



## Fórum a Testnevelési Egyetem fejlesztéséről

Nagy érdeklődés mellett zajlott le a Testnevelési Egyetem által szervezett lakossági fórum, amin bemutatták az érdeklődőknek az intézmény jelenlegi campusát, a Sportkórház területét, valamint a Csörsz utcai sporttelepet érintő fejlesztési terveket. A lakók a Csörsz utcai beépítési terveket kifogásolták, valamint többen felvetették: az új létesítményeket inkább a Déli pályaudvar területén lenne érdemes kialakítani.

A testnevelő tanárok, edzők és sportszervezők képzésének színvonalát a népesség rossz egészségi állapota miatt emelni kell, ezt azonban a jelenlegi keretek között nem tudják megvalósítani – mondta el Mocsai Lajos, a Testnevelési Egyetem rektora a környéken élők számára rendezett lakossági fórumon. Felmerült az egyetem más helyszínre költöztetésének ötlete – megvizsgálták például, nem lehetne-e az egykori csillebéri úttörőárok területén, a szentendrei, volt szovjet laktanya helyszínén, az óbudai gázgyárnál,



vagy a Kopaszi-gát környékén egy új campus létrehozni –, ám egyik terület sem bizonyult megfelelőnek, főként közlekedési, illetve környezetvédelmi okok miatt. Ezért a szenátus úgy döntött, hogy az eredeti helyszínén kell továbbfejleszteni az egyetemet.

A fejlesztések Mocsai Lajos tájékoztatása szerint az egyetem jelenlegi campusát, a szomszédos Sportkórház területét, valamint a Csörsz utcai sporttelepet érintenék. A meglévő campusukon több korszerűtlen épületet lebontanának, ezzel együtt pedig jelentősen bővítenék, valamint célra megnyitnák a megújuló parkjukat.

A Sportkórház „olyan helyre települne, ahol a sportolók gyógyítása megfelelő technológiai szinten megvalósítható”. Az élsportolók ellátása a Honvédkórházba, vagy a Korányi intézetbe kerülne át, ugyanakkor a lakosság által igénybe vehető orvosi rendelesek és a biokémiai labor megmaradnának a jelenlegi helyükön. A hosszú évek óta félkészben álló Alkotás utcai kórházi tömb építését befejeznék, és oktatási-képzési célokra hasznosítanák.

(Folytatás a 2. oldalon)

## Cziffra György Fesztivál a MOM Kulturális Központban

Cziffra György tisztelője, Balázs János Liszt Ferenc-díjas zongoraművész kezdeményezésére nagyszabású fesztivált rendeznek február 25–28-ig a MOM Kulturális Központban. A tervek szerint jövőre nemzetközivé bővül a rendezvény, 2021-ben pedig – Cziffra György születésének 100. évfordulója alkalmából – világ körüli turnéra kerülhet sor.

A legendás zongoraművész, Cziffra György regénybe illő életpályája során a 20. század minden szörnyűségét megtapasztalta, mielőtt elfoglalhatta helyét a legnagyobb muzsikuskor panteonjában. Cigányzenész családból származott, apja cimbalmos volt, aki még az első világháború előtti Párizsban

is játszott. A háború kitörését követően anyja és két idősebb leánytestvére hazautazott, s nagy nyomorúságban élt Budapesten, apját pedig internálták, és csak a háború után térhetett haza.

Cziffra György 1921. november 5-én született, az angyalföldi, rossz hírű „Tripolisz” nyomoroggyed egyik barakkalakásában cseperedett fel. Zenei tehetsége korán megmutatkozott, de szisztematikus tanulmányok hiányában csak a nővére által bérelt pianón rögtönözve fejlődött.

Öt éves korában már cirkuszban szerepelt, apja kísérete mellett. Szerencsére a nyolcéves „csodagyerek” Dohnányi Ernő segítségével bekerült a Zeneakadémiára, ahol Dohnányi mellett Weiner Leó, Ferenczy György és Keéri Szántó Imre voltak a mesterei.

Tizenhárom évesen már nemcsak itthon szerepelt, de külföldi koncertkörútjain is zajos sikereket aratott. Ennek ellenére az „előkelő” művészvilág tagjai nem fogadták be, zsenialitása irritálta őket, és a befutott zongoraművészek irigysége megalázó helyzetekbe sodorta. „Alászállása” a bárók és lokálok mondén világába nemcsak pikáns hírnevet hozott számára, de örömet is: 1930-ban a híres Arizona mulatóban ismerte meg későbbi párját, az egyiptomi származású táncosnőt, Soleilkát, aki egész életére hűséges társa lett.



Cziffra György zongoraművész

1942-ben behívták katonának, végigszenvedte a háborút, szovjet fogságba került, és csak 1946 szeptemberében tért vissza Budapestre. Közben megszületett egyetlen gyermeke, ifj. Cziffra György, aki ugyancsak zenész lett, és karmesterként sokszor szerepelt együtt édesapjával.

A vérzivataros idők elmúltával sem tudott a zenei pálya csúcsára emelkedni: ismét a fővárosi szórákzóiparban talált megélhetést, amely az 1940-es évek második felében már csak halovány utánérzése volt a hajdani nagy életnek. „Futószalagon” dolgozott, azaz két-két órát játszott egy-egy eszpresszóban, amiért talán a hihetetlen népszerűség kárpótolta valamennyire.

Még a klasszikus zene legnagyobb hazai mesterei is „elzárndokoltak” a mulatókba megcsodálni virtuóz játékát és csodálatos improvizációs készségét. A korabeli anekdota szerint megkérdezi egy vendég, hogy kik négykezeseznek a hátsó teremben. – „Ja, kérem, csak a Cziffra Gyuri gyakorol...” – feleli a pincér.

(Folytatás a 9. oldalon)

## Népszerű az e-ügyintézés

A Hegyvidéki Önkormányzat ez évtől lehetővé tette, hogy előzetes regisztrációt és személyes azonosítást követően az érintett lakók elektronikus úton válthassák ki a parkolási engedélyeket. Az új lehetőséggel már első alkalommal is sokan éltek, januárban ugyanis a 2016-ra igényelt több mint 3500 lakossági várakozási hozzájárulás közel ötödét, majdnem 700-at e-ügyintézés útján adta ki a hivatal.

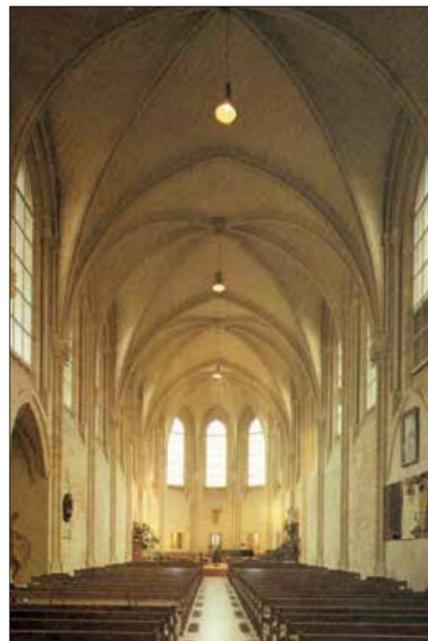
Az önkormányzat az idén bevezetett elektronikus rendszerrel azt szeretné elősegíteni, hogy a hegyvidéki polgárok még egyszerűbben, gyorsabban, hatéko-

lek esetében ez a lehetőség egyelőre csak az első járműre vonatkozik), a későbbiekben azonban további ügyeket is lehet majd online intézni. A tervek szerint a jövőben a hivatali ügyintézés gyorsító online időpontfoglalás, a teljes körű parkolási ügyintézés (nemcsak egy autóra, hanem mindegyikre), a bölcsődei és óvodai jelentkezés, az online adóbevallás, valamint a helyi adó számlaegyenlegének lekérdezése és az adó befizetése is bekerül az e-ügyintézés hegyvidek.hu webcímre elérhető portál szolgáltatásai közé.

Az elektronikus ügyfélszolgálata-



A Saint-Frambourg királyi kápolna lett a Cziffra-alapítvány audióterme (képeinken felújítás előtt és után)



Már elektronikus úton is kiváltható a parkolási engedély

nyabban intézhessek ügyeiket. Az új rendszer további előnye, hogy könnyen kiszűrni az esetleges hibákat, valamint a papíralapú kommunikáció minimalizálásával hozzájárul a környezetkímélő hivatali működéshez.

E-ügyintézés jelenleg a kerületi állandó lakcímmel rendelkező természetes személyek igényelhetnek parkolási engedélyt (több autóval rendelkező ügyfe-

ton két lépcsőben regisztrálhatunk. Először az online felületen létrehozhatjuk felhasználói fiókunkat, majd ahhoz, hogy ezt a fiókot elektronikus ügyintézésre is tudjuk használni, egy alkalommal be kell menni a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatára. Ott ellenőrzik a személyazonosító okmányt, ezzel együtt pedig engedélyezik az elektronikus ügyintézését.

# Fórum a Testnevelési Egyetem fejlesztéséről

(Folytatás az 1. oldalról)

A Csörsz utcai sporttelepükön, az Alkotás utca, valamint a Hegyalja út felőli oldalon két csarnok épülne, ezek nem lennének magasabbak, mint a Hegyalja út túloldalán lévő házak. A Csörsz utca menti részen egy nyitott, 400 méteres atlétikai pályát alakítanának ki, a közepén multifunkcionális füves területtel. Ennek a pályának egy része a tervezők elképzelései szerint belelőna a Csörsz parkba mintegy 3-4 ezer négyzetméternyi területen, de legalább ugyanekkorra zöld felületet visszaadnának a Győri út és az Alkotás utca között elhelyezkedő campus területén. (A fórum után egy nappal Mocsai Lajos a TV2 Tények című műsorában azt nyilatkozta: „Egy négyzetméter sem kívánok abban a parkban a Testnevelési Egyetem javára elbirtokolni, ezt most feladatul adtam a mérnököknek” – a szerk.) A rektor hozzátette, hogy a Csörsz park játszótérének fejlesztéséhez 150 millió forintot biztosítanának, ennek keretében egy új részt alakítanának ki a kisgyermekeknek, a fiataloknak, valamint a kondicionálásra vágyó felnőtteknek.

## TILTAKOZNAK

### A CSÖRSZ UTCAIAK

A lakossági fórumon felszólaló Csörsz utcai lakók nem vitatták, hogy szükség van az egyetem fejlesztésére, azonban tiltakozásukat fejezték ki a sporttelepre tervezett csarnokok és a közpark egy részének elvétele miatt. A sportcsarnokok kapcsán kifogásolták,

hogy azok elvonnák a kilátásukat, továbbá amiatti félelmüknek is hangot adtak, hogy az új létesítményekben tartható rendezvények jelentős többletforgalmat generálnak a környéken. Véleményük szerint ez nagyobb zajjal és légszennyezéssel jár együtt, valamint azzal, hogy még nehezebben lehet majd a közterületeken szabad parkolóhelyet találni. A Csörsz utcai lakók közül többen azt javasolták, hogy az új csarnokok számára a Déli pályaudvar alulhasznosított részein biztosítsanak helyet, ott ugyanis sokkal nagyobb fejlesztési terület állna az egyetem rendelkezésére.

A fórumon Pokorni Zoltán polgármester is felszólalt. Elmondta, hogy a kerület korábban a Testnevelési Egyetem csillebérci elhelyezésére tett javaslatot, a kormány azonban úgy döntött, hogy nem költözteti el az intézményt, hanem a jelenlegi helyszínén biztosít forrást a fejlesztéséhez.

A polgármester szerint jó hír, hogy megmaradhat a Sportkórház területén a rendelő és a labor, örömtelinek nevezte továbbá, hogy az egyetem lett a Csörsz utcában a lakóházakhoz legközelebb eső, tervezett futópálya befedésétől. Megoldandó feladatnak tartja viszont, hogy a 14 ezer négyzetméteres közparkból ne vegyenek el 3-4 ezer négyzetmétert – az önkormányzat célja az, hogy a futópálya ne lógjon bele a parkba, illetve ha ez mégis elkerülhetetlen, akkor legyen kisebb a benyúlás mértéke. Pokorni Zoltán azt is javasolta, hogy a sport-

telep fejlesztése esetén ne nyissanak kaput a Csörsz utca felé, a tervezett létesítményeket az Alkotás utca felől lehessen megközelíteni.

## FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉG A DÉLINÉL

A polgármester egyetértett azzal, hogy az egyetem számára kiváló bővítési lehetőséget nyújtana a Déli pályaudvar területe, hozzátette azonban, hogy a pályaudvar sorsáról még nem döntött a kormány. Személyes véleménye az, hogy a Buda központjában található pályaudvar értéket képvisel, a rendező-pályaudvari funkciókat azonban el lehetne költöztetni, így a kiszolgáló vasúti területek helyén lenne lehetőség a fejlesztésre.

Főnagy János, a XII. kerület országgyűlési képviselője, a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium parlamenti államtitkára szintén úgy vélte, nagy lehetőséget rejt magában a Déli pályaudvar területe. Megjegyezte ugyanakkor azt is, hogy az agglomerációból ingázók jelentős része a vasutat használja, ezért komoly előkészítést igényelne a Déli pályaudvar esetleges kiköltöztetése – Kelenföld megfelelő kiépítésének hiányában valószínűleg még inkább a közútra helyeződne át az agglomerációs forgalom.

## FOLYTATNÁK A PÁRBESZÉDET

A Testnevelési Egyetem új campusáért felelős miniszteri biztos, Gyetvai Árpád a tervezett projekt előnyei kapcsán kiemelte, hogy az Alkotás utca és a Győri út kö-

zött jelentős zöldfelület-fejlesztést hajtának végre, így ott egy ötehektáros, nyitott közpark jönne létre. Elbontanák az Alkotás utca mentén álló, zöld homlokzatú egyetemi épületet, ezáltal körülbelül száz méter hosszán megnyílna a terület az Alkotás utca felé.

A parkolási problémákkal kapcsolatos félelmekre reagálva a miniszteri biztos elmondta, hogy a jelenlegi, 25 méteres uszoda mellett egy új, 50 méteres fedett uszoda épülne, és ezzel együtt egy kétszáz férőhelyes mélygarázs is kialakítanának; a BAH-csomópont mellé tervezett sportcsarnokhoz pedig szintén tartozna mélygarázs, 400-500 férőhellyel. Gyetvai Árpád úgy vélte, hogy a Csörsz utcai lakókat érő zajártalom csökkenne a sportcsarnokok megépítésével, azok ugyanis felfognák a nagy forgalmú Hegyalja út és az Alkotás utca zaját.

Mocsai Lajos a Déli pályaudvart érintő javaslatok kapcsán elmondta: mindent megtesznek annak érdekében, hogy a felszabadítható vasúti területen egy szabadtéri sportpark épülhessen, egyelőre azonban nem tudják, mi valósul meg ott. Mivel a közel négyórás, estebe nyúló fórumon nem sikerült megnyugtatni az életkörülményeik romlásától féltő lakókat, a rektor azzal zárta gondolatait: szeretnék folytatni a párbeszédet, amelyből reményeik szerint mindkét oldal pozitívan kerül ki.

z.

# Megállási tilalom a Roskovics utcában

A Roskovics utcában, az Országos Onkológiai Intézet felőli oldalon, a Ráth György utca torkolatától számított 75 méteres szakaszon tilos gépjárművel megállni – hívta fel a közlekedők figyelmét a Hegyvidéki Rendészet vezetője. Dávid Gábor lapunknak elmondta, hogy évekkel ezelőtt a fővárosi önkormányzat egy megállási tilos táblát helyeztet ki az utca elejére, ennek ellenére mindmáig rendszeresen előfordul szabálytalan parkolás az említett szakaszon. Ezekben az esetekben a kerületi közterület-felügyelők azonban kötelesek intézkedni.

