velük főzni-sütni. Fél-fél csokor bazsalikom és petrezselyemzöld leveleit lecsipkedjük, beleszórjuk egy magasabb falú edénybe – az a legjobb, ha a bormixer vagy a turmix edényét használjuk. Hozzáadjuk az elmaradhatatlan 3 gerezd fokhagymát, továbbá 1 deci olívaolajt, 2 evőkanál fenyőmagot, és az egészet pépesítjük. Sózzuk, borsozzuk, s betesszük a hűtőbe, hogy az ízek összeérjenek.

Négy személyre számolva 60 deka borjúcomb 4 szeletre vágunk fel, kiverjük, sózzuk, borsozzuk, és megkenjük a pestóval. Mindegyikre egy-egy szelet jóféle ementáli sajtot és vékony császár-szalonnát fektetünk. A húst szorosan feltekerjük, és átkötjük cérnával, vagy össze is tűzhetjük fogvájóval.

Felforrósítunk 5-6 evőkanál olajt, megpirítunk benne 1 fej megtisztított, felaprított vöröshagymát, majd a borjútekerceseket is. Felöntjük 1,5 deci erőlevessel vagy csontlével, és fedő alatt 20 percen át puhára pároljuk. A tekerceseket kiemeljük, és melegen tartjuk.

A visszamaradt pecsenyelében megpirítunk 20 deka szeletekre vágott sárgarépát és 20 deka csiperkegombát – még jobb, ha erdei gombát adunk hozzá. Felöntjük 2 deci főzőtejszinnel, majd sűrűre főzzük a mártást. Végül beleszórunk még fél csokor metélgömböt, és ha kell, egy kevés sót, borsot keverhetünk bele. Viszszatéve a húsokat az egészet összelegetjük.

Párolt rizszel vagy friss kenyérral érdemes kínálni. Száraz fehérbor illik hozzá, mi a kétéves csopaki rizlinget ajánljuk, 14 fokosra hűtve.

### TÚRÓKRÉMES ALMATORTA

Krémesre keverünk 15 deka puha margarint 4-5 evőkanál kristálycukorral és 1 csipetnyi sóval. Egyenként beledolgozunk 3 tojást, és beleszítálunk 20 deka finomlisztet 1 kiskanál sütőporral elkeverve. Kibélelünk sütőpapírral egy 16 centi átmérőjű, kapcsolós tortaformát, belesimítjuk a tésztát, és előmelegített sütőben, a közepesnél valamivel alacsonyabb hőfokon (kb. 175 °C), 25 percig sütjük. Rácsra fektetve hűlni hagyjuk.

Közben kimetsszük 65 deka alma magházát (magház nélkül kb. 50 deka), és vékonyabb cikkekre vágjuk. Felöntjük 1,5 deci vízzel, 1 kiskanál őrölt fahéjjal és 2 evőkanál citromlével ízesítjük, majd 3-5 percig pároljuk. Néhány almacikket félreteszünk a későbbi díszítéshez.

Az így létrejött kompót 2 evőkanál cukorral édesítjük, és feloldunk benne 2 mokkáskanál zselatinport. Amint kihült, hűtőbe tesszük kb. 20 percre. A dermedőben lévő masszát rásimítjuk a kihült tortalapra, és 2 óra hosszára visszarakjuk a hűtőszekrénybe.

Bőven marad időnk a túrókrém elkészítésére: 30 deka fél-



A borjútekercshez száraz fehérbor illik

zsiros tehéntúrót áttörünk villával, és simára keverjük 5 deka cukorral. Kemény habbá verünk 2 deci tejszint, és lazán, óvatosan beleforgatjuk a túróba, majd a habor kissé hullámosan ráterítjük az almaszelére. Végül a tórtát feldíszítjük a félretett almacikkkel, néhány levélke citromfűvel, és meghintjük egy kevés őrölt fahéjjal.

Felédés fehérborral, debrői hárslevelűt kortyolgathatunk hozzá, 14 fokosra hűtve, vagy pedig ásványvizet. A leírt mennyiség 16 szelet torta elkészítéséhez elegendő.

Járay Mari

## Zámia és zamiokulkasz

A két növény neve a megjelenésük hasonlóságára utal, de hibát követ el a szobakertész, ha a gondozás során ebből a felületen azonosságából indul ki. Az ápolás során ugyanis markánsan megjelennek a különbségek.

### ZAMIOKULKASZ

Az utóbbi időben hatalmas népszerűsége tett szert a *Zamioculcas* nevű dísznövény, amely Kelet-Afrikából érkezett. Viszonylagos igénytelenségével és megjelenésének hideg eleganciájával eleinte az irodákban és középületekben találta meg a helyét, de mára a lakásokban is elterjedt.

A kontyvirágfélék közé sorolt nemzetségének egyetlen fajaként él, neve – a megjelenés hasonlósága alapján – a zámiahoz közelíti. Gyors hazai karrierjét a névadás nem tudta követni, így nincs becsületos magyar elnevezése (a la-



A zamiokulkasz örökzöld növény

tin nemzetségén magyaros átírásával szokták illetni). A virágboltokban a tudományos nevén vagy becézve, zamiként emlegetik.

A zamiokulkasz lágy szárú növény, vastkos föld alatti gyökértörzssel rendelkezik. Bár örökzöld, a szárazabb időszakokban – szobában is – lehullathatja levelét. A gyökértörzsben tárolt nedvesség miatt azonban ilyenkor sem szenved komoly károsodást egy idősebb tő.

Levelei a föld színétől erednek, párosan szárnyaltan összetettek, és akár 50-60 centi magasságúak is lehetnek. A levéllemezek fényes felületűek, világoszöldek, idősebb korokra sötétednek.

A növény szobában is virágzik, ilyenkor a gyökértörzsből közvetlenül fejlődik a vastkos virágszár, a torzsavirágzat és az azt körülvevő, nem túl dekoratív zöldessárga vitorta. A zamiokulkasz gyökértörzse az értékes nedvességet mérgezőanyagokkal védi, amit az afrikai törzsek különböző szereiben gyomorbetegségek gyógyítására és hallucinogének előállítására használnak. A növény egyébként mérgező, sőt nagyobb mennyiségben elfogyasztva akár halált is okozhat.

