



## Kitűzték a Normafa-rehabilitáció legfontosabb céljait

A képviselő-testület januári ülésén döntött arról, milyen célokat figyelembe véve történjen meg a Normafa területének helyreállítása – amennyiben az erre vonatkozó helyi népszavazáson a szavazók többsége támogatja az önkormányzat megoldási javaslatát.

Az önkormányzat képviselő-testülete január 27-i ülésén ellenszavazat nélkül elfogadta azt a határozatot, amely a Normafa rehabilitációjával kapcsolatos helyi népszavazási kezdeményezés alapját adja. Az ezt követően a Helyi Választási Irodához benyújtott népszavazási kérdés így hangzik: „Egyetért-e Ön a Normafa területének helyreállításával a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének 10/2015. (I. 27.) számú határozatában foglaltak szerint?”

Az önkormányzat a határozatában kinyilvánította: a Normafa megújítása során kiemelt figyelmet kell fordítani arra, hogy a terület jelentős része természetvédelmi oltalom alatt áll. A Zugligeti úttól

Budakeszi határáig, a Szépjuhászné úttól a Hegyhát útig terjedő területet egy környezeti egységnek tekintik, ahol a rekonstrukció során a Natura 2000-es természetvédelmi hatásvédelem megállapításai és a környezetvédelmi előírások szerint, valamint a környék történelmi, kulturális hagyományainak figyelembevételével kell eljárni. Az egész éves használat lehetőségét a fenntarthatóság elve mentén kívánják kidolgozni úgy, hogy ne sérüljön a Normafa környékén élők nyugalma.

A térség közlekedési problémáinak megoldása érdekében a Távcsoúti utca kiépítésével csillapítanák a forgalmat az Eötvös út–Konkoly-Thege úti kanyarban, továbbá áthelyeznék a buszfordulót és a Normafa Siház melletti gépjárműparkolót az Eötvös út 40. szám alatti, valamint annak környezetében lévő ingatlanok területére. Szintén itt biztosíthat-



FOTÓ: SÁNDOR GÖRÖG

nának helyet a meghosszabbításra javasolt fogaskerékű vasút új felső végállomásának. Az önkormányzat kezdeményezi az Eötvös út 40. alatt található, hosszú ideje üresen álló Hotel Olimpia kisajátítását és bontását.

A túlzott gépjárműforgalom csökkentése céljából a Normafa területén kívül (a Zugligeti úton, Budakeszi határában, a Szépjuhásznél, a Hűvösvölgyben) kisebb közösségi parkolók kialakítását és az ide vezető túraútvonal

lak kiépítését javasolják, továbbá P+R parkolók létesítését szorgalmazzák a közösségi közlekedési hálózat megálló közelében. A Libegő és a gyermekvasút esetében korszerűsítést tart szükségesnek az önkormányzat.

Renderbe tennék és új funkciók szerint hasznosítanák a területen található rossz műszaki állapotú, többnyire műemlékvédelem alatt álló épületeket. Az egykori Fácán vendéglő épületének helyreállításával természetvédelmi-oktatási központot hoznának létre a Béla király út 59/e szám alatti ingatlanon, valamint közösségi célra újítanák fel az önkormányzat tulajdonában lévő, Zugligeti út 64. szám alatti egykori lóvasút-végállomás épületét.

A szintén kerületi tulajdonú, Eötvös út 48. szám alatti, felújítandó villaépület adhat helyet a „Normafa Kapujának”, azaz egy látogató- és információs központnak. A Normafa Siház vendéglő funkciójának kibővítésére, játszóhely, közösségi tér kialakítására az itt lévő parkoló áthelyezését követően kerülne sor.

(Folytatás a 3. oldalon)

## Jövő tavaszra fejeződik be a Széll Kálmán tér átépítése

Szinte hihetetlen, hogy oly sok ígéretés után végre tényleg elkezdődött a Széll Kálmán tér fejlesztése. A tervek alapján egy modern, rendezett, az eddigiekhöz képest sokkal jobban használható teret hoznak létre. A megújult csomópont átadására még bő egy évet várni kell; a munkálatok miatt ideiglenesen jelentősen megváltozott több villamos- és buszjárat közlekedése.

A Széll Kálmán tér a főváros egyik legforgalmasabb közlekedési csomópontja. Az elmúlt évtizedekben jelentősen leromlott az állapota, korábban azonban a felújításra vonatkozó egyetlen ígéret sem jutott el a megvalósítás fázisába. A régóta esedékes fejlesztés érdemi tervezését a Budapesti Közlekedési Központ (BKK) – a fővárosi önkormányzat kiemelt beruházásainak megvalósításáért felelős szervezeteként – az alapoktól kezdte meg 2011-ben, mivel azt megelőzően nem történtek meg a szükséges előkészítő munkálatok.

Az elmúlt évek tervezési, engedélyezési és forrásbiztosítási munkáit követően a beruházás megkapta az építési engedélyeket. A teret érintő villamosvonalak fejlesztése a budai fonódó villamoshálózat projekt európai uniós forrásainak felhasználásával zajlik le, míg az egyéb munkálatokat fővárosi vagy állami forrásokból finanszírozzák. A tér teljes felújítására nettó 5,3 milliárd forint áll rendelkezésre.

A beruházás eredményeként új arculatú, az eddiginél sokkal jobban használható tér jön létre, ami erősíti a közösségi, a gyalogos és a kerékpáros közlekedés szerepét a



FOTÓ: SÁNDOR GÖRÖG

Modern és rendezett teret hoznak létre az eddig szürke, kopott, bódéktól tarkított közlekedési csomóponton

térségben. A nehezen közlekedő idősök, mozgássérültek és a babakocsit toló szülők számára egyaránt jó hír, hogy a projekt részeként akadálymentes kapcsolatokat hoznak létre valamennyi irányban, s mozgólépcsőt és liftet építenek a Várfokegyházi utcai autóbussz-megálló felé. Az utasok szempontjait előtérbe állítva alakítják ki az autóbussz-végállomásokat és a villamosmegállókat, a peronok részben fedettek lesznek.

Megszüntetik a rendezetlen bódékat, egységesítik a tér építészeti arculatát, ezzel együtt növelik a zöld felületek arányát. Átalakul a metrólejárati jelenlegi épülete, lebontják az oldalsó épület-szárnyakat. Az eddig szétszórtan elhelyezkedő funkciókat egy új, a tér északnyugati sarkán felépítendő szolgáltató épületben helyezik el, a BKK ügyfélközpontja is ott kap helyet. A gyalogosok tájékozódásához burkolatba rejtett, LED-világítású sávok nyújtanak majd segítséget.

A teret határoló utakat és a vil-

lamosvágányok nyomvonalát a maihoz hasonló módon, de részleteiben jobban átgondolva alakítják ki. Csökkentik az autóbussz-parkolók területének nagyságát, átépítik a Szilágyi Erzsébet fasor torkolatánál lévő közúti csomópontot, továbbá a fejlesztés során megteremtik a lehetőséget a fogaskerékű új, Széll Kálmán téri végállomásának kialakításához.

A kerékpárosok számára minden irányban kényelmesen és biztonságosan átjárhatóvá teszik a teret. Kerékpárutat jelölnek ki a Várfokegyházi utcai részü tövében, mellette MOL Bubi állomást alakítanak ki.

A Széll Kálmán tér bontási munkálatai ez év elején kezdődtek meg. Buda legforgalmasabb tere várhatóan 2016 tavaszára újul meg, ám addig is – az egyes építési ütemekhez kapcsolódóan – több ízben megváltozik sok járat közlekedése. A rekonstrukció január 19-től várhatóan március elejéig tartó ütemében a

tér belsejét is érintő bontási és építési munkák miatt több villamosjárat nem tudja megközelíteni megszokott megállóit, végállomását. Ezért a Széll Kálmán tér két oldalán ideiglenes villamos-végállomásokat alakítottak ki: az egyiket az Attila út és a Krisztina körút kereszteződésénél, a Széll Kálmán tér oldalában, a másikat pedig a Szilágyi Erzsébet fasor és a Káplár utca kereszteződésénél.

A 61-es villamos két szakaszra osztva jár: délen a Mórca Zsigmond körtér és az Attila út–Krisztina körút kereszteződésénél lévő ideiglenes végállomás között, északon pedig Hűvösvölgy és a Káplár utcai ideiglenes végállomás között. Az ideiglenes villamos-végállomásoktól a Széll Kálmán tere gyalogosan lehet eljutni: mindkettőt mintegy 500 méteres távolságra van a metróállomástól, ami körülbelül 6-7 perces sétával elérhető.

(Folytatás a 2. oldalon)

## Érdemes sietni!

### Hamarosan lejárnak a parkolási engedélyek

Aki még nem tette meg, mindenképpen váltsa ki a 2015-re szóló parkolási engedélyét, annak hiányában ugyanis január 31-e után senki sem parkolhat ingyenesen a kerület fizetőövezeteiben. Az engedély kiadása a polgármesteri hivatalban az érkezés sorrendjében történik, és csupán néhány percet vesz igénybe.

Ingyenes parkolásra jogosító hozzájárulást azok kaphatnak, akiknek állandó lakóhelye az adott várokozási övezet területén van, az engedélyt arra az autóra érvényes, amelyiknek a kérelmező az üzemben tartója, vagy amelyet a munkáltatótól kizárólagos használatba kapott. Cég- és magánautóra ugyanaz a jogosult nem kaphat ingyenes parkolási hozzájárulást.

Az engedély kiadásának feltétele a 2000 forintos költségtérítési díj megfizetése, valamint az ügyintézés során az érvényes lakcímkártya (rég típusú személyi igazolvány) és a forgalmi bemutatása. A kérelmezőnek nem lehet helyi adó-, vagy más jogcímen az

önkormányzattal, valamint a fővárosi parkolási társasággal szemben fennálló tartozása. A munkáltatótól kapott autó esetében a kizárólagos használatot igazoló, a cégjegyzésre jogosult által aláírt iratra, továbbá a munkáltató székelye szerint illetékes önkormányzattól kapott nullás gépjárműadó-igazolásra is szükség van.

Lakásonként a második gépkocsira igényelt engedélyért a környezeti besorolás alapján éves várakozási díjat is fizetni kell, ami a lakóhelyen alkalmazott egykori parkolási díj 250-szerese. Ebből az EURO 3 környezetvédelmi besorolási járművek után 30, az EURO 4-esek esetében 50, az EURO 5-ösök után pedig 70 százalékos kedvezmény jár. A teljesen elektromos autók kedvezménye 100%.

Harmadik és további gépkocsikra nem adható ki várakozási hozzájárulás. Az engedélyt személyesen vagy meghatalmazott útján, aláírás ellenében lehet átvenni január 30-ig az önkormányzat ügyfélszolgálatán. További információk: [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu).

sm.



FOTÓ: SÁNDOR GÖRÖG

Harmadik és további gépkocsikra nem adható ki várakozási engedély

# Jövő tavaszra fejeződik be a Széll Kálmán tér átépítése

(Folytatás az 1. oldalról)

Azok számára, akiknek kényelmetlenséget jelent a villamos két ága közti gyaloglás, a BKK a Királyhágó térig meghosszabbított útvonalú 91-es autóbussz igénybevételét ajánlja, erre a Nagyenyed utca megállóhelyen lehet átszállni további gyaloglás nélkül, ugyanazon a peronon. Így a villamosról átszállhatunk a buszra, és a Széll Kálmán tér

érintésével – de a két ideiglenes végállomás közötti, körülbelül 500 méteres, 6-7 perces gyaloglást elkerülve – szállhatunk vissza a villamosra.

A 18-as villamos a Savoya Parktól, az 59-es pedig a Márton Áron tértől csak az Attila út és a Krisztina körút kereszteződéséig, azaz ideiglenes végállomásig közlekedik. A Szent János Kórház és Farkasrét között utazók-

nak javasolják a Zugliget, Libegőig meghosszabbított vonalú 102-es buszt – az 59-es villamos és a 102-es busz ajánlott átszállási pontja a Kék Golyó utca megálló.

Az 59-es és a 61-es villamos helyett azok egy-egy szakaszán autóbusszokkal lehet utazni. Az 5-ös a Városmajor és a Kőrmöci utca megálló között, a 22-es, a 22A, a 155-ös, a 156-os és a 222-es a Szent János Kórház és a Széll Kálmán tér M között, a 91-es és a 102-es pedig a Szent János Kórház és a Nagyenyed utca között villamospótló busznak minősül. Az átszállásnál az egyszeri utazásra szolgáló jegyek használatakor a már érvényesített jeggyel lehet továbbutazni, de a kezelt vonal- és gyűjtőjegyeket átszállás után a jegy számkocka nélküli végén ismét kezelni kell.

A Széll Kálmán tér ideiglenes forgalmi rendjét úgy alakították ki, hogy a lehető legkevesebb kényelmetlenséget okozzák, és a téren áthaladó járatok mellett alternatív eljutási lehetőséget is kínálnak. Arra kéri azonban az utasokat, a szokásosnál 10-15 perccel hamarabb induljanak el, hogy

biztosan időben elérjék úti céljukat.

Az építkezés miatt január 19-e óta jelentősen átalakult a Krisztina körút–Széll Kálmán tér–Szilágyi Erzsébet fasor csomópontjának közúti közlekedése is. A Krisztina körút felől érkezőknek kell a legjelentősebb változásokra számítaniuk, mivel a városból kifelé vezető irányba ideiglenesen megszűnt a Krisztina körút és a Szilágyi Erzsébet fasor közötti közvetlen átvezetés. A Krisztina körút felől érkezőknek először két forgalmi sávon jobbra kell kanyarodniuk, majd utána három ideiglenes jelzőlámpás csomóponton áthaladva érhetik el a Széll Kálmán tér északi oldalán futó útpályát, amelyen keresztül eljuthatnak a Szilágyi Erzsébet fasorba.

sz.

■ A Széll Kálmán tér érvényes forgalmi rendje, a közösségi és közúti közlekedési változások részletesen megismerhetők a folyamatosan frissülő [www.bkk.huszellkalmantert.hu](http://www.bkk.huszellkalmantert.hu) internetes oldalon. A későbbi változásokról lapunk is beszámol.



## Már elérhető az Erzsébet-program pályázatai

A szociálisan rászoruló, a közlekedési és postai szakágazatban, valamint a köznevelési területen dolgozók is pályázhatnak az Erzsébet-program kiírásában szereplő üdülési szolgáltatásokra. Az idén hatmilliárd forintból hét célcsoport számára hatvannyolc pályázatot hirdetett meg a Magyar Nemzeti Üdülési Alapítvány.

Ismét elérhető a hatalmas sikernek örvendő Erzsébet-program pályázata, amiket szociális üdülésekre, a nyugdíjasoknak gyógyfürdőbelépőkre, a gyerekeknek általános és tematikus táborokra írtak ki. A közlekedési és postai szakágazatban, valamint a köznevelési területén dolgozók – családdal együtt – speciálisan meghirdetett üdülési lehetőségekre pályázhatnak.

Az idén a duplájára, hatmilliárd forintra nőtt a rászorulóknak üdülési támogatása, amiből a Magyar Nemzeti Üdülési Alapítvány hárommilliárd forintot a nyugdíjasok, nagycsaládosok, fogyatékkal élők pihenésére, míg ugyancsak hárommilliárdot a gyerekek táboroztatására szán. A szociális üdülésekre vonatkozó pályázati feltételeket ezúttal is az egy főre jutó jövedelem összegéhez kötik.

A kiírásokra kizárólag elektronikus úton, a [www.erszebet-program.hu](http://www.erszebet-program.hu) weboldalon lehet jelentkezni. A pályázatok forráski-

merülésig, de legkésőbb a célcsoportonként meghatározott leadási határidőig állnak rendelkezésre. A kérvények elbírálásának eredményeiről a regisztrációnál megadott e-mail címbeben tájékoztatják a jelentkezőket a leadástól számított harminc napon belül. A pályázatok kitöltésében és leadásában a hegyvidéki lakosok számára segítséget nyújtanak a Királyhágó tér 4. alatti Fidesz-irodában.

elő- és utószezonban, azaz január 2-től június 15-ig, valamint szeptember 1-jétől december 31-ig lehet igénybe venni. A pályázat benyújtásának határideje: 2015. február 19.

A gyógyfürdőbelépő pályázati önrésze 2500 Ft, ami fürdőhelyszíntől függően magában foglal 5, legfeljebb 33 alkalomra szóló belépőjegyet. A pályázat benyújtásának határideje: 2015. február 9.

szé egyaránt 5000 Ft/fő. A pályázat 2015. március 16-tól április 16-ig nyújtható be.

### NAGYCSALÁDOSOK

A nagycsaládosok üdülésére azok a családok pályázhatnak, amelyek legalább három 20 éven aluli gyermeket nevelnek, és a családban az egy főre jutó nettó jövedelem nem haladja meg a 2015-től érvényes minimálbér összegét, azaz a 105 000 Ft-ot. Az önrész szülő és 14 éven felüli gyerekek esetében 5000 Ft/fő, míg 3 és 14 éves kor között 2500 Ft/fő. A pályázat 2015. február 12. és március 12. között nyújtható be.

### ERZSÉBET-TÁBORRA JELENTKEZŐK

A gyerekek az idén is több mint hatvanféle kiírás közül válogathatnak. Általános, közösségeknél szóló és tematikus (művészeti, sport stb.) táborok állnak a csoportos és egyéni jelentkezők rendelkezésére.

Amennyiben az egyéni pályázó gyermek családjában az egy főre jutó nettó jövedelem nem haladja meg a 105 000 Ft-ot, úgy a befizetendő önrész 2000 Ft. Ha a jövedelem ennél magasabb, a táborozás önrésze 10 000 Ft. A pályázatokat 2015. március 20-ig lehet benyújtani.

BM

■ A nagy érdeklődés miatt érdemes minél hamarabb leadni a pályázatokat. További információért, a leadáshoz való segítségért Jaky Ildikónál, a Fidesz-iroda vezetőjénél, Pokorni Zoltán szociális ügyekért felelős munkatársánál lehet érdeklődni a 375-7411 és a +36-20/539-93-30-as telefonszámon, valamint a [jaky.ildiko@fidesz.hu](mailto:jaky.ildiko@fidesz.hu) e-mail címen.



Kovács „Kokó” István aktívan részt vesz a sporttáborok szervezésében

### NYUGDÍJASOK

Ebben az esztendőben azok a belföldi illetőségű, 60. életévüket betöltött, öregségi nyugdíjban részesülő emberek pályázhatnak, akiknek rendszeres havi ellátása nem haladja meg a 147 000 Ft-ot, valamint nem rendelkeznek további adóköteles jövedelemmel. A tavalyi évhez hasonlóan üdülésre és gyógyfürdőbelépőre lehet pályázni.

Az üdülési pályázat önrésze 5000 Ft. Az üdülési szolgáltatást

### FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐK

Az Erzsébet-programban meghirdetett üdülési szolgáltatásra azok a belföldi illetőségű, 18. életévüket betöltött, fogyatékos-sággal élő emberek jelentkezhetnek, akik fogyatékosági támogatásban és/vagy vakok személyi járadékában és/vagy magasabb összegű családi pótlékban részesülnek, valamint a havi teljes összegű ellátásuk nem haladja meg a nettó 150 000 Ft-ot. A pályázó és az esetleges felnőtt kísérő önré-

## Gyermekvasutas-tanfolyam

Február 7-én indul a MÁV Zrt. Széchenyi-hegyi Gyermekvasút tavaszi gyermekvasutas-tanfolyama, amelyre a [www.gyermekvasut.hu](http://www.gyermekvasut.hu) weboldalon lehet regisztrálni. A négy hónapos képzést követően a gyerekek a nyár elején állhatnak először szolgálatba, a végzősöket júniusban avatják gyermekvasutasokká.

A fiatalok heti egy alkalommal elméleti és gyakorlati foglalkozásokon vesznek részt a Hűvösvölgyi Gyermekvasutas Otthonépületben, a kisvasút állomásain, valamint a MÁV Zrt. Baross Gábor Oktatási Központjában. Elsajátítják a vasúti jelzési és forgalmi ismereteket, szabályokat, majd vizsgát tesznek, hogy aztán a nyáron már teljes felelősséggel irányíthassák a kisvonatokat. Természetesen mindeközben az általános iskoláikban is folytatniuk kell a tanulást, és jó eredményt produkálniuk.

A tanfolyamra azok jelentkezhetnek, akik az általános iskola 4., 5. vagy 6. osztályába, vagy ennek megfelelő gimnáziumi osztályba járnak, és tanulmányi átlaguk legalább 4,00; a gyermekorvosok alkalmasnak találják őket a gyermekvasutas szolgálatra; továbbá a szülei, iskolaigazgatóik és osztályfőnökeik hozzájárulnak a jelentkezéshez.

A felvétel jelentkezési sorrendben történik. Aki nem jut be a tavaszi tanfolyamra, az októberben induló őszi tanfolyamon próbálkozhat legközelebb.



A nyár elején állhatnak szolgálatba

Jelenleg mintegy ötszáz gyermekvasutas rendelkezik a szükséges vizsgával, munkájukat közel hetven ifjúsági vezető (korábbi gyermekvasutas) segíti, irányítja. Tavaly nyáron 130-an váltak gyermekvasutasokká.

(s.)

■ További információk: [www.gyermekvasut.hu](http://www.gyermekvasut.hu).

## Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek 5 éves (1-7. sz. helyiségek), illetve 10 éves (8. sz. helyiség) időtartamra szóló bérbeadására pályázatot hirdet a 2015. január 27. napjától február 10. napjáig terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

1. Bp. XII., Kiss János alt. utca 46. szám alatti, alagsori, 18 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség
2. Bp. XII., Kiss János alt. utca 23. szám alatti, pincésinti, 31 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség
3. Bp. XII., Avar utca 17. szám alatti, pincésinti, 126 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség
4. Bp. XII., Krisztina körút 27. szám alatti, földszinti, 25 m<sup>2</sup> alapterületű irodahelyiség
5. Bp. XII., Böszörményi út 36/b szám alatti, alagsori, 152 m<sup>2</sup> alapterületű raktárhelyiség
6. Bp. XII., Böszörményi út 20-22. szám alatti irodaházban 211,05 m<sup>2</sup> alapterületű iroda
7. Bp. XII., Böszörményi út 20-22. szám alatti irodaházban 847,15 m<sup>2</sup> alapterületű iroda
8. Bp. XII., Márvány utca 40. szám alatti, földszinti, 101 m<sup>2</sup> alapterületű helyiség

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

A pályázati ajánlatok 2015. február 10. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5900-es telefonszámon.

Pokorni Zoltán polgármester

## Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló felépítmény 1 éves időtartamra szóló bérbeadására pályázatot hirdet a 2015. január 27.–február 10. napjáig terjedő időszakban.

A pályázható ingatlan címe:

Bp. XII. ker., Márton Áron tér (Rácz Aladár út 1. szám)	Illemhely és egyéb helyiség	95 000 Ft + áfa + közüzemi költségek	Megtekinthető előzetes egyeztetés alapján, a pályázati felhívásban foglaltak szerint
---	-----------------------------	--------------------------------------	--

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

A pályázati ajánlatok 2015. február 10. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5900/393 telefonszámon.

Pokorni Zoltán polgármester

## Kitűzték a Normafa-rehabilitáció legfontosabb céljait

(Folytatás az 1. oldalról)

A szánkózást és a síelés biztonságosan elkülönítendő egymástól. A síelésre korlátozottan biztosítanak lehetőséget: a Szaniszló-rét környékén oktató sifutó pályát jelölnek ki, míg a Kis-Norma lejtőn helyreállítanak a hajdani sípálya egy részét (a Mátyás király útig). Visszaállítanak a természetes környezetet nem károsító húzóliftet, valamint lehetővé tennék az adalékmentes, csapadékvízből előállított hó felhasználását. Az önkormányzat a síelést támogató fejlesztések hatásainak vizsgálatára egy környezetvédelmi szakemberekből álló bizottságot hoz létre, amelynek feladata folyamatosan figyelni a használatból adódó esetleges kockázatokat és a Normafa természeti értékeire gyakorolt hatásokat.

A látogatók biztonsága és a terület erős leterheltségének enyhítése érdekében szétválasztanak a futók, sifutók, túrázók, kerékpárosok, valamint a sétálók által használt útvonalakat, továbbá a fogatokkal élők, a mozgáskorlátozottak és látássérültek számára is látogathatóvá tennék területeket. Rendbe hoznak a Jánoshegyi utat, ahol közvilágítást is kialakítanak úgy, hogy az ne terhelje feleslegesen fényrel a környezetet.

Az Anna-réti játszótérrel teljesen felújítanak, emellett több más kisebb játszótérrel is megújítják a területet. Csomagmegőrzőket, öltözőket, padokat, hulladékgyűjtőket, valamint kulturált illemhelyeket és biztonságos tűzrakó helyeket is

kiépítenek. A közbiztonságot felügyeleti jelenléttel és térfigyelő kamerák telepítésével javítaná az önkormányzat.

A januári ülésen a képviselők határozta arról is, hogy az önkormányzat támogatási kérelmet nyújtson be a Belügyminisztériumhoz a december eleje óta zajló jégkár-elhárítási munkák támogatására: a helyreállítás több mint 70 millió forintos költségéhez közel 50 millió forintot igényel a kerület a tárca vis maior keretéből.

Jóváhagyta a testület a budapesti rendőrkapitány döntését, aki ez év január 1-jei hatállyal Segyevi Zoltán rendőr alezredest bízta meg a kerületi rendőrkapitányság vezetésével. A MOM Kulturális Központ Nonprofit Kft. ügyvezetőjének ismételtlen Hambuch Gerdát nevezték ki, míg a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria vezetésére újból Balázs Attila kapott megbízást. Az önkormányzat állandó bizottságaiba megválasztottak további öt nem képviselő tagot.

A polgármester a testületi ülés végén elmondta, hogy a Művészeti út óvoda átvételével kapcsolatos folyamat megakadt, a Miniszterelnökség ugyanis december végén jelezte: mégsem az önkormányzat bevonásával képzeli el az intézmény fenntartását. Pokorni Zoltán bejelentette, hogy a kialakult helyzet miatt az átvételre vonatkozó korábbi határozatok visszavonását javasolja majd.

z.

## Emléktáblát avattak a Városmajorban



Deblinger Eduard és Ilan Mor az Alma utcai emléktáblánál

Háromnyelvű táblát avattak az Alma utca 2/b alatti épület falán annak a több száz zsidó áldozatnak az emlékére, akiket hetven évvel ezelőtt mészároltak le a nyilasok a Városmajor környékén. A vérengzések során – ahogyan arra a Magyarországi Autonóm Orthodox Izraelita Hitközség által állítottot tábla is emlékeztet magyar, ivrit és angol nyelven – az idős betegeket, orvosait és ápolóikat egyenként lötték le a zsidó kórházakban és a szeretetotthonban. A Maros utca 16.-ban lévő zsidó kórházban 1945. január 12-én 84 embert végeztek ki; január 14-én az ortodox hitközség Városmajor utca 64–66. alatti Bíró Dániel Kórházában 150 embert gyilkoltak meg; január 19-én pedig a városmajori parkba terelték és megölték az Alma utca 2/b alatt működő ortodox szeretetotthon 81 lakóját.

„Reméljük, ilyen soha többet nem történik!” – mondta a tábla-avatón Deblinger Eduard, a Magyarországi Autonóm Orthodox Izraelita Hitközség elnöke, aki szót arról is: mindig emlékezni

fogunk a 6 millió zsidó áldozatra, köztük arra a 600 ezer magyar zsidóra, akiket a második világháború idején ölték meg. Ilan Mor, Izrael nagykövete szintén az emlékezés fontosságát emelte ki, míg Haraszti György, a Holokauszt Emlékközpont közalapítványának kuratóriumi elnöke a városmajori tömeggyilkosságok abszurditásáról beszélt. Felidézte, hogy a János kórháznál és a Szilágyi Erzsébet fasor – akkori nevén Olasz fasor – túloldalán már állt a front, amikor a vérengzéseket végrehajtották.

„Nem lehet jövőt építeni a múlt ismerete nélkül” – mondta el a lapunknak Fónagy János parlamentári államtitkár, a XII. kerület országgyűlési képviselője, aki szintén részt vett az ünnepségen. A politikus szerint a mai fiatalok jövőjét természetesen nem a holokauszt, a halál, hanem az élet határozza meg, de ahhoz, hogy azt zavartalanul éljék, szükség van a megemlékezésekre. Ezért kell történelmünk dicsőséges és fekete lapjairól egyaránt nyíltan beszélni.

z.

## Köszönet a betlehemépítőknél

Ünnepséget rendezett az önkormányzat azoknak a közösségeknek, amelyek saját készítésű bet-

leheimekkel tették szebbé, hangulatosabbá a karácsony előtti várakozás időszakát. A múlt év

végén tizenhat csapat állította ki műveit a közterületeken.

„Jó dolog úgy járni-kelni a Hegyvidéken, hogy látjuk az itt élő közösségek alkotásait, s jó azoknak is, akik részt vesznek ebben a közös munkában” – mondta a MOM Kulturális Központ kupolatermében rendezett eseményen Pokorni Zoltán polgármester, aki köszönetét fejezte ki a közreműködőknek. Szólt arról is, hogy az önkormányzat folytatni kívánja az „Építsünk közösen betlehemet!” címmel 2009 óta minden évben meghirdetett programját, ám a jelenlegi forma átalakításán gondolkodik, hogy azok is kedvet kapjanak a közös alkotásra, akik eddig nem jelentkeztek.

Pokorni Zoltán és Fonti Krisztina alpolgármester ajándékosmagokat adott át azoknak a közösségeknek, amelyek december elején köztéri betlehemeiket állították az önkormányzat felhívá-

sára. Az elmúlt hetekben a Normafa, a Süni és a Zölderdő Óvoda, a Fekete István, a Jókai Mór és a Németvölgyi iskola, valamint a Fejlesztő Napközi Otthon csapatainak munkáit láthattuk a Hegyvidék utcáin.

A Kulturális Szalon és a Németvölgyi Gondozási Központ tagjai, a Szépkorúakért a Hegyvidéken közösségfejlesztési program résztvevői, továbbá a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria, valamint a MOM Kulturális Központ munkatársai (utóbbiak nevezés nélkül) szintén kiállították alkotásaikat. Hozzájuk hasonlóan a Hegyvidéki Nagycsaládok, a Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség, a Betlehem Manufaktúra és a Szentpéteri Alkotóműhely közönsége is hozzájárult egy-egy művel az ünnepi hangulat megteremtéséhez.

d.