Az irodavezető szerint közlekedésbiztonsági okok miatt változatlanul indokolt a megállási tilalom fenntartása a Roskovics utcában, a Ráth György utca előtt, ott ugyanis egy éles kanyar található, ahol nem férnének el az egymással szembe jövő járművek, ha az út szélén még parkoló autók is állnának. Ugyanott a járdán való parkolás sem megengedett, mert az a gyalogosok közlekedését akadályozná.

Dávid Gábor megjegyezte, hogy a Roskovics utcában a szóban forgó 75 méteres szakasz után szabályosan lehet várakozni az onkológia felőli oldalon, ahol a járda szélén térkövel kirakott csik jelzi a

kijelölt parkolóhelyeket. Hozzátesztte azt is, hogy az utca túloldalán, a Ráth György utcai kereszteződéstől a 8-as számú házszámig szintén tilos megállni, azon az oldalon azonban ritkábban okoz problémát a szabálytalan parkolás.

A Hegyvidéki Önkormányzat az Országos Onkológiai Intézetel közösen több intézkedést is



Az éles kanyar miatt indokolt a tilalom

tett annak érdekében, hogy segítsen az egészségügyi intézménybe látogatók parkolását. Ha valaki szabályosan várakozik a közelben kijelölt parkolási övezetben, érvényes parkolójeggyel rendelkezik, de a kezelés hossza miatt időközben lejár a parkolójegye, és emiatt pótdíjfizetési kötelezettsége keletkezik, azt az intézmény általi hitelesítést követően a parkolási ügyfélszolgálaton jóváírják számára.

k.

## A Hegyvidéki Sportcsarnok és Sportközpont Kft.

AZ ALÁBBI INGATLANT KÍNÁLJA NYILVÁNOS VERSENYEZTETÉS KERETÉBEN LICITÉS BÉRBEADÁSRA:

Cím, a bérlet tárgya	A teljes ingatlan helyrajzi száma	A bérelt ingatlan alapterülete (m <sup>2</sup> )	A teljes ingatlan megnevezése	Bérelti díj minimális összege (EUR/m <sup>2</sup> /hó)	Megtekinthető
1124 Budapest, Csörsz utca 14. szám alatt található sportcentrum földszintjén elhelyezkedő helyiség	7911/2	70 m <sup>2</sup>	Művelési ágból kivett étterem, sporttelep, szolgáltatóház és mélygarázs	13,5 EUR/m <sup>2</sup> /hó + áfa	Előzetes egyeztetés alapján, a pályázati dokumentáció szerint

A pályázati eljárás feltételeiről érdeklődni és a pályázati dokumentációt megvásárolni a **Hegyvidéki Sportcsarnok és Sportközpont Kft.**-nél lehet (cím: 1124 Budapest, Csörsz utca 14., irodák, II. emelet; nyitva tartás: munkanapokon 9.00–17.00 óra között; telefonszám: 06/70-371-0288) **2016. február 8. napján 9.00 óratól 2016. február 18. napján 12.00 óráig.** A pályázati csomag díja: 40 000 Ft + áfa.

A pályázati dokumentáció megvásárlása az ingatlan megtekintésének és a pályázati eljárásban való részvételnek a feltétele.

**Buranits Ildikó Edit**  
ügyvezető

## Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

AZ ALÁBBI INGATLANOKAT KÍNÁLJA EGYÜTTESEN, NYILVÁNOS VERSENYEZTETÉS KERETÉBEN EGYFORDULÓS LICITÉS ÉRTÉKESÍTÉSRE:

	Cím	Helyrajzi szám	Terület (m <sup>2</sup> )	Megnevezése	Megtekinthető
1.	1123 Budapest, Csörsz utca 6.	Budapest XII. kerület belterület, 7916 hrsz.	674 m <sup>2</sup>	Művelési ágból kivett beépítetlen terület	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontban
	1120 Budapest, Alkotás utca 007917 hrsz.	Budapest XII. kerület belterület, 7917 hrsz.	640 m <sup>2</sup>		
	1120 Budapest, Alkotás utca 007918 hrsz.	Budapest XII. kerület belterület, 7918 hrsz.	326 m <sup>2</sup>		
	1120 Budapest, Alkotás utca 007919 hrsz.	Budapest XII. kerület belterület, 7919 hrsz.	227 m <sup>2</sup>		

A licit feltételeiről érdeklődni és az ingatlanokról készült információs csomagot 50 000 Ft + áfa térítési díj ellenében megvásárolni a **Jaczkovics Ügyvédi Iroda** munkatársánál lehet (cím: 1126 Budapest, Bösztörmenyi út 23-25. I. emelet 108.; munkanapokon 9.00–18.00 óra között; telefonszám: +36-70-333-5110) **2016. február 2. napja 9.00 óratól 2016. február 17. napja 12.00 óráig.**

Az információs csomagot a **licitálni szándékozó által a fenti határidőben történő megvétele** a liciten való részvétel és a megtekintés feltétele!

**Pokorni Zoltán**  
polgármester

## BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

### KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 1/2016. (II. 1.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE HELYI (KERÜLETI) JELENTŐSÉGŰ ÉPÍTÉSZETI ÉRTÉK VÉDETTÉ NYILVÁNTÁSÁRÓL, VALAMINT HELYI (KERÜLETI) EGYEDI VÉDETSÉG MEGSZÜNTETÉSÉRŐL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az épített környezet alakításáról és védelméről szóló 1997. évi LXXVIII. törvény 57. §-ának (3) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. § (5) bekezdés 5. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

#### 1. §

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) Képviselő-testülete a rendelet mellékletében meghatározott helyi (kerületi) jelentőségű építészeti értékeket védetté nyilvánítja.

#### 2. §

Az Önkormányzat Képviselő-testülete  
a) a Budapest XII. kerület, Felhő utca 16. szám alatti épületnek és az épülethez tartozó 9624/2 helyrajzi számú ingatlanok, valamint  
b) a Budapest XII. kerület, Kázmér utca 14. szám alatti, 8843/17 helyrajzi számú ingatlanon található épület homlokzatának helyi (kerületi) egyedi védettségét megszünteti.

#### 3. §

(1) Ez a rendelet a kihirdetése napját követő napon lép hatályba.  
(2) Hatályát veszti  
a) a helyi (kerületi) jelentőségű építészeti értékek védetté nyilvánításáról szóló 18/1996. (VII.17.) Budapest Főváros XII. kerületi Önkormányzat rendelete mellékletének 5. pontja, és  
b) a helyi (kerületi) jelentőségű építészeti értékek védetté nyilvánításáról szóló 20/1996. (XI.6.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat rendelete mellékletének 41. pontja.

#### 4. §

Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.

**Dr. Borsodi Klaudia s.k.**  
aljegyző

**Pokorni Zoltán s.k.**  
polgármester

Sz.	Cím Budapest XII. kerület	Hrsz.	Épült, tervezte	Építészeti érték	A helyi (kerületi) egyedi védelem kiterjed
1.	Városmajor utca 26/d	6686/10	1933-ban épített, Krausz Gábor által tervezett	Az épület építészeti megjelenésének, településszerkezeti és településképi értékeinek, beépítési módjának és karakterének megőrzése a 2014. decemberében elkészített értékvédelmi dokumentációban foglaltak szerint, így különösen: – az épület nyílászárói, nyílászárókeretei és gazdagon díszített homlokzata, – rusztikus terméskő lábazata, – lépcsősen tagolt füles keretű ablakok, – osztopárkányon ülő kartusz, – széles, háromszármű nyílászárói finom pálcacsatással, – kosaras, vaspálca mellvédés erkélyek akantuszleveles konzoljai, – szelős tengelyek oromzatait összekötő kettős, rozetta-középdíszes főpárkánya.	Az épület egészére és a hozzá tartozó földrészletre
2.	Krisztina körút 19.	6901	1896-ban épített, Hudetz János építőmester tervezésében és kivitelezésében	Az épület építészeti megjelenésének, településszerkezeti és településképi értékeinek, beépítési módjának és karakterének megőrzése a 2014. júliusában elkészített értékvédelmi dokumentációban foglaltak szerint, így különösen: – az épület nyílászárói, nyílászárókeretei és gazdagon díszített homlokzata, – a két szelős tengely nyílászáróinál két szintet átfogó, magas, kvadrerezett lizénák, – a közbenő tengelyközökben négyszög keresztmetszetű, nagyméretű pilaszterek, – összetett, oszto és főpárkányzata.	Az épület egészére és a hozzá tartozó földrészletre
3.	Szell Kálmán tér 20. – Ignatus utca 9.	6813	1892-ben épített, Pfann József tervezte, majd 1905-ben jelentősen átépítve	Az épület építészeti megjelenésének, településszerkezeti és településképi értékeinek, beépítési módjának és karakterének megőrzése a 2014. márciusában elkészített értékvédelmi dokumentációban foglaltak szerint, így különösen: – a Szell Kálmán tér felőli homlokzat – a párkány felett kváderes vonalazású vakolt és nyerstégla architektúrájú homlokzatfelület, – az ablakok mellvédjein nyerstégla tükörmezők, – a középső három tengely nyílászáróit összefogó nyerstégla falmező, – az emeleti erkély kosaras, kovacsoltvas korlátja.	Az épület egészére és a hozzá tartozó földrészletre

## Melléklet

az 1/2016. (II. 1.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelethez



## Ráér egy beszélgetésre?

A Szépkorúakért a Hegyvidéken – Szolidáris szomszédság közösségfejlesztő alprogram keretében helyi idősekkel beszélgetünk. A kerület alsó részén (Németvölgy, Krisztinaváros, Virányos, Kút völgy) lakó 60 év körüli és idősebb lakosokat egy 30-45 perces beszélgetésre hívjuk. A lakóhelyükről kérdezzük őket: örömeikről, bosszúságaikról, ötleteikről, terveikről. E négyesközti beszélgetések (interjúk) összesített eredményét tavasszal közösségi találkozón osztjuk meg az érdeklődőkkel.

Nemcsak további találkozókra, de cselekvő részvételre is lehetősége van azoknak, akik szeretnék valóra váltani elképzeléseiket, és szívesen tevékenykednek közösségekben – a helyi közösségért. Két csoport is várja az újonnan csatlakozókat: a **Hegyvidéki Szomszédok** aktív helyi idősek, szomszédsági önkéntesek csoportja. Egy támogató közösség az egyéni elképzelések megvalósítására, amelyek a szomszédsági naptól a kirándulócsoporthoz át a helytörténet-kutatásig sokféle tevékenységet felölelnek. Egy tanulócsoporthoz, ami a rendszeres találkozások és a közös munka során az önszerveződést, öntevékenységet, érdekképvételeket tanulja.

A **Nyilvánosság Műhely** egy képzés csoportjából alakult frissen. Tagjai olyan önkéntesek, akik szívesen írnak, fotóznak, hang- vagy képfelvételeket készítenek. A látás és láttatás művészetét szeretnék minél jobban elsajátítani, a megfelelő csatornákat megtalálni, használatba venni. Ebben a folyamatos tanulásba és a most formálódó önkéntes tudósító tevékenységbe is be lehet kapcsolódni.

Ha szívesen beszélgetne, vagy csatlakozna valamelyik csoporthoz, keressen minket:

Mile Zsolt közösségfejlesztő, projektasszisztens: 06/30-254-4690  
Gyenes Zsuzsa közösségfejlesztő, szakmai vezető: 12.kerulet.kozosseg@gmail.com

## Emléktábla az építészeknek

Három kiváló építész nevét őrzi emléktábla mostantól a Városmajorban. Kallina Móra, Árkay Aladár és Árkay Bertalanra egykori lakóházuknál, a Városmajor utca 54. előtt emlékeztek mások mellett az Árkay család leszármazottai és a Hegyvidéki Önkormányzat képviselői.

Kallina Mór (1844–1913) Morvaországban született, Prágában, a német műegyetemen tanulta az építészetet, majd a bécsi akadémián folytatta tanulmányait. Bécsben Otto Wagner építész irodájában dolgozott, 1870-ben került Budapestre. Az új Ország-házra kiírt pályázaton Otto Wagnerrel közösen indult, és a három első díj egyikét nyerték el.

bániatemplom tervein, ezeket fia, Árkay Bertalan (1901–1971) fejezte be. Az épület üvegablakai Árkay Bertalan első felesége, Szezhlo Lili üvegfestő munkásságát dicsérik. A plébániát 1933-ban szentelték fel.

Árkay Bertalan apjával közösen tervezte az 1928-tól közadakozásból épülő mohácsi Fogadalmi templomot is, emellett a két világháború közti időszak egyik legtöbbet foglalkoztatott családiház-tervező építésze volt. Festőművészként is sikert aratott, 1961-ben festményeivel második díjat nyert a párizsi Salon des Beaux-Arts kiállításán.

A három építész nevét mostantól emléktábla örökíti meg egykori lakóházuk, a Városmajor utca 54-es számú épület falán. A villa 1896-ban épült Kallina Mór és Árkay Aladár tervei szerint, s a család ötödik generációja lakja ma is. Mesterségük, az építészet apáról fiúra hagyományozódik körükben.

A táblaavatón Fonti Krisztina alpolgármester méltatta őket: „Kallina Mór a fővárosban számos bérpalotát és középületet tervezett, közöttük a Honvédelmi Minisztérium budai palotáját. Árkay Aladárrel együtt nyerték meg a budai Vigadóra kiírt pályázatot, és valósították meg a terveket. Árkay Aladár építészetére a historizmussal való szakítása után a szecesszió volt nagy hatással, ennek nyomait láthatjuk a Vigadó belső díszítésében is. 1910 és 1913 között

készültek el Árkay tervei alapján a kissvábhegyi ügyészek és bírák villái, közel negyven épület, a magyar szecesszió szemet gyönyörködtető gyöngyszemei. Méltó emléket kívántunk állítani a három kiváló építőművészeknek, hogy a jelen és jövő generációi is felidézhesék munkásságukat, mellyel nemzetünk kultúráját gazdagították.”

Dr. Aczél Péter építész, Kallina Mór ükunokája Árkay Aladár jelen lévő unokáit köszöntötte. Felidézte, hogy Árkay Aladár tervei alapján készült a Győr-gyárvárosi római katolikus templom, az ország első vasbeton szerkezetű temploma, s e munkájáért az építész 1930-ban megkapta a Kisfaludy Társaság Greguss-díját. Apró szakmai titkokat is elárult: például arról, hogy a Jézus Szíve-templom harangtornya azért áll külön, mert az alatta futó Ördög-árokra nem lehetett alapozni.

Balajthy Anna

# Újabb kedvezmények segítik a családokat

Csökkenő személyi jövedelemadó, növekvő családi adókedvezmény, bővülő otthonteremtési támogatás, béremelés, olcsóbb ügyintézés – Fónagy János, a XII. kerület országgyűlési képviselője, a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium parlamenti államtitkára sajtótájékoztatóján ismertette azokat az év elején életbe lépő kormányintézkedéseket, amik jelentősen segítik a családok mindennapi életét.