Trópusi származása miatt kedveli a meleget. Lakásban tartva sosem lehet számára túl meleg, viszont a 15 °C alatti hőmérsékletet nem viseli el, ezért a téli szelvényekkel vigyázni kell. Kifejezetten árnyéki növény, nem igényli a közvetlen napot, sőt károsodhat is egy napsütötte ablakban. Viszont a szoba sötétebb sarkában is szépen fejlődik.

Talajával szemben nem igényes, elég akkor átültetni, ha a gyökértörzsek már teljesen kitöltik



A zámia kedveli a naps helyet, és rendszeres öntözést igényel

a cserepét, amely viszont lehetőleg lapos legyen. Inkább ritkábban és kevés vízzel locsoljuk, mert a szárazságot jobban viseli, mint a pangó vizet. Kéthetente érdemes tápoldatozni, de a többi szobanövényhez képest hígabb oldatot készítsünk neki.

A fényes zöld leveleket évente kétszer portalanítsuk puha kendővel. Levélfényt ne használjunk, mert bár szépek lesznek a levelek, a légcserenyílások eltömődnek, és azaz megcsinyli a növény.

Az egészséges zamiokulkasz ritkán támadják meg kártevők, kórokozók. Túlöntözés esetén gyökerei rothadhatnak, illetve a hűvös helyen álló tövek gyenge levelein kártevők jelenhetnek meg.

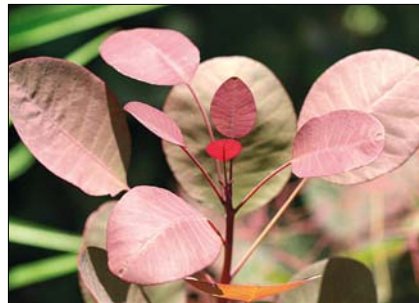
### ZÁMIA

A görög fenyőtoboz szóról elnevezett zámia a cikászfélek ősi csoportjának tagja. Mintegy ötven faját számláló rokonsága Amerikában őshonos.

B. I.

## Az életerős cserszömörce

A növény könnyen felismerhető minden évszakban. Tavasszal főleg kerekded, szépen ezert levelei segítenek az azonosításban. Nyáron a füstbokr és parókafa társneveket is egyértelműen meg-  
alapozó laza virágzat jellemzi.



Leveli különleges megjelenésük

Júniustól nyílnak a szerény megjelenésű, sárgás virágok, ám a növényen sokkal feltűnőbb a virágbugákat körülvevő, laza, piszkosfehér vagy rózsaszínes, tollas szövedék, ami a meddő virágokból alakul ki. A virágok nyílása után is megmarad ez a sajátos buda, akár egészen az ősz elejéig. Ekkor átadja helyét a bokor következő feltűnő díszének, a mélyvörösről színeződő lomb-

zatnak. Az erzet mintáját megőrző, szépen színeződő lomb sok esetben még hetekig a bokron marad, mielőtt lehullna.

A cserszömörce nevelése nem jelent különösebb kihívást, hiszen vadon is előforduló növény. Ritkán támadják meg kártevők, és metszeni is pusztán az alakítás érdekében szükséges. Öntözni csak a nyári forróságban szabad, mert több kárt tehet a növényben a talajban pangó víz, mint az időszakos szárazság.

A három-öt méter magas, terebélyes bokor önmagában nem elég tetszetős, de például sziklakertek, ágyások mögé ültetve szép háttér ad a színes virágoknak, miközben maga is hozzájárul az összképhez. Szaporítani a legyökerező hajtások leválasztásával, vagy magvetéssel lehet, ám mivel a kertészetekben megvásárolható, nem érdemes veszíteni az elhúzódó magneveléssel.

Az árudák kínálatában az alapfaj mellett nemesített változatokat is lehet találni. A legnép-

szerűbbek a rózsaszínes, pirosas vagy sárgás lombú változatok, amelyek azonban az alapfajnál igényesebbek, kevésbé ellenállóak.

A cserszömörce régóta elismert gyógynövény is. A tavasszal, nyár elején szedett levelekből kivont anyagok gyulladáscsökkentő, baktériumölő hatásúak, amit főleg ínygyulladás kezelésére szoktak használni. Sok ma gyártott szájjárvíz is a cserszömörce adja a hatóanyagát. A szárított levélből teát is készítenek az emésztőrendszeri fertőzések kezelésére.

Mindemellett, a nevéből adódóan, régen a tölgyakkokkal együtt bőrcserzésre is használták, innen a cserzőfa és tímárfa elnevezések. A cserszömörce termésének őrleményét vízben feloldva sárga festékkanyagot lehet nyerni, amivel hagyományosan főleg kelméket és gypjút színezték.

A hegyvidék erdős területein is elszórtan előforduló, ellenálló bokor olyan helyeken is megél, és szépen díszít, ahol kevés más dísznövény marad meg. Ennek köszönhetően például az autópályákat szegélyező rézsűkön sok helyen meg lehet figyelni.

(Barta)

## Csemege a délutáni tea mellé

A teaivás feltétlenül jótékonyabb hatású, mint a méregérős kávé, netán az agyoncukrozott kóla fogyasztása. Az egy-két csésze fekete vagy zöld tea mellé készített apró édesség elnassalgotása pedig káros hatással bír a szervezetre.

### CSOKOLÁDÉS-MANDULÁS KEKSZ

Egy mélyebb tálba szórunk 30 deka lisztet, 8 deka keserű kakaóport és 1 kiskanál szódaikarbor-

nát, a közepébe kisebb mélyedést

vájva hozzáadunk 25 deka cukrot. Felforraltunk kb. fél liter vizet 1 csipetnyi sóval, és a vízbe szórnuk 20 deka mandulát.

Néhány perc múlva a mandulák héja könnyűszerrel lehúzható. A héj nélküli, felezett mandulát a cukorhoz szórjuk, és beleütünk 2 tojást. Valamennyi hozzávalót összedolgozzuk, hogy lágy legyen a tésztánk.

A masszát kiborítjuk egy jól belesztett gyúrólapra, és sima téztávát gyúrjuk, majd 4 egyenlő részre osztjuk. Mindegyik ci-

pócskát kinyújtjuk fél centi vastag, 4 centis csíkra, és ezeket egy sütőpapírral kibélelt tepsi-  
be fektetjük. Megkenjük őket 1 tojássárgájával, és közepesen kis hőmérsékleten (kb. 175 fokon) 30 percig sütjük, amíg enyhén barnulni kezdenek. Ekkor a tésztacsíkokat kiemeljük a sütőből, és nedves késsel kb. 1 centis szeletekre vágjuk, majd visszatoljuk a sütőbe, és még 10 percig sütjük, jobban mondva szárítjuk ugyanazon a hőmérsékleten.