A hegyvidéki evangélikusok betleheme

## Tanítás helyett lazítás – pedagógusból a MOM-ban

Hangosan szólt az énekük, felcsavarták a szőnyeget, beszálltak a Limbo hintóba, és pettyes ruhájukban még a Casino Twiste is táncoltak egy jót. A hegyvidéki pedagógusok ismét megmutatták, nemcsak a hivatásukban állnak helyt, hanem a parketten is. Mert nem vitás, időnként mindenkinek kell egy kis áramszünet...

A hegyvidéki pedagógusok újfént bebizonyították, nemcsak tanítani, de lazítani is kiválóan tudnak: hajnalig táncoltak a hetvenes-nyolcvanas évek legnagyobb slágereire az idej, immár tizenhetedik Pedagógusbálon. A fergeteges hangulatról az idén is a Városmajori Óvodák nevelői gondoskodtak, akik a rendezés stafétáját három év után most a Normafa Óvodáknak adták át.

„A tánc és az egységes hangulat teszi igazán jóvá a bulit. Az idén a retró kapta a főszerepet, a dekoráció és a zenék is a hetvenes-nyolcvanas éveket próbálják felidézni” – mondta Bálint Beáta, a Városmajori Óvodák vezetője, aki azt is elárulta, hogy több hónapon át készültek a nagy napra.

Az eredmény nem is maradt el, a bál osztatlan sikert aratott. „Harmadszor veszek részt a Pedagógusbálon. Nagyon jó hangulatúak ezek az összejövetelek, ugyanakkor teljesen mégsem tudunk elszakadni a hivatásunktól. Rengeteget

nár voltam, ezért tudom, hogy van egy eléggé nehezen elviselhető tulajdonságunk: ahogy telik az este, mindig az oktatásra terelődik a szó. Mégis az a cél, hogy megpróbáljunk kiszakadni a napi munka menetéből, és úgy tölt-

„Ezek a bálók kiváló alkalmat teremtenek a közösségépítésre. Fontosak azok a pillanatok, amikor kicsit elengedhetjük magunkat, másként tudunk együtt lenni, hiszen ez az, amiből majd a hétköznapiokban



Előbb a gyerekek ropták, aztán egész este a pedagógusoké volt a táncparkett

beszélgetünk az oktatással kapcsolatos témákról” – mesélt tapasztalatairól Csanády Szilvia, az Arany János iskola angoltanára. „A diákok el sem tudják képzelni, hogy mi, tanárok, mekkorákat tudunk bulizni!” – tette hozzá Vitárius Balázs, az Arany igazgatóhelyettese.

„Jó látni, hogy évről évre egyre többen jönnek el. Valaha én is ta-

sunk el együtt egy estét, hogy valami mással is foglalkozunk...” – hangsúlyozta Pokorni Zoltán polgármester, aki frapáns köszöntőjében felhívta a figyelmet arra is, hogy a pedagógusok nagy része nem nagyon emlékezhet az idén felelevenített korszakra, hiszen akkoriban még óvodások, kisiskolások voltak.

táplálkozni tudunk” – fogalmazott Fonti Krisztina alpolgármester.

A hegyvidéki bölcsődések, óvodások és iskolások megnyugodhatnak: nevelőiktől, pedagógusuktól nemcsak a kötelező tananyagot, hanem a lazítás művészetét is megtanulhatják.

B. Mimi

## Rozmaringágak a sváb kereszten

A magyarországi németek elűzetésének emléknapja alkalmából megemlékezést szervezett a kerületi német nemzetiségi önkormányzat és a Svábhegyi Hagymányórzó Egyesület. A kitelepítettek emlékére misét tartottak az Istenhegyi Szent László Plébánia-templomban, ezt követően pedig megkoszorúzták az Eötvös úti sváb keresztet.

„Szembenézni történelmi múltunk eseményeivel, önvizsgálatot tartani és vállalni annak sötét, embertelen fejezeteit, bo-

csánatot kérni az azt elszennvedő áldozatoktól – a hazájáért, a nemzet kultúrájáért felelős minden politikai erő és az egész társadalom kötelessége” – hangsúlyozta a fesztünetnél a magyar és a magyarországi németek himnuszának elhangzását követően magyar és német nyelven mondott beszédében Meskó Gyula. A kerületi német önkormányzat elnökhelyettese elmondta, erről a gondolkodásmódról tett tanúbizonyságot a magyar országgyűlés 2012 decemberében,

amikor január 19-t a magyarországi németek elhurcolásának és elűzetésének emléknapjává nyilvánította. 1946-ban ugyanis ezen a napon indult el az első vasúti szerelvény Budaörsről, s vette kezdetét a magyarországi svábok kitelepítése.

Meskó Gyula felidézte, hogy hatvankilenc esztendeje tízezeret üzött el hazánkból az akkori államhatalom a kollektív bűnöség elve alapján, pusztán származása, anyanyelve miatt; a 480 németek lakta község közül 310-ből kitelepítettek ki összesen több mint 170 ezer embert. „Mindehhez itt maradt, csak egy batyu és sok ártatlan sorstársuk lett az útjárjuk. És bár hittek benne, hogy visszajöhetnek, a legtöbb esetben Németországban várt rájuk a koporsó” – érzékeltette az elűzöttek tragédiáját az elnökhelyettes.

A sváb keresztnél – amelyet egy régi fake-reszt helyén 1996-ban, a kitelepítés ötvenedik évfordulóján állítat-

### MEGEMLEKEZÉSEK ORSZÁGSZERTE

A kitelepítésről nemcsak a Hegyvidéken, hanem több más németek lakta településen is megemlékeztek. A dunabogdányi országos rendezvényen, a kitelepítettek emlékművénél beszédet mondott Balog Zoltán, az emberi erőforrások minisztere, Heinek Ottó, a Magyarországi Németek Országos Önkormányzatának elnöke és Hartmut Koschik, a német szövetségi kormány áttelepülőkért és nemzeti kisebbségekért felelős kormánybiztos.

tott a kerület korábbi német önkormányzata – a Hegyvidéki Önkormányzat nevében Kovács Lajos alpolgármester, a helyi német nemzetiségi önkormányzat és a Svábhegyi Hagymányórzó Egyesület képviselőiben pedig Gaál Tímea és Budáné Veszti Mária Terézia helyezték el koszorúkat. Az ünnepség résztvevői, köztük a Jókai és a Tamási iskola német nemzetiségi tagozatának diákképviselői, egy-egy rozmaringaggal is feldíszítették a feszületet: a rozmaring az összetartozás és a hűség jelképe a magyarországi németek körében.

k.



A német kitelepítettek emlékeztek az Eötvös úti sváb keresztnél

## Bővül, színesedik az óvodai képzés

Módszertani képzéssel is kiegészült az idei első óvodavezetői értekezlet januárban. A polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodája ezzel is segíteni szeretné a pedagógusok számára kötelező százhusz órás képzés kreditjeinek feltöltését.

A Hegyvidéki Önkormányzat január közepén tartotta meg az idei első óvodavezetői értekezletet. Ezen elhangzott, hogy folytatódik egy tavaly megkezdett program: március végéig óvodánként tíz-tíz alkalommal síelni tanulhatnak a gyerekek, akiknek a Nanook Síiskola biztosítja a pályát, az ingyenes oktatást és a balesetbiztosítást.

„A síiskola szakoktatói az önkormányzati fenntartású óvodák száznegyvenhat gyermekét tanítják meg az alapokra” – mondta el lapunknak Gilicze Zoltán, a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájának vezetője. Ebben az évben a felszerelést a szülőknek kell beszerezni, de azoknak, akiknek ez nehézséget okoz, az önkormányzat segítséget nyújt. „Az oktatást a MOM Sportban tartják reggel kilenc és tíz óráig – folytatta Gilicze Zoltán.



Síelni tanulhatnak az óvodások a Nanook Síiskola segítségével

tán. – A célunk nem síversenyzők kinevelése, sokkal inkább az óvodások sportággal való megismeretése és a mozgás örömeinek átadása.”

Az óvodai programokat hivatott színesíteni az a Magyar Rádió Szimfonikusai által tartott 45-50 perces koncert is, amelyre a zenekar ügyvezetője, Hamada Katalin invitálta a jelen lévő vezetőket és persze a gyerekeket. A Lukács házi Győző által vezetett rendezvényen népszerű komolyzenei műveken keresztül mutatják be a zenekar hangszereit, hangszercsoportjait a középső-

sőknek és a nagycsoportosoknak. Annak érdekében, hogy a kicsik is hasonló élményben részesüljenek, az együttes zenészei kisebb, kamara formációban látogatást tesznek majd az óvodákban.

Az Apor Vilmos főiskola tanára, Zóka Katalin köszönetet mondott az óvodavezetőknek és a pedagógusoknak azért, hogy befogadták az óvodai gyakorlatra érkező diákokat, és segítik a munkájukat. „Hallgatónk rácsodálkoztak az intézmények országos átlag feletti szakmai és infrastrukturális adottságaira” – emelte ki a tanárnő, aki egyúttal ígé-

retet tett arra, hogy tavasszal egy karrier nap megszervezésével igyekeznek segíteni a munkaerő-feltöltést és -frissítést.

Módszertani képzésen is részt vehettek a megjelent pedagógusok. Karácsony Molnár Erika, az Apor Vilmos főiskola tanára tartott előadást a hagyományok, jeles napok óvodai programba való beemelésének módjairól és fontosságáról.

„Az önkormányzat igyekszik segítséget nyújtani a pedagógusok kötelező továbbképzéséhez – hangsúlyozta Gilicze Zoltán –, ezért is vettük fel a kapcsolatot az Apor Vilmos főiskolával, ahol ingyen vehetnek részt akkreditált képzéseken, amelyeken megszerzhetik a szükséges kreditpontokat. Arra is odafigyelünk, hogy frissüljenek az óvodai szakmai programok, ezért választottuk a mostani módszertani képzés témájául a hagyományokat.”

Az értekezleten szó esett még egyebek mellett az idei költségvetési programról, a várható felújításokról és a továbbképzésekről. Az óvodai alapítványokkal kapcsolatos jogszabályi változásokról dr. Dömök Adrienn ügyvédjelölt és dr. Fűrjes Zoltán ügyvéd tájékoztatta az óvodavezetőket.

J. Zs.

## Örökös Ökoiskola lett a Budai Középiskola

Nemrégiben kapta meg az Örökös Ökoiskola címet a Budai Középiskola. Az oktatási intézményben számos környezetvédelmi program valósult meg az utóbbi években.

Tíz éve hirdeti meg az Ökoiskola és Örökös Ökoiskola pályázatot az Oktatókutatási és Fejlesztési Intézet az Emberi Erőforrások Minisztériuma és a Földművelésügyi Minisztérium támogatásával. A kitüntető címet azok a nevelési-oktatási intézmények nyervek, amelyek szervezeten, a mindennapi gyakorlatként, úgynevezett „egész intézményes” megközelítésben foglalkoznak a tevékenységorientált környezeti, egészség- és fenntarthatóságra neveléssel, valamint a hagyományok ápolásával, miközben környezettudatos módszerekkel működnek. Az Ökoiskola cím három esztendőre szól, az Örökös

Ökoiskola címre pedig azok az iskolák pályázhatnak, amelyek egymást követő két alkalommal már megkapták az Ökoiskola minősítést.

A Budai Középiskola decemberben vehette át az Örökös Ökoiskola kitüntetést. A hegyvidéki oktatási intézmény az utóbbi években a zöld programok minőségi fejlesztése mellett arra is kiemelt figyelmet fordít, hogy ezekben minél több tanuló bekapcsolódjon.

Erre nagyszerű lehetőséget kínált, hogy a Budai 2011 szeptemberében az OTP Fáy András Alapítvány mintaiskolája lett. A partnerségnek köszönhetően a diákok rendszeresen részt vesznek az O. K. (Középiskolások Országos Pénzügyi és Gazdasági Központ-



A diákok által készített „fenntarthatósági fa”

ja) tréningjein, amelyeken a többi között a tudatos vásárlásról és fogyasztásról is információkat kapnak, míg a környezetvédelmi programokon a fenntartható fejlődés lehetőségeit ismerhetik meg.

A Budai Középiskolában minden októberben meghirdetik az osztályterem tiszasági és dekorációs versenyt, aminek részeként az osztályok fenntarthatósági fát készítenek, s bemutatják védett növényeiket és állataikat. Karácsonykor a tanulók ökodiszbe öltöztetik az iskola karácsonyfáját, elkészítik az év madara és fája falüjságot. Megemlékeznek a környezetvédelemmel kapcsolatos jeles napokról, rendszeresen

szerveznek természetfotó-kiállításokat, környezetvédelmi vetélkedőket. A szelektív hulladékgyűjtés, az egészséges büfé és menza mára a mindennapjaik részévé vált.

A középiskola csatlakozott az Environment Online (egy finnországi székhelyű globális virtuális iskola és hálózat, amely a fenntartható fejlődést kívánja elősegíteni) nemzetközi akciójához: szeptemberben a fiatalok őshonos fát ültettek az udvaron, valamint elkészítették az „Erdők fáját”. Ez utóbbi egy térbeli poszter, s bemutatja a hazai domb- és hegyvidék zonális erdőit.

M.

### JÓTÉKONYSÁGI AKCIÓ

A Budai Középiskola és az OTP Fáy András Alapítvány harmadik alkalommal szervezett karácsonyi adománygyűjtést az O.K. Kapitány jótékonyági projekt keretében. Több mint hetven zsák telt meg tartós élelmiszerekkel, játékokkal, jó állapotú használt ruhával és sportszerekkel. Most először a középiskola osztályai névre szólóan gyűjtötték a nehéz helyzetben lévő családok számára. Az adományok egyik felét a Boldog Jövő Alapítvány adta át a címzetteknek, a többi ajándék a Gyermekek Háza Déli Óvoda Bóbíta Tagintézményébe került.

## Afrika az Aranyban

Egy tanéven keresztül egy Sierra Leone-i iskolával dolgoztak együtt a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium tanulói. Az Európai Bizottság EuropeAid támogatásával meghirdetett, Észak-Dél Kapcsolat elnevezésű programot hazánkban az Artemissió Alapítvány koordinálta. A közös munka legfontosabb hozadéka az volt, hogy az afrikai és a magyar tanulók közelebből megismerhették egymást.

„Diákjaink betekínthettek egy teljesen más kultúrába, megtapasztalhatták a globális felelősségvállalás kérdését. Megtanulták, hogy van közük a világ dol-

gaihoz, miközben projekt munkát végeztek, ami az oktatás új megközelítése iskolánkban” – mondta el lapunknak Csanády Szilvia angoltanár, aki Iván Ágnes francia szakos pedagógussal közösen irányította a programot.

A tanév során Afrika-napokat szerveztek az Aranyban, a fiatalok különböző projekt feladatokat oldottak meg, szó esett az esélyegyenlőségről, a környezetvédelemről és az egészséghez való jogról. Ez utóbbi az épp akkoriban kitört ebolajárvány miatt különösen aktuális volt, a partnerskola filmjének köszönhetően a magyar gyerekek első kézből kaptak információkat a kialakult helyzetről.



Sierra Leone-i családoknak gyűjtöttek pénzt a hegyvidéki iskolában

Gyűjtést is szerveztek a hegyvidéki oktatási intézményben, a mintegy 250 ezer forintot az ebolával érintett Sierra Leone-i családoknak juttatja el az Artemissió Alapítvány. Az adományból elsősorban rizst, fertőt-

lenítőszerket és gyógyszereket vásárolnak.

Az Afrika-projekt során elvégzett munkát fotókkal gazdagon illusztrált tablók segítségével mutatja be az Arany János iskola.

mm.



### Szülői Fórum

Kedves Hegyvidéki Szülők!

A Klebelsberg Intézményfenntartó Központ Budapesti XII. Tankerülete szervezésében szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt

### „Iskolanyitogató”

című rendezvényünkre

A fórumot megnyitja: Pokorni Zoltán polgármester

#### Témája:

##### • Iskolárettőség

Előadó: Szöllősiné dr. Vári Zsuzsa, a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XII. kerületi Tagintézményének vezetője

##### • Iskolai beiratkozás törvényi szabályozása a 2015–2016. tanévben

Előadó: Bak Ferenc, a Klebelsberg Intézményfenntartó Központ Budapesti XII. Tankerület igazgatója

**Időpont:** 2015. február 24. (kedd) 17 óra

**Helyszín:** MOM Kulturális Központ, Kupolaterem (XII., Csörsz utca 18.)

## Díszoklevél nyugdíjas pedagógusoknak

Tisztelt Hegyvidéki Pedagógusok! Önkormányzatunk hosszú évek óta lehetőséget nyújt az 50–60–65–70 éve tanítóként vagy óvónóként végzett pedagógusoknak, hogy díszoklevélüket lakóhelyükön, a XII. kerületben az önkormányzat október 23-i kerületi ünnepségén vehessék át. Ez évben is segíteni szeretnénk az ügyintézésben.

Ákik élni kívánnak a lehetőséggel, az alábbi dokumentumokat nyújtsák be:

#### 1. Aranydiploma esetén:

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

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

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

A fenti dokumentumok 2015. február 20-ig a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatal Oktatási és Közművelődési Irodáján (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. fszt. 28.) adhatók le.

Amennyiben további információkra van szükségük, vagy időpontot szeretnének egyeztetni személyes találkozóra, kérem, forduljanak a téma felelőséhez, Kulifai Sylviához. Telefon: 224-5900/940 mellék. E-mail: kulifai.sylvia@hegyvidek.hu.

Gilicze Zoltán irodavezető



## SZÜLŐI FÓRUM

Kedves Édesanyák, Édesapák!

A Hunniareg Pedagógiai Intézet Nonprofit Kft. szervezésében szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt

### „Óvodaköztolgotó”

című

rendezvényünkre.

**Téma:** Ismerkedés a kerület óvodáival, tájékoztatás a hegyvidéki

óvodák beiratkozási lehetőségeiről, az óvodába lépés

feltételeiről



**Időpont:** 2015. február 11. (szerda) 17 óra

**Helyszín:** Jókai Klub (1121 Budapest, Hollós út 5.)

(Megközelíthető: 21, 21A jelzésű busszal, fogaskerekűvel Svábhegy megálló)



# MATT BIANCO

2015.02.07. | MOM SPORT

Jegyvásárlás: [mom.jegy.hu](http://mom.jegy.hu), InterTicket

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

Kapunyitás: 18:30 DJ: Suri Imre Koncertkezdés: 20:20





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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Babakonzert** január 29-én és február 26-án 10.30. Napjainkban egyre több kutatás foglalkozik gyermekeink korai zenei fejlesztésének hatásával. A magzat minden pillanatát áthatja édesanyja szívverésének lüktetése, járásának ritmusa. A gyerekek születésük után felismerik a még az anyaméhben hallott dallamokat, amelyek megnyugtatók őket. A zenének, az éneklésnek, a ritmusnak meghatározó szerepe van a gyerekek személyiségfejlődésében. Az első életévekben történő zenei fejlesztés elősegíti a későbbi szabad zenei önkifejezést. Azok a gyerekek, akik szinte születésüktől kezdődően kapcsolatban állnak a zenével, más tevékenységekben is sikeresebbek lesznek, mint azok a társaik, akiket kevés zene vett körül. A gyerekek zenei fejlesztése nemcsak zenei tehetségük kibontakoztatását szolgálja, hanem a két agyfélteke harmonikus fejlődését is, ami által érzékeny, kreatív, kitartóvá, felelősségteljes, intelligensebbé válnak. A babakonzert előadói a Duo dolcissimo tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei. Műsorukban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamait sorakoztatják fel. Jegyár: 800 Ft, 200 Ft/kísérő. Hegyvidék Kátyával: 500 Ft, 100 Ft/kísérő. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárban.

**A Magyar Falu** – a Fitos Dezső Társulat előadása január 31-én 19.00 (Nemzeti Táncszínház). A Magyar Falu az 1900-as évek vidéki társadalmának színes, változatos szokásait, ünnepeit, hiedelmeit vízi színpadra. Teszi ezt a tánc nyelvén, megmutatva a magyar virtust. Közreműködik: Szentendre Táncgyűttes, Gödöllő Táncgyűttes. Zenei kíséret: Pál István Szalonna és bandája, közreműködik Nyitrai Tamás és Navratil Andrea. Díszlet és látványterv: Fitos Dezső, Kocsis Enikő. Művészeti vezető: Fitos Dezső. Rendező-koreográfus: Kocsis Enikő, Fitos Dezső.

**Az ezeregyéjszaka virágai** – a Bozsik Yvette Társulat Táncszínházi előadása felnőtteknek február 1-jén 19.00 (Nemzeti Táncszínház). Jegyár: 2900 Ft, 2600 Ft. Jegyek kaphatók a nemzetitancszínház.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban.

**Antoine és Désiré** – Szőke Péter kiállítása a Reich Károly Galériában február 2.–március 2. A kiállítás díjtalanul látogatható.

**Tale** – Kulcsár Noémi előadása február 3-án 19.00 (Nemzeti Táncszínház). Utána dr. Tóth Árpád előadása Eötvös Péter zenei világról. Jegyár: 1500 Ft. Jegyek kaphatók a nemzetitancszínház.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban.

**Óvári Árpád előadása** február 4-én 17.30. A Prahova völgyétől a Fogarasi havasokig. Magashegyi turák a Bucsecsben és a Királykőn, zerge- és medvekaland a Fogarasi havasok kétezesei között. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kátyával díjtalan. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárban.

**Zurgó Dió és Zurgó Táncház** február 6-án és 20-án 18.00 és 20.00. Táncház gyerekeknek. Moldvai csángó népzene, táncantán, dalantán. Muzsikák: Zurgó együttes. Táncot tanít: Soós Réka, Fülöp Attila. Jegyár: 500 Ft, 300 Ft (diákjegy). Jegyek a helyszínen kaphatók.

**A zongora – ifj. Balázs János** Junior Prima díjas zongoraművész hangszerbemutató koncertje február 8-án 10.00-kor 3–6 éves gyerekeknek (45 perc), 11.30-kor 7–14 éves gyerekeknek (45 perc). A koncerten farsangi ünnepet tartanak a zongorához méltó módon. A gyerekek találkozhatnak tyúkokkal, kakasokkal, vadlovakkal, csigával, elefánttal, oroszlánnal, és még ki tudja, mennyi állat bukkan fel az ünnepi kavalkádban. A karneváli hangulat megteremtéséhez Balázs János Saint-Saëns Állatok farsangja című művét hívja segítségül, amelyben a szerző az állatokat a valóságban élő állatokra jellemző hangszínekkel személyesíti meg művészi módon, közismert dallamokba rejtve. A mulatsághoz az álarckokat a szervezők biztosítják. A belépés díjtalan, regisztrációhoz kötött. Regisztrálni kizárólag a jakobikoncert@gmail.com e-mail címen lehet.

**Hangutazás és hangfürdő** február 8-án 16.00, 18.00 a Jókai Mór-teremben, március 7-én 15.00, 17.00 a kupolateremben. Tibeti, nepáli hangtálakkal és egzotikus keleti hangszerekkel zenél: Bársony Bálint, Jäger Dávid, Mihály Puskás Brigitta, Sas András. Az általuk létrehozott rezgésben, energiaterben beindulnak a test és lélek természetes, öngyógyító mechanizmusai. Ezek segítenek harmonizálni az energiarendszert. Segítségükkel könnyen gyógyítható a lelki és testi sérülés, elengedhető a félelem, a szorongás. Részvétel: sportos, kényelmes öltözködéssel. Mindenki vigyen magával jógamatracot, párnát, takarót, hogy minél ellazultabb állapotban élvezhesse a hetvenperces hangutazást. A későn érkezőket a szervezőknek nem áll módjukban beengedni. Jegyár: 3000 Ft. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárban, valamint a mom.jegy.hu oldalon.

**Mendelssohn-est** február 8-án 17.00. A Solti György Zeneiskola és a Hegyvidéki Solti György Zenekar közös interaktív hangversenye Felix Mendelssohn műveiből. Jegyár: 500 Ft. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárban, valamint a mom.jegy.hu oldalon.

500 Ft. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárban, valamint a mom.jegy.hu oldalon.

**Nyugdíjasklub** február 11-én és 25-én 14.00. A kéthetente megtartott program tartalmas kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasok számára. A belépés díjtalan.

**Nyolcak** – művészettörténeti előadás-sorozat február 11-én 18.00. A 20. századi irodalmi és képzőművészeti modernség összefüggéseit, párhuzamait és ellentéteit vizsgálja meg Széchenyi Ágnes irodalomtörténész, az MTA munkatársa és Bellák Gábor művészettörténész, a Nemzeti Galéria gyűjteményvezetője. A Nyugat című korszakos folyóirat és a Nyolcak nevet viselő művészeti csoport (Berény Róbert, Czigány Dezső, Czöbel Béla, Kernstok Károly, Márffy Ödön, Orbán Dezső, Pór Bertalan, Tihanyi Lajos) párhuzamba állítható küzdelmét járják körül. Vajon tényleg olyan érthetetlen Ady Endre A fekete zongora című verse, és olyan lehetetlenül kifacsart pózokban állnak vagy ülnek a modellek a képeken? Ezeket a régen indulatokat keltő kérdéseket sok illusztrációval vitatják meg a vendégek. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni lehet a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban.

**Főként nőként** február 11-én 18.30. Párkapcsolati workshop a férfi-női kommunikáció különbözőségeiről, a megoldás gyakorlati lehetőségeiről, azért, hogy egymással beszéljünk, s ne elbeszéljünk egymás mellett. Előzetes felkészülés nem szükséges, a belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. A kiscsoportos létszám miatt a részvételi szándékot a fokentnokent@egyensulyakademia.com címen kell jelezni. Szervezők: Képes Anita és Zámbo Márta (Főként Nőként Műhely). Facebook.com/FokentNokent

**Domí bábszínház:** Az állatok nyelvén tudó juhász február 15-én

Budai Egyházközségek  
16. Farsangi Bálja

2015. február 14-én, szombaton 19:00 – 2:00 óráig  
HELYSZÍN:  
MOM Kulturális Központ  
(1124 Budapest, Csörsz u. 18.)

FŐVENDÉKÖK  
Dr. Erdő Péter  
bíboros, esztergom - budapesti érsek  
és  
Tarlós István  
főpolgármester

A bál díszvendége:  
a Keresztény Élet hetilap Kiadója

Sztárvendég: Daniel Speer Brass zenekar

Megjelenés alkalmához illő öltözetben  
A részvevők első körhátára 14 év

Jegyek 2014. december 15 - től kaphatók:  
Szent Anna Plébániatemplom, 1011 Bp. Batthyány tér 7.  
Városmajori Jezus Szíve Plébánia, 1122 Bp. Csaba u. 5.  
Szent Imre Ciszterci Egyházközség, 1114 Bp. Hímfy u. 9.

Belépőjegy hűfélével 4000 Ft és egy tálcá sütemény

Tombolajegyek a helyszínen 200 Ft-os áron válthatók  
Értekes nyeremények!  
Támogatónk névsorát a helyszínen helyezzük ki

10.30. Klasszikus bábok, klasszikus mesék. Belépő váltható az előadás előtt a helyszínen. Jegyár: 800 Ft/fő, 600 Ft/fő (csoportos jegy minimum 3 főtől).

**Nosztalgia társastánc** február 15-én 16.00. Tánc nosztalgikus dal- lamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, swing, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: ösztánc! A belépés díjtalan.

**Lyukasóra klub** február 17-én 19.00. Mi az a Lyukasóra? Költőkből, színészekből, irodalmárokból álló összeszokott baráti társaság tagjai kalauzolják egymást és a nézőket a költészet izgalmas világába. Lazítunk, sztorizunk, játszunk, és szaba-

don választott versekkel próbáljuk meg beugratni egymást. Vidám és bánatos anekdoták, no meg remek versek elevenednek meg a pódiumon. Játsszótárs a közönség is, hiszen itt aki mer (és tud), az nyer! Online klub: www.facebook.com/lyukasoraklub. Jegyár: 1200 Ft, 600 Ft (diák, nyugdíjas), Hegyvidék Kátyával díjtalan. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon. A kedvezmények online nem érvényesíthetők.

**Óvári Árpád előadása** február 18-án 17.30. Toscanai tájakon: San Gimignano, a Tornonyok városa Arezzótól Orvietóig. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kátyával díjtalan. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárban.

SCHÄFFER ERZSÉBET  
BEMUTATJA:  
SZERESS MEXIKÓBAN 16

"AZ EN FILMEM"  
FEBRUÁR 19. 19 ÓRA

A MOM Kulturális Központ és a  
Hegyvidéki Önkormányzat kulturális programsorozatában

**Schäffer Erzsébet**  
író, újságíró

elhozza önnek egyik kedvenc filmjét, és elmeséli, miért ezt választotta, miért kedveli, vagy éppen mivel tett rá nagy benyomást.

Világhírű rendezők, színészek filmjei, vagy éppen kevésbé ismert, de különleges mondanivalóval bíró filmek közül válogatnak ismert emberek, hogy megosszák önrel a mozi varázslatos élményét.

Házigazda: **Lévai Balázs**

A program regisztrációs jeggyel látogatható, melynek díja 200 Ft.  
Regisztrációs jegy váltható a MOM Kulturális Központ jegypénztárban, valamint a mom.jegy.hu oldalon.

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

A vetítéssorozat helyszíne:  
MOM Kulturális Központ (Bp., XII. ker., Csörsz u. 18.)  
www.momkult.hu

ISMERT ARCOK ÚJ SZEREPBEN

**PADAM**  
KÁRÁSZ ESZTER EDITH PIAF-ESTJE  
2015. február 22. vasárnap 19:00

MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

jegyek | mom.jegy.hu

**Hitel-est** február 18-án 18.00. Mi jelent a nemzeti függetlenség? A belépés díjtalan.

**Üvegúra** – a Badora Társulat előadása február 18-án 19.00 (Nemzeti Táncszínház). Premier! Jegyár: 2600 Ft, 2400 Ft. Jegyek kaphatók a nemzetitancszinhaz.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában.