„2016 mindenekelőtt az adócsökkentés éve, mert csökken a személyi jövedelemadó és bővülnek a családi adókedvezmények” – emelte ki január végén megtartott sajtótájékoztatóján Fónagy János az adóváltozások kapcsán. A XII. kerület országgyűlési képviselője, a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium parlamenti államtitkára elmondta, hogy az szeptember 1-jétől hatályba lépő új lakóingatlanok és a házi sercsésű áfája is 27-ről 5 százalékra mérséklődött. Január 1-jétől 10 000-ról 12 500 forintra nőtt a

kétgyermekes családok gyermekenkénti adókedvezménye, aminek összege 2019-ig fokozatosan, lépcsőről lépcsőre a duplájára növekszik.

Fónagy János szolt arról is, hogy a tavaly júliusban bevezetett lakáscélú támogatás, a családok otthonteremtési kedvezménye (CSOK) 2016. január 1-je óta még kedvezőbb feltételekkel vehető igénybe. A három- vagy többgyermekesek 10 millió forintos visszatérítendő támogatást kaphatnak új lakás építéséhez vagy vásárlásához, emellett 10 millió forintos állami támogatást, alacsony kamatozású – legfeljebb 3 százalékos – hitelt is igényelhetnek. A használt lakóingatlanok vásárlása vagy bővítése esetén járó CSOK alapösszege 10 százalékkal emelkedett. A kedvezményrendszerrel a kormány, hogy eltörölte a támogatható ingatlanokra előírt 160 négyzetméteres mérethatárt.

A parlamenti államtitkár a bürokráciacsökkentő intézkedésekről is beszélt. Ezek célja, hogy egyszerűbben, gyorsabban és olcsóbban lehessen ügyeket intézni Magyarországon. A könnyebb, kényelmesebb ügyintézés érdeké-



Fónagy János, a XII. kerület országgyűlési képviselője

ben a kormányablakok száma az idén 270-re bővül. Ingyenesé vált számos igazolvány – például az első alkalommal kiállított jogosítvány, a diákigazolvány, a személyi igazolvány, a lakcímkártya és az egyéni vállalkozói igazolvány – kiállítása. A bürokráciacsökkentés az otthonteremtést is könnyebbé teszi, hiszen a 300 négyzetméter alatti lakóházak esetében már nincs szükség építési engedélyeztetésre.

A béremelések kapcsán Fónagy János hangsúlyozta, hogy a minimálbér bruttó 111

ezer forintra, a garantált bérminimum összege pedig bruttó 129 ezer forintra nőtt. Mindez – a jelenlegi inflációt és az szeptember-csökkenést is figyelembe véve – 5,6 százalékos reálbér-emelkedést jelent a minimálbért keresők esetében. A közszférában is nőnek a fizetések: a fegyveres és rendvédelmi dolgozók bére a tavalyi nyári 30 százalékos emelést követően január 1-jétől további 5 százalékkal nőtt, a felsőoktatásban tanítók bére 15 százalékkal lett magasabb, továbbá folytatódik a pedagógusok béremelési programja.

Kiemelt figyelmet kapnak az egészségügyben dolgozók is: január óta 43 ezer ápolónak és 18 ezer orvosnak lesz magasabb a bére, a szakvizsgázott fiatal orvosok 151 ezer forint plusztámogatásban részesülnek. A szakorvosi minimálbér nettó 270 ezer forintra emelkedett, és az idén is megmarad a háziorvosoknak az elmúlt évben biztosított, 130 ezer forinttal növelt támogatás. Mindezek mellett a kormány 2016-ban megkezdi az új közszolgálati életpályamodell bevezetését, ami elsőként a járási hivatalokban dolgozókat érinti.

d.

## Új oktató- és kutatóbázis a Zugligetben

Néhány év alatt teljesen átalakul a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem Zugligeti úti campusa, ahol a régiek helyén új tömbök épülnek, a megmaradó épületek pedig kívül-belül megújulnak. A nyitottá váló egyetemi központot várhatóan 2018 nyarán veheti birtokba az intézmény és a város.

Egy 2014 júliusában hozott kormányhatározat alapján 12,6 milliárd forintos kiemelt állami beruházás keretében születik újjá a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) Zugligeti úti campusa. A program első szakaszában, közel 5700 négyzetméteren, két épületet magában foglaló technológiai park létesül. Ebből a Műhelyház már elkészült, míg a Média- és Műteremház építése várhatóan tavasszal indul meg.

A második szakaszban egy új oktató- és kutatóbázis, valamint a MOME szívének nevezett, térszín alatti közösségi tér kialakítását kezdődik meg, összesen 15 ezer négyzetméteren. A tervezett építmények helyén álló, jelenlegi, korszerűtlen épületeket elbontják, a főépületet azonban felújítják, és a műemléki védettségű Gondfőző-villát is rendbe tennék, ahol a teljes körű helyreállítást követően egy reprezentatív közösségi teret alakítanak ki. Az új és a felújított épületek környezetét is rendeznék, a mintegy 14 ezer négyzetméteren az aktív pi-



A pályázaton győztes 3h építésziroda tervei alapján újul meg a MOME központi területe (képünkön a díjátadó)

henést, valamint a csendes kikapcsolódást szolgáló kültéri funkciók kapnának helyet.

Az új oktató- és kutatóbázis, valamint a kapcsolódó létesítmények terveinek megvalósítására az egyetem nyílt pályázatot írt ki tavaly októberben. Huszonkét csapat adta be pályamunkáját, közülük a napokban hirdettek győztest: a szakmai zsűri döntése alapján a 3h építésziroda lett az első, így az ő tervei alapján újulhat meg rövidesen az egyetem központi területe.

„A campus heterogén összképet próbáltuk egységesíteni a terveinkkel” – mondta el lapunknak Gunther Zsolt, a 3h építésziroda vezetője, aki kiemelte: arra törekedtek, hogy szellemiségében a Farkasdy Zoltán által tervezett

főépületet folytassák, amelyhez egyébként fizikailag a térszín alatt kapcsolódnak majd az új tömbök. A főépület rekonstrukciója során a meglévő tereket nagyvonalúbbá tennék, ennek részeként új funkciókat kapna az eddig kihasználatlan alagsor és a tetőtér, továbbá kismértékben meghosszabbodna a hátsó szárny.

Fülöp József rektor az eredményhirdetésen arról szolt, hogy az Iparművészeti Múzeum épületében – ahonnan az egykori Iparművészeti Főiskola egy része 1954-ben költözött át a Zugligeti útra – mind a mai napig működtetnek műhelyeket; régi vágyuk válik valóra tehát azzal, hogy az egyetem egy helyre költöztetésével véget tudnak vetni az eddigi kényeszerű ingázásnak. Az új Műhelyház ha-

marosan elkészül, ugyanakkor a főépület és a műemlék villaépület felújítása, valamint a környezetükben megvalósuló új tömbök építése miatt az intézmény nagy részét 2016 őszétől ideiglenesen máshol kell elhelyezni – erre az időre a műegyetem jelenleg üresen álló „Z” épületét vehetik majd birtokba.

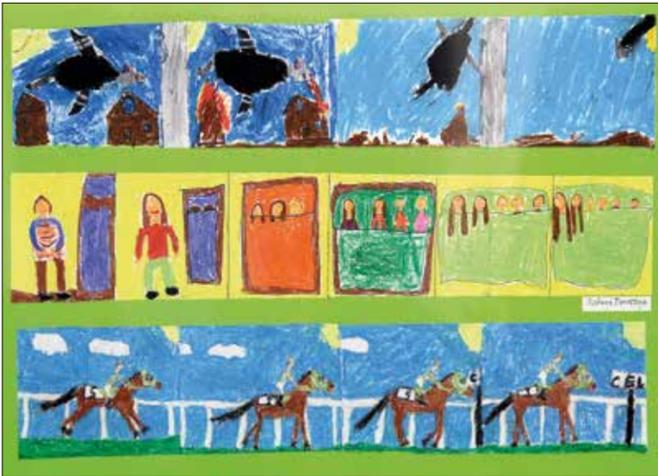
A MOME várhatóan 2018 nyarán költözik vissza a Zugligeti útra. Ám a campus nemcsak az oktatók és a hallgatók előtt nyíthat meg bő két év múlva, az átalakítások egyik fontos célja ugyanis éppen az, hogy az egyetemi infrastruktúra – például a könyvtár, a műhelyek és a stúdiók – mások számára is elérhető legyenek, s maga a parkos terület is nyitottá váljon.

sz.



A győztes pályamunka: a tervek a campus heterogén összképet próbálják egységessé tenni

# Átalakulás, változás, fejlődés, történet



Képsorozatok

A képek sorozata áll a fókuszban a Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola diákjainak legújabb kiállításán. A Jókai Klubban nyílt különleges tárlaton „mozdítható” fázisrajzokat és állóképekből készített animációkat is láthat a közönség.

„Minden együtt értelmezhető képsorozat egy folyamatot mesél el, ami lehet átalakulás, változás, fejlődés, vagy akár egy

irodalmi, esetleg kitalált történet – mondta el a kiállítás szervezője, Szalma Ágnes rajztanár. – Több ezer éve betűk helyett képeket alkalmazott az emberiség az információk közléséhez, manapság pedig, a mozgóképek korában, ismét fontos szerepet kaptak a vizuális információk.”

A kiállítótermekben egy-egy kép többféle formában, változtatásokkal jelenik meg. Vannak

kesek az állatok átalakulását elmesélő fejlődésrajzok (hogyan lesz a kigyóból elefánt, vagy épp az elefántból teknős), továbbá azok a fázisrajzok is, amik „megmozdulnak” egy forgatható zootrópba helyezve. A gyerekek három úgynevezett stop-motion animációt is bemutatnak, ezekben digitális technikával állóképeket dolgoztak össze mozgóképpé.

„Körülbelül négyszáz képet fotóztam, így állt össze a lejátszás gyorsaságától függően harminc-nyolcvan másodperces hosszúságú jelenet” – mondta el a tárgyakat mozgó látványos animációja kapcsán Pávó Mihály. A hetedik osztályos diáknak nem ez az első ilyen munkája, korábban a Pannónia Filmstúdió képzésén volt alkalma gyakorolni a technikát.



Képregények

Hellnérné Nádor Ildikó, a Jókai iskola igazgatója a kiállítás megnyitóján kiemelte, hogy már „hazajárnak” a Jókai Klubba, ahol tanulók hatodik alkalommal mutathatják be munkáikat. Az iskola évről évre lehetőséget kap arra, hogy a kerület lakói számára szélesebb körben is eljuttathassa mindennapjai hangulatából. Az oktatási intézményben ugyanis szinte mindenütt a gyerekek alkotásaival lehet találkozni – a most bemutatott munkák jelentős része szintén az ódon falakat díszíti majd.

d.

■ A Kép-sor címmel nyílt kiállítás február 27-ig látogatható a Jókai Klubban.

## Szülői értekezlet

Tisztelt Szülők!  
Ezúton hívjuk és várjuk Önöket immáron hagyományos szülői értekezletünkre, amit a leendő első osztályos tanulók szülei részére szervezünk.

A szülői értekezlet időpontja:  
**2016. MÁRCIUS 3. (CSÜTÖRTÖK) 17.00 ÓRA.**

A rendezvény helyszíne:  
**A MOM KULTURÁLIS KÖZPONT KUPOLATERME (XII., CSÓRSZ UTCA 18.).**

A szülői értekezleten részt vesznek Pokorni Zoltán polgármester, dr. Szöllősiné Vári Zsuzsa, a XII. kerületi Nevelési Tanácsadó vezetője, Bak Ferenc XII. tankerületi igazgató, valamint a XII. kerület államilag fenntartott intézményeinek igazgatói és a leendő első osztályos tanítók.

Az értekezlet témái:

1. Pokorni Zoltán: Köszöntő.
2. Dr. Szöllősiné Vári Zsuzsa: Az iskolaérettség kritériumai.
3. Bak Ferenc: A beiskolázás jogi szabályozása.
4. Kérdések, válaszok.

## Díszoklevél

### nyugdíjas pedagógusoknak 2016.

Tisztelt Hegyvidéki Pedagógusok!  
Önkormányzatunk hosszú évek óta lehetőséget nyújt az 50–60–65–70 éve tanítóként vagy óvónőként végzett pedagógusoknak, hogy díszoklevelüket lakóhelyükön, a XII. kerületben, az önkormányzat október 23-i kerületi ünnepségén vehessék át. Ez évben is segíteni szeretnénk az ügyintézésben. Akik élni kívánnak a lehetőséggel, azoknak az alábbi dokumentumokat szükséges benyújtaniuk:

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 **2016. február 26-ig (péntekig)** 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: 224-5940 vagy 06/70-938-9052. E-mail: kulifai.sylvia@hegyvidek.hu.

Gilicz Zoltán irodavezető



Egy átváltozás története a fodrásznál

## Barackodás és a gyógyító telefonbeszélgetés

Nyulász Péter, Berg Judit, Vadadi Adrienn és Fülöp Mónika után az idén Lackfi János volt a Városmajor utcai óvoda hagyományos író-olvasó találkozójának vendége. A számos nagy sikerű gyermekkönyvet és verseskötetet jegyző, népszerű író interaktív irodalmi utazásra hívta a gyerekeket.

Bevezetésképpen elmondta, hogy jelenleg Zsámbékon él, és nem csupán hat gyereke van, hanem unokái is: méghozzá egyetlen fiától, aki egy évig éppen a Városmajor utcai óvodába járt. Lackfi János több tucat könyvet írt és fordított, gyerekeknek szóló meséiben és verseiben a szórakoztatás mellett igyekszik jó példát is mutatni.

Ezekből az írásokból nyújtott át egy csokorra valót az óvodásoknak, akik az író tolmácsolásában megtudhatták, mit szabad, és mit nem szabad nekik: például tilos a konnektorba nyúlni, sárban hemperegni, viszont mindent szépen meg kell köszönni. Öltözni sem egyszerű, néha úgy érezhetik, felfalja őket a nadrág és a kabát. Kiderült, hogyan esznek az állatok, és mi fájhat az embernek – a gyerekek szerint a hasuk, sőt még az álluk is szokott –, ami nem mindig olyan nagy baj, hiszen az ebcsont idővel biztosan beforog.

Rádásul a való életben is történnek mesébe illő gyógyulások: az írónak egyszer telefonon sikerült meggyógyítania a fiát. Az történt, hogy a lázas gyermek

mellett telefonálva „Jó reggelt, Vietnám” felkiáltással köszönt el, és láss csodát, a népszerű mozifilmről ismert mondat hatására a kisfia varázsütésre jobban lett, azonnal elkezdett boldogan futkározni a szobában.

Lackfi János a nyelvi játékról is beszélt. Elmondta, miért érdekes összehasonlítani a látszólag egymástól idegen szavakat: gondoljunk a barackra és a malacra, amik csak hangzásra hasonlítanak, mégis jól elvannak egymás

összekező mackósajt vagy éppen a paradicsom káposzta, ami véletlenül sem babacsikizós ujjacska, és még csak nem is pocsolófejű mászóka.

A gyerekek nagy öröme az író „magával vitte” a Domboninnyi mesék állathóseit is, akik egyébként egy lakóparkban élnek. Elemér, a fókagyerek, Janka, a vadmacskalány, Dinnye, a hangyászoklyök és Köles, a denevérfióka kalandjai alaposan megmozgatták a kicsik fantáziáját,

hiszen az utóbbi időben több Lackfi János-kötet tűnt fel a könyvesboltokban. Nemrégiben jelent meg a Belvárosi gyümölcsök, ami egy bérházról és lakóiról szól, valamint hangoskönyv formájában a Kövér Lajos színe lép és a Domboninnyi mesék. Előbbihez Reviczky Gábor, utóbbihoz Pogány Judit kölcsönözte a hangját.