Étcsokiba is mártathatjuk

Jó tanács: a kekszek egy részét belemártathatjuk olvasztott étcsokoládéba! Fokozhatjuk a finom ízt, ha még a csokoládé megdermedése előtt apróra vágott pörkölt mandulában is megdörzsöljük.

JAM

## Passzívházak, egyre aktívabban

Egyre divatosabb kifejezés ma napság a passzívház. A kiállítások, építészeti konferenciák szinte másról sem szólnak, a sajtó is mind többet foglalkozik a kérdéssel, és végre itt, a Hegyvidéken is felépült az első ilyen épület.

Szinte mindennap hallunk a klímaváltozásról, valamint annak hatásairól, ám a valódi okokról keveset tudunk. Mellbevágó adat, hogy Európában az összes energiafelhasználásunk, így a szén-dioxid-kibocsátásunk több mint ötven százaléka a házaink fűtésére, hűtésére megy el.

A szigetetlen falak és hőhidas fűdések, a rosszul záródó ajtók és ablakok csak úgy ontják a meleget az utcára, amit többnyire rossz hatásokkal dolgozó, gázt égető berendezésekkel próbálunk meg pótolni. Az emberek többsége tájékozatlan, nem tud arról, hogy megfelelő felújítással, vagy passzívház építésével a rezsi-költséget akár nullára lehet csökkenteni.

Az első passzívházat 1991-ben építették meg a németországi Darmstadt-Kranichsteinben, és a munkálatokat tudományos szemmel is végigkísérték. Beigazolódtak, hogy a fűtés nélküli lakás ötlete megvalósítható. Azóta világszerte terjednek az ilyen házak: csak Németországban 2002 szeptemberéig mintegy 3500 lakás épült a szabványnak megfelelően, 2012-ig pedig mintegy 7000 – azaz tíz év alatt közel százszázalékos volt a növekedés. Ezek az épületek évente 175 millió euró energiaköltséget és 200 ezer tonna szén-dioxid-kibocsátást takarítanak meg Európában.

Magyarországon még hatal-

mas a lemaradás: mindössze 11, a darmstadti Passivhaus Institut által minősített passzívház épült fel eddig, és mintegy 40-50 olyan, amelyre a tulajdonosok nem kérték a minősítést, de a számítások alapján megfelel a szigorú kritériumoknak.

„Egy átlagos, száz négyzetméter alapterületű családi háznál a fűtési és a melegvíz-költségek havi ötven-hatvan ezer forintba rúgnak. Egy ugyanakkora, közel nulla energiaigényű épületnél ezek a költségek fedezhetők havi öt-tízezer forintból – vázolja a nem elhanyagolható különbséget dr. Feiler József, a Magyar Pasz-

zésben érdekelt személyeket, vállalatokat tömörítette, a közeljövőben ezt bővíteni szeretné, és nyitni az energiahatékony építési módot alkalmazók, passzívházak iránt érdeklődők irányába is.”

Örömteli hír, hogy végre a Hegyvidéken is épül az első passzívház. Ennek legnagyobb érdekessége, hogy az iker családi ház egyik fele „hagyományos”, míg a másik fele passzívház. Már a látványa is különleges, hiszen az egyik házfél B30-as téglából, míg a passzív épületrész negyven centiméter vastag, vasbetonnal kitöltött polisztirol zsaluelemből épül.



Épülő passzívház: vastag hőszigetelés a falakon, speciális ablakok

zívház Szövetség elnöke. – Az energetikai szabályozás drasztikusan és ugrásszerűen szigorodik majd. Az épületek értékét egyre jobban azok energetikai szintje befolyásolja, így a meglévő épületállomány ára nem várt módon csökkenni fog. A MAPASZ eddig csak az építőiparban és terve-

„Fontos volt, hogy a passzív házként megépülő házfél teljesen déli tájolású legyen, hogy a nap energiáját a lehető legnagyobb mértékben hasznosíthassuk – mondja Fazekas Ferenc, a generálkivitelező Star Builder Kft. ügyvezetője, MAPASZ-tag. – Négyzetméterre visszaosztva le-

het majd monitorozni, milyen energiafelhasználása volt a két lakásnak, de hőkamerás felvételeket is tervezünk készíteni, valamint a passzívházfelben ellenőrizniük, tökéletes-e az épület légzárása.”

De hol és hogyan találkozhatunk passzívházakkal? 2013 és 2014 novemberében Magyarországon is lehetőség nyílik arra, hogy az érdeklődők jobban megismerjék a „közel nulla energiaigényű” épületeket.

A Green Dependent Intézet kilenc másik országgal (Belgiummal, Németországgal, Svédországgal, Franciaországgal, Ausztriával, Máltával, Lengyelországgal, Szlovéniával és Írországgal) közösen tavaly csatlakozott egy európai szintű rendezvénysorozathoz, a Hatékony Ház Nyílt Napokhoz. A projekt célja, hogy a látogatók hatvan százaléka rávegye a bemutatott jó gyakorlatok alkalmazására.

Az idén mintegy harminc, 2014-ben körülbelül hatvan hatékony, azaz „közel nulla energiaigényű” lakó- és középületet tesznek látogathatóvá Magyarországon, hogy az érdeklődők személyesen meggyőződhesenek az ilyen épületek tulajdonságairól, helyben kérdezhessenek a tervezőktől, építőktől és tulajdonosoktól az építés, felújítás tapasztalatairól és a passzívházban töltött mindennapokról. A nyílt napokról több információt a [www.hatekonyhaz.hu](http://www.hatekonyhaz.hu) weboldalon olvashatnak.

Nyíró Norbert

## Megszűnik a hulladékgyűjtő szigetek egy része



Van, ahol az üvegyűjtő megmarad

Fokozatosan vezet be Budapest a házhoz járó szelektív hulladékgyűjtést az FKF Zrt. A szolgáltatás a PET palackra, a papírra, valamint az alumínium- és a Tetra Pak-dobozokra vonatkozik, ami azt jelenti, hogy az italos- és befőttesüvegektől továbbra is a közterületi szelektív hulladékgyűjtő szigetekre lehet környezetbarát módon megszabadulni.