**A Mozaik együttes 25 éves születésnap koncertje** február 21-én 19.00. Crossover világzene, avagy jazzfolk. A Mozaik különböző európai, amerikai, afrikai népek zenei motívumait ötvözi modern hangzással, sok improvizációval, akusztikus (sőt, klasszikus) hangszerekkel. Saját dalokat játszik, nem reprodukciókat. A zene derűs életszemléletet sugároz, a szövegek pedig igaz érzéseket és (a mai könnyűzenében teljesen szokatlanul) gondolatokat közvetítenek. Jegyár: 1000 Ft. Jegyvásárlás a helyszínen.

**Borka mumusföldön** – zenés-bábozás kaland 5–99 éves gyerekeknek február 22-én 10.30. Léteznek-e mumusok? Kik azok a mumusok? Hol laknak a mumusok? Fél-e egy mai gyerek a mumusoktól? Vagy minden gyerekek megvan a saját mumusa? A MaNNA és a Színház- és Filmművészeti Egyetem közös produkciója. Jegyár: gyerekeknek 1000 Ft, kísérőknek 600 Ft.

**Erkel Ferenc Vegyeskar:** A helység kalapácsa (koncert) február 22-én 17.00. A megelőző rövid beszélgetésben dr. Szilágyi Márton irodalomtörténész és Tóth Péter zeneszerző osztják meg gondolataikat. Az összművészeti program minden 9–99 év közötti felnőttnek és nem felnőttnek szól, akik olvasták vagy nem olvasták a 170 éve született Petőfi-alkotást, akik szeretik vagy nem szeretik a kortárs zenét, akik kedvelik vagy mellőzik a kötelező olvasmányokat. Jegyár: 900 Ft, 1200 Ft. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárában, valamint a mom.jegy.hu oldalon, valamint a mom.jegy.hu oldalon.



**PADAM** – verses-zenés szanonest a 100 éve született **Edith Piaf** emlékére február 22-én 19.00.

Közismert és közkedvelt Piaf-dalok és kevésbé ismert szanzonek elevenítik fel Párizs és a Montmartre hangulatát. Jegyár: 1500 Ft, Hegyvidék Kártyával, valamint diákigazolvánnyal 1000 Ft. Jegyek kaphatók a www.jegy.hu és a www.momkult.hu oldalakon, valamint a MOM jegypénztárában.

**Táncoló Filmkockák** – Farmoros Forradalom. Lakatos János előadása február 23-án 19.00 (Nemzeti Táncszínház). Jegyár: 1500 Ft. Jegyek kaphatók a nemzetitancszinhaz.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában.



**Budapest Bár** február 25-én 19.00. Két zenekar, fantasztikus egyéniségű énekesek és nagyszerű dalok – mára elmondhatjuk, hogy a Budapest Bár megváltoztatta a véleményünket arról, hogyan szólal meg egy cigányzenekar. 2014-ben két lemezt jelentettek meg, Húszezer éjszaka kaland és Délutáni csók címmel – ezen a koncerten ezekből a dalokból is válogatnak. Jegyár: 4900 Ft, 3900 Ft, 2900 Ft. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában. www.budapestbar.hu, www.facebook.com/budapestbarband

**Folklor Kalendárium II.** február 26-án 11.00 (Nemzeti Táncszínház). Téli tánc címmel folytatja sorozatát a Honvéd Táncszínház. Jegyár: 1500 Ft. Jegyek kaphatók a nemzetitancszinhaz.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában.

**Egészségesen a Hegyvidéken** – **Szabadegyetem** február 26-án 17.00. Prevenációs egészségügyi előadások. A szakterületükön ismert és elismert előadókat szakmai együttműködő partnerek (Budai Egészségközpont, Országos Gerincgyógyászati Központ, kerületi háziorvosok, Szent János Kórház stb.) biztosítják. Téma: Geriátria, az időskor tudománya (OGK). A belépés díjtalan.



**Szabadpólc** február 27-én 15.00–19.00. Könyvcserébe szabadon a Sirály sétányon minden hónap utolsó péntekjén. A jó állapotban lévő, becsérélhető könyvek száma maximum tíz darab. Hídeg időben egy pohár meleg teával várják a látogatókat. A belépés díjtalan.

**Örökség Gyermek Népművészeti Egyesület: Ifjúsági Néptáncantológia** február 28-án 16.00 (Nemzeti Táncszínház). Jegyár: 2200 Ft, 2800 Ft. Jegyek kaphatók a nemzetitancszinhaz.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában.

**Szakraális körtánc** március 22-én, április 19-én és május 17-én 16.00–17.30. Balkáni, breton, ír, izraeli, hazai és a világ minden tájáról származó néptáncok, valamint szakrális és meditációs táncok. Partner és előképzettség nem szükséges. Minden lépést együtt tanulnak meg a résztvevők. Örömteli együttlét, egészségmegőrző mozgás. Kezdeknek és idősebbeknek is ajánlott. A részvétel ingyenes.

**Tücsökgzene** hétfőn 9.30 és 10.10, kedden 9.30, 10.10 és 17.00, pénteken 11.00. Ritmus-, ének-, z-

nefoglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, éneklés, zenélés. A legkisebb korosztály számára válogatott dalok (Forrai Katalin által ajánlott mondókák, népdalok, Gryllus Vilmos dalai), játékok, ritmushangszerek szintje észrevétlenül fejlesztik a zenei hallást, a ritmusérzékét, a mozgást, az összpontosítást, a memóriát. Célcsoport: 6 hónapos és 4 éves kor között. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucsock.zene@indamail.hu. www.tucsock.zene.hu

**Baba-mama torna** hétfőn, kedden, csütörtökön 10.30. Alakformáló torna anyukáknak. A gyerekek ugyanabban a légtérben, óvónő felügyelete mellett játszhatnak. Célcsoport: 18–100 év között az édesanyák, 3 éves korig a gyerekek. Jelentkezés: Balázs Mari, 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.



**Babamasszázs** kedden 9.00. A foglalkozáson részt vevők mesterfoglásokat sajátíthatnak el ahhoz, hogyan kerülhetnek egymással még közelebbi és bensőségesebb viszonyba a mamák és a babák. Célcsoport: 1 éves kor alatt. Jelentkezés: Bajzath Erzsébet, 06/30-989-2427.



**Beszélő babaközösség** csütörtökön 9.30. A babajelbeszéd lehetővé teszi, hogy a szülők hatékonyan kommunikáljanak a babákkal jóval azelőtt, hogy a babák beszélni tudnának. Megtudhatják, hogy mire gondolnak a még beszélni nem tudó kisbabák, segíthetnek nekik, hogy világosan közölhessék, mit akarnak, mire van szükségük. A jelelő babák nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak, kevesebbet sírnak, 6-7 hónaposan elkezdhetnek jelekkel kommunikálni, hamarabb kezdenek el beszélni, gazdagabb szókincsrel. A babajelbeszéd segíti a gyerekek

nyelvi, kognitív és érzelmi fejlődését, erősíti a szülő és gyermek közti köteléket. Célcsoport: 6–36 hónapos gyerekek. Jelentkezés: Zentai Katalin, 06/20-479-2829, info@babakezek.hu. www.babakezek.hu

**Csillagszemű** kedden 16.00. Magyar néptánc oktatása gyerekeknek a Timár-módszer alapján. Célcsoport: 3–7 évesek. Jelentkezés: Timár Böske, 06/30-950-9137.

**Fakalinka** csütörtökön 17.00. Fantázia-, kreativitás-, készség- és képességfejlesztő kézműves foglalkozássorozat. Bábok, játékszerek készítése különböző technikával: kollázs, festés, gyurmázás, agyagozás, nemezelés, gyöngyűzés, fonás, barkácsolás. A témához a keretet az évszakokhoz, ünnepekhez kötődő mondókák, gyermekdalok, népdalok, bábjátékok adják. Célcsoport: 2–7 évesek, kisiskolások. Jelentkezés: Csizsér Jolán, 06/20-594-4957, csizsér.jolan@gmail.com.

**Gyermektánc-terápia – Tünder-tánc.** Léleksimító, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kölcsönöz, empátiás készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozás. A foglalkozások célja, hogy a gyerekek kapcsolatba kerülhessenek belső önmagukkal és társaikkal, ezzel utat nyitva személyiségük fejlődéséhez és a hétköznapi életben való boldogulásukhoz. A folyamat során az őket leginkább érintő lelki és közösségi témákkal foglalkoznak. Célcsoport: 5–10 évesek. Időpont: óvodás lányoknak 5 éves kortól kedden 15.30, alsó tagozatos lányoknak 1–3. osztályig kedden 17.00. Jelentkezés: Cseri Ágnes, Vetter Panni, 06/30-410-7696, panniv@gmail.com. www.gyermektanctherapia.hu

**Hiphop- és moderntánc-tanfolyam** kedden és csütörtökön 18.00. A Hegyvidék SE tanfolyamain 6 évestől a 18 évesig minden korosztály számára külön edzésprogrammal, eltérő nehézségű

koreográfiákkal, valamint korosztályra szabott óratarattással szolgálnak. Magas minőség, színvonalas tudás átadása, közösség építése, egészséges életmódra nevelés, ritmusérzék fejlesztése, tartásjavítás. Célcsoport: 6–18 évesek. Jelentkezés: Szöllösy Előd, 390-5713, 06/30-989-4130, elod@modern-tanc.hu.

**Kíri-píri tánc** szerdán 17.00, csütörtökön 10.10. Játékos néptáncoktatás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével, ahol az 1–4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánc lépések elsajátításával, miközben átítatodnak a népzene, a néptánc hangulatával. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucsock.zene@indamail.hu. www.tucsock.zene.hu

**Kölyökhiphop** szerdán 17.00. Hiphoptanfolyam kezdőknek. A táncórán a gyerekek megismerkedhetnek a hiphop különböző műfajaival. A tanfolyam célja a mozgáskoordináció javítása, a koreográfiák elsajátítása, a ritmusérzék fejlesztése. Célcsoport: 7–12 évesek. Jelentkezés: Berkes Dóra, 06/70-536-0277, berkesdor@gmail.com.

**Nyugdíjasklub** kéthetente (páratlan héten) szerdánként 14.00. A program tartalmas kapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasok számára. A belépés díjtalan.

**Labdás Tücsöktorna** szerdán 10.00. Babás torna óriáslabdák mozgás-, masszázsterapeuta vezetésével. Saját testélmény megélése, kapcsolat a térével, a közös mozgás öröme. Minden gyermeknek külön nagy labdát biztosítanak a sok-sok apró labda mellett. Célcsoport: 6 hónapos–4 éves korú gyerekek és szüleik. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucsock.zene@indamail.hu. www.tucsock.zene.hu

(Folytatás a 12. oldalon)

**NYOLCAK**  
MŰVÉSZETTÖRTÉNETI ELŐADÁS  
2015. február 22. vasárnap 19:00

MOM  
KULTURÁLIS  
KÖZPONT

jegyek | mom.jegy.hu

**TÁRSASÁGI SZÍNTÉR IDŐSEKNEK**

A HEGYVIDÉKI EGÉSZSÉGÜGYI ÉS SZOCIÁLIS ALAPSZOLGÁLTATÁSI KÖZPONT

**SZERETETTEL MEGHÍVJA EGY ZENÉS-TÁNCOS FARSANGI BÁLRA**

A HEGYVIDÉKEN ÉLŐ IDŐSEKET

A legötletesebb jelmezek díjazásban részesülnek.

**HELYSZÍN:**  
**VIRÁNYOS GONDOZÁSI KÖZPONT**  
1125 BUDAPEST, SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C

**IDŐPONT: 2015. FEBRUÁR 12., CSÜTÖRTÖK 14-18 ÓRÁIG.**

A program célja, hogy a kerületben élő szépkorúak megismerjék a működő idősklubok adta lehetőségeket, új barátságokra tegyenek szert, és a szabadidejüket közösségben tölthessék el, elősegítve ezáltal a szélesebb kapcsolati háló kiépítését.

**RÉSZVÉTELI SZÁNDÉKUKAT 2015. FEBRUÁR 9-IG AZ ALÁBBI ELÉRHETŐSÉGEKEN LEGYENEK SZÍVESEK JELEZNI:**

**TELEFON: (06 -1) 275-48-61**

**E-mail: szeptkoruak.hegyvidek@gmail.com**

HEGYVIDÉKI  
ÖNKORMÁNYZAT



## Farsang

maskarás bálakat s multságokat, amelyeket az olaszországi nagy városokban, kivált Velencében szoktak tartani.”

### AZ ÜNNEP JELLEGE

A farsang eredetileg tavaszváró ünnep volt, amikor táncokkal, játékkal, mulatozással és bőséges evés-ivással igyekeztek az emberek a természetet is bőségre ösztönözni. Farsangi népszokásainkban nem nehéz fellelni a termékenység és szerelem, halál és újjászületés, a férfivá avatás motívumait; ezekhez kapcsolódnak azok a maszkos felvonulások, dramatikus játékok, alakoskodások, amelyekhez hasonlók Európa legkülönbözőbb népeinél szokásban voltak. A karneváli vígasság szülőföldje Itália, ám a farsangi időszakban számos olyan Európán kívüli területen is terjedt szokást figyelhe-

„Az pogányoktól reánk szállott testhizlaló és lélekoldókló bűdös fassang!” – így fakad ki *Telegdi Miklós* püspök 1577-ben megjelent prédikációs könyvében. Lesújtó véleményével nem áll egyedül; egy sincs ünnepeink között, amelyet az évszázadok során oly sok szidalom, elmarasztalás ért volna, mint a farsangot. *Ördög ünnepének* is nevezték, és a vallásos néphiedelem is úgy tartotta, hogy aki farsang utolsó napján meghal, az pokolra kerül, mert ilyenkor zárva van a mennyor-

következő nap, *hamvazószerda* már a *nagyböjt* első napja. A farsang időhatárai nem teljesen egységesek a keresztény világban. Míg a keleti egyház hívei korábban kezdik a böjtöt, addig néhol már vízkereszt előtt elkezdnek farsangolni. Nevezetesen a *köhni* farsang, amely hivatalosan pontosan november (11. hó) 11-én 11 óra 11 perckor kezdődik.

A farsang elnevezés német eredetű, a húshagyót jelölő osztrákból *Vaschang* szóból származik, sokáig *fassang* alakban élt nyelv-



szág. Sok szokását tiltották, próbálták korlátok közé szorítani, véglegesen felszámolni – mindhiába: a farsang a meg-megújuló üldözöttség ellenére hol féltékenyebb, hol szelídebb formákban mindmáig kedvelt ünnepünk.

### A FARSANGI IDŐ ÉS A SZÓ EREDETE

Az ünnep kifejezés persze nem pontos, hiszen farsang alatt egy hosszabb, kb. 5-9 hetes periódust értünk, *vízkeresztől* (január 6.) *húshagyókeddig*, vagyis a nagyböjt kezdetéig tart. Míg a farsangi időszak kezdőpontja állandó, a vége évente változó, mivel időpontját minden évben a húsvéti dátum határozza meg: a húshagyókedd a *húsvétvasárnapot* megelőző 47. nap. Vagyis a legkorábbi húshagyó – bár ez igen ritka – február 5-re, a legkésőbbi pedig március 10-re esik. Az idei, 2015-ös farsang február 17-ig tart.

Noha bizonyos ünnepi szokások, farsangi multságok, bálók tartása az egész időszakra jellemző, az ünnep csúcspontja a periódus végére, a *farsangvasárnap*tól *húshagyókeddig* terjedő három

vünkben. Az európai nyelvek inkább a *karnevál* szó valamilyen alakját használják, amely a latin *caro* (hús) szóból ered. A hústól való tartózkodást jelentő *carne levare* vagy *carnelevarium* tekintetű a szó közvetlen előzményének. Tetszetősebb, bár kevésbé valószínű magyarázat a szintén latin *carne vale* (isten veled, hús!) alakból való eredeztetés, de a névadás szempontjából gyanúba került az itáliai karneváli felvonulások gyakori rekvizituma, a *carrus navalis*nek nevezett hajókocsi is.

Míg a *farsang* nyelvünkben az egész időszakot és magát az ünnepi eseményeket is jelöli, addig *karneválnak* manapság inkább csak a látványos, többnyire jelmezes felvonulást nevezzük. Bővebb jelentése már a farsangi időszakról is független, gondoljunk az augusztusi debreceni *virágkarneválra*. Farsang szavunk arról tanúskodik, hogy a középkor folyamán városi polgárságunk és a falu népe is elsősorban német területeiről vette át az ünnep szokásait, míg a közvetlen itáliai hatás kezdetben inkább csak a királyi

tünek meg, amelyek ősi rítusokra, mágiikus szertartásokra vezethetők vissza. A görög *Dionüszosz-kultusz* éppúgy kapcsolatba hozható egyes farsangi szokásokkal, mint a római népiünnepjellegű *Saturnalia*, vagy a *Lupercalia* ifjakat férfivá avató rítusa.

Az ókori görögök három Dionüszosz-ünnepre a mi farsangunkkal körülbelül egy időben zajlott a tavaszközöntés jegyében. Ekkor került sor Athénban a drámai játékokra is, ahol a színház jellemüket tükröző álarcban játszottak, komédia esetén pedig jelmezt (pl. szatírok, madár, béka, vagy kipárnázott has, fenék) is ölthettek. Mind az álarcviselés, mind a komédiák szatirikus, parodisztikus jellege, gyakran trágár nyelve fellelhető az európai, így a magyar farsangi játékoknál is. Legnevezetesebb európai példa a *Fastnachtspiel*, a német farsangi színjáték. Az obszcenitás eredetileg nem öncélú: az ünnep jellegével összhangban a termékenység elősegítésére szolgált. Nemcsak az ókori görögök és a középkori németek, de népünk számára is ez az időszak volt az alakoskodások, a színjátszás időszaka.

Évszázadokig még az egyházi iskolák is komikus közjátékokkal színesített darabokat mutattak be ilyenkor. Nem egy olyan iskoladráma maradt fenn, amelynek nemcsak bemutatási ideje, de témája is a farsanghoz kapcsolódik, ilyen pl. a 18. századi *Kocsanya Mihály házassága*, vagy a sátoraljai helyi pálosok által 1765 húshagyóján színpadra vitt *Bachus* című játék. A mű témája világosan jelzi a kapcsolatot a farsang és Dionüszosz isten között (az ő latin neve Bac-

chus). A játék Bacchus dicsőítésével kezdődik, amit a féltékeny Jupiter megelégel, és betegséget bocsát a korhely istenre, aki végül – ahogy az húshagyó éjszakáján el is várható – meghal.

### FARSANGI BÁLOK

A mulatozás kedvelt formája a tánc. A farsangi táncmultságok és bálók nemcsak a jókedvet szolgálják, de alkalmat adnak a fiataloknak az ismerkedésre, udvarlásra. Különös jelentősége volt a farsangi multságoknak azokban az időkben és társadalmi körülményekben, amikor a két nem képviselői ritkábban és akkor is többnyire csak felügyelet mellett találkozhattak egymással. A falu ifjúsága rendszerint a kocsmák köré gyűlt, ahol a farsang utolsó három napját táncmultsággal ünnepelte. A lányok kis bokréttát küldtek a szívükhöz közel álló legénynek, aki ezt farsangvasárnap a kalapja mellé tűzte; így ment a táncmultságba, hogy elsőként a bokréta küldőjét táncoltassa meg.

A legnépszerűbb tánc – a hagyományos helyi táncok mellett – a csárdás volt. A táncnak húshagyó éjjelkor be kellett fejeződnie, nehogy beletáncoljanak a böjtbe. Persze nem csak az ifjúság táncolt ilyenkor, a falvakban elterjedt a házasságok táncmultsága – sok helyen ezt nevezték eredetileg *bátyusbálnak*, mivel az élelemről mindenki maga gondoskodott. Szintén népszerű volt az *asszonyfarsang* szokása, amikor az asszonyok különvonultak, és étellel, itallal, táncokkal ünnepeltek.

A városokban kezdetben a céhek és ipartestületek tartottak farsangi táncmultságot, de a 18. század végére Budán a báltartás már üzleti vállalkozás volt. A kor legnagyobb maskarás báljait a budai régi Országház termeiben rendezték; népszerűségükre jellemző, hogy a sok kocsi és hintó miatt ilyenkor egyirányúvá tették az épület előtti forgalmat. A báloknak meglehetősen demokratikus hangulatuk volt, együtt mulatott a köznép a polgársággal és a nemességgel, miután a libériás inasokon kívül mindenki részt vehetett rajtuk, aki a nem olcsó egyforintos belépti díjat megfizette. A jelmezek lehetővé tették a társadalmi hovatartozás eltitkol-



lón táncmultságokat rendeztek, így tartottak kaszinói, védegyeleti, jogász-, lövész-, olvasóköri és polgári bált is. A helyszínek között találhatjuk a kaszinók báltermét (ha volt ilyen), de fogadók, szállodák dísztermeit is. Az újságok társasági rovatai is megélénkültek ilyenkor; a tudósítók nagy előszeretettel számoltak be a báli eseményekről, amelyek a „boldog békeidőkben” igencsak megsza- porodtak. „A redout-ban tartott álarcos bálók közül az idén talán a magyar gazdaasszonyoké és az izraelita nőegyleté volt a legnépszerűbb” – írta a *Vasárnapi Újság* tudósítója az 1897-es báli idényről. A redout-nak nevezett Vigadó volt a főváros legnépszerűbb bálozó helye. A táncok közül igen kedvelt volt a polka és természetesen az elmaradhatatlan keringő. Ha elég hozzáértő gyűlt össze, megpróbálkoztak a francia négyessel is, ami emelte a bál rangját. 1897-ben a műegyetemisták bálján a Royal szálloda dísztermében százhusz pár vett részt a francia négyesen. Persze táncoltak magyar táncot is, egy időben a csárdás számított nyitótáncnak, a palotás csak a 20. századra vált a magyar bálók első táncává.

A világháborúk idejétől kezdve a bálozás kedv megszappant, de különösen 1945 után indult hanyatlásnak. A társadalmi egyesületek, kisebb közösségek felszámolása, a bálozó társadalmi rétegek háttérbe szorítása, valamint a modern életforma elterjedése, az ismerkedési alkalmak gyarapodása csökkentette a farsangi multságok számát és jelentőségét. A falvakban igyekeztek átvenni a városi szokásokat és táncokat is; a húshagyókedd (mint határnap) veszített korábbi jelentőségéből. Jórészt munkahelyi és gyermekközösségekbe szorult vissza a farsangi jelmezből szokása. Ugyanakkor a nyolcvanas évektől megfigyelhető a bálók felújításának igénye is.

A báli szezon ma is nevezetesen báljai: az 1832-től több megszakítással megrendezett pesti jo-

### A LAKODALMAK IDEJE

A farsang mindig a lakodalmak ideje volt. A 18. század eleji pesti házasságkötési szokásokról készült statisztika szerint a vizsgált években az esküvők csaknem harmada esett erre a néhány hétre. Ez a tendencia a katolikus falvakban még inkább érvényesült. Oka egyrészt, hogy vallási okokból sem vízkereszt előtt, advent idején, de a farsangot követő nagyböjtben sem lehetett házasságot kötni; másrészt pedig a mezei munka ilyenkor amúgy is lehetetlen volt, az emberek ráérték sütni-főzni, mulatozni. Ez a jelenség csak a 20. század második felében halványult el, nyilvánvalóan a városiasodás és a szekularizáció hatására. Mindenesetre – főképp faluhelyen – évszázados vélekedés szerint szégyenben maradt az az eladósorba került lány, aki húshagyó végeztével is pártában maradt.

Erről szól Csokonai komikus eposza, a *Dorottya, vagyis a dámadai diadalma a Farságon*. Az 1799-es farsang igen rövidre sikerült, így sok kaposvári hajadon hopton maradt. Ez ellen lázadt fel Dorottya, aki már évtizedek óta hiába vár kérére:

*A farsángot mindég töltöttem vígsággal,  
Hogy már nem győörtök többé a  
lyánsággal:  
Mit ért? nem is véltém, s már itt  
volt Húshagyó,  
Húshagyó! Húshagyó! engem itt-  
hon hagyó!*

Sok faluban, ha az adott farsang nem hozott esküvőt, az ifjúság álmenyegzőt rendezett. A falu népe esküvői menetként vonult végig a település utcáin, a vőlegény és menyasszony mellett vőfélyek, násznagyok, koszorúslányok, de papnak, püspöknek, csendőrnek, pandúrnak, orvosnak, cigányasszonynak, ördögnek vagy tündérnek öltöztek is akadtak a menetben. A Muravidéken a „násznap” az erdőbe vonult, ahol a menyasszonyt valódi vőlegény hiányában egy fához, „Fenyő Pistához” adták feleségül.

A falvakban kiméletlenül kigúnyolták a pártában hagyott leányokat, akik „kymaradtak a farsangból”, és így kénytelenek voltak elszervezni a széles körben elterjedt lánycsúfoló tréfát, a tuskóhúzást. *Dugonics András* író 1820-ban mint régi szokást említi, hogy: „azokkal az eladó leányokkal, kik farsangi napokon férjhez nem mentek, mint valami szilaj kancákkal hús hagyo szerdán tőkét húzattak a magyarok”. A tuskó- vagy rönkhúzás Európa jelentős részén ismert szokás, tulajdonképpen egy ősi termékenységi rítus tréfás maradványa. A tuskó vagy rönk az ekét helyettesíti; az ekeházas rituális szertartása egykor a föld termékenységét kívánta elősegíteni.

A vénlánycsúfolásnak más formáit is gyakorolták, a Jászágóban szokásban volt szeméttel teli ócska cserépedényt, *bakfázekat* dobni a pártában maradt lányok udvarába. Különösen a kikoszarozott legények találhattak ebben kegyetlen örömet, amint a feljegyzett bakfázekdobó versike is bizonyítja:



napra esik. Ezt a három napot nevezik *farsang farkának* is. A „húshagyó” utalás arra, hogy kedd éjjelkor az emberek hosszú időre elbúcsúztak a hústól, hiszen a

udvar multságaira volt jellemző. Még *Csokonai Vitéz Mihály* is szükségesnek tartja megmagyarázni a fogalmat: „*Carneval olasz szó; térsi azokat a nagy farsangi*

lását – ami mindig is a farsang egyik vonzereje volt.

Kedvelt bálozó hely még a vízivárosi *Fehér kezesz* fogadó, amelynek rokokó épülete ma is áll a Batthyány téren, míg a szegényebb néposztályok a *Vad emberben* vagy a tabáni *Koronában* mulatoztak. Az elkülönülés igénye persze a későbbiekben a farsangi bálknál is érvényesült, a 19. század elejétől városainkban külön tartották a bálakat a polgári és az úri kaszinó tagjai.

Ebben a korban a farsang különösképpen jelentős eseménynek számított, városaink egyharmadát társasági életébe a farsangi bálók vitték pezsgést, életet. A különböző városi közösségek kü-





*Ha férjhez nem mentél,  
Kértelek, nem jöttél  
Itt a bakfűzék,  
Szüred bele a ciberé.*

#### NÉPSZOKÁSOK

Ezeknél persze kevésbé bántó népszokások is kötődtek a farsangi időhöz. Hasonlóan más téli ünnepekhez, az ország nagy részén elterjedtek a különféle köszöntők, amelyek célja leggyakrabban adománygyűjtés volt. Általában farsang utolsó három napján többnyire gyermekek vagy ifjak jártak házról házra, hogy kántálásukkal köszöntsék a gazdát és családját. Az adományként kapott tojást, kalácsot kosárba tették, a szalonnát, kolbászt pedig nyársra húzva gyűjtötték. Az összegyűjtött élelmet vagy elosztották egymás között, vagy közösen elfogyasztották, de igen gyakran eladták, és a bevételből fedezték a farsangi mulatság költségeit.

Az adománygyűjtés egyik jellegzetes változata volt a hétfalusi csángók *boricatánca*. A boricás legények végiglátogatták a gazdákat, és az udvarokon eltáncolták híres táncukat. Kísérőik, az álarcos *kukák* eközben tréfákkal szórakoztatták a közönséget, majd végül összeverekedtek. A küzdelem végén az egyik kuka holtnak tette magát. Akkor a többiek fakardjaikkal színleg megnyúzták és felnégyelték, de csakhamar megbánva tettüket megpróbálták feltámasztani. Nagy nehezen sikerült némi életjelt előcsalogatni belőle, ám a kuka csak akkor támadt fel igazán, amikor korbáccsal csépelni kezdtek. A szokás, amely már a 19. század végére kihalt, ősi férfivá avatási rítus mozzanatait őrizte.

A halál motívuma egyébként sem idegen a farsangtól, noha látványosan ellentmond az időszak játékos, mulatózó hangulatának. Európa-szerte elterjedt szokás húshagyókedden vagy hamvazószerdán a Telet vagy a Farsangot megszemélyesítő bábut elégetni, vagy folyóba hajítani. Hasonló szokásokkal nálunk is találkozhatunk a legkülönbözőbb formákban. *Szegeden* a farsangot egy öregasszonyt formázó rongybabu képében égették el a Tiszaparton, míg a Nógrád megyei *Mátrászelén* a *Fassang Jancsinak* nevezett szalmabábut jelmez kísérettel szállították a falu végére, ahol meggyújtották.

Olykor tréfás bírósági tárgyalás és ítélet előzi meg a „kivégzést”, és nemritkán hús-vér emberek alakítják a halottat. Más, hol különböző tárgyakat is eltemettek, pl. *Szigetszentmártonban* (Pest megye) húshagyókedd éjfélkor egy üveg bort kis koporsóba tettek, majd tréfás halottbúcsúztató után eltemették, hogy aztán egy év múlva, farsangkor meg-

ihassák. Sokféle elterjedtek a farsangi halottas játékok különböző formái. Ezek tulajdonképpen temetési paródiák voltak: általában felvataloztak egy legényt, eljártatták az orvost, a papot és a siratóasszonyok szerepét is. A tréfás halotti búcsúztatók közös sajátossága volt, hogy helyütt idézhetetlen trágárságokkal készítették pironkodásra a hallgatóság szégyenlősebb részét.

A tréfás ravatalozás, álbírósági tárgyalás résztvevői éppúgy elszórakoztathatták a fonóban összegyűlteket, mint az állatmaszkokat öltő alakoskodók. A farsangi események gyakori helyszíne volt a *fonó*, hiszen a fonás mint jellegzetesen január-februári munka ide kötötte a lányokat és asszonyokat. A fonással általában húshagyóig végezni kellett, mivel ez és a következő nap is sok helyen dologtöltőnek számított. Természetes, hogy ilyen helyen a férfiakra sem kellett sokat várni, a maskarás farsangolók jól megtáncoltatták, „megcibálták” olykor még az öregasszonyokat is.