Távasszal kerül az üzletkebe az Emberszabás című verseskötet, a költeményeket Herczku Ágnes



Lackfi János volt a vendége a Városmajor utcai óvoda legutóbbi író-olvasó találkozójának

mellett! Így született meg a Barackodás című vers, ami arról szól, hogyan lehet a fáról lerázni a malacot és kicsontozni a barackot. Ha pedig étel, nem hiányozhatott a paradicsomlevesben olvasható pizza, az egész lakást

így még nagyobb lelkesedéssel folytatták A világ legrövidebb meséinek vicces és szomorúvicces történeteit.

Azoknak sem kell szomorkodni, akik nem lehettek részesei a városmajori író-olvasó találkozó-

énekli el. Már nem kell sokat várni a Robban az iskolára, valamint a gyerekes Kutyából szalonára sem, ez utóbbi a Kalácska együttes közreműködésével készül.

mm.

## Hegyvidéki pedagógusbál



A polgármester köszöntötte a pedagógusbál résztvevőit

Felejthetetlen pillanatokkal gazdagította a jelenlévőket a tizennyolcadik alkalommal megrendezett pedagógusbál, amin minden eddiginél többen, közel háromszázan vettek részt. A korábban tanárként dolgozó Pokorni Zoltán polgármester köszöntőjében elmondta, hogy az ünnepség hosszú ideje sikeres, nem véletlenül. „Úgy gondolom, hogy azok az értelmiségi szakemberek, akik egész évben egymás mellett dolgoznak, igényt tartanak arra, hogy kötetlenebb formában is találkozzanak. Itt történnek az igazi eszmecserek” – fogalmazott a polgármester, aki külön kiemelte a szervezők áldozatos munkáját.

„Fontos, hogy azok az emberek, akik a hétköznapjaikat együtt töltik, ilyen módon is találkozzanak – tette hozzá Fonti Krisztina alpolgármester. – Ez az est nagyban befolyásolja majd a munkahelyi légkört, hiszen kiváló lehetőség arra, hogy a pedagógusok közelebről is megismerjék egymást.”

A Normafa Óvoda által rendezett bál hangulatát a jóízű beszél-

getések mellett zenei kvíz, érdekes műsorok, táncos multság és svédasztalos vacsora fokozták tovább. „Már szeptemberben elkezdtük a szervezést. Köszönetet kell mondanom, hiszen az önkormányzat támogatása nélkül nem valósulhatna meg évről évre ez a hagyományos program” – avatta be lapunkat az est kulisszatitkaiba Doba Csilla, az óvoda vezetője, akinek neves hegyvidéki üzletek szponzorációját is sikerült megszereznie: a tombolán értékes papír-írószert utalványok, cukrásztermékeket és más izgalmas meglepetéseket sorsoltak ki.

„Tavaly vettem részt először a pedagógusbálon. Akkor annyira jól éreztem magam, hogy nem volt kérdés, most is eljövök. Nagyon örülök annak, hogy közelebről is megismerhetem a kollégáimat” – méltatta a rendezvényt Tóth Emese, a Virányos Általános Iskola tanára, majd mosolygva azt is hozzátette, bizony, a pedagógusok – persze, normális keretek között – a bulizáshoz is nagyon értenek.

B. M.

## Művészek a Majorból

Tablókat avattak a Városmajori Gimnáziumban azoknak a művészeknek, akik egykor ott érettségiztek. Százhuszonhárom név került fel a Kálmán Gyula-díszterem falára, ám a felsorolás korántsem teljes, hiszen a táblák elkészülte után további neveket ajánlottak a szervezőknek – biztosra vehető tehát, hogy a jövő művészei mellett jó néhány befu-



Bársony Bálint

tott alkotó gyarapítja majd a már most is imponálóan hosszú listát.

A táblákon szereplők közül sokan megtisztelték jelenlétükkel és munkáikkal az avatóünnepséget. Képző- és iparművészek a gimnázium aulájában állították ki alkotásaikat, az előadóművészek pedig ízelítőt adtak aktuális pro-

dukcióikból. A díszterem színpadán fellépett többek között Bársony Bálint a Himalájától a Kárpát-medencéig című zenei improvizációjával, Csorba Lóci énekes-gitáros a saját dalával, valamint Lukácsné György csellista és Lukácsné Pál zongorista, akik nagyapjuk, az ötven éve elhunyt Járdányi Pál zeneszerző egyik darabját játszották el. A műsorban a kortárs irodalom is helyet kapott, Szendi Nóra a regényeiből olvasott fel szórakoztató részleteket.

A rendezvényen Rohály Krisztina tanárnő felidézte, hogy az első igazgató, Kálmán Gyula kezdeményezésére jött létre a Városmajori Gimnázium művésztagozata, aminek köszönhetően pezsgő művészeti élet alakult ki az intézményben. Bár egy ideje már csak kétévente indítanak úgynevezett humán tagozatot, az iskola továbbra is számos kitűnő művészpálatáival büszkélkedhet.

d.



Csilléry Orsolya Katalin képe

## A zugligeti óvodások már elűzték a telet



Az óvoda apraja-nagyja kivette a részét az egyhetes farsangi mulatozásból...

„Jer, jer, kikelet!” – csendült fel a gyerekek vidám éneke a Zugligeti Óvodában, ahol az idén is felelevenítették a kiszabábégetés hagyományát. Az északi országrészről, elsősorban Palócföldről származó népi regula szerint ugyanis ezzel lehet a legbiztosabban elűzni a telet, vele együtt pedig minden rosszat és bajt.

„Hamvazószerdát megelőzően minden évben egy hétig tartó farsangolást rendezünk. Ez a vigaság mellett arra is alkalmas, ad,

hogy a gyerekek játékos formában ismerkedjenek meg az ünnepekhez kapcsolódó népszokásokkal” – mesélte Horváth Dóri Márta óvodavezető.

A zugligeti óvodások ilyenkor közösen kitalált ötletek alapján jelmezeket készítenek, feldíszítik a csoportszobákat, és tematikus napokat tartanak, amikor különböző szerepekbe bújnak: kipróbálják, milyen érzés néhány órára hópihévé, varázslóvá vagy valamelyik meszhőssé változni.

Nagy sikert arattak a csoportok színei szerint megtartott napok, az állatalakoskodó nap és a mackó nap is. Volt, aki cukrászdát nyitott, vagy a nagymamák segítségével fánkot süttött.

A farsangi hét zárásaként nagy mulatság keretében táncjátékot rendeztek, mindegyik csoport előadta a saját meséjét. Végetűl az óvoda apraja-nagyja közösen megkerülte az intézménynek otthont adó épületet – az idén először a szülők mellett a környéken élőket is meghívták a vidám menübe –, majd az udvaron hangos éneklés, kolompolás és zenebona közepette együtt végignézték, ahogyan elég az erre az alkalomra készített kiszabábu. Ezzel pedig, legalábbis, ha hinni lehet az évszázados hiedelemnek, a télnek is búcsút intettek.

M.



...majd zárásaként együtt idézték fel a kiszabábégetés hagyományát, s búcsúztak a téltől

## Kínát is lenyűgözte az Angelica

A magyar kultúra napján Kínában, a Hudec László által tervezett Moore Memorial Churchben tartott telt házas koncertet az Angelica Leánykar. A fellépés végén a közönség tombolva fejezte ki hálóját a nem mindennapi zenei élményért. A különleges útról Gráf Zsuzsanna Liszt- és Bartók-Pásztyori-díjas karnagy mesélt lapunknak.

■ *Nemrég tértek vissza az Angelica Leánykarral Sanghajból, ahol nagy sikerű, telt házas koncertet adtak. Hogyan jutottak ki a távoli országba?*

– Szentmártoni Lívია, a sanghaji magyar főkonzulátus kulturális referéntje felelős szakdiplomataja már korábban megkeresett, hogy elmondja, mennyire tiszteli az Angelica Leánykar munkáját. Hatalmas meglepetésként ért, amikor decemberben megkért minket arra, hogy a magyar kultúra napján Kínában adjunk koncertet. A történet szépséghibája az volt, hogy bár a kórusban ötvennyolcan vagyunk, de anyagi okok miatt csak tizenkét lányt vihettem magammal. Nem volt könnyű kiválasztani a tagokat; végül a legprofibb, legrégebbi „angyalokat” hívtam el, akik szólistaként is kiválóan megállják a helyüket. A rengeteg próbának meglett a gyümölcse, a vizuális felkészülés alapján elmondható, sikerült nagyon színvonalas műsort bemutatnunk. Liszt, Bartók és Kodály művei mellett olyan kortárs szerzők, mint például Kocsár Miklós, Gyöngyösi Levente és Tóth Péter darabjait adtuk elő.

■ *A kórus híre már a fellépés előtt is eljutott Kínába. Ezt bizonyítja, hogy a jegyeket két nap alatt elkapkodták...*



Elővételben elfogyott minden jegy, telt ház előtt énekelt a kórus a sanghaji Moore Memorial Churchben

– Páratlan helyszínen, az ismert és elismert, századfordulón építész, Hudec László által tervezett ikonikus templomban léphettünk fel. A különleges épület fontos szerepet játszik a kint élő honfitársaink életében, hiszen minden nagyobb programot oda szoktak szervezni. Nem tudom, mi vonzotta a kínai embereket, de hétszáz jegy elfogyott, ráadásul mire odaértünk, még száz belépő talált gazdára. Több főkonzulátus is megjelent a koncerten, mások mellett az észt, a holland és az azeri külképviselet is ott ült a közönség soraiban.

■ *Sok-sok fellépésük volt már, a külföldi koncertezésben is rutinosak, de ilyen messzire még sosem jutottak el. Milyen érzés volt a távoli országban a legnagyobb magyar klasszikusok műveivel színpadra lépni?*

– Őszintén megmondom, kicsit félttem a kínai közönségtől. Igen, szinte az egész világot bejártuk már, de a kulturális különbségek miatt aggódtam, milyen lesz a fogadtatás. Mindenfélét mondtak nekem, arra is felhívták a figyelmemet, hogy a kínai közönség nem szokott tapsolni. Amikor beléptünk a templomba, azonnal a magunkénak éreztük a gyönyörű épület semmihez sem hasonlítható hangulatát. A koncert előtt az emberek zajongtak, beszélgettek, de ahogy elkezdődött a műsor, csend lett. Utána pedig nem tapsoltak, hanem tomboltak... Egészen magával ragadott minket ez a nem várt siker. Még aznap délután ráadásnak megtanultunk és előadtunk egy kínai művet is. Ez volt a hab a tortán: a jelenlévők velünk együtt énekeltek, miután pedig lejöttünk, szinte „szétszedtek” minket.

Külön öröm számomra, hogy a magyar külképviselet levélben azt írta nekünk, nemcsak a kínaiakat, hanem őket is lenyűgöztük, a fellépés után különösen büszkének voltak arra, hogy magyarok.

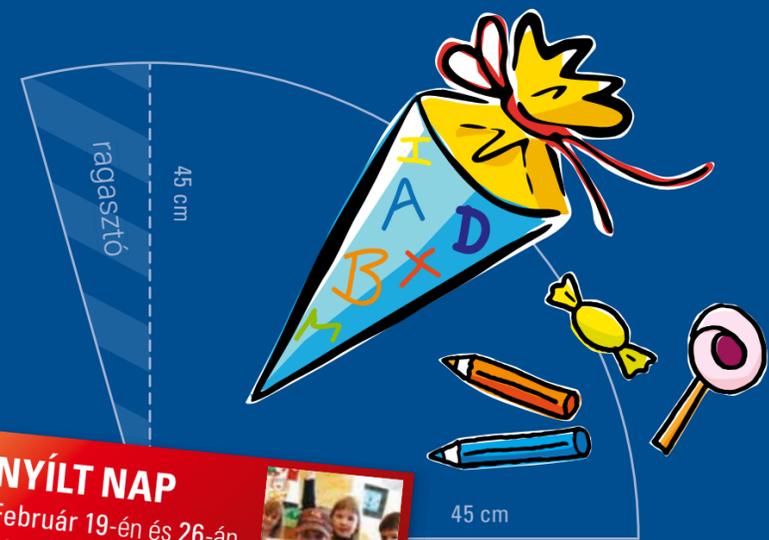
■ *Minek köszönhető, hogy az Angelica Leánykar határainkon túl is ekkora sikernek örvend?*

– Két évre előre be vagyunk táblázva; a legnevesebb helyekről kaptunk felkéréseket. Szívvel-lélekkel dolgozunk, és ez az előadásainkon is meglátszik. Olyan lányokat tudtam magam mellé állítani, akik megértik a zenei küldetés lényegét, mi több, tudják, miért fontos világszínvonalú produkciókat színpadra vinniük. Másképp ezt nem is lehetne csinálni. Rengeteget teszünk azért, hogy a belülről jövő szeretetet, amit a muzsika iránt érzünk, másoknak is átadjuk.

Boussebaa Mimi



Deutsche Schule | Budapest  
Grundschule | Általános Iskola



NYÍLT NAP

Február 19-én és 26-án  
14:00-tól 16:00-ig

Ismerd meg a Német Iskolát!

Budapesti Német Iskola · Csipke út 23. · 1121 Budapest  
Telefon: (1) 391-9100 · sekretariat@deutscheschule.hu

www.deutscheschule.hu

DAS  
Deutsche Auslandsschüler  
International

Schulen:  
Partner  
der Zukunft

Exzellente  
Deutsche  
Auslandsschule

..... KORMÁNY  INFORMÁCIÓ .....

# A MAGYAR REFORMOK MŰKÖDNEK!

.....

27-ről 5 százalékra csökken az új lakások áfája.  
A gyermeket nevelő családok 10 millió forintos  
támogatást kaphatnak otthonteremtésre.  
A kormány a használt lakások vásárlását is támogatja.

2016.kormany.hu





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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Gryllus Vilmos: Maszkabál** február 13-án 9.30 és 11.30. A műsorban egy farsangi jelmezből elevenedik meg. Utána dedikálás lesz, a lemez, a dalos-jelmezes füzet és a rajzfilmes DVD Gryllus Vilmos többi albumával együtt a helyszínen megvásárolható.

**A héttornyú körhintapalota** február 13-án 10.30. Interaktív, élő rajzos, mesemondó előadás a Balázs Béla Meseudvarhelytől. Mesemondó: Ilyés Lénárd. Zene: Brüll Ede. Előben fest: Szabó Kristóf. 10.00–12.00 Kézműves-foglalkozás az emeleti előtérben. A részvételnél nincs külön díja.

**Csutka baba – tánc- és játsház** február 13-án és 27-én 10.00–12.00. Minden hónap második és negyedik szombatján várják a gyerekeket játszani, jelmezbe bújni, énekelni, táncolni és alkotni. További információk: puszilla@gmail.com, 06/20-567-7118.

**Gájer Bálint koncertje** február 13-án 19.00. Gájer Bálint Valentin-napi koncertjén fergeteges swingdallamok és lendületes táncok hozzák el az 1930-as évek Amerikájának elegánsan frivol, dohányfüstös milióját, ahol a szűrt fényű lokálban csokornyakendős urak teszik a szépet, harisnyakötőre loccsan a rum, és a tilos is szabad.

**Szirtes Edina Mókus: Ki viszi át...** február 13-án 19.00. Szirtes Edina Mókus Bálint-napi szülőkoncertje örömről, bánatról, fájdalomról és a mindent átélő, mélyse-

ges mély szeretetről szól. A műsorban magyar és francia költők versei kapnak új értelmet.