Ami a Hegyvidéket illeti, egyelőre a kerület alig egynegyedében működik a szolgáltatás, az FKF Zrt. szerint a teljes lefedettség 2014 őszére valósul meg – derült ki az önkormányzat és a közszolgáltató egyeztetésén. Mint Kovács Lajos alpolgármester elmondta, jelenleg közel ötszáz lakóházból az ASCO szállítja el a szelektíven gyűjtött hulladékot.

„A párhuzamosság várhatóan a jövő nyárig megmarad. Amennyiben addig sikeresen működik ebben a formában a rendszer, akkor az év közepén rövid időn belül megtörténhetne a szolgáltatócseré, azaz az FKF Zrt. átvénné ezeket a házakat is. Szeretnénk, ha a váltás zökkenőmentes lenne, amit úgy lehet megoldani, hogy miután az ASCO elviszi a meglé-

vő gyűjtőedényeket, szinte másnap az FKF Zrt. telepíti is a sajátjait – hangsúlyozta Kovács Lajos, aki a fővárosi begyűjtés eddigi tapasztalataira is kitért. – A nagyobb lakásszámú társasházakban rendszeresen előfordul, hogy jóval a havi egyszeri elszállítás előtt megtelnek a szelektív kukák. Az FKF Zrt. jelenleg az egyseges fővárosi rendszer kiépítésén dolgozik, tájékoztatása szerint igyekszik emelni a szolgáltatás színvonalát, és a valós igényeknek megfelelő ürtési periódusokra átállni.”

A jövő év közepéig teljesen átalakul a közterületi szelektív hulladékgyűjtés. A kerületi szigetek harmada a jelenlegi formájában üzemel tovább, harminc százalékuknál kizárólag az üvegyűjtőket tartják meg – az önkormányzat kifejezett elvárása a borogatókat megakadályozó fémkeretek kiépítése –, a fennmaradókat pedig, a lakossági kérések figyelembe véve, megszüntetik. Fontos tudni ugyanakkor, hogy mindez az FKF Zrt. hatásköre, az önkormányzat csupán javaslatot tehet a szigetek sorsával kapcsolatban.

(k.)



### IDŐSEK EGÉSZSÉG ISKOLÁJA A HEGYVIDÉKEN

EGÉSZSÉGES  
HEGYVIDÉK

ISMERJE MEG AZ AKTÍV,  
EGÉSZSÉGES IDŐSKOR RECEPJT

ÚJ ELŐADÁSSOROZAT INDUL A KULTURÁLIS SZALONBAN AZ ORSZÁGOS GERINCGYÓGYÁSZATI KÖZPONT ÉS A BUDAI EGÉSZSÉGGYÓGYÁSZATI 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



## FOGSORRÖGZÍTÉS 2013

Rögzíttesse fogorát  
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 fogor
- 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)



**3M ESPE**

TELJESKÖRŰ FOGORVOSI ELLÁTÁS

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

3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ

## Az izomláz nem számít

Családias légkör a virányosi AXI tornán

A „sportos” kerületnek számító Hegyvidéken sem gyakori, hogy egy egészségmegőrző program több mint húsz éve megszakítás nélkül és változatlan érdeklődés mellett zajlik. Márpedig Harmath Józsefné testnevelő tanár 1991 óta várja a testüket karbantartani akaró érdeklődőket a Virányos Általános Iskolában működő AXI tornán.

Kezdetben elsősorban nők jártak az órákra, később viszont a férfiak részéről is felmerült az igény, hogy kipróbálják ezt a különleges mozgásformát, és akár egyedül, akár családjukkal közösen jöjjenek edzésekre – mesélte

tékony alakformálás, az erősítés, a kikapcsolódás, a stresszoldás a céljuk, és nem rettennek meg egy kis izomlástól” – mondta Harmath Józsefné, aki szerint az AXI torna lényege a sokoldalúság.

A foglalkozásokon egyaránt szerepelnek gimnasztikai, saját súllyal végzett, illetve kézi súlyozás gyakorlatok, TRX jellegű feladatok, az ülőmunkát ellensúlyozó gyógytornaelemek, valamint az izmok rugalmasságát megőrző stretchinggyakorlatok.

„A kerületben rengetegen fociznak, futnak, kerékpároznak. Ezeket a mozgásformákat nagy-



A torna nagyszerű kiegészítője a futásnak, a kerékpározásnak

az aerobikokat, rekreátor. Az AXI torna a hagyományos módszerekkel szemben elsősorban a gimnasztika alapjaira épülő, sokoldalú egészségmegőrző és tartásjavító gyakorlatokra helyezi a hangsúlyt.

„Nálunk nem az egyébként szintén kedvelt csillogó fitness-termek világával találkozunk a résztvevők, ide főleg olyanok jönnek, akiknek a mozgás, a ha-

szerűen kiegészíti ez a torna. Legáltalább ennyire lényeges, hogy sok állandó résztvevő a kezdetek óta együtt edz, így a foglalkozásokon szinte családias légkör alakult ki” – beszélt az AXI előnyeiről a testnevelő. A tornázók életkora és edzetségi szintje természetesen igen vegyes, de az akarás és a vídám légkör valódi csapatátá kovácsolta őket.

(-os)



Egyebek mellett a sokakat érintő, rendkívül kellemetlen fülzúgásról is szó esett az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem első őszi előadásán. Az Egészséges Hegyvidék program keretében a MOM Kulturális Központban megtartott rendezvényen dr. Csáthy Anna, a Szent János Kórház fül-orr-gégészeti és szájsebészeti osztályának főorvosa a fül megbetegedéseiről tartott előadást.

Érdekes orvosi esetek ismertetésével kezdődött az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem nyári szünet utáni első előadása. Dr. Csáthy Anna, a Szent János Kórház fül-orr-gégészeti és szájsebészeti osztályának főorvosa elmondta, előfordult már, hogy egy óriási bogarat kellett kivennie páciense füléből, de ennél is megdöbbentőbb volt, amikor az egyik beteg a zsebéből húzta elő saját fülét, amit a kutyája harapott le.

A hallószerv anatómiájáról szólva elhangzott, hogy a külső fülhöz tartozik a csontos és porcos külső hallójárat, míg a külső és a középső fület a dobhártya választja el egymástól. Ehhez nőtt hozzá a kalapács nyele, amelyhez az üllő és a kengyel kapcsolódik. Ezek a csontok közvetítik a dobhártya rezgéseit a belfülhöz, míg a fülkürtnek a

## A titokzatos fülzúgás

dobüreg és az orrgarat üregösszekötésében van fontos szerepe.