Ugyancsak a farsangi időhöz kapcsolódnak a vetélkedés különböző formái. Itáliában híresek voltak a karnevál nagy lövőversenyei, a magyar reneszánsz királyi udvarokban pedig farsangkor lo-

#### FELVONULÁSOK, BUSÓJÁRÁS

Az ünnep legfőbb városi látványossága, a jelmez karneváli felvonulás hazánkban sosem volt igazán elterjedt. Már a középkori német és itáliai városokban is rendeztek karneváli meneteket. Ezek a felvonulások az ókori diadalmeneteket és a középkori körmeneteket éppúgy idézték, mint később a reneszánsz Itáliában divatozó látványos *trionfókat* (diadalmeneteket). A menet fő alkotóeleme a *carrus navalis*nak nevezett, lovak vontatta dízkocsi volt. Már Dionüszoszt is ilyen hajóskocsin vontatták a kikötőből a városba a görögök, de a középkori német területeken is a hajózás tavaszi megindulását jelképezte a hajóskocsis farsangi felvonulás. Manapság a riói karneválon láthatunk óriási és pazar dízkocsikat, amelyeken és amelyek mellett kilencórás menetben táncolva vonulnak végig a város szambaiskolái.

Nálunk a nagyobb falvakban és mezővárosokban országsszerte rendeztek farsangi maszkos felvonulásokat. Ezek közül legnevezetesebb a mohácsi *busójárás*. A legenda szerint a félelmetes külsejű busók üldözték volna ki a törököt Mohácstól, és ennek emléke a busójárás – mindebből azonban semmi sem igaz. Eredetileg egy

kímélő tréfákkal vonulnak végig a városban. A busójáráshoz manapság nemzetiségi néptáncbemutatók, népművészeti vásár és egyéb látványosságok kapcsolódnak, este hatalmas máglya mellett járják helyiek és vendégek a jellegzetes dél-szláv körtáncot, a *kólót*.

#### ÉTEL ÉS ITAL

Már a görög ünnepnek is jellemző sajátossága volt az evés, de különösen a mértéktelen borivás. A Dionüszosz tiszteletére tartott *Anthestia-ünnep* második napján egy kb. 3 literes kannát kapott mindenki, tele borral, és az nyert, akinek először sikerült kiürítenie az edényt. Persze bárki is nyert, az eredmény sejtethetően mindig ugyanaz lett... A bőséges italozás, részegség és ami ezzel jár, garázdaság, szexuális szabadosság nálunk is az ünnep egyik sajátossága volt, amit nem győztek elítélni a józanabb életűek.

Ital mellett persze bőséggel akadt étel is. Farsang idején volt a második disznóvágás, és ez meghatározta az étrendet: töltött káposzta, hurka, kolbász és kocsonya került leggyakrabban a falusi asztalokra. A farsangvasárnapot megelőző *kövérscsütőtörtő* kezdték a legnagyobb sütés-főzést, hogy farsang farkára jusson elég mindenből. De előfordult – és általában úgyeltek rá, hogy így is legyen –, hogy maradt némi húsétel a böjti időszakra; ezt még a hamvazószerdát követő ún. *torkos* vagy *zabálócsütőtörtő* el lehetett fogyasztani. Az utóbbi évtizedben ezen a napon megtelnek az éttermek, mivel szokássá vált, hogy egyre több étterem hirdetés jelentős árengedményt torkos csütőtörtőknél.

A nagy evéseket magyarázza a böjt közelsége is, így készültek az emberek a koplalásra, a következő hetek hústalan étrendjére. Jellemző, hogy mind a folklórból, mind pedig az irodalomból a két időszak, farsang és böjt ellentétét az ételek szembeállítására jelképezte. A nép körében minden esetben elmesélték, vagy el is játszották *Konc király* és *Cibere vajda* párviadalának történetét. *Konc* (jelentése: bőrrős, csontos hús) a húsvét farsangot, míg *Cibere* a hústalan böjtot képviselte (ciberének a korpából, aszalt gyümölcsből készített savanyú böjti levest neveztek). Egy évben kétszer küzdöttek meg: először, vízkeresztkor *Konc király* diadalmaskodott, míg húshagyókor *Cibere* vajdájé lett a győzelem.

Bármennyire is sok húst ettek ilyenkor, a magyar farsang jellegzetes étele mégsem húsfélése, hanem a zsírban vagy olajban kisütött kelt tészta, a fánk. *Szalagos fánknak* is nevezik, a sütéskor keletkező, oldalán körbefutó aranyárga csík miatt. Igen kényes tésztafélése, az elkészítése nem kis tapasztalatot és ügyességet kíván, az eladó lányok számára jó ajánlólevél volt, ha udvarlóikat saját készítésű, könnyű, finom fánkkal tudták megkínálni. A néphit szerint az első farsangi fánk szárított, porrá tört morzsáival meg lehet gyógyítani a beteg jószágot.

#### MASZKOK ÉS JELMEZEK

A farsang legjellemzőbb rekvizituma és jelképe az álarc. A maszkviselés az emberiséggel



egyidős szokás, az arc elrejtése, illetve másá tétele, kifestése minden kultúrában megtalálható. Az álarconak eredetileg főként rituális, mágikus funkcióik lehettek, szellemeket, őskéket, isteni lényeket jelenítettek meg a segítségükkel. Minden bizonynyal a rituális utazás elemeiből alakult ki a népi alakoskodás, valamint a színjátszás is, ahol a játékosok gyakran szintén álarcot, esetleg jelmezt viseltek. A keresztény Európa számára valószínűleg elsősorban a római színjátszás közvetítette az álarcviselés szokását, nem véletlen, hogy Itália mindig is a maszkkészítés hazája maradt; a magyar szó is az olasz *maschera* szóból ered. A művészi kivitelű álarcokat az itáliai előkelők Európa fejedelmi udvaraiba küldték mint drága ajándékot. Így kapott *Mátyás király* Ferrarából maszkokat, de kortársa, *Hippolit* esztergomi érsek is igen sok itáliai jelmezt és maszkot birto-

latos maszkokat”, valamint az itáliai színjátszók (a *commedia dell'arte* ismert figuráinak) maszkait felöltöni. Ugyancsak nem volt szabad papnak, szerzetesnek öltözni, és olyan jelmezt hordani, amely teljesen eltakarta a testet, pl.: cukrosüveg, oszlop, törpe vagy óriás. Egy külföldi utazó csodálkozva konstata, hogy a budai előkelő dámák legszívesebben bécsi szobalánynak öltöztek – mai pszichológiai műveltségünkkel nem nehéz kitalálni, miért.

A tiltás mindenestre jelzi, hogy melyek is lehettek a kor kedvelt jelmezei. A zsáneralakok – orvos, ügyvéd, szerzetes, török basa, betyár, koldus, indián, katona, cigány – mellett mitológiai figurák, történelmi jelmezek, állatmaszkok is szerepeltek. A népi állatalkoskodás négyféle állapot megjelenítésére szorított: ló, kecske, medve és gólya. Ez a városi jelmezbálokban a legkülönbözőbb állatmaszkokkal egészülhetett ki. Elmúlt századunkban a hazai jelmezbálokat egyre inkább a gyermekek számára rendezték, óvodákban és iskolákban – ez befolyásolta a jelmezek témáit is. Előbb a mesefigurák és regényhősök (Hófehérke, Micimackó, Robin Hood, Winnietou), majd közkedvelt képregény- és filmszerzők jelmezei lettek a legnépszerűbbek (Zorro, Batman, Darth Vader, Harry Potter stb.).

Mai farsangjaink nemcsak a nagy külföldi karneválokkal, de az elmúlt századok magyar farsangjaival összevetve is szegényesebbek. Ennek egyik oka, hogy manapság, különösen a városokban, a hétköznapok és az egyszerű hétvégék teret engednek azoknak az emberi igényeknek, amelyeket régebben jószerével csak a farsangi időszak tudott kielégíteni. A fánk sütésének művészetét már a nagymamák korosztályából is csak kevesen ismerik. Történelem sikeres próbálkozások a régi hagyományok felelevenítésére, valamint új farsangi szokások meghonosítására (pl. az utóbbi évtizedben a fővárosban rendeznek jelmez karneváli felvonulást), ám ezek mérete, hangulata még nem vetekedhetik a nagy itáliai, vagy német karneválokkal. Ez persze nem a rendezők hibája, a látványos karneváli felvonulás sosem volt nálunk honos, mondhatnánk azt is: nem karneváli nép a magyar. Csodálva nézzük a forró riói éjszakában önfeledten szambázó, majdnem pucér lányokat, vagy a velencei karnevál ezernyi színes maskaráját, mint vonzó, de túllünk kissé idegen dolgokat. A farsang mindazonáltal mégis élő ünnep, hiszen bizonyos szokásai ma is széles körben ismeretek, és lehetőségét biztosítanak kisebb-nagyobb közösségek számára a hétköznapitól eltérő időtöltésre, mulatságra.

Portogai András



vari viadalokat rendeztek. A közrendű ifjak ennél egyszerűbben ünnepeltek. A mészáros céhek legényeinek vetélkedése évszázadokig abból állt, hogy egy az út fölött kikötözött eleven liba fejét kellett lovon futtatva letépni, és elmenekülni vele. A győztes, a libafej tulajdonosa egy esteideig kiváltságokat élvezett. Mai szemmel hasonlóan kegyetlen mulatságnak tűnik a *tyúkverés* szokása, amikor egy kikötött tyúkot kellett agyoncsapni egy bekötött szemű legénynek. Tekintettel arra, hogy a játék már korán hatósági tiltás alá esett, később a tyúkot vagy a kakast egy korsó helyettesítette.

baranyai délsláv népcsoport, a *sokácok* hagyományai közé tartozott, és sok hasonlóságot mutatott más falujáró farsangi menetekkel, ám a két világháború között idegenforgalmi látványossággá vált. Az idegenforgalmi igények persze némileg megváltoztatták a busójárás szokásait, ugyanakkor hozzájárultak ahhoz, hogy – más vidékek hasonló hagyományaitól eltérően – a busójárás máig fennmaradjon. A *busók* sajátos, ijesztő faálarcot viselő, kifordított bundás alakoskodók. Állat-, illetve ördögzerű lények benyomását keltik, akik zajkeltő eszközeikkel (kolomp, kereplő) és a kíváncsiságot sem

vált, hogy egyre több étterem hirdetés jelentős árengedményt torkos csütőtörtőknél.

A nagy evéseket magyarázza a böjt közelsége is, így készültek az emberek a koplalásra, a következő hetek hústalan étrendjére. Jellemző, hogy mind a folklórból, mind pedig az irodalomból a két időszak, farsang és böjt ellentétét az ételek szembeállítására jelképezte. A nép körében minden esetben elmesélték, vagy el is játszották *Konc király* és *Cibere vajda* párviadalának történetét. *Konc* (jelentése: bőrrős, csontos hús) a húsvét farsangot, míg *Cibere* a hústalan böjtot képviselte (ciberének a korpából, aszalt gyümölcsből készített savanyú böjti levest neveztek). Egy évben kétszer küzdöttek meg: először, vízkeresztkor *Konc király* diadalmaskodott, míg húshagyókor *Cibere* vajdájé lett a győzelem.

Bármennyire is sok húst ettek ilyenkor, a magyar farsang jellegzetes étele mégsem húsfélése, hanem a zsírban vagy olajban kisütött kelt tészta, a fánk. *Szalagos fánknak* is nevezik, a sütéskor keletkező, oldalán körbefutó aranyárga csík miatt. Igen kényes tésztafélése, az elkészítése nem kis tapasztalatot és ügyességet kíván, az eladó lányok számára jó ajánlólevél volt, ha udvarlóikat saját készítésű, könnyű, finom fánkkal tudták megkínálni. A néphit szerint az első farsangi fánk szárított, porrá tört morzsáival meg lehet gyógyítani a beteg jószágot.



FOTÓK: CSÉRI LÁSZLÓ

## Cserkészcsapatok hadijátékai

A második világháború végéig, illetve ameddig a cserkészmozgalom működni tudott, a hadijátékok elválaszthatatlan elemei voltak a cserkészéletnek. Az 1927-ben megjelent budai hegyek cserkészterképe piros pontokkal tüntette fel a játszóhelyeket, amelyek főleg a félnapos kirándulások célpontjai lehettek, az egész napra javasolt letelepedő helyeket, ahol a hadijátékokhoz is kiváló környezet állt rendelkezésre, továbbá az egy és a több éjszaka eltöltésére megfelelő táborhelyeket és az ünnepélyek lebonyolítására alkalmas helyszíneket. A kiadvány külön felhívta a figyelmet a természeti érdekességekre, ezzel segítve a kirándulások útirányának megtervezését.

Az egész fővárosból és környékéről özönltek a cserkészcsapatok a Farkas-hegyre, Csillebércre, Makkosmáriára, a Széchenyi-hegyre, az Anna-rétre és az Ördögóromra, hogy hadijátékokban vegyenek részt. A Budakeszi út feletti Ferenc-halmon pedig önálló cserkészpark állt rendelkezésükre.

A legtöbbször egy-egy cserkészcsapat tagjai játszottak egymással, úgy, hogy megfelezték a résztvevők számát. Ezek a programok nem jártak fizikai közharcokkal, inkább a tájékozódást, a csapatszellemet és a stratégiai elképzelések helyességét erősítették, kontrollálták – lényegében egy számháborúhoz hasonlítottak. Gyakran előfordult, hogy



Kirándulni indulnak a fővárosi cserkészek (1940-es évek eleje)

több cserkészcsapat vívott „csatát” egymással egy-egy budai helyszínen, ez megszokott látvány volt vasárnaponként, vagy a nyári szünetekben. Am alapfilozófiájuk szerint a cserkészeknek sportszerűen kellett összemérniük tudásukat, hogy kiderüljön, melyikük a felkészültebb, és utána továbbra is barátságban kellett maradniuk, akármilyen eredménytel is a „harc”.

Az 1930-as évek vége felé, az 1940-es évek legelején úgynevezett „monstre” háborúkat is rendeztek. Megesett, hogy egy-egy vasárnap háromezer kiscserkész vonult fel

vezetőivel a Budakeszierdőbe és környékére.

A nagy létszám miatt a szervezők különleges gondossággal jártak el. A cserkészcsapatok egymást követve Budagyöngyétől, illetve egyes csoportok beljebb, a Retek utcától vonultak hosszú, fegyelmezett sorokban. A 22-es autóbussz díjszabása megfizethetetlen volt, a járművek kapacitása pedig véges, így a Budakeszi úton végig, hegynek fel, zárt sorokban zajlott mind a fel-, mind a levonulás. Ez utóbbi az egész napos hadijáték után talán a legfárasztóbb része volt a programnak.

Budakeszierdő egy szép pontján külön sátrat állítottak fel a játékevezetőknek. Nem messze, egy jó kilátású domboldalon a nézőknek alakítottak ki megfelelő helyet. Az úgynevezett játéktérren, amelynek két legtávolabbi pontja majdnem három kilomé-

ternyire volt egymástól, két gyűjtőhelyet jelöltek ki a „foglyok” számára.

Az egyes területeken sorszámozott pontok voltak, ezek elfoglalásáért folyt a küzdelem. Az ötven helyet előre kinyomtatták egy 1:10 000-es, egyszerű térképre, csakúgy, mint a főbb magassági pontokat és utakat.

Akkoriban tört ki a kínai-japán háború, és a térképen nem valóságos, hanem a konfliktusból megismert földrajzi nevek szerepeltek: így Vu-Tai, Hokien-Tai, Tiencsin vagy Hvang-Ho. A Budakeszi út például Sian-Fu felől Pekingbe vezetett, a Nagykovácsi út pedig Mukdenből szintén oda. Az akkori cserkészevezetők ugyanis úgy gondolták, egy igazi háború helyszíneit megidéve talán nagyobb lesz a résztvevők harci kedve.

(ba)

## Épített örökségünk

Rosch Gábor, a XII. kerületben élő építész évtizedek óta kutatja az itt található épületek múltját. Munkája eredményét a Hegyvidék épített öröksége című könyvsorozatban tette közzé. Ennek első része a történeti vagy építészeti szempontból kiemelkedő lakóépületek és szállodák múltját mutatja be, ezt 2012-ben vehették kézbe az olvasók. Egy évre rá látott napvilágot a második rész az iskolákról és az egyházi épületekről.

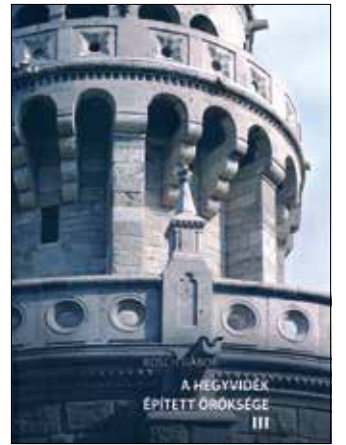
A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény gondozásában megjelent sorozat nemrég bővült a harmadik, befejező kötettel. Ennek tematikája a legszerteágazóbb: irodaépületek, kulturális intézmények, tudományos intézetek, kórházak, kereskedelmi és vendéglátó-épületek, kilátótornyok, ipari és közlekedési létesítmények, valamint temetők kaptak helyet benne. A közel 240 oldalas, színes fotókkal gazdagon illusztrált kiadvány szakmai szemmel, de olvasmányosan ismerteti a kerület meghatározó épületeinek történetét és jelenét. Érdekes, hogy az épületeket a szerző egyszerre mutatja be a helytörténet és az építész szemével.

Olvashatunk a többi között a csillebérci atomreaktorról, a hegyvidéki mozikról, a Széchenyi-hegyi televíziós adótoronyról, a Déli pályaudvarról. Ma már nem létező intézmények szintén szerepelnek a könyvben, így a Maros utcai Izraelita Kórház is, amelynek egykori épülete ma is az egészségügyi szolgálatában áll. Megismerkedhetünk továbbá a legrégebbi kerületi műemlékkel, a Városliget központi forrásházával, valamint a dualizmus építészete olyannyira jellemző fogaskerék-állomással is.

Hűszéves, elkötelezett munka áll Rosch Gábor hatalmas gyűjtő-

munkája mögött, amit nehezített, hogy a tárgyalni kívánt épületek egy része időközben elpusztult, tulajdonost vagy funkciót váltott. A szerző olyan hétköznapiak tűnő házakat is górcső alá vett, amelyek mellett naponta elmegyünk anélkül, hogy felfigyelnénk rájuk (mint például a sváb-hegyi élelmiszerboltok). A kiadvány használhatóságát növeli a gondosan elkészített névmutató.

A sorozat teljes képet ad a miniket körülvevő épített örökségünkről, így az építészet és a Hegyvidék története iránt érdeklődők számára egyaránt érdekes,



A harmadik kötet címlapja

izgalmas lehet. A harmadik részt február 5-én 18 órától mutatják be a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény Beethoven utca 1/b alatti székhelyén. A kötetet Fonti Krisztina alpolgármester méltatja, majd szakmai beszélgetés következik Vízny László nyugalmazott műemlékvédelmi felügyelő és a szerző között, aminek során a hallgatók is feltehetik kérdéseiket. A rendezvényen mindhárom könyvet kedvezményesen megvásárolhatják az érdeklődők, és dedikálás is lehetőség nyílik.

B. A.

## „Budapest Riviérája”, a Bélakert vendéglő

A Farkasréti temetőhöz közel, a Németvölgyi út 38-as számú telkén működött a 20. század első felében a Bélakert vendéglő, amelyet a környékbeliek Borbála-lak néven is ismertek. A korabeli házszámolás ezen a területen nem esik egybe a mostanival, a Bélakert a mai Vas Gereben utca–Németvölgyi út sarkán állt egykor.

A vendéglő tulajdonosa 1924-ben Milis András volt, aki aztán a fiának adta át a stafétabotot. Az ifjabb Milis már Európa nagyvá-

rosaiban tanulmányozta a vendéglátással kapcsolatos fortélyokat és a szakácsmesterséget, így járt a többi között Párizsban és Londonban is, majd hazatérve átvette édesapjától a hely üzemeltetését. Egy fennmaradt hirdetés szerint a Bélakert „Budapest valószínűleg egész Budapestre, a Németvölgy kiszögellő csúcsán épült modern új teraszával és új berendezéssel” várta vendégeit.

Hiába csábította azonban a vendéglő pompás konyhával, cigányzenével, kuglipályával, elsőrangú pincével a városi polgárokat, mintegy húszéves működés után, az 1930-as évek elején csődbe ment. Ebben nagy szerepe lehetett annak is, hogy a terület beépítését követően eltűnt az egykorvolt csodás panoráma. Az épület sajnálatos módon a második világháború során, Buda ostromakor teljesen megsemmisült.

(b.)

## Hegyvidéki rejtélyek és rejtvények

Előző számunkban indult újtára sorozatunk, amelyben olvasóink segítségét kértük. Az újság hasábjain folyamatosan közreadunk régi fényképeket a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény archívumából, ezeken beazonosítatlan helyszínek, személyek szerepelnek. Kérjük, amennyiben bármiféle információval rendelkeznek a fotókkal kapcsolatban, keressék a helytörténeti gyűjtemény munkatársait, és segítsék munkájukat, hogy minél teljesebb, pontosabb lehessen a kutatói adatbázis.

A január 13-án megjelentetett két felvétel sokakban idézett fel emléket, mindkettőről sikerült is többet megtudni. Az egyik a Gesztenyés kertben lévő játszótéren készült, a másik pedig a Csaba utca–Maros utca sarkán álló élelmiszerüzlet eladóterét ábrázolja.

Az újabb két fénykép kapcsán is számítunk segítségükre!

Cím: 1126 Budapest,  
Beethoven utca 1/b.  
Telefon: 457-0501.  
E-mail: info@hegytortenet.hu.  
Balázs Attila



# KÖNYVET A HATÁRON TÚLI MAGYAROKNAK!

**Könyvgyűjtés a felvidéki, várdéyi, vajdasági és kárpátaljai magyarságnak**

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény **jótekonysági könyvgyűjtést** szervez, így segítve a határon túl élőket anyanyelvi kultúrájuk megőrzésében.

Köszönettel vesszük **jó állapotú ifjúsági, gyermek, szépirodalmi és ismeretterjesztő könyvek** felajánlását. Szívesen fogadunk továbbá CD-ket és DVD-ket a fentli témakörökben.

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény az alábbi intézmények részére juttatja el az adományokat:

- Csiky Gergely Iskolaközpont, Arad (Románia)
- Duna utcai Magyar Tannyelvű Alapiskola és Gimnázium, Pozsony (Szlovákia)
- Munkácsi Szent Márton Karfőzött ital támogatott intézmények (Ukraina)
- gróf Széchenyi István Általános Iskola, Szabadka (Szerbia)
- Révkomáromi Megyei Könyvtár (Szlovákia)
- Zentai Óvoda (Szerbia)
- Zerind Általános Iskola és Falukönyvtár (Románia)
- Lendvai Óvoda (Szlovénia)

Nagyobb felajánlások esetén az átvétel helyszínéről gépkocsival elszállítjuk a könyveket.

**Felajánlását fogadjuk az alábbi helyeken:**

Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény (1126 Beethoven utca 1/b), Hegyvidék Galéria (1122 Városmajor u. 16.)  
nyitva tartási időben (kedd, csütörtök, péntek 10-18).

**További információ:**  
Gonda Attila (+36 1 224 5990, +36 30 619 2126)  
Balázs Attila (+36 1 457 0501, +36 30 259 1276)

Segítségüket előre is köszönjük!

## Lévai Balázs új szerepben

„Az én filmem” házigazdája új szerepet kapott: jól megszokott helyét átadta Winkler Nórának, ő pedig egy estére a vendégeknek fenntartott székbe ült. Lévai Balázs a Nagytárs című filmet hozta el a MOM Kulturális Központ közönségének.

Többek között Monspart Saroltát, Pokorni Zoltánt, Kovács „Kokó” Istvánt, Benedek Tibort is láthattuk már új szerepben „Az én filmem” kulturális programsorozat keretében. Ezek a találkozások azonban nem csupán a közös moizás élményéről szólnak, vagy arról, hogy a meghívottak bemutatják kedvenc filmjeiket. Olyan apró

nagyot kortyol belőle, majd kíméletlenül kimondja, amit gondol. Szóval, amikor kiderült, hogy ezúttal a vendégeknek fenntartott székbe ül bele, és Winkler Nóra kérdezi őt, sokan úgy gondolták, Lévai Balázs már nem tud olyat mondani, mutatni, amivel bárkit is meglep. Nos, nem így történt.

„Nem bírom a tojást, de ez a film azon ritka alkotások egyike, amelyiknél el tudom fogadni, hogy létezik másfajta igazság, hogy másképp is lehet élményt adni a nézőnek” – magyarázta Lévai Balázs, hogy miként esett választása a Nagytárs című angol–olasz–amerikai műre, a film-történet egyik legismertebb és legtöbbet vitatott darabjára.

„Nekem ez az első filmélmé-



Winkler Nóra és Lévai Balázs a Nagytársról beszélgetett

érdekességeket is megtudunk közben a vendégekről, amikről azelőtt még soha nem hallhattunk.

Ki gondolta volna, hogy Pál Feri atya Star Wars-rajongó? Vagy hogy a Hegyvidék polgármestere szeret a konyhában tüsténkedni? No, és persze azon is meglepettünk, hogy Kovács Ákos a mai napig nem meri megnézni a Psychót, mert amikor tízévesen egyszer véletlenül bepillantott, mindenféle bemelegítés nélkül helyből mintegy három és fél métert ugrott a lakásában.

„Az én filmem” rajongói már jól ismerik a program házigazdáját, Lévai Balászt. Tudják, hogy van humora, szeret filozofálni, és ha valamiről véleménye van, akkor általában, mielőtt megszólalna, felemeli a vizes poharát, egy

nyem, tizenhárom évesen láttam először, azóta legalább nyolcszor megnéztem. Van valami ebben a történetben, ami a képernyő előtt tart, valami, ami képes hatni rám – mesélte a filmklub házigazdája, aki a beszélgetés végén egy jó tanáccsal konferálta fel kedvencét: – Ez egy nagyon lassú alkotás, nem úgy kell nézni, mint a Doktor House-t, nincsenek benne akciók, sőt, a sztori sem túlkomponált. A Nagytársban minden egyes részlet lenyűgöző, s pontosan azt mutatja meg, hogy az embernek jobban meg kell néznie a dolgokat ahhoz, hogy megértse a lényegét...”

A lényeg pedig Lévai Balázs esetében nem más, mint az, hogy sose lehet tudni, mi következik, amikor belekortyol a poharába...  
Boussebaa Mimi

## Kincses Felvidék a Hegyvidéken

A Hegyvidéken immár többéves hagyomány, hogy színes, többnapos programsorozattal ünnepeljük a magyar kultúra napját. Az elmúlt esztendőben olyan neves előadókkal találkozhattunk, mint Jankovics Marcell, Olasz Ferenc vagy Popovics Béla. A Magyar Állami Népi Együttes által a MOM Kulturális Központban tavaly bemutatott produkció akkora sikert aratott, hogy a szervezők az idén is meghívták a népszerű társulatot.

A gálaesten, a Hegyvidéki Önkormányzat meghívásának köszönhetően, Pozsonyból, Somorjáról, Dunaszerdahelyről, Gútáról és Komáromból érkező hetvenfős felvidéki magyar csoporttal közösen tekinthettük meg a Kincses Felvidék című műsort, amelyben a Magyar Állami Népi Együttes hazai hivatásos néptáncgyűjtései közül elsőként foglalja össze a Felvidék tánc- és zenekultúráját. A nagy sikert arató produkció azoknak a tájegységeknek a népzenejéből merít, ahol Bartók Béla végzett kutatást. Az együttes a többi között gömői, zoborvidéki, Felső-Garam menti, bodrogközi, lipői, zempléni, árvai táncokat mutatott be a MOM Kulturális Központ színpadán.



Részlet a Magyar Állami Népi Együttes látványos műsorából

Fonti Krisztina alpolgármester köszöntőjében a magyar kultúrát méltatta: „A magyar nemzet sokat adott nem csupán Európának, hanem az egész világ kultúrájának is. Az anyanyelvünkön kívül ez az, ami minket, magyarokat, összeköt, függetlenül attól, hol élünk. A Magyar Állami Népi Együttes előadása

méltán képviseli mindazt, amit kultúránk jelent: Bartók zenéjével, a néptánc lendületével, a magyar hagyományokkal elvezet minket kultúránk ősi gyökereihez.”

Duray Miklós felvidéki politikus, közíró, a Szövetség a Közös Célokért társulás elnöke beszédében kiemelte: „Jó érzés, hogy a

tizenkettedik területen a magyar kultúra napját részben a Felvidéknek, egész nemzeti műveltségünk egy szelvényének szentelhetjük. Ebben a találkozásban megtestesül, hogy azok a részek, amelyek ma külön-külön élnek, gondolatban mégiscsak összetartoznak” – fogalmazott Duray, aki külön köszönetet mondott a Hegyvidéki Önkormányzatnak.

Az előadás végén a MOM közönsége állva tapsolt. „Fantasztikus volt! A magyarságnak valóban nincsenek határai. Mindegy, hova születik az ember, a magyar szó kincset ér! Nagyon szép ez a kerület, az emberek is kedvesek. Jól érzem itt magam!” – fejezte ki örömét a Felvidéken élő Mónika, aki most először járt a Hegyvidéken. Mint mondta, ha teheti, egyszer majd a családjával több napra ellátogat hozzá, hogy a kerület minden zegzugát felfedezhesse.

BM

## Megemlékezés az Esterházy János-szobornál

A Gesztenyés kerti Esterházy János-szobor felállítását kezdeményező Kovács Gergelyné, a

kerület díszpolgára javaslatára, a Hegyvidéki Önkormányzat meghívására a felvidéki vendégek részt



FOTÓK: SÁRKÁNYI GÖRGY

vettek az Esterházy-élműmnél tartott koszorúzási ünnepségen.