**Zsenik és mesterek Mozart korából** február 15-én 19.00. Vetítéssel és ismertetéssel egybekötött felfedezésre invitál minden érdeklődőt a Solti György Zeneiskola zongora tanszaka és a Hegyvidéki Solti György Zenekar.

**Lyukasóra Klub** – interaktív irodalmi est február 16-án 19.00. Költőkből, színészekből, irodalmárokból álló összeszokott baráti társaság tagjai kalauzolja egymást és a nézőket a költészet izgalmas világába. Lazítanak, sztoriznak, játszanak, és szabadon választott versekkel próbálják meg beugratni egymást.

**A Shaolin Kung Fu harcosszerzeteseinek mágius ereje** február 16-án, 17-én és 18-án 19.00. A Shaolin Kung Fu szerzetesei több mint 1500 éve az energetika mesterei. Általuk bepillantást nyerhetünk egy misztikus világba, hogy kellő odafigyeléssel, gyakorlással és koncentrációval mi mindenre képes az emberi test és szellem.

**Babakonzert** február 17-én 10.30. Előadói a Duo dolcissimo tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei: Kutor Noémi (hárfa), Gudor Judit (klarinét). Műsorukban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamait sorakoztatják fel.

**A Felvidék rejtett kincsei I.** február 17-én 17.30. Óvári Árpád digitális feldolgozása, vetített képekkel illusztrált előadás-sorozatának következő alkalmá.

**Izmusok.** Nyolcak IV. február 17-én 18.00. A 20. századi irodalmi és képzőművészeti modernség összefüggéseit, párhuzamait és ellentéteit vizsgálja Széchenyi Ágnes irodalomtörténész, az MTA munkatársa és Bellák Gábor művészettörténész, a Magyar Nemzeti Galéria gyűjteményvezetője. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött.

**Nyugdíjasklub** február 19-én 14.00. A kéthetente jelentkező program tartalmas kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasoknak. A belépés díjtalan.

**Zurgó Dió és Zurgó.** Táncház gyerekeknek. Moldvai csángó népzene, táncitanítás, daltanítás február 19-én 18.00 és 20.00. Muzsikál: Zurgó együttes. Táncot tanít: Soós Réka. Közreműködnek: Soós Réka (ének), Benke Grátsy (dob), Erdei Tamás (koboz), Nagy Bercel (furulya, kaval, mese).

**A pentagramma nyomában** február 19-én 19.30. Az Anima Musicae Kamarazenekar sorozatának középpontjában a klasszikus zeneirodalom alapműveiként számmon tartott öt Beethoven-zongoraverseny áll. Wolfgang Amadeus Mozart: Così fan tutte – nyitány, Ludwig van Beethoven: G-dúr IV. zongoraverseny (közreműködik: Fejérvári Zoltán), Ludwig van Beethoven: IV szimfónia.

**Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem.** Február 23. 17.00 Dr. Lajos Éva: Időskori csipő- és térdprotézisműtétek, műtét utáni állapot. A belépés díjtalan.

**SBB-konzert** február 24-én 20.00. *Részletek lapunk 9. oldalán olvashatók!*

**Cziffra György Fesztivál** február 25–28-ig. *Részletek lapunk 1. és 9. oldalán olvashatók!*

**Szabadpólc** február 26-án 15.00. Könyvcserébe szabadon a Sirály sétányon. Vigye el régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, becserélheti a Szabadpólcra található könyvek bármelyikére. A könyvváltomány folyamatosan cserélődik, újul. A jó állapotban lévő, becserélhető könyvek száma maximum tíz darab.

**Tánc és... Február 26. 19.00** Tánc és kreativitás. Ezúttal az alkotó szellemé a főszerep. A néző bepillantást nyerhet sok ragyogó elme koponyájába és hétköznapiak nem mondható, furcsa szoká-

saiba. Előadó: Lakatos János névű koreográfus és táncpedagógus, a Magyar Táncművészeti Főiskola tanára.

**Góbi Rita Társulat: Sziluett Cinema** február 27-én 19.00. A Nemzeti Táncszínház – Budapest Táncfesztivál műsora (premier).

**Cziffra György Fesztivál: Hangszerbemutató és hangszerválasztó koncert gyerekeknek** február 28-án 10.00. Az ingyenesen látogatható előadás során a gyerekek megismerkedhetnek négy különböző hangszerrel, azok hangjával, hangzásával, formájával. Közreműködnek Junior Prima díjas művészek: Devich Gergely (cselló), Kállai Ernő (hegedű), Környei Miklós (gitár), Razvaljajeva Anasztázia (hárfa).

**Hangutazás és hangfürdő** február 29-én 18.00 és 20.00. Tibeti, nepáli hangtálakkal és egzotikus keleti hangszerekkel zenél: Bárony Bálint, Jäger Dávid Mihály és Puskás Brigitta. A későn érkezőket nem engedik be!

**Gyógyi Ödön: Felhőkarok.** A kiállítás megtekinthető: február 29-ig. A belépés díjtalan.

**Anyatorna gyerekfelügyelet** hétfőn, kedden, csütörtökön 10.30. Alakformáló torna mamáknak, óvónői gyermekfelügyelet a babáknak. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari táncművész. Információ: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

**Beszélő Babakezek** – babajelbeszéd-tanfolyam csütörtökön 9.30. A babajelbeszéd lehetővé teszi, hogy hatékonyan kommunikáljunk a babákkal jóval azelőtt, hogy ők beszélni tudnának. Célcsoport: 6–36 hónaposak. Jelentkezés: Zentai Katalin, 06/20-479-2829, info@babakezek.hu.

**Babamasszázs** kedden 10.00. A foglalkozáson részt vevők mesterfogásokat sajátíthatnak el ahhoz, hogyan kerülhetnek egymással még közelebbi, még bensőségesebb viszonyba a mamák és a babák. Célcsoport: 1 éves kor alatt.

A foglalkozást vezeti: Bajzath Erzsébet IAIM csecsemőmasszázs- oktató. Jelentkezés: 06/30-989-2427.

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

**Fakalinka** csütörtökön 17.00. Fantázia-, kreativitás-, készség- és képességfejlesztő kézműves foglalkozássorozat 2–7 éveseknek és kiskisiskolásoknak. Kisebbségi és felnőttek is részt vesznek a foglalkozásokon. A készített darabokat a gyerekek hazavihetik. Információ: Csizsér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csizser.jolan@gmail.com.

**Gyermek balett-tanfolyamok** hétfőn 16.00, kedden 15.45, pénteken 16.00. Korosztálynak megfelelő csoportbeosztás szerint, kis létszámú csoportokban. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06/30-994-3118, info@mmstudio.hu, www.mmstudio.hu.

**Kölyök hiphop** kedden 18.00, csütörtökön 17.00. Hiphoptanfolyam kezdőknek. Célja a mozgáskoordináció javítása, koreográfiák elsajátítása, a ritmusérzék fejlesztése. Célcsoport: 7–12 évesek. Jelentkezés: Berkes Dóra, 06/70-536-0277, berkesdor@gmail.com.

**Icéri-Piciri táncház** szerdán 17.00, csütörtökön 10.10. Játékos néptáncitanítás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclepek elsajátításával, miközben átítatódna a népzene, a néptánc hangulatával. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu, www.tucsokzene.hu.

**Labdás Tücsöktorna** szerdán 10.00. Babás torna óriáslabdákön mozgás-masszázs-terapeuta vezetésével. Minden gyermeknek külön nagy labdát biztosítanak a sok-

sok apró labda mellett. Célcsoport: 6 hónapos és 4 éves kor közötti gyerekek és szüleik. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

**Nia** kedden 19.30. A Nia holisztikus fitneszirányzat, hozzásegít a test-szellem-lélek egészségének megteremtéséhez. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari (mari.maryss@gmail.com, 06/30-973-2331).

**Óvóka** hétfőn és szerdán 9.00. A népművészeti játékos megismerését szolgáló, zenés, táncos, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mesterségeket felelevenítő, komplex, tematikus, kis csoportos foglalkozássorozat. Óvoda-előkészítő a kis közösségbe való beilleszkedéssel (szociálizáció, tolerancia). Célcsoport: 7 éves aluliak, akik keresik a játszótársat, akik óvodába készülnek. Jelentkezés: Csizsér Jolán, 06/20-594-4957, csizser.jolan@gmail.com.

**Rock and Magic** szerdán 16.15. Ismerkedés a tánc alapjaival, mozgáskoordináció- és ritmusérzékfejlesztés. Esztétikus táncképzés, modern és klasszikus táncok szabályainak elsajátítása, különböző koreográfiák, komplex táncok, amiket a tanítványok fellépéseken, a legügyesebbek pedig versenyeken mutatnak be. Célcsoport: 6 éves kortól. A foglalkozást vezeti: Szalma Lilla (06/70-586-6111).

**Ritmikus gimnasztika** hétfőn 17.00, csütörtökön 17.15. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. Tanfolyami óráin a szakemberek elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszerettetésére koncentrálnak, de a zenére történő mozgással és 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.

(Folytatás a 8. oldalon)

**VARRÓ DÁNIEL BEMUTATJA: PÓKERARCOK**

„AZ ÉN FILMEM”  
FEBRUÁR 23. 19 ÓRA

A MOM Kulturális Központ és a Hegyvidéki Önkormányzat kulturális programsorozatában

**Varró Dániel író-költő**

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: Mezei Károly (szerkesztő, a Katolikus Rádió munkatársa)

A program díjtalan, de regisztrációhoz kötött. A regisztráció díja 200 Ft/fő. Regisztrációs jegyek válthatók a MOM Kulturális Központ jegypénztárában, vagy a mom.jegy.hu oldalon.

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

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

ISMERT ARCOK ÚJ SZEREPBEN

„Egészségesen a Hegyvidéken”  
Szabadegyetem

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

2016. évi program

Az előadások témáit a korábbi szabadegyetemen résztvevők javaslatai alapján állítottuk össze. A szakterületükön ismert és elismert előadókat szakmai együttműködő partnereink biztosítják. A rendezvényorsorozat az idei évben is a betegség korai felismerése mellett a megelőzést célozza meg, és része az „Egészséges Hegyvidék Programnak”.

Az előadások témái:

✓ 2016. január 28., 17 óra Alvászavarok és nyugtalan láb szindróma	6. 2016. szeptember 29., 17 óra Szemészeti és szemészeti betegségek XIX. századtól 1940-ig
2. 2016. február 23., 17 óra Időskori csipő- és térdprotézisműtétek, műtét utáni állapot	7. 2016. október 27., 17 óra A keringési betegségek megelőzése, hegyvidéki program összegzése
3. 2016. március 31., 17 óra A gyógyszeresedés útvesztői krónikus szív- és érrendszeri betegségek esetén	8. 2016. november 24., 17 óra Koleszterin?
4. 2016. április 28., 17 óra Időskori légzőszervi megbetegedések, allergia	9. 2016. december 8., 17 óra A belgyógyászati bőrbetegségek tünete
5. 2016. május 26., 17 óra A pozitív trauma feldolgozása	

Helyszín:  
MOM Kulturális Központ, Kupolaterem  
(1124 Budapest, Csörsz u. 18.)

EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK RÁKBETEGEK ORSZÁGOS SZERVEZETE

BUDAI EGÉSZSÉGGÖZPONT  
Élet. Minőség.

www.egeszsegeshegyvidek.hu

(Folytatás a 7. oldalról)

**Sahaja jóga** kedden 18.30, vasárnap 16.00. A tanfolyamon való részvétel ingyenes. Információ: Jinda Józsefné, 203-2496.

**Szivárvány Showtánc** kedden 17.00, csütörtökön 16.00. A Szivárvány Táncszínház foglalkozásai jó hangulatban nevelnek egészséges életmódra, fejlesztik a koordinációs és egyensúlykézséget. Célcsoport: 7 éves kortól. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus. Információ: 06/30-409-2400.

**Tücsök Zene** hétfőn 9.30, 10.10, kedden 9.30, 10.10, 17.00, pénteken 11.00. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. Célcsoport: 6 hónapostól 4 évesig. További információk: www.tucsokzene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

**Modern tánc** hétfőn 19.00, pénteken 17.00. A modern tánc a klasszikus balett elemeit ötvözi a kortárs és modern technikákkal. Ezt a kurzust csak 12 éves kortól ajánlják, de előkészítő csoportot indítanak 6 éves kortól. A foglalkozásokat vezeti: Csöngei Barbara moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

**Művészeti torna** hétfőn 15.30, kedden 16.00, csütörtökön 15.30. Az Óbuda Mozgásművészeti Iskola negyedik százada foglalkozik gyermekek esztétikus test- és mozgásfejlesztő képzésével. Alaptanfolyama a művészeti torna, aminek kezdőanyagát Berczik Sára óvodáskorú gyerekekre dolgozta ki. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin Berczik Sára-díjas művész-tornaedző, Paulné Zoltán Zsuzsanna művész-tornaedző és moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

**Mozdulatművészet** hétfőn 18.00, csütörtökön 18.00. A kurzu-

son az esztétikus testképzés mozgásanyagára építve, azt a klasszikus balett és modern tánctechnikák elemeivel kiegészítve hoznak létre tánc-koreográfiákat. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

**Klasszikus balett** hétfőn 18.00, pénteken 16.00. A balett a tánc alapvető akadémikus formanyelve. A műfajt csak 7 éves kortól ajánlják. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

**Gyermektánc-terápia** (tündértánc). Léleksimító, gátlásoldó, a kapcsolatletteremtés különböző lehetőségeit kóstolható, empátiás készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozások. Célcsoport: 5-10 évesek. Óvodás lányoknak 5 éves kortól; kedden 15.30. Alsó tagozatos lányoknak (1-3. osztályig): kedden 17.00. Információ és jelentkezés: Cseri Ágnes, 06/70-564-1911; Veiter Panni, panniv@gmail.com. www.gyermektanctherapia.hu

**A világ körtáncai** szerdán 18.15-19.45. Balkáni, breton, ír, izraeli, hazai és a világ minden tájáról származó néptáncok, valamint szakrális és meditációs táncok mindig más összeállításban. Női csoport – partner és előképzettség nem szükséges. Idősebbeknek is ajánlott. Bármikor lehet csatlakozni. Az első alkalom kedvezményes. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom. A táncot vezeti: Istenes Emília festőművész (06/20-579-5035, www.istenesemilia.hu).

**Csipkeverők baráti köre** minden páratlan hét szombatján. Információ: Semsey Ágnes, 06/20-573-2775.

**BŐSZÖRMÉNYI IRODAHÁZ 'B' FÖLDSZINTI TANÁCSTEREM**  
XII., BŐSZÖRMÉNYI ÚT 24.

**A Hegyvidéki Trianon Társaság programja.** Március 8. 18.00 Mit jelent nekem március 15?



VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ  
XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C  
TELEFON/FAX: 200-8713  
TELEFON: 275-1394  
WWW.VIRANYOSI.HU  
VIRANYOS@T-ONLINE.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Szabadság Vándorai természetjárók klubja.** Február 17. 18.30 Szilézia. A résztvevők Dél-Szilézia néhány szép városába látogatnak el, megcsodálhatják építészeti remekműveiket: kastélyokat, templomokat, katedrálisokat. Megnéznek egy arborétumot, egy aranybányát és nem utolsósorban két nemzeti park sziklabirodalmában kalandozhatnak meghökkenítő sziklaalakzatok közt. Előadó: Koppány Zsuzsa. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes!

**APS Stúdió** február 19-én 18.00. Mindenek szerelme – Babits Mihály halálának 75. évfordulójára. Előadó: Erdődi Gábor költő, műfordító. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes!