A fülkagylón főként sebek, beverzések és gyulladások fordulnak elő, nem ritka a fiatalok körében közkedvelt piercing okozta keloidos hegesedés, a porc-

Vigyázni kell a dobhártyára, hiszen az akár egy ütéstől, vagy sportolás közben is megsérülhet. Bár a kisebb lyukak nagyjából hat hét alatt gyógyulnak, egyes hosszantartó fülészeti betegségeknél akár tartósan is megmaradhatnak.

Megdöbbentő adat, hogy a világ népességének 30-40 százalékát érinti a fülzúgás, amelynek számos oka lehet. Előidézők az elmeszesedett vagy kórosan tárgult nyaki ütőterek, a kóros vérnyomás-emelkedés, a cukorbetegség, a vérszegénység, ritkán a hátsó koponyaúri daganat, esetleg a sclerosis multiplex.

A tapasztalatok szerint mindemellett fülzúgást okozhatnak az antibiotikumok, a víz-hajtók, a túlzott nikotin- és koffeinfogyasztás, a kemoterápiás kezelés, a különféle szalicilát tartalmú gyógyszerek – ilyen a Kalmopyrin – és az erős zajhatások is. Heveny formája egy-három hónapig tart, de akár a páciens egész életét is végigkísérheti.

Kezelésében segíthet-

nek a szteroidok, az antidepresszánsok, a pszichoterápia, a hiberbárikus oxigénterápia vagy az infúzió, és az életmódváltás is megoldás lehet. Manapság az úgynevezett TRT áthangolással próbálkoznak az orvosok, aminek lényege, hogy olyan hallókészüléket adnak a betegnek, amely eltereli az agy figyelmét a fülzúgásról.

A szabadegyetem előadásán szóba került a hallójárat tisztítása is. Dr. Csáthy Anna hangsúlyozta, nincs szükség drága fültisztító spray használatára, elegendő, ha időnként kis mennyiségű parafin-, ét- vagy babaolaj cseppenünk a fülbe. Vigyázzunk ugyanakkor a fültisztító pálcikával, mivel előfordulhat, hogy még beljebb nyomja a zsírt, ráadásul könnyen átszúrhatja a dobhártyát!

mm.



Ma már a legmodernebb eszközökkel vizsgálják a fül betegségeit is

hártyasérülés, míg télen megsza-

porodnak a fagyásos kórképek. A túlzott napozás okozta, úgynevezett keratosis solaris ugyancsak sűrűn előfordul, ezenkívül kialakulhat chondrodermatitis, azaz krónikus porchártyagyulladás is, amit operálni kell. Erdemes kétszer megfontolni az afrikai kultúrából átvett fültágitó gyűrűk használatát, a túlzottan megnyújtott fülcimpa ugyanis csak sebészeti beavatkozással állítható helyre.

Ilyenkor sajnos csak sebési úton lehet megszüntetni a szakadást.

Amennyiben valamilyen rovar kerül a hallójáratba, ajánlatos néhány csepp olajt vagy vizet a fülbe juttatni, és minél hamarabb felkeresni a szakrendelést, ahol átöblítéssel gyorsan megszabadíthatják a páciens a dobhártya előtti árokba szorult rovarról. Arra mindenképpen ügyelni kell, hogy rovarirtó spray ne kerüljön a fülbe, mert a vegyszer súlyos betegséget okozhat.

Sokakat érint a fülzúgás, amely lehet objektív, azaz mások által is hallható, valamint szubjektív, amikor csak a beteg érzékeli a hangokat. Előbbit a középfülben található izmok görcse okozza, és kellemetlen, pattogó hanggal jár, míg az utóbbit csak a beteg hallja.

### SZABADEGYETEM ÉS SZÜRŐSZOMBAT

Az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem legközelebbi előadását október 24-én 17.00 óráig tartó rendezik a MOM-ban. A következő Prevenációs Szűrőszombat időpontja: október 26. 10.00-14.00 óra. A Szent János Kórházban (XII., Diós árok 1-3.) ezúttal urológiai szűrésre várják a pácienseket. Előzetes jelentkezés (9.00-15.00 óráig): Nicky Emőke, 06/30-656-5657.

## „SZÍV SN a keringési betegségek megelőzéséért” mozgalom a Hegyvidéken

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat újabb preventációs programot indít a kerületi felnőtt lakosság számára, amellyel megelőzhető a keringési betegségek kialakulása, és lehetővé válik a már fennálló betegségek mielőbbi kezelésének megkezdése a kialakított, stabil betegút segítségével.

A Hegyvidéki Önkormányzat a SZÍV SN Országos Betegegyesülettel, valamint a Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központjával együttműködve, utóbbi épületében biztosítja a szűréseket (vérnyomás-, vércukorszint- és koleszterinszintmérés, valamint EKG, két pozitív érték esetén további vizsgálatok). A szűrések mellett bemutatásra kerül a levédett „SZÍV SN” program.

### A szűrőnapok időpontjai:

2013. október 12. 8.00-14.00 óra  
2013. november 9. 8.00-14.00 óra  
2013. december 14. 8.00-14.00 óra  
2014. január 11. 8.00-14.00 óra

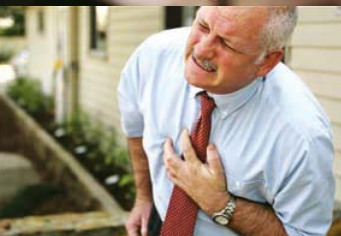
A szűréseket előzetesen telefonos bejelentkezéssel tudják az érdeklődők igénybe venni, amely az aktuális hónap első munkanapjától lehetséges.

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

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



TÖRÖDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!



## Keringési szűrőprogram indul

A felvilágosító kampányok ellenére Magyarországon továbbra is vezető haláloknak számítanak a különböző keringési betegségek. Ezért a Hegyvidéki Önkormányzat úgy döntött, hogy a SZÍV SN Országos Betegegyesülettel közösen folytatja a tavaly megkezdett szív- és érrendszeri preventációs programot. A Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikáján szervezett szűrésekre kétszáznegyven hegyvidéki lakost várnak.

Szomorú adat, hogy Magyarországon a szívelégtelenségben szenvedők száma eléri a 200 ezret. Rajtuk kívül minden negyedik magyarnak magas a vérnyomása, 300 ezren ritmuszavarral élnek, míg a cukorbetegség a népesség tíz százalékát érinti.