„Az 1945 után született nemzedékek egészen 1990-ig, a deherizáló történetírás és a családi elhallgatások következtében, úgy nőttek fel, hogy sem igazi hőseinket, sem mártírjainkat, de még törekveiket sem ismerhették meg. Ezért kívánt emléket állítani egyesületünk a mártír politikusnak” – mondta el a két évvel ezelőtti szoboravatás célja kapcsán a Gróf Esterházy János-szoborért Egyesület elnöke. Pékó Zoltán kijelentette, Esterházy emlékműve nekünk, 21. századi magyaroknak az ő – napjainkban is időszerű – eszményét hirdeti: azt, hogy „élni,

alkotni, munkálkodni akarunk”, mert alkotásunkra és munkánkra, a halhatatlan magyar kultúrára nemcsak nekünk, hanem államunknak és szélesebb hazánknak, Európának is szüksége van.

Esterházy szobránál – amelynek díszkilavágása nemrégiben készült el a kerület támogatásával – Fonti Krisztina alpolgármester koszorúzott a Hegyvidéki Önkormányzat képviseletében. A Gróf Esterházy János-szoborért Egyesület, a Komáromi Múzeumbarátok Köre, valamint a Szövetség a Közös Célokért társulás tagszervezeteinek képviselői szintén elhelyezték virágaikat.

d.

## Befutott a Sárkányjargány

Sárkányjargány nem megy a járdán, toronymagasan repül felül. Sárkányjargány nem megy a járdán, aki meglátja, beleszédül... – aki már hallotta Rutkai Bori legújabb gyereklemezének címadó dalát, nehezen tudja kivenni a fejéből a fülbemászó refrént. Igaz ez az album többi dalára is. Ezekben az énekesnő elvarázsolt kalandvilágának különös és kedves alakjai bukkannak fel, legyen szó akár a bátor úrhajósról, Úr Lajosról, vagy a „Jól van dolga a mostani uszárknak” című majdnem-huszárnótából a boldogságban úszkáló Oszkáról.

A Rutkai Bori énekes, képzőművész és zeneszerző festett illusztrációival és dalszövegeivel tavaly megjelenő Sárkányjargány című gyerekkönyv zenei anyagaként kiadott lemez „igazi” bemutatókoncertje előtt – amely február 22-én lesz a Trafóban – a közönség januárban a Barabás Viláiban is meghallgathatta a legújabb dalok többségét. A matinélőadásra az egy-két évesektől az óvodásokon át az iskolásokig kisebb és nagyobb gyerekeket egyaránt elvitték a szülők, ám korosztálytól függetlenül – a felnőttek is beleértve – mindenkit megérintett a jókedvű muzsika.

Darvas Kristóf (zongora), Szerető Dániel (basszusgitár) és Dudás Zsombor (dob), valamint egy énekes kislány, Vozár Villő közreműködésével Rutkai Bori hozta szokásos formáját, és gyorsan felpörgette a jelenlévőket. Színpadi játékaiba aktívan bevonta a gyerekeket, akik táncolva, csörgő-zörgő hangszereket rázva kapcsolódtak be a vídám produkciókba. És persze vele együtt énekeltek a könnyen megjegyezhető, dallamos sorokat, például azt: „Vajon miért a majomért vagyok oda, s vágyok oda, ahol él?”

kd.

## Kiállítás megnyitó meditációval

Régóta várt a pillanatra, mégis, amikor az első vendég belépett a Hegyvidék Galériába, izgatottá vált, félni kezdett. „Zavarban voltam, hogy a közönség a lelkeembe lát” – mondta őszintén. Lajos József első önálló budapesti kiállítása, az alkotói szándéknak megfelelően, emberséget és szeretet sugároz.

Lajos József egy kicsiny üzleteliséget bérel, mint mondta, ez az ő műhelye. A tér, ahol a gondolatait formákba önti, a színhely, ahol a művész, az anyag és a fantázia értéket teremt. A többi között ott született az Örök téma, a Nagy Dilemma és a Szeretlet is. „Minden munkám előtt elmeditálok valamin. Amikor sikerül formába öntenem, megnyugszom. A művészet lélekéből van, lelkeknek kell sugározni” – vallja.

A magyar szobrászat egyik kiválósága – akinek műveivel országsszerte találkozhatunk – most először kapott lehetőséget arra, hogy Budapesten önálló kiállításra mutatkozzék be. Sok munkája van, tárlatának mégsem volt előre megtervezett tematikája. „A terem diktálta, milyen alkotásokkal töltssem meg a falait. A kiállításokon a művész a saját lelkét mutatja meg a világnak. Éppen ezért kicsit zavarban is voltam,



Lajos József művészetét áthatja a rendezettség

hogy a közönség a lelkeembe lát” – ismerte be Lajos József.

Feledy Balázs művészeti szakíró ekképpen méltatta az alkotót: „Egész művészetét áthatja a didaktizálás, a rendezettség. A kiállítás híven villantja fel, mennyire kitűnő érmész, szobrász és rajzoló. Az érmék között megtaláljuk Debussy képmását is, amelyben nemcsak a zeneszerző karakterét láthatjuk, de a zene megmintázását is érezhetjük.”

A megnyitót egyben meditáció is volt: amíg az alkotások elmélkedésre hívták a látogatókat, addig Györfly Gergely hegedűművész, Csák József operaénekes, Terebessy Éva opera-énekesnő és Hegedűs Valér zongorista kellemes muzsikával kényeztette őket.

A tárlat egyik meghatározó darabja szimbolizálta leginkább azt a lelki felüdülést, amit az egybegyűlteknél átélhettek. Lajos József Sziszüphosz című, három kisplasztikából álló alkotása különleges és tanulságos történetet mutat be: az első darabon ott az ember, aki vért izzadva görgeti a követ, a másodikon a gép, ami helyette végzi a munkát, míg a harmadikon Zeusz, aki meg akarja szemlélni, mitől tette élvezetessé Sziszüphosz a kő görgetését. Mert a mű és az egész bemutató legfőbb üzenete Lajos József szavaival: „A követ nem görgetni, szeretni kell!”

BM

■ A Meditáció című kiállítás január 30-ig látogatható. Cím: XII. Városmajor utca 16.



Mindenkit felpörgetett Rutkai Boriék vidám zenéje, de persze a gyerekek érezték magukat a legjobban

## A Südi Iringó TáncStúdió tanfolyamai

A Südi Iringó TáncStúdió számos órátípussal várja a táncolni vágyó gyerekeket és felnőtteket!

Az induló tanfolyam típusok:

**Princess Dance (4-7 éves korig) kedden és pénteken 15.30-16.30.**

A gyerekek játékos formában ismerkedhetnek meg a tánc alapjaival.

**Rouge Dance hétfőn 18.00-19.00.**

**Piloxing kedden és pénteken 18.30-19.30.**

**Gerinctréning kedden és pénteken 10.00-11.00.**

**Latin formáció csütörtökön 15.30-17.00 (9-12 éves korig),  
17.00-18.30 (12-16 éves korig).**

Ezt a táncsoportot kizárólag lányoknak hozták létre, hogy azok, akik elegendő kíváncsiságot és tehetséget éreznek magukban, betekintést nyerhessenek a latin táncok világába. Latin-amerikai táncleptékekből látványos koreográfiákat tanulnak meg, amelyeket különféle rendezvényeken adnak elő, versenyeken vesznek részt. A táncot túl a lányok megtanulnak nőként viselkedni, tartást és önbizalmat szereznek, ami hasznukra válik később.

**További információk, jelentkezés: www.iringo.hu, info@iringo.hu, 06/20-387-94-94.**

(Folytatás a 7. oldalról)

### Óbuda Mozgásművészeti Iskola

„A mozdulat megmarad.” Az iskola fő profilja a gyerekek mozgáskultúrájának fejlesztése minden területen: a ritmikus gimnasztikától a baletten át a mozdulatművészetig és a modern táncig. Tevékenységük Berczik Sára módszerén alapszik, fókuszában a testképzés és a mozgás-javító gyakorlatok állnak. Célcsoport: kezdőknek, 4 éves kortól. Időpont: hétfőn 15.30, 18.00, kedden 16.00, csütörtökön 15.30, pénteken 16.00. Jelentkezés: Mikusik Márta, 06/20-946-0848, 200-0138, iroda@omisk.hu. www.omisk.hu

### Óvoka – délelőtti játszótér

hétfőn, szerdán 9.00 (3 óra). A népművészet játékos megismerését szolgáló, zenés, táncos, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mesterségeket felelevenítő, komplex, tematikus, kiscsoportos foglalkozásosorozat. Óvoda-előkészítő a kis közösségbe való beilleszkedéssel (szocializáció, tolerancia). Célcsoport: 7 éven aluliak, akik keresik a játszótársat, óvodába készülnek. Jelentkezés: Csiszér Jolán, 06/20-

594-4957, csiszjer.jolan@gmail.com.

**Ritmikus gimnasztika** hétfőn, csütörtökön 17.00. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. Tanfolyami órákon elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszerettetésére koncentrálnak, de a zenére történő mozgással, valamint a ritmikus gimnasztika kézi szereivel is megismertetik a gyerekeket. Célcsoport: 4-7 éves kislányok. Jelentkezés: Mochlár Emese, 06/30-241-8352; Wágner Orsolya, 06/20-390-4839.

**Rock and roll** hétfőn, szerdán 16.15. Ismerkedés a tánc alapjaival, mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztés. Esztétikus táncok, modern és klasszikus táncok szabályainak elsajátítása, különböző koreográfiák, komplex táncok, amelyeket a tanítványok fellépéseken, a legügyesebbek pedig versenyeken mutatnak be. Célcsoport: 6 éves kortól. Jelentkezés: Szalma Lilla, 06/70-586-6111.

**Show-tánc** kedden 17.00, csütörtökön 16.00. A Szivárvány Táncszínház foglalkozásai jó hangulat-

ban nevelnek egészséges életmódra, fejlesztik a koordinációs és egyensúlyképeséget. Célcsoport: 7 éves kortól. Jelentkezés: Balázs Márta, 06/30-409-2400.

**A világ körtáncai** szerdán 18.15. Egészségmegőrző, mozgáskoordinációt, általános közérzetet javító foglalkozás nők számára. A résztvevők görög, balkáni, breton, izraeli, afrikai, ír, amerikai és a világ minden tájáról összegyűjtött autentikus néptáncok mellett szakrális és meditációs körtáncokkal is megismerkedhetnek. Célcsoport: női csoport, középkorúak és szeniorok. Jelentkezés: Istenes Emília, 06/20-579-5035. www.istenesemilia.hu

**Nia** kedden 19.30. A Nia korhatar és előképzettség nélkül mindenki számára elérhető, testet-lelket építő-szépítő, zenére végzett, boldogsághormonokat és pozitív energiákat felszabadító, táncalapú mozgás. Ötvözi a keleti mozgásformák és különböző harcművészetek, a nyugati táncművészeti stílusok, valamint különböző terápiás irányzatok elméleti és gyakorlati elemeit. Célcsoport: 15-99 évesek. Jelentkezés: Balázs Mari, 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

**Sahaja jóga meditációs tanfolyam** kedden 18.30. Shri Mataji Nirmala Devi által létrehozott spontán jogameditáció. Célcsoport: középkorúak kortól, felső korhatár nélkül. Jelentkezés: Jinda Erika, 203-2496.

### BŐSZÖRMÉNYI IRODAHÁZ 'B' FÖLDSZINTI TANÁCSTEREM

XII. BŐSZÖRMÉNYI ÚT 24.

**A Hegyvidéki Trianon Társaság programja** február 11-én 18.00. Murányi Levente 1956-os elítélt, a Jobbik Magyarországot Mozgalom alelnöke, az '56-os Pesti Srácok Intézet igazgatója: A kommunizmus áldozatai Magyarországon. Kísérő program: Proksza Gyöngyi festőművész, grafikus képeinek egyetemes kiállítása.



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C  
TELEFON/FAX: 200-8713  
TELEFON: 275-1394  
WWW.VIRANYOS.HU  
VIRANYOS@T-ONLINE.HU  
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!  
**Virányosi filmklub.** Január 29. 13.00 Bor, mámor, Provence. A belépés díjtalán.

**Harmónia Táncklub: Felnőtt Farsang** január 31-én 19.00-23.00. Jampi bál. Klubvezető: Székely Attila.

**Várak és Hegyvidék** – Víz László festőművész kiállítása. Megtekinthető: február 3-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

**Egészségvédő klub** február 3-án 17.00. Thétában a Világ. Kivétel: életformáló program, a Theta Healing® világsikerű energiagyógyászati modell bemutatása. A ThetaHealing® rendszert Vianna Stibal alkotta meg, miután 1995-ben spontán módon kigyógyult a rákból. Azóta rengeteg embernek tanította meg világszerte az öngyógyítást, ezt a különleges meditációt. Lehetséges egyensúlyba kerülni önmagunkkal és a világgal, meggyógyulni testi, lelki szinten. Előadó: Kovács Adrienn Theta Healing® tanár & konzulens. A belépés díjtalán.

**Hangtalanul – Családi Krisztina** festőművész kiállításmegnyitója február 7-én 17.00. Megnyitja: Czollner Andrea. Családi Kriszta festményei nehezen behatárolhatók, a képek paradoxonját a stílusok közötti szabad átjárás is érzékelteti. Az absztrakton át a formák sokszínűségéből bontakozik ki a mondanivaló. A szimbólumok egyszerűsége látványos. Éppen attól válik bonyolulttá, hogy többféleképpen értelmezhető. Az egyszerű formák megadják a szabadságot, hogy egyéni mondanivalót ismerhessünk fel bennük. A kiállítás megtekinthető: március 4-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

**Gryllus Vilmos: Maszkabál** február 10-én 10.00. Belépődíj: 900 Ft/fő, óvodai csoportoknak 800 Ft/fő. Előzetes bejelentkezés szükséges (200-8713)!

**Kerekítő Tippentő** hétfőn 10.00-10.40. A foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a babákat, kiscsoportos szüleikkel, nagyszüleikkel. A 40 perces foglalkozásokon a résztvevők néphagyományunkból merített ölbéli játékok, mondókák és dalok közt kalandoznak, és kötetlen módon izelgetik a magyar néptánc alapjait. Círókázás, lovagoltatás, hintázás, táncpalakkal, sétáltatókkal, táncpalakkal, sétáltatókkal, táncpalakkal, sétáltatókkal, táncpalakkal, sétáltatókkal. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

**Csiri-biri torna** szerdán 9.30-10.30. A babatornára 3 éves korig várják a már járt tudó, izgó-mozgó kis tornászokat. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Információ: www.csiribiri.hu. Vezető: Pásztor Brigitta (06/30-997-1349).

**Fabrika** kedden 10.00-11.00. Bábózási, éneklési, kézműves-foglalkozás 2 éves kortól. Vezető: Németh Luca bábművész és Fráter Anna. Információ: 06/20-929-7904. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5000 Ft/5 alkalom. A Fabrika műhely idején programja: I. asztali bábózási (15-25 perc). II. kézműveskedés (15-25 perc).

### FACEBOOK-MARKETING WORKSHOP

Egész napos workshopot tartanak a Virányosi Községi Házban (XII., Szarvas Gábor út 8/c) február 22-én 9.00-18.00 vagy február 20-án és 27-én 9.00-13.00 (egy-órás ebédszünettel). Ára: 6000 Ft/alkalom/fő (az egész napos tréning és a két üsz-szefüggő félnapos egyaránt). A tréninget vezeti: Kun-Molnár Mónika informatikus és marketingkommunikációs szakember.

Érdeklő a közösségi média, azon belül is a Facebook? Esetleg rendszeresen használja, de szeretné jóval hatékonyabban felhasználni marketingcélokra? Alapoktól a jól működő marketingkampányokig elméleti és gyakorlati képzésben részesülhet a workshopon, ahol a hangsúly a gyakorlaton van.

Tematika:

- A Facebook-marketingstratégia megalkotása
- Mitől függ, hogy ki látja a posztomat?
- Miről posztoljak, mit és hogyan osszak meg?
- Miért fontos a jó arculat?
- A Facebook-oldal jó beállítása, testre szabása
- A Facebook helye a keresőoptimalizálásban (SEO)
- A Facebook és a weboldal kapcsolata stb.

Jelentkezni lehet a 200-8713-as telefonszámon vagy e-mailben: viranyosikh@gmail.com. A workshopra saját laptopot kell vinni!

### Hangszervarázs Zenetanoda

- Rosales Zeneóvoda keddenként. Játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztő módszer 3 alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel, kiscsoportos zenei fejlesztés és hangszertanulási irányelvein alapuló egyedi pedagógiai és fejlesztő módszerrel. **Dúr-Moll** (6-8 éveseknek) - zeneóvoda, iskola-előkészítő kedden 13.00-15.45. Összetett, intenzív foglalkozás, amelyben a zene varázslatával és segédletével fejlesztik a nagymozgást, a finommotorikát, a beszédet és a helyes légzést, a matematika alapjai beépítésével a logikai gondolkodást és a memorizálás folyamatát. A tanoda által szerkesztett zenei feladatlapok eljuttatnak a kottaolvasásig és a furulya magabiztos használatáig, ami szilárd alapot nyújt az iskolai tanulmányokhoz és a további zenei és hangszeres képzésekhez. **Largo** (3-4 éves kiscsoportosoknak) - zeneóvoda kedden 16.00-16.30. Nagymozgások, finommotorika, érzékszervek, matematikai készség és beszédfejlesztése énekekkel, hangszerekkel, logikai, mozgásos és érzékszervi játékokkal. Év végére a gyerekek magasabb szintű zenei hallással és ritmusérzékkel a hangszertanulás alapjaihoz jutnak el. **Moderato** (4-5 éveseknek) - zeneóvoda kedden 16.45-17.30. A Rosales-módszerrel kidolgozott, korosztályra differenciált furulyaiskola füzetekkel és módszertannal a ritmushangszerek és a furulya használatát ismertetik meg a gyerekekkel. Fejlesztő feladatokat tartalmazó füzetek, matricaalbum, érzékszervi és logikai eszközök segítségével játékosan jutnak el a kottaolvasás és a furulyázás alapjaihoz, amire biztonságosan felépíthetők a további általános és zenei tanulmányok. **Allegro** (5-6 éves nagycsoportosoknak) - a Moderato folytatása. Foglalkozásvezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játék mestere. Információ: Nagy Teréz, 06/30-936-1713, 06/30-936-2040. E-mail: hangszervarazs@gmail.com. www.hangszervarazs.hu

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

**Angolnyelv-oktatás gyerekeknek** hétfőn 17.10-17.55 (megfelelő létszám esetén indul), csütörtökön 17.00-17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárral, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 éves csoportokban. Jelentkezés helyi idején: I. asztali bábózási (15-25 perc). II. kézműveskedés (15-25 perc).

### Csillagszemű Táncgyűttes.

Néptáncantitási szerdán és pénteken 15.00-16.00 óvodásoknak, 16.15-17.45 kiskisiskolásoknak. Művészeti vezetők: Timár Sándor Kosuth- és Állami-díjas, Erdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. Információ: www.csillagszemu.hu.

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

**Sportjóga** pénteken 18.00-19.30. A jóga testtudatos torna, edzés módszer, szellemi gyakorlat, a test fizikai szintjén fejlesztő szerkezetünk és idegrendszerünk egészségi állapotát. A légzéssel összekapcsolt nyújtó és lazító testhelyzetek, gyakorlatok erősítik izmainkat. Bármikor elkezdhető. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom.

**Társastánc.** Kezdő: szombaton 15.00-16.00. Haladó: szombaton 16.00-17.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/10 alkalom. Előkészítő 1.: szombaton 17.00-18.00. Előkészítő 2.: vasárnap 14.00-15.00. Versenytánc: vasárnap 15.00-17.00. Klubvezető: Székely Attila (titti@mail.datanet.hu, www.harmoniatancklub.hu). Részvételi díj: 6000 Ft/hó.

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

**Rock and roll táncanfolyam** szerdán 20.00-21.00. Részvételi díj: 1500 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu). Információ: www.harmoniatancklub.hu.

**Felnőtt művészeti torna** hétfőn, szerdán és pénteken 8.00-9.00 és 9.00-10.00. A foglalkozásokat mindazoknak ajánlják, akik szép és természetesen mozgások útján szeretnének eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés, információ: 355-9477.

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

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



## GITÁR TRIÓ

BABOS GYULA | LÁSZLÓ ATTILA | TÁTRAI TIBOR

2015. március 7. szombat 19:00

MOM  
KULTURÁLIS  
KÖZPONT

Jegyek | mom.jegy.hu

**Rajztanoda** csütörtökön 18.00–20.00. Rajzoktatás, felvételi előkészítés, festészeti technikák. Egyéni foglalkozás mindenkivel. Információ: 06/30-470-5193. Tandíj: 11 000 Ft/hó.

**Élj 100 évet egészségesen 3-1-2 meridián gyakorlatokkal** szerdán 10.30. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, a terembérleti hozzájárulás 300 Ft/fő. A tornát vezeti: Hóka Ildikó (06/30-962-0211, hoildi@freemail.hu).

**Zumba** kedden és csütörtökön 10.00–11.00, kivétel minden hónap második keddje. Egy óra teljes ki- kapcsolódás. Kardiofitness latin alaptánclepekkel. Tánctudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezeti: Borbély Enikő (06/30-984-0100). Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom.



**Bless you gym.** Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00; pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00; szombaton, vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 900 Ft/24 alkalom.

**Foltos MaMÓK.** Foltos Magyar Modern Klub minden hónap negyedik szerdáján 18.30–20.30. Az Oklahoma Modern Quilt Guild 25 tagjának emlékeztetés, nagy sikerű kiállítása és az azt követő minihelyek élményeinek hatására a foltvarrás modern stílusú ágának magyarországi művelői létrehozta egy virtuális szakmai műhelyt, a Foltos MaMÓK csoportot. A nagy érdeklődésre tekintettel most a Virányosi Közösségi Házban egy állandó klub alakul, ahol a modern stílusú foltunkák szerelmesei havonta egy alkalommal a közös varrással hódolhatnak szenvedélyüknek. Tagsági díj: 2000 Ft/év. Alkalmi látogatókat is várunk 500 Ft/klubnap áron. További információk: a Facebook Foltos MaMÓK oldalán (zárt közösség, de jelentkezéseket elfogadnak) és a 200-8713-as telefonszámon.



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

**„Namasté” Asperger Kortárs Klub** autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második vasárnapján 16.00–18.00. Változatos programokkal várják a vendégeket: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítségnyújtást nyújtanak nekik a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezeti: Vadasné Tóth Mária. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.



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

**Gilde Öregcserkész Klubja** minden hónap második péntekjén 16.30–18.00. Elnök: Elsholtz Lászlóné.

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



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**matemARTika** – kiállítás a Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola tanulóinak rajzi és kreatív feladataiból. Megnyitő: február 2-án 14.30. Az ideji téma: a matematika és a művészet kapcsolata. Gondolatok, asszociációk, törvények és játékok vizuális megfogalmazása a művészet nyelvén. A megnyitón közreműködnek: Hellneré Nádor Ildikó igazgató, Holló Szabó Ferenc matematikatanár, az ELTE adjunktusa, a Matematikai Múzeum vezetője, Szalma Ágnes iparművész, rajztanár és az iskola diákjai.



**Piramisok az Újvilágban. Mexikó** – Elter Károly ismeretterjesztő előadása február 5-én 13.30. A belépés ingyenes.

**A csoportvezetés 4 alapotenciája** február 14-én 9.30–16.00. Program pedagógusok, pszichológusok, mentálhigiénés szakemberek, szociális szférában dolgozók részére a Felismerés Alapítvány szervezésében. Jelentkezni a 06/30-966-0439-es vagy a 06/30-606-1192-es telefonszámon, valamint a info@felismeres.hu e-mail címen lehet.



**Bran-koncert és táncház** február 14-én 17.00. A Bran együttes a magyarországi ír zenei élet egyik fontos résztvevője, rangos népzenei rendezvények és fesztiválok állandó szereplője. 17.00 Táncház. 19.00 Kedvenc képeink – vetítéssel egybekötött előadás. 20.00 Bran-koncert. Belépődíj: 1200 Ft, gyerekjegy 600 Ft. www.bran.hu



**Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek.** A legközelebbi tanfolyam február 10-én indul. A létszám korlátozott, előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. A hallgatók három alkalommal, esetenként két-két órában (9.00–11.00 kezdő, 11.00–13.00 haladó) sajátítják el az alapokat, amelyek segítségével képesek lesznek hasznos és érdekes információkat önállóan megkeresni, valamint távoli ismerősökkel e-mailben kapcsolatot tartani. A foglalkozások kis csoportokban folynak, mindenki külön számítógép előtt ül. Részvételi díj: 3000 Ft/fő/kurzus. Vezeti: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató.

**Akrobatikus rock and roll** pénteken 16.15–17.15 kezdő és haladó csoport, folyamatos csatlakozási lehetőség. Vezeti: Fekete Kinga tánctanár (06/70-424-9423). Az első óra ingyenes.

**Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul és óvodásangol.** Óvodás- és kiskolás angol csütörtökön 17.00–18.00. Vezeti: Endre Judit (06/30-313-6822). Bábaangol csütörtökön 8.00–10.00 (22–36 hónapos korú gyermekek részére). Előjelentkezés szükséges! Részvételi díj: 10 000 Ft/hó. www.helendoron.hu

**Csiri-biri torna** pénteken 9.30. Vezeti: Orszáczky Ildikó. A foglalkozásokon minden mozgásformát dalok, mondókák kíséretében hajtának végre. A Csiri-biri tornán 3 éves korig várják a már járti tudó, izgó-mozgó babákat. Testvérdíjazás: 50%. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom (a bérlet három hónapig érvényes). Információ: www.csiri-biri.hu, info@csiri-biri.hu, Orszáczky Ildikó – 06/30-389-5500.



**Ju-jitsu** kedden 17.00–20.00, szerdán 16.30–18.00 és 18.30–20.00. Vezeti: Derkényi László (06/20-323-8160). A ju-jitsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részletesen előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

**NTC School Budapest** (holand bölcsőde-óvoda) kedden 8.30–15.00 óvodásoknak. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Információ: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesbories@t-online.hu.

**Klasszikus balett** hétfőn 16.15–17.00 és 17.00–18.00, szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladók-nak, már óvodás kortól. Vezeti: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Részvételi díj: heti egy óra 8800 Ft/8 alkalom, heti két óra 14 400 Ft/16 alkalom.

**Művészeti torna** szombaton 9.30–15.00. Vezeti: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897). Berczik Sára módszere alapján, zongorakísérettel. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika. Kezdő: óvodásoknak, kiskisiskolásoknak 4 éves kortól. Középhaladó: alsó tagozatosoknak. Haladó 1.: felső tagozatosoknak. Haladó 2.: 15–20 éves korig. E-mail: patakiri@freemail.hu. Zongorán kísér: Gabora Mária. Részvételi díj: 3400 Ft/hó, 6000 Ft/hó. Testvéreknek, valamint féléves tandíj egyösszegű befizetése esetén kedvezmény.

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

**Zumba fitness gyerekeknek** kedden 16.15–17.00, szerdán 15.15–16.15. Zumbakid: 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 foglalkozások által nő önbizalmuk, fejlődik motorikus koordinációjuk, koncentrációjuk, valamint kifejezőképességük. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893, www.krisztinanemeth.zumba.hu). Ár: 6000 Ft/hó.

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



**Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek** hétfőn 9.00–11.00, szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő,

táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. A foglalkozásokat vezeti: Barta Sylvia okleveles zumbaoktató. Ár: 1500 Ft/alkalom, bérlet 12 000 Ft/10 alkalom. Információ: 06/30-625-6065.

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

**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 Kenshin-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 18.30–20.00. A hastáncnak egy különleges válfaja, amiben az afrikai, közel-keleti és ázsiai elemek, valamint a modern tánc technikák találkoznak. Várunk mindenkit a nyílt szintű órákra. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Ár: 1600 Ft/alkalom, 11 000 Ft/8 alkalom. Vezeti: Ládonyi Borbála (06/20-998-8586).

**Hatha jóga** csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. Vezeti: Pazonyi Mónika jóga tanár, 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.

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

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

**Nyugdíjasklub** csütörtökönként. Január 29.: örökzöld dallamok Komlós András-sal. Február 5.: Elter Károly ismeretterjesztő előadása. Február 12.: filmvetítés. Várják a kerületi nyugdíjasokat!

**Színházjegy-árúsítás.** Színházjegyek vásárolhatók a Jókai Klubban minden páratlan hét szerdáján 15.00–18.00. Érdeklődés: Bódi Éva, 06/20-213-0479.

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Nemzetiségi tagozatra előkészítő csoport óvodásoknak** a Jókai iskola szervezésében február 10-én 16.00–16.45.

**Az ismeretlen Szahara magyar felfedezője: Almásy László.** Ismeretterjesztő előadás vetítéssel február 18-án 14.00. Előadó: dr. Török Zsolt Győző egye-

temi docens (ELTE Térképtudományi és Geoinformatikai Tan-szék).

**Téged is vár a MaMa,** a Magyar Matematika Baráti Köre Matematikai Csodák Villája kedden 10.00–16.00. Az ELTE munkatársai a Csodák Palotája mintájára rendhagyó matematikafoglalkozásokon mutatják be a matematika, a művészetek és a technika kapcsolatát. A többi között kézműves jellegű barkácsolás-foglalkozást, műhelyt és szakkört szerveznek. 7–77 éves korig várják az érdeklődőket. A csoportos foglalkozásokra a hoszfafe@gmail.com címen lehet jelentkezni.



XII., BEETHOVEN UTCA 1/B TELEFON: 457-0501 INFO@HEGYTORTENET.HU

**Mesélnek a Hegyvidék házai** – novellairó pályázat eredményhirdetése február 3-án 18.00. Köszöntőt mond: Pokorni Zoltán polgármester.

**Rosch Gábor: A Hegyvidék épített öröksége III.** – könyvbemutató február 5-én 18.00. Köszöntőt mond: Fonti Krisztina alpolgármester.



**Tanulmányok a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény 40. évfordulójára** – könyvbemutató a MOM Kulturális Központ kupola-terében február 10-én 17.00. Köszöntőt mond: Pokorni Zoltán polgármester.