**Vasárnapi Meseidélután.** Rajzolj, fess a Toboz Design iparművészeivel! A Toboz Design – Hungary iparművészei, Szokolai Dorottya és Göntér Ildikó a 4-10 év közötti rajzos kedvű gyerekeket várják vasárnapi meseidélutánra három alkalommal. A magyar népmesékből válogatva indul az utazás a mese birodalmába. A mese hallgatása után a gyerekek megrajzolhatják, megfesthetik azt a képi világot, amit a képzeletük előhívott:

a szereplőket, a történet elemeit. Saját, a mesére alkotott kifestővel is készülnek az iparművészek, valamint festékekkel, ceruzával, filccel és papírral. Időpontok: február 21. 16.00: Az aranyszörű bárány, március 20. 16.00: Az égigérő fa, április 17. 16.00: Szóló szőlő, mosolygó alma, csengő barack (Benedek Elek: Magyar mese és mondavilág). A foglalkozás ára: 1000 Ft/gyermek, 500 Ft testvérkedvezmény, kísérő szülőnek ingyenes. A foglalkozás időtartama: 90 perc.

**Kertbarát kör** február 23-án 16.30. Klubvezető: Bartók Sándor (06/30-360-2414). Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes!

**Virányosi Filmklub.** Február 25. 13.00 Napok romjai. A belépés díjtalan.

**A színek harmóniája.** Selyemfestés-mandalafestés február 28-án 10.00-16.00. Az alapoktól indulva a résztvevők megtanulják a selyemfestés, mandalafestés módszereit lépésről lépésre. Elmélyítik, kibontakoztatják szunnyadó kreatív energiáikat, és örömteli alkotó folyamatokat élnek meg együtt. Vezető: Bozó E. Liza selyemfestő művész. Díja: 14 000 Ft/fő. Előzetes jelentkezés szükséges!

**Bódi László Cipő-élmékiállítás.** A Magyar Köztársaság kikiáltásával szinte egy időben, 1990. február 23-án alakult meg a 90-es évek illés zenekaraként is emlegetett együttes, a Republic. 2013. március 11-én távozott közülünk a csapat legendás dalszerző-énekes, Bódi László, vagy ahogyan mindenki ismerte, Cipő. Rá emlékezik Horváth Balázs „Lehet, hogy megyek, lehet, hogy jövök” című fotókiállítását. A kiállítás előzetes egyeztetés után (200-8713) február 29-ig tekinthető meg. A belépés díjtalan.

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

**Csiri-biri torna** szerdán 9.30-10.30. Játékos mozgásfejlesztő torna dalokkal, mondókkal, mozgásfejlesztő eszközök használatával 1-3 éves korig. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Alkalmi jegy ára: 1300 Ft, bérlet ára (10 alkalomra) 10 000 Ft. Testvérkedvezmény: 50%. Foglalkozásvezető: Gyöngyösi Noémi (06/30-461-8728). Bővebb információ: www.csiri-biri.hu.

**Hangszerverezés Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda.** Játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztő módszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával keddenként. 13.00-15.45 Dúr-moll Zeneóv (6-8 éveseknek) – iskola-előkészítő. 16.00-16.30 Largo Zeneóvoda (3-4 éveseknek). 16.45-17.30 Moderato Zeneóv (4-5 éveseknek). Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, az Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játék mestere (06/30-936-2040, hangszerverezés@gmail.com), www.hangszerverezés.hu

**Művészeti torna** az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden, csütörtökön 15.20-20.30. Művészeti torna a Berczik módszerrel: iskolarendszerűen egymásra épülő, korszerű csoportokban, 4 éves kortól. Testképzés és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjávítással, zenei kísérettel. Telefon: 200-0138, 06/20-946-0848.

**Angolyelv-oktatás gyerekeknek** csütörtökön 16.00-18.00. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan

továbbfejlesztett tananyagokkal középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 10 200 Ft/hó.

**Csillagszemű Táncgyűttes.** Néptáncitanítás szerdán és pénteken 15.00-16.00 óvodásoknak, 16.15-17.45 kisiskolásoknak. Művészeti vezetők: Timár Sándor állami díjas, Kossuth-díjas, Érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára és Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

**Társastánc.** Kezdő: vasárnap 15.00-16.00. Haladó: vasárnap 16.00-17.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/fő/10 alkalom. Verseny-tánc-előkészítő: vasárnap 14.00-15.00. Részvételi díj: 6000 Ft/fő/hó. Klubvezető: Székely Attila (titti@mail.datanet.hu, www.harmoniatancklub.hu).

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

**Magyar nyelv-tanfolyam külföldieknek** kedden-csütörtökön 9.00-11.00. Első alkalom: február 18. 9.00. A tanfolyam havi díja: 24 000 Ft. A tanfolyamra külföldieket várunk, akik azért szeretnének magyarul tanulni, hogy könnyebben elboldoguljanak a mindennapi életben, amíg hazánkban tartózkodnak. A tanfolyamot vezeti: dr. Wágner Veronika angol-német nyelvtanár, szakfordító.

**Preventív gerinctréning** szerdán 11.00. Célja: a helyes testtartás megérettetése, megtartása. Módszere: izomerősítő gyakorlatok zenére. Minden korosztály számára ajánlott! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Borbély Enikő.

**Zumba** kedden és csütörtökön 10.00-11.00 (kivételek: minden hónap második keddjén). Egy óra teljes kikapcsolódás! Kardiófitnesz latin alaptánclepekkel. Tánculás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

**Jóga.** Kezdőknek: hétfőn 16.30-18.00. Haladóknak: hétfőn 18.15-19.45. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség, harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1200 Ft/alkalom, 3600 Ft/4 alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Dolgozó, diák: 1500 Ft/alkalom, 4800 Ft/4 alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom.

**Élj 100 évet egészségesen** 3-12 meridián gyakorlatokkal szerdán 10.30. Egyszerű, eszközökkel, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgássor. A tornát vezeti: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, helyszínbérelti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

**Egészségjóra** pénteken 18.00-19.30. A hatha jóga az ászanák gyakorlásával megtanítja arra, hogyan legyünk egészségesek a természet erőit tudatosan felhasználva testünkben és lelkünkben, fokozva fejleszve akaraterőnket. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom.

**Felnőtt-társastánc.** Haladó: vasárnap 18.00-19.00. Kezdő: vasárnap 19.00-20.00. Középfaladó: vasárnap 17.00-18.00. Részvételi díj: 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu, www.harmoniatancklub.hu).

**Latin-amerikai táncanfolyam** szerdán 20.00-21.00. Részvételi díj: 500 Ft havi tagdíjjal, illetve 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu, www.harmoniatancklub.hu).

**Felnőtt művészeti torna** hétfőn, szerdán és pénteken 8.00-9.00, 9.00-10.00. A foglalkozásokat

mindazoknak ajánlják, akik szép és természetes mozgások útján szeretnének eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477.

**Karantartó torna** kedden és pénteken 10.00-11.00, 11.00-12.00. A test teljes átmozgatása, hogy mindennap frissen ébredhesünk. Vezető: Krizsánné Bucsó Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

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

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

**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 MaMOK** – Magyar Modern Patchwork Klub minden hónap negyedik szerdáján 18.30-20.30. A foltvarrás modern stílusú ágának magyarországi művelői létrehozta egy virtuális szakmai műhelyt, a Foltos MaMOK csoportot, és egy állandó klub is alakult, ahol a foltmunkák szerelmesei havonta egy alkalommal közös varrással hódolhatnak szenvedélyüknek. Tagsági díj: 2000 Ft/év. Alkalmi látogatókat is várunk 500 Ft/klubnap áron.

**Baba-mama klub** kedden és csütörtökön 9.00-10.00 (kivételek: minden hónap második keddjén). Várunk minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Az edzés után teázás, beszélgetés, kicsik és nagyok együtt. Vezető: Borbély Enikő fitneszoktató. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

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

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

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

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Konkoly-Thege Miklós csillagász emlékezőn halálának 100. évfordulójának alkalmából** március 3-án 17.00. Előadásokkal egybekötött emlékkiállítás. A kiállítást megnyitja és Konkoly-Thege Miklós tudós kortársai bemutatja: dr. Gazda István tudománytörténész. A sokoldalú tudós életművéről vetített képes előadást tart: dr. Szoldos Endre csillagász. A rendezvényre a belépés ingyenes. A kiállítás a megnyitó napját követően március 31-ig megtekinthető, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

(Folytatás a 10. oldalon)

## Sváb batyus bál: hagyományörzés, jövőépítés



A kulturális műsor után a népes vendégsereg egész éjjel rophatta a táncot a vidám dallamokra

„Őn a kosarát telve hozza, hogy legyen az estén éték és itóka, terítékről mi gondoskodunk, hogy egy jót mulatozzunk” – ezzel a felhívással hirdette meg az idei sváb batyus bált a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület és a hegyvidéki német nemzetiségi önkormányzat. A helyi sváb közösség építését, megtartását és a tradíciók átadását egyaránt szolgáló rendezvényt a Jókai Klubbal közösen immár második alkalommal szervezték meg.

Erről is beszélt a programot megnyitó Kovács Lajos alpolgármester, aki elmondta, hogy egy régi hagyomány folytatásáról van szó, hiszen a batyus bált egykor rendszeresen megtartották a Svábhegyen. „Ma már itt is kevés az igazi sváb polgár, azonban szinte mindenkinek vannak német ősei. Ez a kulturális emlékezet tartja össze a közösséget, amelynek fontos része a bált évente szünetet követően tavaly ismét életre hívó egyesület” –

emelte ki a társadalmi megbízatású alpolgármester.

Bár a három évvel ezelőtti megalakuló civil kezdeményezést a Hegyvidéki Önkormányzat is igyekszik támogatni, az eredmények az egyesület és az általa összefogott emberek munkáját dicsérik. „A közösség erejére van szükség ahhoz, hogy a hagyományörző programok évtizedek múlva is aktuálisak maradjanak. Hiszen a cél az, hogy legyenek olyan események, amikért érdemes összejönni” – hangsúlyozta Kovács Lajos.

Minden bizonnyal ilyen esemény lesz a sváb batyus bál is, amin életkortól függetlenül mindenki kiválóan érezhette magát. „Szeretnénk egy kicsit kijjebb tolni a svábhegyi mulatság határait, lehetőséget biztosítani arra, hogy jobban megismerjék egymást a környező települések sváb nemzetiségű lakói. Ezért tavaly a budakeszi, az idén a zsámbéki németeket hívtuk vendégségbe” – mesélte Kövesdiné Martin Nóra, a Svábhegyi Hagyomány-

örző Egyesület és a kerületi német nemzetiségi önkormányzat elnöke.

A múlt megőrzése mellett a jövő építése is komoly feladat, ennek szellemében állt össze a műsor. A tradíciókat képviselő zsámbéki Lochberg Regionális Táncosport és a budajenői Ringlein Táncosport mellett a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium német kamarakórusa és svábtánc-csoportja is fellépett, míg a talpalávalóról a több generációt felvonultató Friedrich Kapelle sváb zenekar gondoskodott.

Ha pedig mulatság, a terített asztalok sem hiányozhattak: mindenki megköszönhette a vendégek „batyuiból” előkerülő sváb finomságokat, míg a Jókai Klub jóvoltából szendvicsekből és italokból sem volt hiány. Nagy sikert aratott a fánksütő verseny is a tombola, a jelenlévők pedig egész éjjel vígan rophatták a fiúbemá-

M.



## Irgalmasság Éve a Hegyvidéken

A Hegyvidéki Önkormányzat, a XII. kerületi történelmi egyházak és a MOM Kulturális Központ tematikus programsorozatot szervez az irgalmasságról február 14-én 10.45–20.00 óráig a MOM Kulturális Központban (XII., Csörsz utca 18.).

### A PROGRAM:

- 10.45** Rajzpályázat kiállítása. Megnyitja: Fonti Krisztina, a Hegyvidéki Önkormányzat alpolgármestere.
- 11.00** Nyughatatlan Micó, avagy a világ összes kincse – zenés mesejáték (színházterem).
- 11.00** Kárpátalja – igaz mesék a hétköznapokról. Popovicsné Palótyai Márta és Popovics Béla előadása (kupola).
- 13.00** Felekezetek műsora (kupola).
- 14.00** Mese a pórul járt farkasról – Róka Szabolcs műsora (kupola).
- 15.00** Kerekasztal-beszélgetés a gyakorlati irgalmasságról, első sorban Kárpátalja vonatkozásában (kupola).
- 15.00** A hívó ember és az egyházzene – az egyházzenéről szórakoztatóan gyerekeknek. A BonBon Matiné műsora (színházterem).
- 15.00** Az irgalmasság útján – életút „akadálypálya”.
- 16.30** Irgalom a tett után és előtt – dr. Papp Miklós előadása (kupola).
- 18.30** A Magyar Állami Népi Együttes műsora – részletek a Megidézett Kárpátalja című előadásból. Vendég: Kovács Dániel, a Fölszállott a páva tehetségkutató műsor mezővári résztvevője (színházterem).

Kísérőprogramok: kézműves-foglalkozás, filmvetítések. A programokra a belépés díjtalan. A Magyar Állami Népi Együttes műsorára a belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött.



## IRGALMASSÁG ÉVE A HEGYVIDÉKEN ADOMÁNYGYŪJTÉS

AZ UKRAJNAI HÁBORÚS HELYZET MIATT A KÁRPÁTALJAI MAGYAROK ÉLETE EGyre NEHEZEBB. A MINDENNAPI ÉLETHEZ SZÜKSÉGES ÉLELMISZEREK, ÁRUCIKKEK EGyre DRÁGÁBBAN SZEREZHETŐK BE. A PÉNZROMLÁS DRASZTIKUS MÉRTÉKE MIATT A LAKOSSÁG ÉLET-HELYZETE EGyre KILÁTÁSTALANABB. E KÖRÜLMÉNYEK ARRÁ INDÍTANAK MINKET, HOGY AZ OTT ÉLŐKET MI. XII. KERÜLETI HEGYVIDÉKI POLGÁROK IS SEGÍTSÜK.

EZÉRT A KÁRPÁTALJÁN ÉLŐK RÉSZÉRE AZ IRGALMASSÁG ÉVÉBEN A TÖRTÉNELMI EGyhÁZAK PÉNZADOMÁNYGYŪJTÉS SZERVEZNEK TEMPLOMAIKBAN 2016. JANUÁR 17. ÉS FEBRUÁR 14. KÖZÖTT. A TEMATIKUS NAPON (2016. FEBRUÁR 14.) IS. EGÉSZEN A PROGRAM VÉGIG ADAKOZHATNAK A JÓ SZÁNDÉKÚ EMBEREK A MOM KULTURÁLIS KÖZPONT ELŐTERÉBEN FELÁLLÍTOTT. KÖZJEGYZŐ ÁLTAL HITELESÍTETT URNÁBA. AZ ADOMÁNYOKKAL A KÁRPÁTALJAI REFORMÁTUS EGyhÁZ KEZELÉSÉBEN LÉVŐ SZOCIÁLIS KONYHÁT ÉS A FERENCES REND ÁLTAL MŰKÖDTETETT MUNKÁCSI SZENT MÁRTON KARITÁSZ JAVASLATÁRA A VISKI GYERTYAÖNTŐ MŰHELYT TÁMOGATJUK. AHOL SÉRÜLT FIATLOKKAL FOGLALKOZNAK.