Talán még ennél is riasztóbb, hogy az egyre hatékonyabb és sokrétűbb prevenció ellenére továbbra is vezető haláloknak számítanak a szív- és érrendszeri elváltozások. Napjainkban mintegy 35 ezer ember él pacemakerrel, valamint újraélesztő funkcióval ellátott készülékkel, nagy részüket éppen az Egészséges Hegyvidék programban is szerephez jutó Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központjában műtötték meg, vagy kezelik.

Bár a lakosság egészségi állapotát tekintve a Hegyvidék kifejezetten jó helyzetben van – a XII. kerületiek átlagéletkora az egyik legmagasabb az országban –, a keringési betegségek az itt élőket sem kerülik el. Épp ezért a Hegyvidéki Önkormányzat a

SzívSN Országos Betegegyesülettel közösen az évek óta sikeresen működő szűrőszombatokhoz hasonló, ugyanakkor kifejezetten az infarktus megelőzését, a rizikófaktorok, ritmuszavarok felismerését és a betegek tájékoztatását szolgáló ingyenes preventációs programot indított tavaly.

Eddig elsősorban a stroke és a ritmuszavarok elleni küzdelemre koncentráltak, a kezdeményezés sikere pedig minden várakozást felülmúlt, hiszen előzetes regisztrációt követően összesen 168-an jelentek meg a négy alkalommal meghirdetett vizsgálaton. A páciensek harmadánál EKG és Holter segítségével többféle ritmuszavart tártak fel, a rizikófaktorok közül leggyakrabban a magas koleszterinszint és a magas vérnyomás fordult elő.

Kiderült az is, hogy a szűrésre érkezők kétharmada nem ismerte az infarktus és a ritmuszavarok tüneteit, ahogyan azzal sem volt tisztában, hogy állapota javítása szempontjából mennyire fontos a helyes táplálkozás és a mindennapi mozgás – beszélt a tapasztalatokról a programot koordináló Bernáth-Lukács Zsuzsa, a SzívSN Országos Betegegyesület elnöke.

Az önkormányzat és a betegesület úgy döntött, októberben folytatódna a szűrések, méghozzá valamennyi keringési és szívbetegségre kiterjesztve. A szakmai háttérrel ezúttal is a Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikát vezető Merkely Béla professzor, egyetemi tanár, valamint az intézet munkatársai és a SzívSN Országos Betegegyesület biztosítják. Mindez azt jelenti, hogy pozitív rizikófaktor esetén, vagy ritmuszavar észlelése során

helyben folytathatók a kivizsgálások, illetve a kezelést is meg lehet kezdeni, azaz jelentősen lerövidül a betegút.

Szintén újdonság, hogy a például a tréning-kezelés keretében az eddiginél is hangsúlyosabb figyelmet kapnak az életvitelükből adódóan állandóan rohanó, sokat dolgozó, gyerekeket nevelő fiatalabb korosztályok. A szervezők szeretnék „becsalogatni” őket a szombati vizsgálatokra, hiszen a keringési elváltozások már a húszas, harmincas éveikben járók körében is gyakoriak.

„Elsősorban új belépőket, azaz olyanokat várunk, akik egyébként nem járnak évente szűrésekre, és nem állnak kivizsgálás alatt – nyomatókosított a szűrés menetét ismertető programvezető. – A vizsgálat regisztrációval, majd egy kérdőív kitöltésével és az anamnézis felvételével indul. Ezt követően megméri a koleszterinszintet és a vércukrot, aztán a vérnyomást. Ez utóbbit egy speciális, a ritmuszavart is kimutató készülékkel végzik.”

Bernáth-Lukács Zsuzsa hangsúlyozta, hogy az EKG és a rizikófaktorok ismeretében kialakítható a stabil betegutakat. Emellett a városmajori klinika munkatársai, a betegesület önkéntesei, valamint egykori szívbetegbe mutatják a SzívSN programot, és meghívják a pácienseket a következő előadásra, amelyen részletesen érintik a szűrés részleteit.

(sm)

■ Az ingyenes program menetéről, valamint a jelentkezés feltételeiről Trembeczkyné Árkosy Tímea ad bővebb felvilágosítást. Telefon: 06/30-601-3008.





## AKTÍV ŐSZI 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 Fitness terem, Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.), kis épület (bejárat a Felhő utca felől).  
Kellemes körülmények között, új kardiogépeken, edzői segítséggel, tanácsadással. Szükséges felszerelés: váltócipő, sportruházat.

**AEROBIK**  
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!  
Hétfő 17.30-18.30 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). 19.30-20.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).  
Szerda 18.00-19.00 és 19.00-20.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). 19.30-20.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).  
Péntek 17.00-18.00 Arany János iskola (XII., Meredek utca 1.).

**KÍMÉLŐTORNA**  
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!  
Hétfő 18.30-19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). 18.30-19.30 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). Kedd 18.00-19.00 Zugligeri Általános Iskola (XII., Zugligeri út 113.). 18.30-19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). Szerda 18.30-19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). Péntek 16.00-17.00 Arany János iskola (XII., 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. Edzéstáji 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**  
Október 19.: Börzsöny-hegység. Túravezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 6.45 Nyugati pályaudvar, pénztárszarnok. Indulás: 7.07-kor Szobra, itt átszállás autóbussra, retúrjegy Szobra. Útvonal: Nagyborzsony–Oláh János-völgy–Koppány-nyereg–Nagy Galla–Liliompuszta. Táv-szint: 15 km, ±300 m. Érkezés: 18.00 körül Budapestre. Költség: 3000 Ft. Túravezetők: 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 hétvege programjáról csütörtökön érdemes érdeklődni. Jelentkezés, további információk: 06/70-212-5555, pallaszo@freemail.hu.

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

**MOZGÁS EGYETEME**  
Különböző típusú fitness-, aerobikórák.  
Kedd 20.00-21.00.  
Testnevelési Egyetem – atlétikacsarnok (XII., Alkotás utca 44.).  
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE aerobik-szakosztályának vezetője.  
Oktatók: a torna-rg-tánc-aerobik tanszék oktatói és a TFSE edzői, versenyzői.  
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!

**SÍELÉS**  
Nanook Siiskola  
Minden páros hét szerdáján 19.00-20.00.  
MOM Sport (XII., Csörzs utca 14-16.).  
Előzetes bejelentkezés szükséges: Pásztor Zsófia, 06/20-626-6654.