(Folytatás a 14. oldalon)

**Einladung**

**Meghívó**

A Svábhegyi Hagyományörző Egyesület, a Budapest-Hegyvidék XII. Kerület Német Nemzetiségi Önkormányzata és a Jókai Klub szeretettel invitálja Önt és kedves családját

**2015. január 31-én, szombaton 17.00 órától 22.00 óráig**

tartó rendezvényére

**Schwabenball auf dem Schwabenberg**

**SVÁB BATYUS BÁL A SVÁBHEGYEN**

Forrás/Quelle: Jakob Bleyer Heimatsmuseum in Wudersch Archiv

A hagyományos sváb muzsikáról a budaörsi Friedrich Kapelle gondoskodik. A műsorban mások mellett fellép a zsámbéki Lochberg Regionális Táncscsoport is. Belépés csak jókedvvel, derúval és 1000 Forint ellenében.

Helyszín a Jókai Klub (1121 Budapest, Hollós út 5.)

Kinek mi a gyomra vágya, sült, sütemény netán saláta, tegye be a kosarába, hozza el a batyus bálba, s ottan másnak is kínálja!

Ezennel meghirdetjük a **báli fánkverseny!** Legyen az Zimetkrapfen, bécsi fánk, avagy csörögéfánk, ha sütésében Ön mesteri, hozza el, s a zsűri értékeli!

Belépőt elővételben is vásárolhat január 5. és 25. között a Jókai Klubban.

Kérjük, részvételi szándékát mindenképp jelezze előre az alábbi elérhetőségeken!

E-mail: rozsmaring12@gmail.hu; megvu@freemail.hu; Tel: 20/592-23-87; 30/913-59-53

További részletekért keresse fel a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület, ill. a Jókai Klub honlapját!

www.hagyomanyorzo.com www.jokaiklub.hu

## Megemlékezés

**A KDNP XII. kerületi szervezete** február 7-én 16.00 órakor tartja hagyományos megemlékezését a kerületi Turul-emlékműnél a II. világháborúban Budapest ostromakor elesett katonahősökről és polgári áldozatokról.

(Folytatás a 13. oldalról)



**Legendás Hegyvidék – 500 év.** Az egyéves időszaki kiállítás a Mátyás király által használt Városháza Libegő megnyitására fél évezred izgalmas történeteit, helyszíneit mutatja be.

**MOM Emlékszoba.** Látogatható telefonon történő előzetes időpont-egyeztetéssel: 06/30-908-8375, 06/70-212-3930. Cím: XII., Maros utca 1.

## barabás.villa VÁROSMÁJOR

XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.  
TELEFON: 319-9854/202  
WWW.BARABASVILLA.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Vad horgolók klubja** szerdán 15.00–17.00. Párnavarrás, falvédő-horgolás közösen. A belépés díjtalan.

**Tánc** hétfőn 18.45 (kezdőknek) és 19.45 (haladóknak). Táncanfolyam minden korosztálynak Tiborcz Zsuzsanna táncművész, koreográfus, táncoktató vezetésével. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jegyár: 1200 Ft/1 alkalom, bérlet 3600 Ft/4 alkalom. Jegyek kaphatók a program előtt a helyszínen, a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárban.

**3-1-2 Meridián torna** szerdán 9.00–10.00. A belépés díjtalan.



HEGYVIDÉK GALÉRIA  
XII., VÁROSMÁJOR UTCA 16.  
TELEFON: 201-6607  
INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

**Festőiskola felnőtteknek** hétfőn 18.00–19.30. Várnak mindenkit, aki mindig festeni szeretett volna, de nem volt ideje, vagy nem mert! A résztvevők nagymesterek műveinek másolásán keresztül ismerkednek különböző technikákkal. Információ: Makovecz Anna, 06/20-573-9339.



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

**Hegyvidéki Bélyeggyűjtők találkozója** január 30-án 14.00.

Az ingyenes tornákon csak Hegyvidék Kártyával, illetve XII. kerületi lakcímkártyával rendelkező lakosok vehetnek részt.

**Alakformáló torna** hétfőn 8.00–8.45. Vezető: Füredi Nóra. Részvételi díj: 600 Ft.

**Urak tornája** hétfőn 9.00–9.45 (ingyenes). Vezető: Füredi Nóra.

**Bridzstanfolyam** hétfőn 10.00–13.00 (10 alkalom).

**Andi torna** hétfőn 17.15–18.00. Vezető: Pocsaji Andrea. Részvételi díj: 600 Ft.

**Meridián torna** kedden 8.30–9.00 és 9.30–10.00. Vezető: Haide Éva. A részvétel díjmentes.

**Meridián elméletben** kedden 9.00–9.30. Beszélgetés Haide Évával.

**Baba-mama angol klub** kedden 10.30–12.00. A részvétel díjtalan.

**MOM-nyugdíjasok találkozój** kedden 13.00–17.30. Jelentkezés és érdeklődés: Fisher Péterné, 466-4973, 06/20-394-5473.

**Nia** szerdán 8.30–9.30. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus. Részvételi díj: 1000 Ft.

**Szenior torna** szerdán 9.45–10.30. A részvétel ingyenes.

**Gerinctorna** szerdán 11.00. Információ: Glatz Zsuzsa, 06/30-295-1833. Részvételi díj: 600 Ft.

**Hatha jóga segédzőkkel** csütörtökön 8.15–9.15, 9.30–10.30 és 10.45–11.45. Részvételi díj: 900 Ft.

**Szupernagyi népdalkör** minden páros hét csütörtökön 13.30–15.30. Énektanár: Bucsaik Anikó. Alapító: Karcagi Éva.

**Népek táncai** csütörtökön 17.00–17.45. Vezető: Bojtó Marika. Belépő: 700 Ft.

**Tánc a Szalomban** csütörtökön 18.00–18.45. Táncosok: Bojtó Marika. A részvétel ingyenes.

**Alakformáló torna** csütörtökön 19.00–20.00. Vezető: Füredi Nóra. Részvételi díj: 800 Ft.

**Táncleptéről táncleptésre Marikával** pénteken 8.00–8.45. Táncosok: Bojtó Marika. Részvételi díj: 700 Ft.

**Nyugdíjastorna** minden páratlan hét péntekjén 9.00–9.45. A részvétel ingyenes.

**Do-in önmassázs** minden páros hét péntekjén 9.00–9.45. A részvétel ingyenes.

**Gerinctorna** pénteken 10.00–10.45. Információ: Glatz Zsuzsa, 06/30-295-1833. Részvételi díj: 600 Ft.

**3-1-2 meridián torna** pénteken 11.00–11.45. Vezető: Pál-Szabó Gabriella. A részvétel díjtalan.

**Kölyökpolc** pénteken 16.00–17.30. Kiskakukk Játsszoház kisiskolásoknak Kakuk Andrea vezetésével. A részvétel ingyenes.

**Betyárbukfenc gyerektánc** ház minden páratlan hét péntekjén 18.00–20.00. A részvétel ingyenes.

**Hastánc** vasárnap 8.30–9.30. A részvételi díj 900 Ft/alkalom, bérlet 4x800 Ft.



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

**Toldi Miklós képzőművész kiállítás** Parafrázisok Jan Norman szobrairól. Megtekinthető: február 21-ig. Nyitva: hétköznapokon 12.00–22.00, szombaton 16.00–22.00.



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

**Kelemen László nyomában.** A kiállítás Kelemen László halálának kétszázadik évfordulóján a magyar színjátszás kezdeteire emlékezik. Felidéri a színházteremtés nehézségeit, Pest és Buda színjátszásra alkalmas színhelyeit, az első társulat repertoárján szereplő műveket – Kelemen László életművét állítva a középpontba. Látogatható: február 1-jéig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

**Színészkatona, fogolyprimadonnák.** Látogatható: február 1-jéig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00. Információ: 225-3161.

**Bajor Gizi és a nagy háború** – kiállítás: „...tűz és láng minden körülöttem...” Látogatható: február 1-jéig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00. Információ: 225-3161.



(XII., Fodor utca 120.)  
Minden edzés alatt vigyáznak a gyerekekre. Jelentkezés ingyenes

próbaórára: www.babamamakozpont.hu, 06/20-913-1332.

**Babás Pilates** – kellemes nyújtó és mélyizom-erősítő torna kedden és pénteken 10.00–11.00 (babákkal is lehet venni).

**TRX** – ha szeretne visszaformálódni, vagy tartani a formáját, vagy kiegészítené a futást valami jó kis edzéssel, akkor itt a hely! Bejelentkezés a fenti telefonszámon.

**Helen Doron babaangol** 6 hónapos kortól csütörtökön 10.30.

**Gyerekdzsidó** a 3,5–7 éves korosztály számára a Ledényi Judo Team vezetőedzőjével, Ledényi Leventével kedden, csütörtökön 16.45.

**A XII. Kerületi Örmény Nemzetiségi Önkormányzat** megemlékezést tart a Hollósy Simon-emléktáblánál (a Böszörményi út-Hollósy Simon utca sarkánál) február 2-án 10.00 órakor. Ezt követően a polgármesteri hivatal alagsor 1. termében folytatódik az emlékezés Hollósy Simon festőművészre. Közreműködik: Seremetyeff-Papp János művészettörténész, restaurátor (előadás vetítéssel), Ambrus Károly (tárogató).

**A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez** részvételnek február 9-én 8.00–16.00. Kedvezményes áron lehet vásárolni használt ruhaneműt, gyermek-, női, férfiruhatatot és játékokat. Az

akció helye: II., Széll Kálmán tér 3. II. emelet. Telefon: 212-2783, 212-2811. A szociális vásárra elsősorban gyermeküket egyedül nevelő szülőket, kisnyugdíjasokat és kiskeresetű lakosokat várnak.

**Noszlopi László A világnézetek lélektana** című könyvének ismertetése, valamint beszélgetés három vasárnap, február 8-án, február 22-én és március 8-án 16.00–18.00 óráig a városmajori templomtorony földszinti könyvtárszobájában. Cím: XII., Csaba utca 5. A részvétel ingyenes.

**Hozzáértő csoport** a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Felsőzsiget Klubházában kéthetente csütörtökön 18.00–19.30. A csoport célja a közös sors megélésén túl egymás segítése, olyan egyéni, házi, határos viszonyulások átadása, amiket kipróbáltak, ami az egyes családokban bevált. Az aktuálisan megoldatlan helyzetekre a résztvevők közösen keresnek megoldást. Helyszín: Felsőzsiget Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 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 lakócsereklubja** várja az érdeklődőket minden páros hét keddjén 16.00–17.30. Helyszín: XII., Beethoven utca 7-9. II. emelet. Telefon: 319-9299.

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

**Napközi Plusz.** A Svábhegyen működő Napközi Plusz tanulószobája 2014-ben is díjmentesen várja a tanulási problémákkal, olvasási, számolási, szövegértési gondokkal küzdő általános iskolás tanulókat. Tevékenységük az Istenhegyi Szent László Plébánia keretei között zajlik. Jelentkezés, felvilágosítás: Horváth László, 06/20-985-5137, vagy a napkoziplusz@fw.hu e-mail címen. A Napközi Plusz szervezésében angol és német nyelvi játékos gyermek társalkodók indul német anyanyelvű gyerekek segítségével. A részvétel díjmentes.

**Levendulamag Gyermekház.** Dalolka zenés foglalkozás 10 hónapos kortól kisiskoláskorú Káráz Eszterrel minden kedden 17.00. Információk: www.karaszterter.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 községe templománál

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 hónaptól 3 éves korig. Családi bérlet: 4000 Ft/5 alkalom. Egy foglalkozás részvételi díja: 1000 Ft/család. Vedd ölbe, ringasd, énekelj! www.ringato.hu, www.hazay.hu

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

**Ringató** foglalkozás a Budahegyvidéki Református Egyház községe templománál

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 hónaptól 3 éves korig. Családi bérlet: 4000 Ft/5 alkalom. Egy foglalkozás részvételi díja: 1000 Ft/család. Vedd ölbe, ringasd, énekelj! www.ringato.hu, www.hazay.hu



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

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

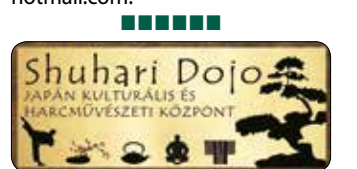
**S. K. Műhely** – kerámia „saját kezűleg”. Kézi és korongos agyagformálás, díszítés, mázazás, égetés, raku. Kerámiaklub nyugdíjasoknak. „Aranykezü” gyermekeknek kreativitást és koncentrációt fejlesztő foglalkozások egész évben. Helyszín: XII., Sion lépcső 8. (az Arany János iskola kerámiaműhelyében).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

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

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

**Ütős sportok:** boks, kempo, judo, MMA, brazil ju-jitsu, női önvédelem, kettellbell, 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 fegyelmzetttségüket és mozgáskoordinációs képességeiket. Tagdíjak: 8000 Ft/hó. További információk: Rajcsányi Gergő, 06/30-221-9992, grajcsanyi@hotmail.com.



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

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



A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat ismét preventív 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 Beteggyesülettel, valamint a Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központjával együttműködve, utóbbi épületében biztosítja a szűréseket (vérnyomás-, vércukorszint- és koleszterinszint-mérés, valamint EKG, két pozitív érték esetén további vizsgálatok). A szűrések mellett bemutatásra kerül a levédett „SZÍV SN” program.

### A szűrőnapok időpontjai:

✓ **2015. január 17.** 8.00-14.00  
**2015. február 14.** 8.00-14.00

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

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

A vizsgálatokra a bejelentkezéskor kapott időpontban, az Semmelweis Egyetem Érsebészeti Klinika alagsori ambulanciáján (helyszíne: 1122 Budapest, Városmajor utca 68.) kerül sor.



TÖRŐDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!



# Ínyenc menüsor a szürke téli napokra

Kedves Olvasó! Az elkövetkező időszakban olyan receptekkel, érdekességekkel, helyi ínycsiklikkel találkozhat majd ezen az oldalon, amelyek remélhetőleg felkeltik az érdeklődését. Szeretném felhívni a figyelmet különleges és egyszerű, elfeledett és újra felfedezett ételekre, valamint olyanokra, amelyek másképp is elkészíthetők, mint ahogy a hétköznapi rohanásban össze szoktuk dobni őket, de lesznek itt ünnepi, sok munkát igénylő fogások és kifejezetten gyors, egészséges étek is. Egy dolog a közös bennük: finomak! A receptek sora kiegészül majd a XII. kerület éttermeiről szóló cikkekkel, itt dolgozó séfek portréival, szakácskönyvkritikákkal és számos egyéb információval, ami az étkezés örömeihez kapcsolódik. Remélem, Önnek is olyan nagy kedve telik majd mindezek elolvasásában, mint nekem a megírásukban!

## ELŐÉTEL

Mindjárt az elején töredelmesen be kell vallanom, hogy nem vagyok nagy halrajongó. Van azonban a halak között egy, amelyik a legnagyobb örömmre ízében is, állagában, illatában is



Pikáns csicsóka krémleves

kilóg a sorból – oda is vagyok érte! Kevesen tudják, hogy a halak óriásai közé tartozó tonhal bossza néha eléri a 3-5 métert is, súlya a 200-300 kilogrammot. Íme, az egyik legkedvesebb tonhalas előételem!

## TONHALKRÉM

1 konzerv olajos tonhal  
10 dkg krémsajt  
5 dkg majonéz  
1 zöld citrom leve  
2 szál újhagyma  
só, fehér bors

A tonhalat megsózzuk, megborsozzuk, hozzáadjuk a felkarikázott újhagymát, és rácsorgatjuk a zöld citrom levét. Fontos, hogy az üde citruslé jól átitassa a hal húsát, mert ez adja a kence karakterét. Fedjük le légmentesen, és hagyjuk legalább negyedórát pácoldni így a hűtőben, aztán keverjük bele a többi hozzávaló! Pírtóssal, tortilla chipsszel vagy valamilyen finom magos kenyérral egyaránt nagyon izletes előétel.

## LEVES

Kezdetben kicsit idegenkedtem tőle a külseje miatt, de aztán rájöttem: a csicsókából fantasztikus krémleves készíthető! Ráadásul most reneszánszát éli ez a zöldség, a kisebb-nagyobb bevásárlóközpontokban is kikerült a zöldséges standokra, úgyhogy bárki könnyen megszerezheti.

Nálunk a kertben terem, hasonlóan a krumpliboz, egy emberméretűnél nagyobb növény gyökerein. Nem véletlen, hogy a virágjából a vázámba is került belőle nyáron, hiszen közeli rokonságban áll a napraforgóval. Miután a szép, sárga virágú növény elsorvad, óvatosan ki kell kapálni a földből a gumókat, alaposan lecsutakolni, és már készülhetnek is belőlük a jobbnál jobb fogások. Levesnek, köretként is kitűnő.

**TUDTA?** A csicsóka gumójának a krumplénál ötször-hatszor nagyobb a rosttartalom, így más kedvező élettani hatásai mellett gátolja az egyéb szénhidrátok és hízaló tápanyagok felszívódását, sőt, ugyanezen okból sokkal laktatóbb is. Mivel keményítő helyett polifruktozánokat tartalmaz, diabetikus készítmények előállítására is alkalmas.

## PIKÁNS CSICSÓKAKRÉM-LEVES

80 dkg csicsóka  
1 nagy hagyma  
2 gerezd fokhagyma  
2 kis csillagánizs  
1 cm friss gyömbér  
2 dl tejszín  
1,5 liter alaplé  
só, fehér bors  
tökmagolaj vagy  
pírtott magvak  
a díszítéshez

A hagymát apróra vágjuk, üvegesre pároljuk. Közben felkockázzuk az alaposan letisztított csicsókát. (Ha vannak a héján sötét foltok, azokat késsel lekaparhatjuk, de egyébként nem szükséges meghámozni.) A hagymára rádobjuk a fokhagymanyomón áttört fokhagymagerezdeket, és közepes lángon néhány másodpercig pároljuk.

Amint megcsapja az orrunkat az illata, bedobáljuk a lábosba a csicsókakockákat, és felöntjük az esszét másfél liter alaplével vagy ugyanennyi vízzel. Sózzuk, borsozzuk, beletesszük a csillagánizsokat és a gyömbérda-

rabot. Ez utóbbiakra jó lesz odafigyelni! Ha nem szeretnénk túl csípősen enni a levest, idejében ki kell horgászunk belőle a gyömbért, és ugyanígy szabályozhatjuk a csillagánizs igen karakteres ízének intenzitását is.

A csicsóka 20-30 perc alatt megfő. Turmixgépben vagy botmixerrel szép homogénre pépesítjük, és ellenőrizzük az ízeket. Ekkor öntjük hozzá a tejszínt, és ha szükséges, ilyenkor még lazíthatjuk alaplével vagy vízzel.

Tálaláskor csurgathatunk rá egy kanál tökmagolajat, de jól illelenek hozzá a pírtott olajos magvak is.

## FŐÉTEL

A legújabb konyhai trendek szerint könyörtelenül száműznünk kellene a lisztet a levelekből, főzélékből és egyáltalán mindenhol, ahová nem élet-halál kérdése beleszórni. Tény, hogy a sűrítést nemcsak egészségesebb,



Lasagne besamelmentesen

hanem finomabb is liszt nélkül megoldani, de mit kezdünk például a besamellel? Ez számomra egyébként is nagy kérdés volt, mert az egyik kedvenc olasz tésztaételemről, a lasagnéről éppen azért kellett lemondanom, mert a gyomrom egyszerűen nem mondott erre az összetevőre.

Így volt ez mindaddig, amíg Jamie Oliver brit szakács ki nem találta, hogy csodálatosan könnyűvé és ízletesé varázsolhatjuk ezt a fogást, ha a darált hússal, paradicsomos bolognai ragut és a tésztaalapok közé krémsajtot eke-lünk. Tessék csak kipróbálni!

## BESAMELMENTES LASAGNE

250 g lasagne tészta  
A bolognai raguhoz:  
250 g darált marhahús  
250 g darált sertéshús  
2 szászeller  
2 sárgarépa  
2 gerezd fokhagyma  
2 szelet baconszalonna  
2 kisebb vörshagyma  
800 g hámozott paradicsomkonzerv  
80 g sűrített paradicsom olívoaj, só, bors, oregánó, bazsalikom  
Besamel helyett:  
150 g parmezán  
500 ml krémsajt (például mascarpone)  
1 dl tejszín

Először elkészítjük a bolognai ragut. Kevés olajon megpírtjuk a felkockázott baconszal-



A tonhalkrém igen izletes pírtóssal, vagy akár valamilyen magos kenyérral

lónát, rádobjuk a finomra vágott hagymát, majd a fokhagymát. Megfűszerezünk, sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a darált húst, és lefedjük.

Egy másik lábasban kevés olívoajon megpároljuk a szintén nagyon apróra felkockázott vagy lereszelt répát és szárzelleget. Amíg ezek kissé megpuhulnak, a hús megpirul. Végül összeöntjük őket, hozzáadjuk a sűrített paradicsomot és a paradicsomkonzerveket, sőt, az egyik konzervdobozt megtöltjük vízzel, és azt is ráöntjük a ragura. Lefedve legalább negyven percig rotyogtatjuk. Amikor elkészül, le vesszük róla a fedőt, és még nyolc percig szabadon bugyogtatjuk.

Közben gyorsan felforralunk egy kevés sós vizet egy közepes méretű lábosban, és előkészítjük a tűzálló edényt, amiben majd összeállítjuk a lasagnét. A krémsajtot elkeverjük a tejszínnel és 100 gramm reszelt parmezánnal. Az edény aljára egy vastag réteg ragu kerül, erre jönnek a tésztaalapok, amelyeket lassan, egyenként megmártunk a lobogó vízben.

A lapok tetejét gazdagon megkenjük a krémsajttal, sózzuk, borsozzuk, ezután újra ragu, tészta és krémsajt következik, arányosan elosztva, amíg ki nem fogyunk a hozzávalókból. Fontos, hogy minden sajtos réteg tetejét külön megsózzuk, megborsozzuk, hiszen számolnunk kell a tészta nagy sófelvívó tulajdonságával! A tetejére krémsajt kerül, amit megsórnak a maradék reszelt parmezánnal.

Kétszáz fokra előmelegített sütőben, alufóliával lefedve, 35 percig készül. Ezután vegyük le az alufóliát, és még 20 percig sütjük, hogy a teteje szépen megpiruljon!



Csokis sajttorta pisztáciával

## DESSZERT

Amikor először kézbe vettem a világhírű séf, Ferran Adriá Min-dennapi ínycsiklik című szakácskönyvét, megbökkelve láttam, hogy a legendás elBulli étterem 170 fős személyzetének érkezésére összeállított menüsorok vége kivétel nélkül mindig a desszert. Ennyire fontos az édesség a hétköznapi étkezésben? Talán nem véletlen, hogy a világ egyik legmegerőltetőbb foglalkozását űző szakácsok menüjéből sosem marad ki ez a fogás, ami nemcsak jövedelre derít, de rengeteg energiát is ad. Pláne, ha még csokoládé is van benne, amiről köztudott, hogy eufóriahormont szabadít fel a szervezetben. A most következő recept igazi energiabomba, ortodox csoki-mádóknak ajánljuk!

## CSOKOLÁDÉS SAJTORTA PISZTÁCIÁVAL

### A kekszes alapoz:

200 g kakaós keksz  
100 g olvasztott vaj

### A krémhez:

500 g mascarpone  
300 g étcsokoládé  
2,5 dl tejszín  
1 rúd vanília

### 1 citrom reszelt héja

A pisztáciás ganache-hoz:  
110 g fehér csokoládé  
25 g sótlan pörkölt pisztácia  
50 g tejszín  
15 g Amaretto (mandulalikőr)

Legelőször a kekszes alapot készítjük el. A finomra darált kekszekhez hozzáadjuk az olvasztott vajat, és robotgéppel vagy kanállal egyenmővé keverjük. Ezzel kibéleljük egy káposztos tortaforma alját, és betesszük a hűtőbe.

Amíg megdermed, elkészítjük a pisztáciás ganache-t. A vastag és a vékony héjától is megtisztított pisztáciát péppé zúzzuk egy mozsárban. Felforrósítjuk, és 1-2 percig forraljuk a tejszínt. Ezután elzárjuk, vagy nagyon kicsire állítjuk alatta a lángot, és felolvasszunk benne a fehér csokoládét, beletesszük a pisztáciát és a mandulalikőrt, majd szép homogénre keverjük egy kézi habverő segítségével. Ha kész, kissé hűtjük, és a megdermedt kekszes alapra öntjük, majd visszatesztesszük hűlni. Csak akkor tehetjük rá a következő réteget, ha teljesen szilárd lesz, így szépen elválnak majd egymástól a színek a tortaszelletekben.

Az étcsokis réteg elkészítésének legfőbb szabálya, hogy nagyjából azonos hőmérsékletűek legyenek a hozzávalók, amikor elkeverjük őket. A csokoládét gőz fölött megolvasszunk, és hagyjuk kicsit hűlni, majd összedolgozzuk a szobahőmérsékletű mascarponeval, a reszelt citromhéjjal és egy vanília kikapart magjaival. A tejszínt habbá verjük, és óvatosan ezt is hozzákeverjük a masszához. Az egész retáhalmozzuk a pisztáciás rétegre, és szépen elegyengertjük a tetejét. Egy éjszakára állni hagyjuk a hűtőben. A torta tetejét tört vagy egész pisztáciával díszítjük.

Juhász Zsófia

## Egészségpraktikák: zöldség-, gyümölcstisztítás

„Legyen az ételed az orvosságod és az orvosságod az ételed!” – mondta Hippokratész, aki nagyjából 2500 éve megalapozta a nyugati orvostudományt. Az ő elméletére rimel, hogy az utóbbi időben egyre inkább figyelünk táplálkozásunk minőségére és összetételére, előre igyekezvén orvosolni ezáltal minden lehetséges bajunkat.

A legújabb tanulmányok szerint a különféle daganatos betegségek, az asztma, allergia, leukémia, meddőség, idegrendszeri károsodás, szünetelési és fejlődési rendellenességek közel egynegyede összefüggésbe hozható az élelmiszerekben található vegyi szennyezéssel. Ma már ott tartunk, hogy úgynevezett kémiai túlérzékenység is létezik, ami olyan tünetegyüttes, amelyet környezeti mérgek váltanak ki az arra érzékeny embereknél.

Az rendben van, hogy ősszel, ameddig lehet, a satnyább répát vesszük a felpumpált üvegázi helyett, hogy télen lemondunk az ízletlen, ragyogó paradicsomokról, és ha ilyenkor friss zöldségre vágyunk, konzervet, tartósított helyett inkább mirelit árut választunk – de mi legyen az almával, narancssal, citrommal, barackkal és cseresznyével, amit a piacon idény szerint vásárolunk? Hiszen ha mindentől kezeletlen példányokat vinnénk haza, arra



Nem elég tiszta vízzel lemosni őket

bizony hamar rámenne az összes pénzünk.

Mivel ezek a vegyszerek általában vízben oldódnak, sokan eleget gondolnak tartják lemosni a gyümölcsöket, ez azonban nem elég hatékony. A következő praktikával viszont könnyedén megszabadulhatunk a nem kívánt szennyeződéstől: 5 liter vízhez öntsünk 5 deci almaecetet, ebbe tegyük bele a megtisztítani kívánt zöldséget vagy gyümölcsöt. Tizenöt perc elteltével biztosak lehetünk benne, hogy a növényvédők szerek eltűntek a héj felszínéről. Ennek a módszernek az a különlegessége, hogy az almaecet önmagában ké-

pes elpusztítani a baktériumok 98%-át, a vizes felengedés pedig gátolja az azok gyümölcsbe való beszívódását. Tizenöt perc után nincs más dolgunk, mint a szokásos módon megmosni az ételt.

A gyümölcsöket, zöldségeket akkor is gondosan meg kell tisztítani kívülről, ha a héjukat nem kívánjuk elfogyasztani, hiszen azok felvágásakor, felbontásakor belekerülhet a vegyszer a húsbába. Az olyan rücskös héjú gyümölcsök-nél, mint a narancs, vagy a citrom, a körömkéft is bátran beverhetjük, ha biztosra akarunk menni!

(J)

# Téli gondoskodás szobanövényeinkről

Ezekben a hónapokban szobanövényeink nem fáznak, életüket mégis alaposan megnehezítik az ilyenkor kialakuló környezeti feltételek, kiemelten is a fényhiány. Emiatt aztán a lakás védett környezetében is szűkös időszak számukra a tél.

Lakásunk belső környezetét saját kényelmi igényeinkhez igazítjuk, ezért fűtünk télen, gyújtunk villanyt esténként. Aztán ehhez a mesterséges környezethez keresünk növényeket, amelyek a természet közelségét hivatottak jelezni életünkben. Még a legközelibb utánajárással is nehéz azonban olyan növényeket találni, amelyek a lakáshoz hasonló körülményeket részesítik előnyben, emellett megfelelően dekoratívak is.



Sok orchidea télen nyílik

Az egész évben egyenletes meleghez szokott növényfajokat a trópusokon találhatjuk meg. Ezek hőmérsékleti szempontból általában jól érzik magukat a szoba 20-22 Celsius-fokos környezete-

tében, a trópusokon mindentűt jellemző párat azonban nehéz biztosítani számukra.

Ha ezt az igényüket próbáljuk kielégíteni, akkor magunknak is jót teszünk, hiszen párás környezetben bőrünk, nyálkahártyánk sokkal ellenállóbb az ilyenkor szokásos betegségekkel szemben. A szoba fabútorai is tartósabbak és szebbek magasabb páratartalommal, nem is repedeznek ilyen környezetben.

Am a jól szigetelő, modern nyílászárók korában a levegő nedvességtartalma könnyebben kúszik felfelé, mint lefelé a szobában, s ezt sokszor csak a kicsapódó vízcseppekből és a rajtuk elszaporodó penész zöldes foltjából vesszük észre. Szobanövényeink szempontjából talán még kedvezőtlenebb a helyzet felújítás előtt, ilyenkor nem a bennrekedő pára, hanem általában a levegőt erősen szárító fűtési rendszerek



A mikulásvirág ilyenkor a legszebb

való félelmünkben éppen a felesleges párat engedjük ki a lakásból, amikor a beáramló hideg levegő hatására megfáznak kedvenceink. Sok dísznövényről közismert, hogy nem viseli el a huzatot, vagy a hirtelen lehűlést, de sajnos egyetlen olyanról sem tudunk, amelyik károsodás nélkül kibírná a szobai hőmérséklet-hez képest akár 15-25 fokkal alacsonyabb hidegsokkot. Amikor váratlanul peregni kezdenek az egyébként életerős növény levelei, akkor általában már nincs segítség.