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT MOMKULT

## Cziffra György Fesztivál a MOM-ban

(Folytatás az 1. oldalról)

Még ennél is szomorúbb idők következtek a kommunista hatalomátvétel után. 1950-ben feleségével és kisfiával megpróbálta elhagyni az országot, de elfogták, és különböző kényszermunkatáborokban embertelen körülmények között dolgoztatták, amit a kezei sínylettek meg. 1953-ban szabadult, és ismét egy viszonylag rangos bárban helyezkedett el. Régi tanára, Ferenczy György és a Népművelési Minisztérium egyik vezetője rátaláltak, a segítségükkel végre koncertpódiumra léphetett itthon és külföldön egyaránt.

Hányatott sorsát ismerve a hazai közönség szinte tüntetett koncertjein. 1956. október elején Liszt Rákóczi indulóját többször is eljátszotta ráadásaként, míg végül a rendőrség üritette ki a termet. Sokak véleménye szerint Cziffra frenetikus hangversenyének is része volt a forradalom kitörésében, amikor október 22-én Bartók II. zongoraversenyét adta elő a Zeneakadémián.

Hamarosan családjával együtt elmenekült, Bécsben lépett pódiumra, majd decemberben párizsi koncertjével szinte üstökösként robbant be a világ zenei életébe. A leghíresebb koncerttermek és fesztiválok állandó vendége lett, a londoni Royal Albert Hallig, a New York-i Carnegie Hallig. A 60-as években Chaise-Dieu-ban zenei fesztivált, Versailles-ben zenei versenyeket szervezett.

Családjával a Párizshoz közeli Senlisben telepedett le. A hírneves író, akkori kulturális miniszter, André Malraux segítségével megvásárolta a romos, 12. századi Saint-Frambourg királyi kápolnát, amit addig autójavító műhelyként használtak. Ez lett a fiatal zenészeket és képzőművészeket támogató Cziffra-alapítvány Liszt Ferencről elnevezett auditoriuma, ahol mesterkurzusait és koncertjeit tartotta. Eredeti Liszt-relikviákból álló muzeális gyűjtemény és zeneműbolt egészítette ki a komplexumot. A Cziffra házaspár meghívására Kiszel István professzor és felesége, Hankó Ildikó is részt vettek a romtemplom régészeti kutatásában, ahol feltárták Adelaide királyné szarkofágját.

Cziffra repertoárjában elsősorban Liszt, Chopin, Schumann, Grieg, Brahms és Rachmaninov művei szerepeltek, de olyan francia barokk és reneszánsz szerzők műveit is játszotta, mint Couperin, Lully vagy Rameau, sőt 20. századi francia komponisták (Ravel, Debussy, César Franck) darabjai is sorra kerültek. A század legnagyobb pianistái között, Horowitz, Rubinstein, Richter

mellett tartotta számon a zenei világ. Gyakran emlegették mint Liszt méltó, sőt egyetlen igazi zongorista örökösét, nemcsak káprázatos virtuozitása és improvizációs képessége miatt, hanem azért is, mert átirataiban mintegy kifejtette a szerző vázlatosan maradt zenei gondolatait.

Amikor 1973-ban először tért haza emigrációja után, Cziffra György újra itthon koncertezett. Ennek kapcsán Kroó György, a híres zenetörténész és kritikus, akinek szava akkortájt rengeteget számított a magyar zenei életben, rádiókritikájában felhívta a figyelmet arra, egyeseknek nem biztos, hogy imponál Cziffra „lezser előadómódja”, vagy Liszt-játékának „19. századi ízlést tükröző” értelmezése, de a következő konklúzióra jutott:



Liszt méltó zongorista örökösékként emlegették

szanatóriumba, többé nem lépett fel zenekarral (mert ez a fiával közös koncertjeire emlékeztette), és lemezfelvételeket sem készített. Ágyúk és virágok című önéletrajzi írása 1983-ban magyarul is megjelent, kalandregénybe illő élettörténete lebilincselte az olvasókat.

február 25-én Balázs János adja. Hegedűs D. Géza Kossuth-díjas színművész részleteket olvas fel Cziffra önéletrajzi kötetéből öt-tíz perces blokkokban, köztük pedig a zongoraművész Liszt-, Chopin-, Schubert- és Brahms-darabokat játszik.

Másnap, 26-án a kupolateremben koncerttel egybekötött beszélgetés lesz Cziffra György – Az ember címmel. Ebben részt vesznek a művész barátai és tanítványai, köztük Vásáry Tamás, Dráfi Kálmán és Mocsári Károly zongoraművészek, valamint rokona, Andrassy László.

Szombaton, 27-én ugyancsak a kupolában A kávéházak és bárók virtuóza címmel Cziffra „könyvzenei oldalát” ismerhetjük meg Malek Andrea, Berkes Ba-



Cziffra György Senlisben telepedett le, ott hozta létre alapítványa számára a Liszt Ferenc Auditoriumot

„Én viszont azt mondom, hogy aki tudja, adja elő így ezeket a darabokat. Képletesen szólva: borítsa be a zongorát kénésővel, füstfelhővel, játsszon fantasztikusan és varázslatosan. Mert ezek a művek a maguk idejében ördögösségekként hatottak, és amikor Cziffra György jóvoltából egy ilyen Liszt Ferenc-i szeánszra vagyunk hivatalosak, csak hálásak lehetünk a sorsnak a szerencsésért.” (Forrás: cziffrafesztival.hu, Tóth Endre.)

Cziffra kiemelkedő művészi munkáját is tragédia árnyékolta be: fia egy lakástűzben vesztette életét 1981-ben. Ezt sohasem tudta feldolgozni, gyakran ment

Huszonkét évvel ezelőtt, 1994. január 15-én halt meg Párizs közepében, a Longpont-sur-Orge nevű kisvárosban. Itthon anyalföldi emléktábla, budapesti utca és park emlékeztet rá. Liszt Ferenc-díjjal, a francia Becsületrenddel és a Magyar Köztársasági Érdemrend középkeresztjével tüntették ki.

Cziffra György nagy tisztelője, Balázs János Liszt Ferenc-díjas zongoraművész kezdeményezésére – aki már korábban is tartott Cziffra-émlékhangversenyeket – fesztivált rendeznek február 25–28-ig a MOM Kulturális Központban. A nyitóhangverseny

lász, Sári Péter és Balázs János segítségével, Berki Péter cigányzenekarának közreműködésével.

Végül 28-án a színházterem ad helyet a Hommage à Cziffra elnevezésű gálakoncertnek. Olyan neves fellépők teszik tiszteletüket, mint Kelemen Barnabás, Vásáry Tamás, Balázs János, Snétberger Ferenc, Szakcsi Lakatos Béla, Kokas Katalin, Lajkó Félix, Kokas Dóra és a Szent István Király Szimfonikus Zenekar (Záborszky Kálmán vezényletével). A fesztivál háziasszonya, egyben a koncertek műsorvezetője Mohácsi Szilvia lesz.

Márton Attila

## Progresszív rock felsőfokon – legendás lengyel zenekar érkezik

Ismertes, hogy a kelet-európai országokban már a rendszerváltást megelőző évtizedekben voltak világhírű előadóművészek, nemcsak a klasszikus zenében, vagy az opera területén, hanem a „könnyű műfajban” is. Rockzenében és jazzben Lengyelország és hazánk számított nagyhatalomnak. Hamarosan a progresszív rock egyik legkiemelkedőbb európai együttesét, a lengyel SBB-t láthatjuk ismét hazai színpadon, a MOM Kulturális Központban.

A zenekar 1971-ben alakult meg Szilészia legnagyobb városában, Katowiceben. A három betű jelentésének több magyarázata is akad: vannak, akik akár lengyel, akár angol nyelven a „Keresd meg, azúzd szét, építsd fel” kezdőbetűiből vélik levezetni, de a legkézenfekvőbb a prózái „Silesian Blues Band” rövidítése.

A kelet-európai progresszív rock stílusteremtő együttesének alapító tagja, meghatározó egyénisége a több hangszeren is játszó, emellett komponistaként és hangszerelőként is kiemelkedő József Skrzek. Négyévesen már zongorázott, majd hegedült, de a basszusgitár mestereként lett világhírű, miközben olykor a két másik hangszert is használja. Minden képzeletet felülmúló, elementáris játékmódja és különleges énekhangja az SBB védjegye lett. Lírai zongoraszóloí lenyűgöző élményt jelentenek.

A görög emigráns családban született autodidakta gitáros, Anthymos „Lakis” Apostolist 15 éves korában egy helyi iskolai zenekarban fedezte fel Skrzek. A szerény fiatalember hamarosan az SBB egyik erőssége és a rajongók első számú kedvence lett. Ő is multiinstrumentalista: virtuóz gi-



SBB: a jazz, a rock, a blues és a klasszikus zene legszebb hagyományait ötvözik

tárjátéka mellett dob- és más ütőhangszer-improvizációkkal bizonyítja rendkívüli muzikalitását.

A szupergrupp harmadik alapító tagja Jerzy Piotrowski dobos, aki szintén Skrzek felfedezte. Ő korábban is zenei pályán mozgott, de kiteljesedése, elismert muzsikussá válása az SBB-nek köszönhető.

A zenekar egyedi stílusában a jazz, a rock, a blues és a klasszikus zene legjobb hagyományai ötvöződnék. Az SBB már az 1970-es években koncertkörúton járt az LGT-vel Lengyelországban, majd négy alkalommal

nálunk is vendégszerepelt. Egész Európában, sőt az USA-ban is koncertezett, elsősorban a skandináv államokban és Németországban népszerű. Több tucatnyi nagylemez adott ki. Az elmúlt évtizedekben természetesen előfordultak személyi változások (még Németh Gábor dobos is szerepelt ott), most mégis az eredeti felállásban játszik majd a veterán banda a MOM-ban.

A rendezvényt a hegyvidéki székhelyű Get Closer koncertügynökségnek köszönhetjük, amely – mint a neve is mutatja – közelebb kívánja hozni a zenei világ nagyjait a hazai közönséghez. Tavalyról is több szenzációs fellépésre emlékezhetünk, ezek folytatása lesz az SBB-koncert, majd az áprilisi, háromnapos I. Get Closer Budapest Jazz Fest ugyancsak a MOM-ban.

M. A.

(Folytatás a 6. oldalról)



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Zsirai László harmadik könyvbemutatója** február 25-én 13.30. Zsirai László a pályája során komolyabb mentori szerepet játszó költőkről tart rövid előadást, akik az Érezzék egy kézfogásról című könyvében szerepelnek, majd pályája alakulásának fontosabb eseményeit kiemelve beszél írórsora alakulásáról, műveiről. Általában mindenütt elhangzik személyes találkozásának története Teréz anyával és egyéb érdekességek. Közreműködik: Kubik Anna Kosuth- és Jászai Mari-díjas színésznő. A kötetek megjelenését és a rendezvényt támogatja: Págoz Pallas Athéné Geopolitikai Alapítvány.

**Jazzmánia Big Band** február 27-én 19.00. A Kollmann Gábor szaxofonművész vezette zenekar programjában a big band örökzöldjei mellett latin és jazz-rock kompozíciók is felcsendülnek majd. Belépőjegy: 1000 Ft.

**Kép-sor** – kiállítás a Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola tanulóinak munkáiból Szalma Ágnes művésztanár rendezésében. A tárlaton a tematikába illeszkedő változatos gyermekmunkákkal találkozhatnak a nézők, a képregénytől a parafrázisig és a színes sorozatoktól a zootróp szalagokig. A kiállítás a művészettel nevelés fontosságát hirdeti, ami az iskola egyik hitvallása. Látogatható: február 27-ig.

**Robotpítő szakkör 5-6. osztályosoknak.** A szakkörben megtanulható, hogyan lesz a fej-

ben megszülető ötletből működő robot. Foglalkozások: február 13. és 27. 10.00–12.00. Jelentkezés: munkanapokon 10.00–16.00 Varga Péternél, a 06/20-921-1000-es számon. A részvétel ingyenes.

**Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek.** A legközelebbi tanfolyam március 1-jén indul. Kezdő: kedden 9.00–11.00. Haladó: kedden 11.00–13.00. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. Részvételi díj: 3000 Ft/fő/kurzus. Vezető: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. A létszám korlátozott, előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon.

**Akrobatikus rock and roll.** Újra indul az ovis rocky csoport! Jó hangulatú foglalkozások a 4–6 éves korosztály számára. Folyamatos csatlakozási lehetőség, az első óra ingyenes. A foglalkozások időpontjai: pénteken 16.15–17.00 (óvodásoknak, kisiskolásoknak), 15.30–16.30 (kisiskolásoknak, haladó csoport). Vezető: Fekete Kinga tánctanár (06/70-424-9423).

**Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés** angolul és óvodásangol. Csütörtökön 8.00–10.00 22–36 hónapos korú babáknak, 16.00–17.00 óvodásoknak, 17.00–18.00 kisiskolásoknak. A Helen Doron Early English az angolnyelv-tanulás egyedülálló, könnyű és természetes módja, a gyermek anyanyelvétől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Előjelentkezés szükséges: www.helendoron.hu; Endre Judit, 06/30-313-6822. Részvételi díj: 11 000 Ft/hó.

**Csiri-biri torna** hétfőn 10.00. A foglalkozásokon minden mozgásformát dalok, mondókák kíséretében hajtának végre. Hároméves korig várják a már jární tudó, izgómozgó babákat. Folyamatos csat-

lakozási lehetőség. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Alkalmi jegy ára: 1200 Ft, bérlet ára (10 alkalomra) 10 000 Ft. Információ: info@csiri-biri.hu vagy Orszáczky Ildikó, 06/30-389-5500. Testvérkedvezmény: 50%. Bővebb információ: www.csiri-biri.hu.

**Jiu-jutsu** szerdán 16.30–18.00 és 18.30–20.00. Vezető: Derkényi László (06/20-323-8160). A jiu-jutsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben, sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

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

**NTC School Budapest** (holland bölcsőde-óvoda) kedden 8.00–15.00 óvodásoknak. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Információ: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesbories@t-online.hu.

**Szivárvány Táncszínház:** show-tánc- és hiphopoktatás kedden 17.00–18.00, csütörtökön 17.30–19.00. Vezető: 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.

**Művészeti torna** szombaton 9.30–15.00. Mozgáskoordinációs- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897). Berczik Sára módszere alapján, zongorakísérettel. E-mail: patakiri@freemail.hu. Zongorán kíséri: Gabor Mária.

**Zumba fitness gyerekeknek** hétfőn 15.15–16.00, kedden

16.15–17.00, szerdán 16.00–17.00. A Zumbakids kifejezetten gyerekekre szabott, játékos, táncos foglalkozás többségében latin zenére. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Információ: www.krisztinanemeth.zumba.com, 06/20-549-0893. Ár: heti 1 alkalom 6000 Ft/hó.

**Zumba tiniknek** csütörtökön 15.30–16.30. A foglalkozásokat vezet: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Információ: www.krisztinanemeth.zumba.com, 06/20-549-0893. Ár: heti 1 alkalom 6000 Ft/hó.

**Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek** hétfőn 9.00–10.00, szerdán 9.00–10.00. Ízületkimelő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. A foglalkozásokat vezet: Barta Sylvia okleveles zumbaoktató. Ár: 1500 Ft/alkalom, bérlet 12 000 Ft/10 alkalom. Telefon: 06/30-625-6065.

**Társastáncanfolyam** felnőtteknek és senior korú érdeklődőknek hétfőn 18.00. Vezető: Juhász Vágvölgyi Györgyi szakosztályvezető (06/20-213-0604, jokaitanclub@gmail.com).