A programok – a töbnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára ingyenesek. A részletes programot keressék a www.hegyvidek.hu honlapon és a hirdetőn. További információk: Hegyvidéki Szabadidősport Kft., XII., Városmajor utca 29. Lódy Katalin sportszervező: 06/70-442-2135. E-mail: lody.katalin@hegyvidek.hu.

# Egy hét, két győzelem

Az „Előzd meg a fogaskerekűt!” után ismét rangos és színvonalas sporteseménynek adott otthont a Hegyvidék. A Gesztenyés kertben megrendezett Elimina Tour T-System Budapest Nagydíjon a legjobb magyar hegyikerékpárosok mellett a szakág világbajnoki ezüstérmese is elindult. A várhatóan a riói olimpián is helyet kapó látványos sprintversenyt Juhász Zsolt nyerte, aki egy héttel korábban a fogaskerekűt is legyőzte.



Városi környezetben lehetett ismerkedni a hegyikerékpározással

Az Eliminator Pro Sprint egy rövidpályás, városi környezetben megrendezett mountain bike-verseny. Különlegessége, hogy a nézők szinte karnyújtásnyira vannak a versenyzőktől, és így olyan technikai megoldásokat leshetnek el, amiket egyébként a

nehezen megközelíthető természeti környezetben alkalmaznak a hegyikerékpárosok.

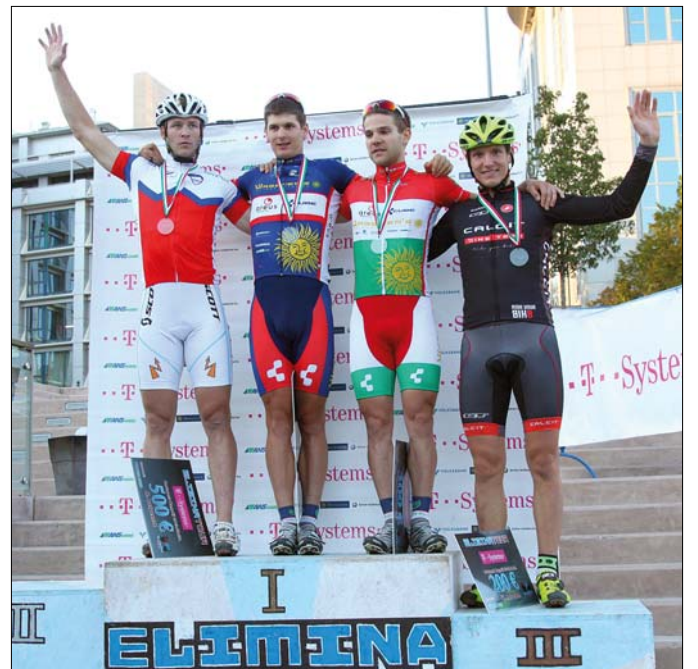
Izgalmas a lebonyolítás is, hiszen az időmérő futam alapján állítják össze a négyfős csoportokat, amelyekből mindig az első két helyezett jut tovább a következő körbe. Végül a négy leggyorsabb a döntőben küzd meg a dobogós helyezésekért – magyarázta az Elimina Tour T-System Budapest Nagydíj hegyvidéki bemutatkozásában elévülhetetlen érdemeket szerző Simonyi Csaba.

Az esemény főszervezője elmondta, a szakágat három évvel

lett, hogy a sprintverseny várhatóan szerepet kap a következő olimpián. Magyarországon elsőként tavaly szerveztek Eliminator Pro Sprint sorozatot, akkor a budapesti forduló a Szabadság téren rendezték meg.

„Bár jól sikerült a belvárosi viadal, az ideén szeretünk volna olyan helyszínt találni, ahol egyszerre van jelen az épített és a természeti környezet. Mindemellett az is szempont volt, hogy a gyalogos- és autós forgalmat a lehető legkisebb mértékben zavarjuk, a pálya kialakítása pedig ne bolygassa meg a zöldterületeket. Így találtunk rá a Gesztenyés kertre, valamint az elképzeléseinket a kezdetektől kedvezően fogadó tizenkettedik kerületi önkormányzatra és a Hegyvidéki Sportszarnok és Sportközpont Kft.-re. Nekik köszönhetjük, hogy világszínvonalú versenyt tudtunk összehozni” – hangsúlyozta a főszervező, külön is kiemelve a Gesztenyés kert adottságait.

A Larus Étterem melletti lépcsősor, a Csörzs utcaóhoz vezető útra, a kavicsos és füves térségek váltakozása már önmagában garanciát jelent arra, hogy a nézők jól szórakoznak. Természetesen a szervezők igyekeztek biztosra menni, így a látvány fokozása, illetve a pálya nehezítése érdekében két mesterséges akadályt is felépítettek. Nem véletlenül gondol tehát már most a jövőre Simonyi Csaba, aki úgy érzi, ha rajta múlik, mostantól minden évben a MOM Kulturális Köz-



pont előtti terület ad otthont a budapesti Eliminator-bajnokságoknak.

„Kevesen gondolták volna két évvel ezelőtt, amikor a MOM Kulturális Központ átépítésekor a Gesztenyés kertet is felújítottuk, hogy egyszer rangos hegyikerékpáros nagydíjat rendeznek a parkban. Ez újabb megerősítése annak, hogy helyes volt az önkormányzat elképzelése” – emelte ki a díjátadón Váci János alpolgármester. Kijelentését az Elimina Tour történetében először megszervezett gyermekbajnokság sikere is alátámasztotta, az ügyességi és gyorsasági futamokon ugyanis a Hegyvidéki Szabadidősport Kft. felhívására közel ötven XII. kerületi iskolás indult el. Jutalmul mindnyájan apró ajándékokat, míg a legjobbak különdíjakat kaptak.

(-ály)

## Sokszínű Fitparádé

Minden eddiginél gazdagabb programkínálattal és több helyszínen rendezik meg a hatodik hegyvidéki Fitparádét október harmadik hétvégéjén a MOM Sportban. A multisporthétfővel háziasszony napjának egyik legismertebb fitnessmodellje, a világbajnok Timea Majorova lesz.