Hasonló hatást válthat ki, ha a növényeket hideg vízzel locsoljuk. Télen a csapvíz sokkal hidegebb, mint nyáron, a langyos esőhöz szokott növények igényei azonban változatlanok, és nem viselik el ezt a hideghatást. Más szempontból is jobb, ha állott – és eközben szobahőmérsékletre melegedett vízzel – öntözünk. Télen, különösen párás környezetben, a növények általában kevesebb vizet igényelnek, és az ilyentípusú virágzókat kivéve tápolatozni sem szükséges őket.

A trópusi származású szobanövények esetében a másik nehézség a fényhiány. Mi is levertséget érzünk, ha a rövid téli napokon a felhők, vagy a köd miatt még az a kevés természetes fény sem jut el hozzánk – a tizenkét órás napütséshöz szokott trópusi szobanövények számára pedig a fénymeg-

vonás még drasztikusabb.

A téli napforduló után a nappalok lassan hosszabbodnak, de eleinte ez még csak tendenciaként értelmezhető, mi sem nagyon vesszük észre jótékony hatását. Növényeink egy része a napi megvilágítás változásához köti fejlődését. Ezek a fajok reagálnak először a nappalok hosszabbodására, és növekedésbe, virágzásba kezdenek. Ezt használják ki a kertészek, amikor a megvilágítás mesterséges befolyásolásával, például, mikulásvirágot időzítenek a karácsonyi időszakra.

Elvileg a szobában is van lehetőség a napfény pótlására, mégsem lenne olyan egyszerű, mint a hőmérséklet, vagy a páratartalom beállítása. Ahhoz, hogy növényeink jól érezzék magukat, speciális, a nap sugarait utánozó lámpákkal kellene kiegészíteni a megvilágítást reggel és este.

Ilyen beruházás helyett inkább apró figyelmességekkel próbáljunk növényeink kedvébe járni! Tegyük például a cserepeket – különösen a télen virágzókat – a lakás legvilágosabb, déli ablakába. Bár szigetelési szempontból kedvező lenne, mégse húzzuk be a függönyt a növények előtt, és még a legborongósabb napokon se hagyjuk leeresztve a redőnyt azokban a helyiségekben, ahol tartjuk őket. A kevés fény hatékonyabb megkötésére jó módszer, ha puha, kissé nedves ronggyal letöröljük a port a levelekről. Ezekkel az óvintézkedésekkel sokat segíthetünk növényeinken, amelyek így károsodás nélkül élnek túl a telet, és jó kondícióban várhatják a kikeletet.

(Barta)

# Nemzetközi díjat nyert a Budai Egészségközpont

A Hegyvidéken működő Budai Egészségközpont weboldala nyerte meg a Sitecore által minden évben meghirdetett „Experience Award” elnevezésű verseny egészségügy kategóriájának fődíját a kelet-európai régióban. A Sitecore a világ egyik vezető tartalomkezelő rendszere, amelyet globálisan több ezer vállalat használ, köztük olyan világmárkák, mint a Metro, a L'Oréal, a Canon, a Bayer vagy a Lenovo.

leglátogatottabb magyar egészségügyi szolgáltató portállá vált, ahol nemcsak az intézményről, hanem a leggyakoribb betegségekről, tünetekről, azok kezelési lehetőségeiről is sok hasznos tartalmat találnak a látogatók.

A honlap megújításával egy időben az egészségközpont új, a magán-egészségügyi piacon egyedülállóan sokoldalú online ügyfélszolgálati rendszerrel bővítette szolgáltatásait, amit pácién-



Nem először díjazták a Budai Egészségközpont honlapját

Kiss András, a Budai Egészségközpont marketing- és kommunikációs igazgatója elmondta, hogy az „Experience Award” nemzetközi szintű, nyertesit régióként több kategóriában hirdetik ki. Az elbírálás során számos szempontot tartanak szem előtt, mint például mennyire látványos az adott portál, milyen élményt nyújt a felhasználók számára, hogyan járul hozzá az üzleti eredményekhez, milyen mértékben tudja integrálni a közösségi médiát. A központ honlapja a folyamatos fejlesztéseknek köszönhetően mára az egyik

sej ingyenesen vehetnek igénybe. Segítségével az ügyfelek áttekinthetik teljes korábbi kórtörténetüket, vagy akár bejelentkezhetnek rendelésekre, emellett pedig bármikor ellenőrizhetik időpontfoglalásaikat és számláikat is.

A Budai Egészségközpont portálja és annak mobil verziója a www.bhc.hu, valamint a www.ogk.hu címekre kattintva érhető el. Az intézmény weboldala már korábban, 2008-ban és 2013-ban is nyert díjat az „Év honlapja” választáson, egészségügy kategóriában. d.

## RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN

### PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK



#### ✓ 2014. szeptember 27., 10–15 óráig

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

#### ✓ 2014. október 18., 10–14 óráig

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

#### ✓ 2014. november 22., 10–14 óráig

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

#### ✓ 2015. január 24., 10–14 óráig

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

#### ✓ 2015. február 28., 10–14 óráig

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

#### ✓ 2015. március 28., 10–14 óráig

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

#### ✓ 2015. április 25., 10–14 óráig

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

#### ✓ 2015. június 6., 10–15 óráig

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

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

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

**GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET**

## „Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem

### 2015. évi program

A programok a MOM Kulturális Központ Kupolatermében – a nyári hónapok kivételével – a hónap utolsó csütörtökén 17 órakor kezdődnek.

A 2015-ös EHESZ-előadások témáit a korábbi szabadegyetemen résztvevők javaslatai alapján állítottuk össze. A szakterületükön ismert és elismert előadókat szakmai együttműködő partnereink biztosítják. A rendezvénysorozat az idei évben is a megelőzést célozza meg, és része az „Egészséges Hegyvidék Programnak”.

#### Az előadások témái:

2015. január 29., 17 óra  
A neurológia területe, legfőbb neurológiai tünetek és betegségek
2015. február 26., 17 óra  
Geriatríia az idősor tudománya
2015. március 26., 17 óra  
Változókor, hormonális változás
2015. április 30., 17 óra  
Vizelettartási zavarok és a prosztata betegségei
2015. május 28., 17 óra  
Szájüregi higiénia és a szájüreg daganatos betegségei
2015. szeptember 24., 17 óra  
Vitaminok, nyomelemek ásványi anyagok hiánya miatti betegségek
2015. október 29., 17 óra  
Vastagbél betegségei, különös tekintettel a daganatos betegségekre, prevenció fontossága
2015. november 26., 17 óra  
Felnőttkori védőoltások



BUDAI EGÉSZSÉGGÖZPONT  
Élet. Minőség.

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





# „Mindennél többet jelent, hogy magyarokat gyógyíthatok”

Világ színvonalú mellkassebészeti részleggel büszkélkedhet az Országos Onkológiai Intézet, ahol a legmodernebb kulcslyukműtétek és lézeres beavatkozások mellett hamarosan tüdőtranszplantáció elvégzésére is lehetőség nyílik. Az osztályt vezető Rényi-Vámos Ferencel az orvosi hivatásról, a sebészet szépségeiről, a magyarságtudatról, a transzplantáció fontosságáról, valamint szűkebb pátriájáról, a Hegyvidékről beszélgettünk.

■ *Orvoscsaládból származik, ez meghatározta a pályaválasztását?*

– Valóban orvosok között nőttem fel, ugyanakkor senki sem erőltette, hogy én is ezt a hivatást válasszam. Nagypapám nefrológus volt, a Semmelweis Egyetemen (SE) tanított. Ő a legidősebb Rényi-Vámos Ferenc. Édesapám, ifjabb Rényi-Vámos Ferenc szívsebészként dolgozott és tanított a Semmelweis Egyetemen, a testvére is orvos volt. A Hegyvidéken születtem, a Városmajor utcai óvodába jártam, ha apám nem végzett a műtéttel, akkor bementünk hozzá a szemközti klinikára. A hétvégi vizitekre is elkísértük, olyankor a klinika előtt, a Trabantunkban csépeztük egymást az öcsémmel.

■ *Ilyen háttérrel sem volt egyértelmű, hogy orvos lesz?*

– Olyannyira nem, hogy jó ideig a sportban képzeltem el a jövőmet. Versenyszerűen vitorláztam olimpiai hajóosztályban. Épp a világbajnokságra készültem a felvételi előtt, amikor szólt édesapám, hogy jobban tenném, ha inkább tanulnék. Megfogad-

tam a tanácsát, bár óriási szív fájdalom volt felhagyni a vitorlázással. Elsőre nem vettek fel. Édesapám közben meghalt, ez olyan lelki kötődést adott, ami megszorozta az erőmet, a következő évben bejutottam az SE-re. Az egyetem első éveiben mindenféle munkát elvállaltam, voltam rakodó a Lehel piacon, sőt egy ideig a Hegyvidék újság kiszórásával is foglalkoztam.

■ *Miért lett éppen sebész?*

– Szívsebész édesapám nagy álma volt a szívtranszplantáció meghonosítása Magyarországon, ezt azonban nem élhette meg. Valaki házat örökölt, én ezt a feladatot kaptam tőle útravalónak. Nagybátyám is sebész volt, nem is tudtam mást elképzelni, mint azt, hogy a nyomdokaikba lépek. Ezért mentem medikusként az Országos Onkológiai Intézetbe, ahol már akkor is kiváló sebész működött. A mai napig hálás vagyok dr. Köves István-nak, hogy ezt lehetővé tette. Gyakorló sebészként is úgy gondolom, hogy jó döntést hoztam, hiszen napi szinten segíthetek az embereknek. Ami a műtőben történik, nem lehet elvenni, vagy félremagyarázni, az állandó döntéskényszer és a felelősségvállalás pedig rendkívüli módon inspirál. Számomra az a siker, amikor a beteg gyógyultan hazamegy a kórházból.

■ *Hogyan alakult a pályája?*

– Budapesten a kilencvenes években nagyon nehéz volt sebészként állást kapni. Az, hogy medikusként bejutottam az Országos Onkológiai Intézetbe, óriási segítség volt, meghatározta az orvosi pályámat. Tettem még egy kisebb kitérőt az esztergomi kórházba, ahol dr. Jankovich Mihály szárnyai alatt nemcsak sebészeti gyakorlatot szereztem, hanem

emberséget is tanulhattam. Már az onkológián dolgozva tettem le a sebész szakvizsgát, majd a mellkassebészeti szakvizsgát is megszeredtem. Ez egy kicsi, de annál nehezebb terület, hiszen kockázatos műtéteket kell elvégezni. A szakvizsgát követően is-

hetőségem volt számos műtéten részt venni.

■ *Miért jött haza?*

– Az Országos Onkológiai Intézetet irányító Kásler Miklós professzor úr felhívott, hogy világszínvonalú mellkassebészeti centrumot szeretne létrehozni,



Dr. Rényi-Vámos Ferenc sebész

merkedtem meg dr. Lang Györggyel, aki a bécsi egyetem mellkassebészeti klinikáján dolgozott. Azt mondta, érdemes világot látni, menjek ki hozzá tanulni. Elfogadtam az ajánlatát, mert kíváncsi voltam, hogyan dolgoznak egy világhírű sebészeten.

■ *Bécsben ismerkedett meg a tüdőtranszplantációval?*

– A klinika egyik fő profilja a tüdőátültetés, az elvégzett ezer műtét mintegy tíz százaléka transzplantáció. Több mint egy évig dolgoztam Bécsben, így le-

amelynek én lehetnék a vezetője. Azt mondta, olyan színvonalon lehet majd dolgozni, mint Nyugat-Európában. Könnyű volt a döntés, hiszen magyar vagyok, itthon érzem igazán jól magam. Nekem mindennél többet jelent, hogy magyarokat gyógyíthatok.

■ *Azt kapta, amit várt?*

– Kásler Miklós minden téren betartotta, amit ígért! Biztosította a lehető legkiválóbb technikai feltételeket, valamint kiváló szakembereket hozott össze. Ez rendkívül fontos, hiszen aki se-

bészként azt hiszi, egyedül mindent megold, az biztosan elbukik. Nyugodtan kijelenthetem, hogy ma a miénk a világ egyik legjobb mellkassebészete, szinte mindenben az élen állunk. A műtőben olyan műszereink vannak, amiket bárhol megírigyelhetnének: a bécsi kollégáim csak ámulnak, milyen berendezések állnak a rendelkezésünkre.

■ *Milyen műtéteket végeznek?*

– Újdonság a mellkassebészeten a kulcslyuksebészet, ebből a műtétből többet csinálunk, mint Bécsben. Az évi ezer műtét hatvan százalékát végezzük ezzel a módszerrel. Például a tüdőleány eltávolítása után egy-két nappal el lehet hagyni a kórházat. Ez óriási dolog, egyben azt is jelenti, hogy a magyarok jobb ellátást kapnak, mint az osztrák betegek.

■ *Vannak különleges eljárásai?*

– Már működik a lézeres tüdősebészet, ami csak nálunk érhető el Magyarországon, illetve a kormány támogatásának köszönhetően hamarosan tüdőátültetésre is lehetőség nyílik. Az intézet bázisán tavasszal megalakult az SE Mellkassebészeti Klinikája, ennek igazgatóhelyettes docense vagyok, vezetője pedig dr. Lang György barátom, aki a tüdőátültetés nemzetközileg elismert szaktekinélye. A szükséges speciális gépek beszerzése folyamatban van, ezzel közel egymilliárd forintos beruházás valósul meg itt.

■ *Hogyan működik a transzplantáció a gyakorlatban?*

– Az orvosi része túlságosan bonyolult ahhoz, hogy röviden válaszolhassak, de legalább ennyire érdekes maga a folyamat. Röviden: a nap bármely szakában megcsörrenhet a telefonom, hogy azonnal induljak, mondjuk Tallinba. Ilyenkor beszálok egy erre a célra igénybe vehető magánrepülőgépre, a helyszínen kivésem a tüdőt, berakom hűtőládaiba, Bécsben pedig rögtön megkapja a beteg. Erre az egész műveletre mindössze hat óra áll rendelkezésre. Tavaly huszonkét magyar kapott új tüdőt. Dr. Lang Györggyel közös vízióm, hogy hosszabb távon ez a lehetőség a határon túl élő magyarok számára is elérhető legyen. Ha Magyarországon elindul a transzplantáció, hiszem, hogy ebbe az irányba is tettünk egy lépést.

■ *A Hegyvidéken született, itt is dolgozik. Van más kapcsolata is a kerülettel?*

– Tösgyökeres tizenkettedik kerületi vagyok, születésem óta a Hegyvidéken élek. Feleségem, Bea gyermekkoromban éppen velünk szemben lakott, így ismerkedtünk meg. Neki és a lányaimnak, Bibinek, Lilinek és Fanninak rengeteget köszönhetek, szeretettel teli háttérrel biztosítanak a munkámhoz. Feleségem is orvoscsaládból származik, így nem szokatlan számára, hogy bármikor elhívhatunk operálni. Fontos számomra a Jóisten segítségével, a Szent László plébániába járunk, ahol Kocsis István atya fantasztikus közösséget hozott létre. Büszke vagyok, hogy a barátjának mondhatom magam. Tartást és erőt adnak a gondolatai, amelyeknek gyermekeim nevelésekor is hasznát veszem.

Knp.

## IDŐSEK EGÉSZSÉG ISKOLÁJA A HEGYVIDÉKEN

ISMERJE MEG AZ AKTÍV,  
EGÉSZSÉGES IDŐSKOR RECEPTJÉT

**FOLYTATÓDIK!**

ELŐADASSOROZAT A KULTURÁLIS SZALONBAN AZ ORSZÁGOS GERINC-  
GYÓGYÁSZATI KÖZPONT ÉS A BUDAI EGÉSZSÉGGŐZPONT KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL.

**PROGRAMOK:**

- Február 18. (szerda) 14 óra:  
**A csonttrikulás jelentősége, megelőzés, konzervatív kezelés**  
előadó: Dr. Ferenc Mária - reumatológus-fizioterápiás és mozgásszervi rehabilitációs szakorvos
- Március 18. (szerda) 14 óra:  
**A csonttrikulás sebészeti kezelése**  
előadó: Dr. Jakab Gábor - gerincsebész, ortopéd szakorvos
- Április 15. (szerda) 14 óra:  
**A gyógytorna szerepe az időskori csonttrikulás megelőzésében és gyógyításában – (előadás és gyakorlati bemutató)**  
előadó: Fehér Katalin - gyógytornász
- Május 20. (szerda) 14 óra:  
**A krónikus fájdalom pszichoterápiás kezelési lehetőségei**  
előadó: Stoll Dániel - pszichológus

**VÁLJÉK EGÉSZSÉGÉRE!**

ORSZÁGOS GERINC-  
GYÓGYÁSZATI  
KÖZPONT

Helyszín: **HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON**

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

# A HALLÁS NEM JÁTÉK

EZT LÁTTA A TV-BEN

**Ingyenes hallásszűrést** szervezünk és hallókészülék kipróbálási lehetőséget biztosítunk II. kerületi lakosok számára **2015. január 26-tól február 13-ig** az Amplifon Hallásközpontokban. Bejelentkezéshez hívja a **06-1 221-5566-os** telefonszámot (II., Budagyöngye Bevásárlóközpont), vagy a **06-1 336-0298-as** telefonszámot (II., Margit krt. 31-33.)

**Amplifon Hallásközpontok**  
Budapest II., Budagyöngye Bevásárlóközpont  
Budapest II., Margit krt. 31-33.  
amplifon.hu

A hallásspecialista

## SZOLGÁLTATÁS

## ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

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

**ABLAKJAVÍTÁS!** www.ajtoablakdoktor.hu 21 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését és szigetelését 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos 06/70-550-0269.

**LAKATOS,** ajtó-, ablakzárak, hevederzárak szerelése. Nyílászárók szigetelése. Rácsok készítése garanciával. Tel.: 06/20-945-0316, 06/30-450-3308.

**KONYHABÚTOROK,** beépített szekrények készítése, beszerelése! Lapra szerelt bútorok összeszerelése! Tel.: 06/30-960-4525. www.butorguru.hu

## ASZTALOSMUNKÁK

**ZÁRSZERVIZ** vállal zárszerelést, asztalosmunkát, pántok, zsanérok cseréjét, küszöbcsiszítást, szigetelést, mázolás. A legkisebb munkát is vállalom. Kiszállás díjtalan. Szigei László. T.: 251-9483, 06/20-381-6703.

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

## ÉLETJÁRADÉK, GONDOZÁS, GYERMEKFELÜGYELET

**ÉLETJÁRADÉKI** szerződést kötne szakképzett ápolónő. 285-4808, 06/30-991-8719.

**FIATAL,** kedves és leinformálható pár eltartható szerződést kötne időse néniével vagy bácsival. A lakhatásunk megoldott – nagyszüleink viszont sajnos már nincsenek – jó lenne egy pótnagy. 06/20-520-8197.

**ÉLETVIDÁM** pótnagy nagy türelemmel és 15 év tapasztalattal, itt a kerületben, alkalmanként gyermekfelügyeletet vállalom referenciával. 06/20-597-9419. evabocan@gmail.com

**IDŐS** személyt segítenék munkával, szeretettel. +36/30-418-6663.

**FELNÖTT-, GYERMEKÁPOLÁS,** -felügyelet, éjszaka is. 06/70-255-2926.

**ingatlanROBOT.hu**  
Ingyenes hirdető portál!

**FIATAL** nő kötne életjárdéki, illetve eltartható szerződést időse hölgyekkel és urakkal egyaránt. Hívjon bizalommal! Telefon: 06/20-341-6342.

## HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

**TV-JAVÍTÁS** a helyszínen is, garanciával! Távirányító-javítás. Tv-videó szerviz, mikrosütő- és háztartási kisgépjavítás. Telefon: 249-3678, 06/20-961-4400.

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

**HŰTŐGÉPJAVÍTÁS!** Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és Elektrolux hűtők szakszervize. Kiszállás 3 óra belül! Hétfőig is! Nyugdíjaskedvezmény! 215-6287, 06/30-222-0968.

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

**TÉVÉJAVÍTÁS AZONNAL** helyszínen! Mindig-TV beüzemelés! 06/20-471-8871.

**ANTENNASZERELÉS,** -javítás olcsón. Műholdas és MinDig Tv rendszerek telepítése, beállítása. Készülékhangolások, szerviz. Tel.: 201-5368, 06/20-537-6281.

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

**NOTEBOOK-PC** adásvétele, szervize a XII. kerületben immár 3 éve várja ügyfeleit! Márvány u. 24/a. 375-1605, marvanypc.hu

## KERT, FAKIVÁGÁS

**FAKIVÁGÁS,** gallyazás, ereszcsonna-tisztítás hegyászótechnikával, reális áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodiv.hu.

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

**KERTGONDOZÁST,** metszést, permetszést vállalom a Velencei-rónán, vagy bárhol. 06/30-682-4431.

**METSZÉST,** ásást, kapálást, gazolást, lombseprést, sövényvágást, fűnyírást, vállalom. Metz Máté. 06/20-349-5395.

**FAK** szakszerű kivágása, gallyazása kötéstechnikával és zöldhulladék-elszállítás. Ingyenes felmérés. Kerületi vállalkozástól. T.: 06/30-907-5948. www.greenarbor.hu

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

**FAKIVÁGÁS** 06/70-331-3236.

## KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

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

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

**LOMTALANÍTÁS** vállalom a hét minden napján. www.lomtalanitas.com, 419-3341.

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

## KÖNYVELÉS

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

## KÖMŰVESMUNKÁK

**HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL:** műkövezés, vakolás, festés, tető-, csatornájavítás, -szigetelés, ereszcsonna-tisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodiv.hu

**ANTIALKOHOLISTA** csapat: szobafestést, mázolás, tapétázást, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózást, víz-, villany-szerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpinista-, kőművesmunkát vállalom. delabt@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

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

**FÜRDŐSZOBÁK-KONYHÁK** felújítása, átalakítása! Csempéburkolás, kőművesmunkák, vízszelvény. Anyagbeszeréssel! 06/20-961-6153. www.mesterur.hu

## LAKÁSSZERVIZ

**DUGULÁSELHÁRÍTÁSI** Kerületi duguláselhárítás, vízvezeték-szerelés, bontás nélkül, azonnal, garanciával. Tel.: 06/20-398-2881.

**LAKATOS,** zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előtetők. Bádogos-, tetőfedő, ácsmunkák ipari alpinista technológiával. Kőművesmunkák kerületi vállalkozótól. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

**LAKÁSFELÚJÍTÁS!** Szobafestés, tapétázás, parkettakerakás, javítás -, csiszolás, csempézés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villany-szerelés, vízszelvény garanciával. 202-2505, 06/30-251-3800.

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

**KÖMŰVESMUNKÁT,** szobafestést-mázolást, felújítást vállalom (kisebbit is!) anyagbeszeréssel, szállítással, elérhető áron. Cégünk alanyi áfamentességet élvez. 06/20-941-4200.

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

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

**TETŐTŐL** a pincéig! Lakás-, ház-, irodafelújítás minden szakmában, magyar, megbízható szakemberekkel, ingyenes árajánlattal, gyors kezdéssel. Tétény-Epsezer Kft. 226-4539, 06/20-946-7557.

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

**ALPINISTA** munkák: homlokzatfelújítás, lefolyó és ereszcsonna-szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyók felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

**FAVÉDELEMI** Családi és társasházak, nyaralók fadiszító elemeinek, homlok- és ereszcsonna-átalakítás, mázolás alpinista technikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

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

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

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

**BÁDOGOS,** tetőfedőmunkák, javítások, felújítások, vízvezeték-szerelés. 06/20-391-5982, 607-0722.

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

**FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTAZÁS,** kisebb munkák, kőműves javítások, gipszkartonozás. 06/30-568-6255, Kovács Gergely.

**TETŐK** javítása, szigetelések, festések. 06/70-331-3236.

**KISEBB,** nagyobb belső munkákat vállalom. Akár teljes lakásfelújítás. 06/70-500-4508.

## TÁRSASHÁZAK

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

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

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

**LÉPCSŐHÁZ-TAKARÍTÁS** vállalom. Metz Máté. 06/20-349-5395.

## VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

**DUGULÁSELHÁRÍTÁSI** XII. kerületi gyorsszolgálat! Minden lefolyó, csatorna bontás nélküli, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétfőig is! 228-6193, 06/30-921-0948.

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

**TISZTELT** Hölgyem, Uram! Megbízható, korrekt szerelő vállalom víz-, fűtőszelvény, gáz- és központifűtés-javítás, duguláselhárítás! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akció! 402-0627, 06/20-433-1628.

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

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

**S.O.S. VÍZSZERELÉS-GYORSSZOLGÁLAT,** duguláselhárítás, csatornakerakás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, teli érzékelő szerelése ással. Hétfőig is. Gabona Róbert. 06/30-200-9905.

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

A Baár-Madas Református Gimnázium és Általános Iskola felvételt hirdet elsősorban református vallású gyerekek számára a 2015. őszi induló általános iskolai első osztályába. Az iskoláról és a felvételi részleteiről tájékoztatást adunk a **nyílt napon, amelyet 2015. február 18-án, szerdán 7.45 órai kezdettel tartunk** a jelentkezők szüleinek.

A jelentkezéshez szükséges adatlap letölthető az iskola honlapjáról, illetve beszerezhető az iskola portáján és a nagyobb budapesti és főváros környéki református gyülekezetek lelkesi hivatalában.

Az iskola címe: **1022 Budapest, Lorántffy Zsuzsanna u. 3.**  
Az adatlap beküldési határideje: **2015. február 27.**  
Az érdeklődő családokat szeretettel várjuk játékos kézműves foglalkozásra **2015. január 30-án, pénteken 16.30 órára.**

HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ  
„A helyi érték”

Budapest I., II. és XII. kerületekben  
UPC: 505-ös csatorna. Invitel Zrt.: UHF 189,25 MHz.  
1122 Budapest, Hajnóczy József utca 2.  
781-1787, 06/20-501-98-28  
hvt@hegyvidektv.hu, www.hegyvidektv.hu

## Heti műsorstruktúránk:

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7.00	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
10.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
15.00	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG
19.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ
20.00	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	MINŐSÉGI IDŐ	KULTÚRPONT	LÉLEKEMELŐ	KÉK HÍREK	KOMMENTÁR NÉLKÜL/ DUETT	ALFA ÉS OMEGA
21.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ
23.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ

## KIEMELT MŰSORAINK:

HEGYVIDÉKI HÍREKKEL MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.

HÍREK CÍMŰ MŰSORUNKBAN MINDENNAP ÓRÁNKÉNT 3 PERCBEN TÁJÉKOZÓDhatnak a kerület legfontosabb híreiről, az összeállítás megújult honlapunkon is elérhető.

01. 27. MINŐSÉGI IDŐ: A gyermekkori stressz felismerése és kezelése.  
01. 28. HEGYVIDÉKI MAGAZIN: Tudnivalók az utasbiztosításról – vendégünk Gilyén Ágnes, a MABISZ szóvivője.  
01. 31. DUETT: Krassó László vendége Horváth Imre, a Magyar Szektorlabda Szövetség elnöke.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!



BALNEO HOTEL  
ZSÓRI  
THERMAL & WELLNESS  
\*\*\*

BALNEO HOTEL ZSÓRI THERMAL & WELLNESS \*\*\*  
- MEZŐKÖVESD

Használja ki hazánk mágikus **gyógyvizeinek** jótékony hatását, töltsön el egy pihentető hétvégét a fürdőkultúra jegyében. **Gasztronómiai** inyenccégekkel, különleges masszázss és testkezelésekkel várjuk Vendégeinket **Budapesttől mindösszesen 1 órányi távolságra.**

Csomagajánlataink már **10 900 Ft / fő / éj** ár-tól, két éjszaka foglalása esetén

Csomagajánlatunkból **10% kedvezményt** biztosítunk a „Hegyvidék” jellegére, a lenti elérhetőségekre érkező foglalásokra.

**ACCENT**  
Balneo Hotel Zsori Thermal & Wellness\*\*\*  
3400 Mezőkövesd Zsóry-fürdő, Fülemlő u. 2. • Tel: +36 49 50 50 30  
E-mail: info@balneohotel.hu

www.balneohotel.hu

Diametrus Diametrus  
Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.

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

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

ORSZÁGOS GERINCGYÓGYÁSZATI KÖZPONT  
SZÉCHENYI TERV

MEGVALÓSULT DOLGOZÓI KÉPZÉS



2012 őszén nyertünk támogatást az „Egészségügyi szakdolgozók, orvosok képzése az Országos Gerincgyógyászati Központban” című pályázat megvalósításához.

A megvalósítás során hat hiányszakmákban képeztünk felnőtt szakdolgozókat, két orvos kollégánk ortopédia-traumatológia szakvizsgát tett a pályázat keretén belül, továbbá 181 munkatársunk egészségügyi menedzsment jellegű csoportos képzéseken vett részt.

A projekt hozzájárult ahhoz, hogy pácienseinket még magasabb szakmai színvonalon gyógyíthassuk.



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

LAKÁS/INGATLAN/  
BÉRELEMÉNY

„BUDA VÁR '89” Ingatlanközvetítő  
Magániroda! 201-7719, Zwilling.

**IMMOTÉKA** Ingatlaniroda 1998 óta a budai ingatlanok specialista. Empátia, diszkréció, referenciák. Külföldi, belföldi ügyfélkör. Kárpáti Klára, 201-1821, 06/30-202-1892; Kárpáti Péter, 06/30-921-9029. www.immoteka.hu, www.budapestliving.com

**XII., CSIPKE** u., 5,5 szobás ikerfű, 160 nm-es + pince + terasszal, 450 nm-es saját kertet, garázzsal + beállóval eladó. I.á.: 66,5 M Ft. ingatlan.com/20805795. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

**VÁROSMAJORBAN** belső kettőre néző, teraszos, garázsos, 160 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

**216 NM-ES** kelenvölgyi ház eladó. 06/30-944-9335.

**TÁTRA** utcai, felújított lakás eladó. 06/20-414-2342.

**VÁROSMAJOR** utcai, 80 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

**ORCZY** úti, nagypolgári, 380 nm-es, felújítandó villa eladó. 06/20-414-2342.

**KIADÓ** és eladó lakásokat és házakat keres osztrák, tengerentúli és magyar ügyfélkörrel 20. éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlaniroda. Áfa nincs. Hegyvidék Kártyával 10% kedvezmény! 398-1501, www.berbead-ingatlan.com

**PARTINGFON** Bt., Dezső bácsi, volt KGM és Volán sakközjaja folyamatosan dolgozik 21 éve mint ingatlanközvetítő. Elérhetősége: 214-5473, 06/30-973-0113, 06/70-277-5155.