Két napon keresztül, október 19–20-án minden az egészséges életmódról, a fitness és az erős emberek világáról szól a MOM Sportban, amely immár hatodik alkalommal ad otthont Közép-Európa legnagyobb multisporthétfőjének. Azt, hogy a Fitparádé ma már rangos nemzetközi versenynek számít, bizonyítja, hogy az előnevezések alapján tizenkilenc ország képviselői vesznek részt a különböző bajnokságokon. Az idei rendezvény minden eddiginél nagyobb területen és számos újdonsággal – köztük Magyarországon még sosem látott bemutatókkal – várja az érdeklődőket a gyerekektől a nyugdíjas korosztályig.

A szokásoknak megfelelően az első nap „főszereplői” a szépség és a fitness. Ez utóbbit képviseli a többi között a CrossFit Challenge, amely a világ egyik legdinamikusabban fejlődő sportágára épül. A mostani verseny különlegessége, hogy Magyarországon először vizes számoknak is helyet ad.

Látványosnak ígérkezik a kerékpáros Trial és a Budapest Blax Lacrosse (egy különleges, hazánkban kevésbé ismert, de annál izgalmasabb labdajáték), szintén újdonság a Hungarian Hip Hop Battle verseny és csapatverseny, valamint a Surfset Fitness bajnokság. Ennek lényege, hogy a versenyzők egy billegő szőrfdeszkán mutatják be a gyakorlatokat.

Az uszodában rendezik meg a II. korcsoportos diákolimpia döntőt, a vízilabda ifjúsági Budapest-bajnokság fordulóját, valamint az ugyan-csak most debütáló kéttusaverseny medencés futamát. Az uszoda szolgáltatásait ezen a napon, előzetes regisztrációt követően, a kerületi lakcímkártyával rendelkezők este 6 és 10 óra között ingyenesen vehetik igénybe. A jelentkezéseket október 18-án 12 óráig várják az info@momsport.hu címen.

A MOM Sport csarnokában a már jól ismert fitexpo és különböző küzdősportprogramok kápráztatják el a közönséget, no meg az elmaradhatatlan FitModel World döntőt, amelynek házigazdája a sokszoros fitnessmodell-világbajnok Timea Majorova és a tavalyi győztes, Zsuppan Fanni. Természetesen lesz férfi sztárvendég is, személye azonban a fitnesslányok bevonuló ruhájának színéhez hasonlóan az utolsó pillanatig titok marad.

Míg a szombat inkább a kecsesegről, a vasárnap már egyértelműen a nyers erőről szól. Lesz nemzetközi body building-, profi erőemelő- és fekvőnyomó-bajnokság, férfiaknak szóló FitModel World, és ekkor rendezik az HSMa Erős Emberek Tehetségkutatóját is. Az érdeklődők végigszurkolhatják az első Hegyvidék Liga kispályás focitornát, valamint megtelhetnek az akrobatikus elemekben bővelkedő Topflyers Cheerleader bemutatón. Igazi nyújtásnak szánják a szervezők a bothúzó országos bajnokságot, amely a Fitparádén mutatkozik be a nagyközönség előtt.

A Hegyvidék Kártya-tulajdonosok, a kerületi lakcímkártyával rendelkezők, valamint a gyerekek és a nyugdíjasok a Fitparádé valamennyi programját ingyenesen tekinthetik meg.

(os)

**HEGYVIDÉKI FITPARÁDÉ**  
2013 október 19-20.  
MOM SPORT - XII. BUDAPEST, CSÖRSZ U. 14.

**SZOMBAT - 2013. október 19. 10-18 h**

**Sportcsarnok**

- Louie Koncz International Classic női kategóriák: Junior Fitness, Fitness: Athletic Physique -165 cm, +165 cm; Bodybuilding
- Fitmodel World Women: Teenager Model (14-18 év); FitLady +30 év, +40 év; SportModel; Fitmodel Open (18-30 év); -160 cm, -165 cm, -170 cm, +170 cm;
- Pole Fitness Beauty
- Hungarian Hip Hop Battle - 3H
- Küzdősport bemutatók: Bánóczi Cardio-Box, Hegyvidék Harcosai
- Küzdősport Akadémia, Muay Thai, Rejtőzködő Tigers Kung-Fu Iskola, SRD Krav Maga Üllő, Suhari Dojo, Street Fitness, Zumm Aikido Egyesület
- SCITEC RAW Fekvőnyomó Döntő

**Uzoda**

- II. korcsoportos Úszó diákolimpia
- UNIQA Kártusa Kupa
- Fitparádé CrossFit Challenge
- Vízilabda Ifjúsági Budapest Bajnokság
- Kerületieknek előzetes regisztrációval ingyenes úszás
- Aquasakk
- Aquafitness
- Búvár bemutató

**MOM Sport külterület**

- Fitparádé CrossFit Challenge
- Budapest Blax Lacrosse bemutató
- Kerületi Diákolimpia Foci Kupa
- Nanook Siiskola: Szessznyító Síverseny
- TRX
- Bootcamp
- Trial bemutató
- Surfset Fitness verseny

**Fitness & More**

- Fitparádé karszalaggal regisztrálva ingyenes edzés

**VASÁRNAP - 2013. október 20. 10-18 h**

**Sportcsarnok**

- FitModel World Man -179 cm, +179 cm
- Louie Koncz International férfi kategóriák: Junior Men open(16-21); Tehetségkutató -80 kg, +80 kg; Ujanc -80 kg, +80 kg; Masters Men -50 év, -80 kg, +80 kg, -60 év, +60 év; Athletic Physique -175 cm, -180 cm, +180 cm; Bodybuilding -80 kg, -90 kg, -100 kg, +100 kg; Abszolút
- SCITEC RAW Fekvőnyomó Döntő
- HSMa MAS-Wrestling – Bothúzó OB 2013
- II. Hungarian Street Workout Challenge
- Küzdősport bemutatók: Bánóczi Cardio-Box, Hegyvidék Harcosai

**MOM Sport külterület**

- Fitparádé CrossFit Challenge
- HSMa Erős Emberek Tehetségkutató
- Fitparádé Kupa 2013

**Fitness & More**

- Fitparádé karszalaggal regisztrálva ingyenes edzés

Napijegy: 1.500,-Ft  
Hegyvidék Kártyával, XII. kerületi lakosoknak lakcímkártyával,  
14 éves korig és nyugdíjasoknak ingyenes!

Info@fitparade.hu www.fitparade.hu

## HEGYVIDÉK

HIRDETÉSFELVÉTEL:

H-SZ-CS 9.00-16.00, P 9.00-12.00.

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidéki 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, hegyvidekhirdeget@t-online.hu; 328-0316, kovacs.balazs@pypylonmedia.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!**