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

**PASARETI** mellékutcában 142 nm-es, első emeleti, nagy teraszos, cirkós villalaks, kocsibeállókkal, 77 000 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

**XI., MADÁRHEGYEN**, Gazdagrét, Rupphegyen összközműves építési telkek (min. 1000 nm) 35 M Ft-tól eladók. Madárhégyi Ingatlaniroda. Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

**MADÁRHEGYEN**, építési övezetben, befektetési célra telkek eladók. 3,5 M Ft-tól (280 nm). Madárhégyi Ingatlaniroda. 06/70-275-9064.

**XXII., GERINC** utcában eladó egy felújítandó, 58 nm-es, 3 szobás, I. emeleti lakás, garázzsal, 25 M Ft-ért. Tel.: 06/30-960-8862.

**II., HÜVÖSVÖLGYI** úton eladó egy csendes, felújított, 54 nm-es, 2 szobás, 2. emeleti lakás, gk.beállási lehetőséggel, 21 M Ft-ért. Tel.: 06/30-960-8862.

**XII., GYÖRI** úton 106 nm-es, 1. emeleti, minimál stílusban felújított, 3 szobás, erkélyes, cirkófűtéses lakás eladó 42,5 M Ft-ért. Tel.: 06/20-955-5951.

**XII., LEJTŐ** úton 2 lakásos villa fszt.-i, 185 nm-es, kétszintes, felújítandó lakása eladó, 1439 nm közös kertben, gk.-beállási lehetőséggel, 88 M Ft-ért. Tel.: 06/30-960-8862.

**KEDVES TULAJDONOS!** Irodánk kedvező feltételekkel keres ügyfelei részére eladó/kiadó ingatlanokat. Várjuk jelentkezését! START Ingatlan Kft. Tel.: 06/1-316-9408.

**XII., FARKASRÉTI** temető környékén kitűnő helyen és adottságokkal rendelkező, 2091 nm-es építési telek, rajta 250 nm-es házzal, eladó. 06/20-911-8689.

**XII., BÖSZÖRMÉNYI** úton és környékén 2-2,5 szobás, emeleti, erkélyes lakást keresek SAJÁT RÉSZRE. 06/20-460-1639.

**XII., GAÁL** József úton kiadó egy 140 nm-es, 4 szobás, panorámás lakás terasszal. 06/20-239-3036.

**II./A., GÉZA** fejedelem útján, közel a Francia és az Amerikai Nemzetközi Iskolához, kiadó egy 340 nm-es, luxus családi ház, 5 szobával, 3 fürdővel, uszodával, szaunával. 06/20-239-3036.

**XI., FACSEMETE** u.-ban kiadó egy 150 nm-es, 2 szintes, bútorozott ház extrákkal. 06/20-911-8689.

**PÁTYON** eladó egy 230 nm-es családi ház, 700 nm-es telken, 40 nm-es terasszal, garázzsal. Az ingatlanhoz egy külön bejárattal, 45 nm-es lakrés is tartozik. 06/20-239-3036.

**WWW.PIRAMISINGATLAN.HU**  
06/1-335-5965, 1025 Verecke út 8. Húsz év tapasztalattal. Hívjon! Segítünk!

**RAKTÁROZÁSRA, TÁROLÁSRA** 16 nm-es, felújított, száraz helyiség bérlésre adó XII. kerületben. 06/20-592-2509.

**SAJÁT RÉSZRE** keresek 60-70 nm-es, 1. em.-i, 2-2,5 szobás, felújított, teraszos, csendes, világos, igényes lakást lehetőleg nem kockaházban, zöldövezeti vagy bel-budai. Tel.: 06/20-551-1251.

**EGYETEMISTA** lányomnak keresek emeleti, felújítandó örökös lakást készpénzfizetéssel, magánüzemű. 06/20-496-6601.

**XII., SZT. ORBÁN** térségben 625 nm-es, panorámás építési telek eladó! Egy lakásos, többszintes családi ház építhető. Irányár: 49,9 M Ft. 06/70-770-6776.

**ZÖLDÖVEZETI**, bővíthető, kertés házat keressünk 5 millió Ft készpénzért és magas összegű életjáradékért egyedülálló, idős személynél, odaköltözéssel. T.: 06/1-275-0645.

**XII., KIKELET** utcában eladó 65 nm-es, 1 + 2 szobás, zöldövezeti, felújított lakás! Szigetelt ház, új kombi cirkó, biztonsági bejárati ajtó és redőny, légkondicionáló, riasztó, tároló, 20 nm-es garázs (3,2 M Ft). Irányár: 28,2 M Ft. Tel.: 06/20-374-4190.

**ELEGÁNSAN** berendezett orvosi magánrendelő bérelhető a II. kerületben, Pasaréten. További információ: +36/30-405-9545.

**LAKÁSÉRT:** telek Budán. 06/30-254-1375.

**MOM** Parknál 2 szobás, felújított lakás eladó. Tel.: 06/30-960-9580.

**FELÚJÍTOTT**, földszinti lakás, akár befektetésnek, bérrel együtt is eladó. 51 nm, Márvány utca, 17,9 M Ft, tulajdonostól. Tel.: 06/30-959-1828.

ingatlan.com  
A legelső ingatlan egy helyen.

**BALATONI**, vízparti apartmanok eladók, most személyre szabott kedvezményekkel, már 6,9 M Ft + áfától. Legyen Önnek is! 06/30-388-3000. www.ingatlan.com/21059596

## OKTATÁS

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

**MATEKTANULÁS** felelmekek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorolt pedagógussal a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554. francia.matek@gmail.com.

**FRANCIATANÍTÁST** vállal tapasztalt pedagógus a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554. francia.matek@gmail.com.

**MATEMATIKA-**, fizika- és számítástechnika-, kémiatanítás általános iskolás felsőfokig. ÉRETTSÉGI szaktanártól. www.nemcsakmerek.hu, 06/30-709-2362.

**ANGOLBÓL, MATEMATIKÁBÓL** intenzív felkészítés egyénileg, gyakorlatot szaktanárral Bel-Budán. 06/30-749-2507.

**MATEMATIKAOKTATÁS** szaktanártól, referenciákkal. Vizsgafelkészítés, felzárkóztatás valamennyi korosztálynak. 06/70-645-8366.

**OKJ-s** dajka-, pedagógiai-, gyógypedagógiai segítő szakképzés, felkészítés. Telefon: 06/30-269-1061. www.kaszaszakkepzes.hu (01006404)

**VIDEOTECHNIKA-OKTATÁS** Kamerakezelés. Felvételtechnika. Multimédiás szoftverek betanítása. Szaktanácsadás. www.videomaster.hu, 06/1-355-8549.

**ANGOL-SPANYOL** oktatás tapasztalt, diplomás tanártól, minden szinten. Házhoz megyek! Tel.: 06/70-547-1010.

**MATEK-**, fizikakorrepetálást, érettségire felkészítést középiskolai tanártól. 06/70-563-1700.

## VEGYES

**BÉLYEG**, régi képeslap, pénz, kiténtetés, papírrégiség. Vétel-eladás. Marnitz bélyegüzlet. Bp. XII., Nagyenyed u. 9. Nyitva: H-P: 12-18. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

**KITÜNTETÉST, JELVÉNYT, PÉNZ-ÉRMÉT**, papírpénzt, papírrégiséget vásárol gyűjtő. Díjtalan kiszállítás. 06/30-949-0055.

**FÉRFI**, 7/8-os, nappásított írhabunda új állapotban eladó. 06/20-442-6974.

**MŰSZAKI CIKKEK GARÁZSVÁSÁRA!** Megvételre kínálunk hagyatékból visszamaradt szerszámokat, műszaki eszközöket alkuképes áron. Használt fűrészek 500 Ft/kg, reszelők, elektromos, vizes alkatrészek. 2015. február 7-én (szombaton) 9-18 között. Helye: Bp., Nárcisz u. 2/a, udvar.

ingatlanROBOT.hu  
Ingyenes hirdető portál

**ÜZLETÜNK** készpénzfizetéssel vásárol márkás kar- és zsebórákat! Klasszikus nagy nevet keresünk: Patek Philippe, Audemars Piguet, Jaeger-LeCoultre, Rolex, IWC, Breitling stb. Ugyanitt platina-, palládium-felvárlás! Akár húzal, tárgy, drót, ipari. Üzlet: Bp. V., Bajcsy-Zsilinszky út 24. 06/30-332-7442.

## RÉGISÉG

**BOROSTYÁNÉKSZER** felvásárlása 10 000-100 000 Ft-ig. Mindenféle régiséget, órákat, dísz tárgyakat, hagyatékot stb. Arany 8500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, készpénzért. Díjtalan értékesítés és kiszállítás. V. ker., Szent István krt. 25. 06/20-914-0150.

**DÍJTALAN LAKÁSKÍRÍTÉSSEL** vásárolok mindenféle régi dolgot, könyveket és szepiartozékokat, festményeket, bútorokat, romos székkeket, ezüstöt. Elromlott háztartási gépeket. Pl.: mosógép, centrifuga, hűtő. 291-3101, 06/30-347-7713. Szellő János.

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

**MINDENNEMŰ** régiséget vásárolok díjtalan kiszállással, értékesítéssel. 06/30-973-4949, 466-8321.

**KÁRPÁTI VIKTÓRIA** kastélyok, színházak részére is készpénzért vásárol könyveket, bútorokat, festményeket, dísz tárgyakat, ezüstműt, órákat, ruhaneműt, teljes hagyatékot, és hétvégen is hívható. 06/70-651-1028.

**AZONNALI KÉSPÉNZI!** Almásy Katalin vásárol legmagasabb áron! Bútorokat, tállalozékereket, festményeket, órákat, dísz tárgyakat, porcelánokat, kristályokat, könyveket, hangszereket, csillárokat, szőrméket, csipkét, bizsukat, borostyánt, írógépet, kiténtetést, régi pénzt, hagyatékot, díjtalan kiszállással! Hétvégen is. 06/30-308-9148.

**KIEMELKEDŐ** minőségű magyar és külföldi festmények vétele, eladása. Tel.: 06/30-949-2900, e-mail: nemes.gyula@nemesgaléria.hu

ingatlanROBOT.hu  
Ingyenes hirdető portál

**KP** felvásárlás azonnal! Borostyánt, arany- és ezüsttárgyakat, karórákat, festményeket és Zsolnay-porcelánt vásárolok. Üzlet: Villányi u. 48/b. Tel.: 06/1-212-9356.

**PLATINA**, palládium, ezüst, arany felvásárlás! Akár húzal, drót, tárgy, ipari, ékszer, tálcá, kanál, hibás, fémszel nélküli stb. Készpénzért érdeklí üzletünk! Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 24. 06/30-332-7442.

## EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

**LÉZERTERÁPIA**, reumatológia, akupunktúra, fogysztás, szénanátha, gerincferdülés, csonttrikulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyás, uzenorvosi vizsgálatok. Arctrevezítelés biomasszázzsal. teledoktor.hu, 368-6349, 06/20-968-6886.

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

**GYÓGYMASSZÁZS:** 06/20-515-3370.

**CSONTKOVÁCS** akupresszór Szilágyi Erzsébet fásor 51. alatt. Idegbeccsípődések, izületi blokkok, lumbágó-izás megszüntetése. Térd-blokkok, gerincservek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

**GYÓGYPEDIKŰR, KOZMETIKA** (szempilla-, szemöldökfestés, gantázás, arcmasszázs) otthonában. Hétvégen is. Tel.: 06/30-206-4801.

**MALIBU SZÉPSÉGSZALON.** Fodrászat, manikűr, műköröm, gyógypedikűr, testmasszázs, kozmetika, 3D szempilla, sminktetoválás és flabélos. 1126 Budapest, Beethoven utca 7. - az udvarban. Tel.: 06/30-372-4665, facebook.hu/malibuszalon.

**TELJES KÖRŰ FOGASZAT** és fogszabályozás. Várakozás nélkül, fájdalommentesen. Kiváló ár-érték arányban. 06/30-718-9567.

## ÁLLÁS

**IDŐSEK** és betegek otthoni gondozását és ápolását vállalja I. ker.-ben lakó, szakképzett nővér. T.: 06/20-365-2455.

## KÖNYV

**ANTIKVÁRIUMUNK** készpénzért vásárol könyveket, könyvtárakat, képeslapokat, metszeteket, térképeket, vitrintárgyakat, hanglemezeket, DVD-t díjtalan kiszállással. Tel.: 332-0243, 06/20-922-0001.

**MEGUNT**, kisdobásra szánt könyvet bol-doguan elszállítom. Nem vagyok kereskedő. 06/20-956-4084.



## Swiss Dental Klinik

- Ingyenes fogászati állapotfelmérés  
- Akciós kezelések és fogpótlások  
- Fogbeültetés svájci eljárással,  
hagyományos műtét nélkül is

06 70 949 77 47

Budapest XII. Fodor u. 140.

## 2015-BEN MÁR 300 BKK-AUTOMATÁBÓL VÁSÁROLHATUNK

A Fővárosi Önkormányzat megbízásából a Budapesti Közlekedési Központ 2014-ben kezdte meg a modern jegy- és bérletkiadó automaták telepítését Budapest legforgalmasabb pontjain és agglomerációjában. Az új értékesítési módot és a készülékek beszerzését a kormány 2,3 milliárd forint európai uniós forrással támogatja.

Jelenleg több mint 270 darab új, korszerű BKK-automata üzemel, de tavaszra már 300 készülékkel spórolunk időt ügyfeleinknek, tesszük gyorsabbá és kényelmesebbé a jegy- és/vagy bérletvásárlást. Az új jegy-automata-hálózat rendkívül jól teljesít, az ügyfelek hamar megszerették a könnyen használható, éjjel-nappal üzemelő berendezéseket. Ezt az eladások és a használat egyre növekvő száma is jól mutatja. A gépek 2015 első napjaiban több mint 600 millió forint bevételt generáltak.

A városszerte megtalálható BKK-automatákból szinte az összes jegy- és bérlet típus megvásárolható, a termékínálat folyamatosan bővül: a vonal-jegy és napijegy típusú jegyeken, a Budapest-bérleten, a környéki és a HÉV-bérleteken kívül már kutyá- és kerékpár-bérletek is megvásárolhatók. A készülékek érmét és bankjegyet is elfogadnak és visszaadnak, de bankkártyával is lehet fizetni, akár érintés nélkül.

December óta a jegy- és bérletkiadó automata igénybevétele egy új funkció is segíti. Az automaták képernyőjéről már előszavas segítség is kérhető: a Segítség gomb megérintésével közvetlenül kapcsolatba léphet a BKK ügyfélszolgálatával, amennyiben úgy érzi, ez szükséges. Az új funkció a vásárlási folyamat minden fázisában elérhető, tehát nem kell a kezdőképernyőre visszalépnie annak, aki ezt igénybe veszi. Szakképzett munkatársaink lépésről lépésre végigvezetik a vásárlás folyamatán, ami nagy segítség lehet az idősebbeknek és a gyengén látóknak is.

A BKK-automatából vásárolt bérletekhez szükséges megadni egy arcképes igazolvány számát. Hogy ezt a folyamatot gyorsabbá tegyék, a használni kívánt igazolvány számát, sőt négy igazolványszámot is felvezethetünk egyetlenegy BKK ügyfélkártyára, melynek segítségével a bérletet nemcsak saját részre, hanem akár az egész családnak megvásárolhatjuk. BKK ügyfélkártyát a BKK Ügyfélszolgálatokból, illetve a jegypénztárakban kaphatunk, de letölthető a bkk.hu/automata oldalról is.



Az automaták pontos helyéről a [bkk.hu/pontkereso](http://bkk.hu/pontkereso) oldalon tájékozódhatnak, illetve a használatukról kisfilm és interaktív bemutató felület is elérhető ugyanezen az oldalon.



SZÉCHENYI 2020



Európai Unió  
Kohéziós Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

BUDAPEST



BUDAPESTI  
KÖZLEKEDÉSI  
KÖZPONT

www.bkk.hu | bkk@bkk.hu | +36 1 3 255 255  
facebook.com/bkkbudapest

## AKTÍV TÉLI PROGRAMOK HEGYVIDÉK



**ÚSZÁS**  
Vasárnap 8.00–12.30.  
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!



**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., Mezőredek utca 1.).



**KÍMÉLŐ TORNA**  
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!  
Hétfő 17.30–18.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). 18.30–19.30 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.).  
Kedd 18.00–19.00 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). 18.15–19.15 Zugligeti Általános Iskola (XII., Zugligeti út 113.).  
Szerda 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).  
Péntek 16.00–17.00 Arany János iskola (XII., Mezőredek utca 1.).



**SIÓKTATÁS**  
Vasárnap 13.00–14.00.  
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.).  
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



**NORDIC WALKING**  
Vasárnap 14.00–15.00.  
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.).  
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



**„LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB**  
Vasárnap 15.00–16.00.  
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.).  
Futás és kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással. Edzési állapot felmérése, személyes edzésterv készítése.  
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



**TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA**  
Február 7.: budai hegyek. Túrávezető: Sütő-Nagy István. Találkozó: 8.30 Árpád híd, budai hídfő, 137-es autóbussz végállomása. Útvonal: Erdőfalja út-Virágos-nyereg-Hármashatár-hegy-Ujlaki-hegy-Határ-nyereg-Húvösvölgy. Táv-szint: 9 km, + 350 m, – 400 m. Vége: 13.00–14.00 között. Költség: nincs.  
Június 27.–július 4.: Felvidék. Utazás: személygépkocsival. Ellátás: félpanzió. Szállás: két- és háromgyás, fűdősobás szobákban (még egyzetetés alatt). Program: túrák az Alacsony-Tátrában. Városnézés Breznóbányán, Besztercebányán, Zólyomban, esetleg Ipolyágon. Tervezett költség: kb. 200 euró/fő + utazás, biztosítás. Jelentkezés: január 31-ig, 100 euróval.  
Túrávezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073).  
Szakosztályi klubok: minden hónap harmadik szombatján 18.30-kor a Virányos Községi Házban.  
Figyelem! A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak. A változások a [szabadsagvador.fw.hu](http://szabadsagvador.fw.hu) honlapon jelennek meg.



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



**SÍELÉS**  
Mindén páros hét szertájan 19.00–20.00.  
Nanook Síiskola (MOM Sport – XII., Csőrsz utca 14-16.).  
Előzetes bejelentkezés szükséges: Pásztor Zsófia, 06/20-626-6654.



**GERINCJÓGA**  
Kéthetente szombatonként 16.00–17.30.  
Karmayoga Stúdió (XII., Böszörményi út 44-46. II. emelet)  
A jógaórákon alkalmanként 15 főt fogadnak, ezért minden esetben előzetes bejelentkezés szükséges  
Schmidt Andreánál: 06/30-635-5870.

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára ingyenesek. A részletes programot keressék a [www.hegyvideksport.hu](http://www.hegyvideksport.hu) honlapon és lapunkban. További információk: Hegyvidéki Szabadidősport Kft., XII., Városmajor utca 29. Lódy Katalin sportszervező, programfelelős – [lody.katalin@hegyvideksport.hu](mailto:lody.katalin@hegyvideksport.hu), 06/70-442-2135.

# Fitneszvilágbajnok a Tamási iskolából

Elsőként nyerte meg magyar versenyző az INBA fitnesz-világbajnokság korosztályos döntőjét a 8–11 évesek között. A Nyitrán megrendezett seregszemlén a Tamási Áron iskolába járó Patyi Jázmin szerzett aranyérmeket.

A magyar versenyzők hagyományosan jól szerepelnek a különböző fitneszviadalokon, a sportág számos hazai világ- és Európa-bajnokkal büszkélkedhet. Nem csupán a felnőttek, hanem



A fitness a tánc, balett, torna, aerobik, ritmikus gimnasztika változatos ötvöze

a gyerekek is egyre jobb eredményeket érnek el. Nemrégiben a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiégi Gimnázium ötödik osztályos tanulója, Patyi Jázmin állhatott fel világbajnokságon a 8–11 évesek között a dobogó legfelső fokára.

Jázmin négyéves korában kezdett sportolni, kifejezetten a saját kérésére. „A KIMBI Óvodába jártam, ahol lehetőség volt művészi tornázni – emlékezett vissza a kezdetekre. – Szerettem volna részt venni az órákon, amivel a szüleim is egyetértettek, mert úgy gondolták, jól tesz majd a rendszeres mozgás. Már itt is sok örömet szerzett nekem a sport. Az óvoda után sem hagytam abba, harmadikos koromig a MOM Kulturális Központban művészi tornáztam az Óbuda Mozdalművészeti Iskola növendékéént.”

ezeket. Elmentem az első órára, és nem csalódtam, azóta is Simó Bernadett edzései jaro, neki köszönhetem, hogy ilyen gyorsan sikerült komoly eredményt elérnem, és megszerettem ezt a sportágat.”

A fitness igen komplex sport, a tánc, balett, torna, aerobik, ritmikus gimnasztika változatos ötvöze. Harmonikus, nőies mozgással kombinálja az erőt, dinamizmust, hajlékonyságot. A gyermekfitnessben a felnőttekhez nagyon hasonló, táncos szabványokat kell bemutatni. Ebben akrobatikus, lazasági és erőelemek váltják egymást, a produkciót zenei aláfestéssel adják elő a versenyzők. A bírók több szempont alapján, pontozással értékelik a gyakorlatokat.

„Het három edzésem van, az iskolai szünetekben edzőtáborokba járunk. Egy év után már több versenyen is elindulhatam, bár ezeken még nem értem el különösebben jó eredményt. Aztán az edzőm küldött egy bemutatóvideót a gyakorlatomról az International Natural Bodybuilding Associationhoz, amit elfogadtak, és beneveztek vele a szlovákiai világbajnokságra – idézte fel a vb-re kijutása történetét a tamási diák. – Megcsináltam a gyakorlatomat, ami tökéletesen sikerült, de akkor még nem tudtam, ez mire lesz elég. Csak akkor értettem meg, hogy első lettem, amikor láttam



Patyi Jázmin

a nevemet az oklevélen, és a nyakamba akasztották az aranyérmemet.”

Patyi Jázmin első magyarként győzött a 8–11 évesek között. Érdekesség, hogy a vb-n edzője, Simó Bernadett is világbajnoki címet szerzett.

Hamarosan újabb, az eddigieknél is komolyabb kihívások várnak Jázminra, hiszen az idei évtől már a nagyobbak között versenyez. Jelenleg a nyári országos bajnokságra készül, még hozzá vadonatúj gyakorlattal, ennek zenéjét – Vivaldi A négy évszakának modern átdolgozását – maga választotta. A magyar bajnokság után össze kerülnek a padovai Európa-bajnokság, amelyen szintén szeretne elindulni. Mindemellett Jázmin nemcsak a fitnessben sikeres, hiszen jó tanuló, össze tudja egyeztetni a sportolást és a iskolát.

## Pályázati felhívás

### A „XII. KERÜLET SPORTJÁÉRT 2014.” ELISMERŐ CÍM ELNYERÉSÉRE

A Hegyvidéki Szabadidősport Kft. felhívást tesz közzé a „XII. kerület Sportjáért 2014.” elnevezésű elismerő cím elnyerésére.

#### 1. A pályázat célja

- A XII. kerület sportéletének fellendítésén dolgozó sportvezetők, edzők, testnevelők munkájának elismerése.
- A tanuló ifjúság ösztönzése a szellemi és fizikai képességek folyamatos fejlesztésére.
- A tanulásban és sportban egyaránt helytálló fiatalok értékelése.
- Az oktatási intézmények és a sportegyesületek kapcsolatának erősítése, továbbfejlesztése.
- Az utánpótlás-nevelés célkitűzéseinek segítése.

#### 2. Pályázati feltételek

- A díj elnyerésében azok a XII. kerületben élő, tanuló, illetve dolgozó diákok, sportolók, edzők, sportvezetők és testnevelők részesülhetnek, akik 2014-ben:
- nemzetközi és országos bajnokságban 1–3. helyezést értek el korosztályos versenyen;
  - a kerület sportjának fellendítésében nagy szerepet vállaltak;
  - alapfokú oktatási-nevelési intézmények 1–8. évfolyamában tanulmányi átlaguk 4,51 vagy annál magasabb, illetve középfokú oktatási-nevelési intézmények 9–12. évfolyamában tanulmányi átlaguk 4,00 vagy annál magasabb. (A 2013–2014. tanév végi tanulmányi átlag számáit.)
  - A „Hegyvidék a tehetségekért” IV. kategóriában az előírt pályázati elvárás, hogy a XII. kerületben élő és 18 év alatti tanuló legyen.

#### 3. Pályázati kategóriák

A díjra felterjesztett diákok, sportolók, edzők, sportvezetők és testnevelők az alábbi négy kategóriában pályázhatnak:

- I. kategória:** 18 év alatti, korosztályos nemzetközi és országos bajnokságban 1–3. helyezést elért diákok, akiknek a tanulmányi átlaga a kiírásnak megfelel.
- II. kategória:** 18 év feletti, korosztályos nemzetközi és országos bajnokságban 1–3. helyezést elért sportolók.
- III. kategória:** a kerület sportjáért kiemelkedően sokat dolgozó edzők, sportvezetők, testnevelők.
- IV. kategória:** a „Hegyvidék a Tehetségekért” a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával 18 év alatti, fogyatékkal élő tanuló részére alapított díj, mely során keressük a sportban jeles fiatalokat, akik saját sportkategóriájukban kiemelkedő eredményt értek el.

#### 4. Az adományozás rendje

1. A köznevelési intézmények, valamint sportegyesületek közvetlenül a pályázati adatlapon küldjék meg pályázataikat.

#### A pályázatok beérkezésének határideje:

2015. február 27. (péntek)

#### Hegyvidéki Szabadidősport Kft.

1. Budapest XII. kerület, Városmajor utca 29.
2. A pályázatok értékelését erre a célra felállított bírálóbizottság végzi. A bizottság döntéséről a pályázók 2015. március 6-ig kapnak tájékoztatást.
3. Az elismerő címhez emléklapokat adományozunk. A díj értékének emelése érdekében évente maximum tizenkettő fő elismerésére van lehetőség.
4. A „XII. kerület Sportjáért 2014.” elismerő címet a 2015. március 15-i ünnepsorozat keretében adják át.
5. Az elismerésben részesülők az ünnepségre közvetlenül kapnak meghívást.

**Figyelem!** A hiányosan vagy határidőn túl benyújtott pályázatokat nem áll módunkban elfogadni!

A felhívás és a jelentkezési lap letölthető a [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) és a [www.hegyvideksport.hu](http://www.hegyvideksport.hu) oldalról.

*Sikota Krisztina*  
Budapest Főváros XII. kerület  
Hegyvidéki Önkormányzat  
Oktatási és Kulturális Bizottság elnök

*Móczán Mónika*  
Hegyvidéki Szabadidősport Kft.  
Ügyvezető igazgató

## Hegyvidéki elmetornák

### Sakkban és a szellemi olimpián mérték össze tudásukat a diákok



A rövid játszma során gyorsan kellett jól dönteni

A Hegyvidéken igencsak kedvelt sportág a sakk, szinte nincs olyan kerületi iskola, ahol tantervi kereteken kívül vagy különórán ne játszanának a gyerekek. A népszerűsége jelzi az is, hogy a diákolimpia keretében megrendezett sakk egyéni és csapatbajnokságra az idén is több mint kétszáz általános iskolás, valamint gimnáziumista adta le nevezését.

A szakásoknak megfelelően elsőként az egyéni versenyt rendezték meg, a korcsoportokban indulók számától függően 5–7 fordulós svájci vagy körmérkőzéses rendszerben. A nagy létszám miatt a Lauder iskolában asztalhoz ülő játékosok partinként 15 perc gondolkodási időt kaptak, így a meccseken a sakktudás mellett a

koncentráció és a gyors döntéshozatal is sokat számított.

Végül a házigazda intézmény diákjai bizonyultak a legjobbnak, összesen hat eltsőseget szerettek (nemenként és korcsoportonként hirdettek bajnokot). Az Arany János iskola három, a Városmajori Gimnázium kettő, míg a Jókai Mór iskola egy aranyéremmel gazdagodott.

Még nagyobb volt a lauderesek főlönye a csapatversenyben: a hagyományosan a Zugligeti Általános Iskolában megrendezett bajnokságban a megszereshető hatból öt elsőseget gyűjtöttek be. A fiúk és a lányok versenyét is megnyerték az I–II. és a III–IV. korcsoportban, az V–VI. korcsoportban viszont „csak” a fiúk vé-

geztek az élen, a lányoknál ugyanis a Városmajori Gimnázium szerezte meg a győzelmet.

Az elmét tornáztatta meg a szellemi olimpia is, amelyen ezúttal a müncheni és a moszkvai nyári ötkarikás játékok, a magyar öttusosport olimpiai érmesei, a magyar labdarúgás és vízilabda, valamint dr. Mező Ferenc élete és az olimpiai mozgalom története kaptak kitüntetett figyelmet. A résztvevők a megadott szakirodalomból – Magyarok az olimpiai játékokon Athéntól Athénig, Olimpiai játékok Athéntól Athénig 1896–2004., Dr. Kutassi László: 500 példa a szellemi olimpiai vetélkedőkhöz –, valamint a szervező Hegyvidéki Szabadidősport Kft. anyagából készülhettek fel a megméretésre.

Előre elkészítendő feladatot is kaptak az indulók, meg kellett rajzolniuk a Magyarországra álmódott 2020-as, XXXII. Nyári Olimpiai Játékok plakátját. Természetesen a plakátért járó pluszpontok is beleszámítottak a versenybe, amelyet a IV. korcsoportban a Zugligeti iskola csapata nyert meg, az ezüstérmeket a Pannonia Sacra, a bronzot a Virányos iskola vihette haza. Aranygyőzelem született a középiskolások versenyében: az Arany János iskola a Városmajori Gimnázium második csapatát és a Budai Középsiskolát előzte meg a hegyvidéki szellemi olimpián.

–os