**Induljon jól a nap!** Hétfőn, szerdán 10.00–11.00, pénteken 9.30–11.00: Beauty Body alakformáló óra. Pénteken 8.30–9.30: gerinc- és core-izom-torna. A foglalkozásokat Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-, Zumba Kids-, Zumba Kids Junior-instruktor tartja. Telefon: 06/30-625-6065.

**Meridián torna.** Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal kedden 16.00–17.00. Egészségvédelem az évezredek kínai tapasztalatai alapján. Vezető: Hóka Ildikó (06/70-301-6788). A tornán való részvétel ingyenes.

**Angolnyelv-oktatás** kezdők, újrakezdők és fentolva haladók részére saját tempóban, kis csoport-

ban szerdán 10.00–11.00. Tandíj: 2000 Ft/alkalom, 8000 Ft/hó. Oktató: Rigó Judit nyelvtanár (06/70-553-9357).

**Bujutsu-Kai Kenshin-ryu** szerdán 18.30–20.30. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség, személyesen. Vezető: Horváth Attila 1 danos mester (06/20-945-3901, www.jokaiklubdojo.hu).

**Törzsi fúziós hastánc** hétfőn 18.30–19.30. A hastánc különleges válfaja, amiben az afrikai, közel-keleti és ázsiai elemek, valamint a modern tánctechnikák találkoznak. Az órára bejelentkezés szükséges! Oktató: Ládonyi Bori (06/20-998-8586, borcsus@gmail.com). Ár: 1600 Ft/alkalom, 11 000 Ft/8 alkalom.

**Etka-jóga Erőgyűjtő Módszer** kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Ismerje meg, és próbálja ki, hogyan lehet egészségesebb, derűsebb, hogyan mozdulhat újra fájdalom nélkül! Vezető: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőgyűjtő Módszer oktatója (06/30-354-4399). Részvételi díj: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes).

**Hatha jóga** csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. A hatha jóga test-, légző, relaxációs és meditációs gyakorlatai kitűnő egészségmegőrző hatásúak, emellett a jóga hatékony útja az önmegismerésnek is. Vezető: Pazonyi Mónika jogatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 6500 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes.

**Zumba fitness** kedden és csütörtökön 20.00, hétfőn, szerdán és pénteken 11.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal, fülbemászó ritmusokkal. Részvételi díj (60 perc): 1500 Ft/alkalom, 12 000 Ft/10 alkalom. A foglalkozásokat vezet: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893) és Taracky Judit (06/30-474-8428).

**Nyugdíjasklub.** Február 18.: filmklub – A Manderley-ház asszonya (amerikai film).

**B.A.C. Jókai Táncklub** hétfőn 18.30–20.30. Klubvezető: Juhász Vágvölgyi Györgyi szakosztályvezető, nívódíjas, Csokonai-díjas táncpedagógus. Információ: jokaitanclub@gmail.com, www.bacjokaitanclub.hu, 06/20-213-0604.

**Színházjegy-árúsítás** minden páratlan hét szerdáján 15.00–18.00. Információ: Bódi Éva, 06/20-213-0479.

## barabás.villa

VÁROSMAJOR

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!  
**Nagy akarok lenni!** – zenés bábjáték a Fabula Bábszínház előadásában február 28-án 11.00. A sok zenével és kedves humorral átszótt előadás a klasszikus bábjátékok egyik legjobban sikerült darabja. Jegyár: 800 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.jegy.hu oldalon, a MOM Kulturális Központ jegypénztárában és a koncert előtt egy órával a helyszínen.

**Talent Tour.** A Bakelit Multi Art Center Alapítvány nyolc éve szervezi a Talent Kortárs Képzőművészeti Pályázat és Kiállítás sorozatot, ami autodidakta festők és grafikusok számára ad lehetőséget bemutatkozni szélesebb körben. A Barabás Villában rendezett The Talent-kiállításon a szakmai zsűri által kiválasztott festmények legjavából láthatnak összeállítást az érdeklődők. Megtekinthető: március 6-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

**Kerekítő Mondókák Moka** 0–3 éveseknek minden csütörtökön 10.00–10.40. Höcögés, kaca-

# IDŐSEK EGÉSZSÉG ISKOLÁJA A HEGYVIDÉKEN

ISMERJE MEG AZ AKTÍV,  
EGÉSZSÉGES IDŐSKOR RECEPJTÉT

**FOLYTATÓDIK**  
2016-ban is!

ELŐADÁSSOROZAT A KULTURÁLIS SZALONBAN AZ ORSZÁGOS GERINC-  
GYÓGYÁSZATI KÖZPONT ÉS A BUDAI EGÉSZSÉGGYÓGYÁSZATI KÖZPONT KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL.

**PROGRAMOK:**

- Február 17. (szerda) 14 óra:  
**Időskori nagyothallás**  
előadó: Dr. Székely Éva,  
a Budai Egészségközpont orvosa
- Március 16. (szerda) 14 óra:  
Hétköznapi szomorúság vagy figyelmet igénylő hangulatváltozás?  
**Az időskori depresszió felismerése**  
előadó: Font Orsolya,  
a Budai Egészségközpont pszichológusa
- Április 20. (szerda) 14 óra:  
**Mi is az a „Gerinckontroll”?**  
előadó: Dr. Ferenc Mária,  
a Budai Egészségközpont orvosa

**VÁLJÉK EGÉSZSÉGÉRE!**

BUDAI EGÉSZSÉGGYÓGYÁSZATI KÖZPONT  
Ért. Minőség

Helyszín: HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

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

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

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat ismét **prevenációs 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 betegít segítségével.

A Hegyvidéki Önkormányzat a SZÍV SN Országos Beteggyógyászati Intézet, valamint a Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központjával együttműködve 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, ahol személyre szabottan átadják, illetve értékelik a szűrések eredményét.

**A szűrőnapok időpontjai:**

- ✓ 2015. november 21. 8.00-14.00
- ✓ 2016. január 16. 8.00-14.00
- 2016. február 20. 8.00-14.00
- 2016. március 12. 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-tól 16 óráig. Telefonszám: 06 (30) 601-3008

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

**TÖRÖDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!**

gás a Kerekítő könyvsorozat népi mondókái, ölbéli játékaik nyomán, dalokkal, hangszerjatekkal színesítve. Játéktevő: Tóth Viktória (tanító, óvodapedagógus). Bejelentkezés az aktuális hírekért, szüneti időpontokért: www.kerekito.hu. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5500 Ft/bérlés (5 alkalomra). Részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség a foglalkozásvezetőnél.

**Vad horgolók klubja** szerdán 15.00–17.00. Kortól függetlenül várunk minden profi, haladó, kezdő és horgolni nem tudó leendő klubtagot, aki aktívan és kreatívan szeretné eltölteni a szabadidejét egy jó hangulatú társaságban kellemes beszélgetésekkel kísért szép kézimunkák elkészítésével. A belépés díjtalan.

**Tánc** hétfőn 18.45 (kezdőknek) és 19.45 (haladóknak). Táncanfolyam minden korosztálynak Tiborcz Zsuzsanna táncművész, koreográfus, táncoktató vezetésével. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jegyárak: 1200 Ft/1 alkalom, bérlés 3600 Ft/4 alkalom (6 hét alatt felhasználható). Jegyek kaphatók a barabaszilla.jegy.hu oldalon, a MOM Kulturális Központ jegypénztárában és a program kezdete előtt egy órával a helyszínen. Bérlés online nem vásárolható.

**3-1-2 meridián torna** szerdán 9.00–10.00. Az érdeklődők heti rendszerességgel ismerkedhetnek meg a dr. Eöry Ajándok által kidolgozott egészségvédő tornával. A belépés díjtalan.

**Maminbaba – hordozós latin fitness** szerdán 10.00–11.00. Egy igazán szórakoztató, aktív, csinosító mozgásforma kisbabás és várandós anyukáknak tüzes latin zenére. A „kinti” babák saját vagy kölcsönzött hordozóeszközökben, anyukájukra kötve élvezik a latin ritmusokat, a még pocakban lévőket pedig lágyan ringatóznak. Gyógytornász, hordozási tanácsadó ajánlásával! Jegyár: 1790 Ft/alkalom, 15 000 Ft/10 alkalomra szóló bérlés. Jelentkezés a foglalkozásra Kimpján-Partali Nikolettánál: partaliniki@gmail.com.



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

**MOM Emlékszóba.** Telefonon történő előzetes időpont-egyeztetéssel látogatható: 06/30-908-8375, 06/70-212-3930. Cím: XII., Maros utca 1.



XII., VÁROSMÁJOR UTCA 16.  
TELEFON: 201-6607  
INFO@HEGYVIDEK.GALERIA.HU

**Festőiskola felnőtteknek** hétfőn 17.30–19.30. Várunk 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.



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

**Meditáció** – Károlyi András festő- és grafikusművész kiállítására február 20-ig látható, hétköznap 12.00–22.00, szombaton 16.00–22.00. Vasárnap zárva.



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

**India művészete 2. rész** – Konta Fanni előadása február 15-én 14.00.

**A Hegyvidéki Trianon Társaság estje** február 16-án 18.00. Vendég: dr. Drábik János, az Országos Trianon Társaság elnöke, Zétényi Csukás Ferenc író.

**Idősek Egészség Iskolája.** Február 17. 14.00 Idősokori nagyot hallás. Előadó: dr. Székely Éva, a Budai Egészségközpont szakorvosa.

**Könyvajánló Klub a pozitív gondolkodás jegyében** (Léleképítő könyvbarátok köre) február 17-én 16.00. Orosz információ- és gyógyászat, 9 alapterechnikája az egészség tartós megőrzéséért. Olga Hausermann és Klaus J. Becker könyvét ismerteti: Szép Ilona.

**Segítő kéz a családnak** – dr. Domján Mihály tanácsadó szakpszichológus és családterapeuta előadás-sorozatának következő alkalma február 17-én 18.00. Téma: Válság körüli dilemmák és esélyek adása.

**Renezsánsz** – a divattörténeti sorozat következő alkalma február

18-án 14.00. Szépségideálok, viselet-történet, ruhák, kiegészítők, szépségápolás. Előadó: Nagy Katalin.

**Kézműves-foglalkozás** Virág Szilvia vezetésével február 19-én 13.00. Az anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezés szükséges!

**Gyaloglóklub** idősödők részére Monspart Sarolta vezetésével a Margitszigeten február 23-án 9.00. Találkozó: a Margitszigeti Atlétikai Centrum előtt.

**Német társalgó- és fordító-kör,** versek, viccek, rövid történetek németül február 23-án 17.30. Vezető: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) és Schmidt Eddi.

**A Hegyvidéki Családepítő Klub** foglalkozása február 23-án 19.00.

**Szalon Egyetem.** Február 24. 14.00 Fizikai kutatások és a virtuális valóság. Előadó: dr. Lévai Péter József, a Magyar Tudományos Akadémia Wigner Fizikai Kutatóközpont főigazgatója.

**Pászli István társalgókör.** Február 24. 16.00 Misztikus történetek. Beszélgetés tudományokról, kultúráról, érdekességekről.

**Fiatal Cukorbeteg Klubja** február 24-én 18.00. Klubvezető: Muskát Erika (06/30-279-5219, sce.klub@gmail.com).

**MOM Bélyeggyűjtők és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők** találkozója február 26-án 13.00.

**Moder Art kortárs 2. kreatív kurzusa** február 26-án 14.30. Első alkalom: nyitó előadás. Vezető: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska). A foglalkozás ingyenes.

**A Kovács Imre Társaság és PC Magister Alapítvány** programja február 26-án 18.00. „Tiszteld a múltat, hogy érthesd a jelent és munkálkodhass a jövőn!” (Szechenyi István).

*Az ingyenes tornákon csak Hegyvidék Kártyával, illetve XII. kerületi lakcímkártyával rendelkező lakosok vehetnek részt. A fizetős tornákon az első alkalom ingyenes.*

**Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal!** – hétfőn 8.30–9.15. A 3-1-2 meridián torna egy egészségmegőrző gyakorlat, a meridiánokban áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Vezető: Haide Éva. A foglalkozáson való részvétel ingyenes.

**H.O.K.-torna Valival idősebbeknek** hétfőn 9.30–10.15. Testtartást javító gyakorlatok Mészáros Lászlóné gyógytornász vezetésével. A foglalkozás ingyenes.

**Bridzstanfolyam** a Magyar Bridzsszövetség szervezésében február 22-ig, hétfőn 10.30–13.30. Oktató: Hoffmann Tamás.

**Hastánc** hétfőn 17.00–18.15. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlés esetén 4x1000 Ft.

**Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal!** – kedden 8.30–9.15. Vezető: Péter Ildikó. A foglalkozáson való részvétel ingyenes.

**Baba-mama torna** 10.00–10.45. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom.

**Torna Nórával** kedden 11.00–11.45. Készségfejlesztő gyakorlatok nyugdíjasoknak. A részvétel ingyenes.

**Úrak tornája** kedden 11.45–12.30. A részvétel ingyenes.

**MOM-nyugdíjasok találkozója** kedden 13.00–17.30. Információ és jelentkezés: Fisher Péterné, 06/20-394-5473.

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

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

**Gerinctorna** Glatz Zsuzsa vezetésével szerdán 10.45–11.30, pénteken 10.45–11.30. Információ: 06/30-295-1833. Részvételi díj: 600 Ft.

**Hatha jóga segédeszközökkel** csütörtökön 8.15–9.15 és 9.45–10.45. Részvételi díj: 900 Ft.

**Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal!** – csütörtökön 11.00–11.45. Vezető: Pál-Szabó Gabriella. A foglalkozáson való részvétel ingyenes.

**Supernagy népdalkör** minden páros hét csütörtökön 13.00–15.30.

**Népek táncai** Bojtor Marikával csütörtökön 17.00–17.45. Részvételi díj: 700 Ft.

**Tánc a Szalonban** csütörtökön 18.00–18.45. Táncanár: Bojtor Marika. A részvétel ingyenes.

**Pilates** csütörtökön 19.00–20.00. Vezető: Szávai Andrea. Részvételi díj: 800 Ft/alkalom.

**Tánclelésről tánclelésre** Marikával pénteken 8.00–8.45. Részvételi díj: 700 Ft.

**Aerobik** 8.50–9.35. A részvétel ingyenes.

**Nyugdíjastorna** Latin Anikóval pénteken 9.45–10.30. A részvétel ingyenes.

**Gerinctorna** 10.45–11.30. Vezető: Glatz Zsuzsa (06/30-295-1833). Részvételi díj: 600 Ft.

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

**Hastánc** vasárnap 9.00–10.15. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlés 4x1000 Ft.



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

**Beszélgetés az egykori és a mai Vígyszínházról** február 18-án 16.00. Vendég: Fesztbaum Béla. Beszélgetőtárs: Írscsik Teréz. Belépődíj: 500 Ft.

**Drozdik Orsolya: Individuális mitológia és a szabadítandó Magyarországon** – kiállítás. Látogatható: február 14-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

**„a” Darvas** – az Országos Színház-történeti Múzeum és Intézet kiállítása Darvas Iván születésének 90. évfordulója alkalmából. Látogatható: április 3-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

**EGYENSÚLY MOZGÁSTUDIÓ** XII., MÁRTONFA UTCA 1.  
06/20-913-1332

Kis csoportos edzések alkalmasok, családi légkörben. Kisgyermekkel is! Bejelentkezés szükséges: 06/20-913-1332.

**Alakformáló** hétfőn 9.00–10.00, csütörtökön 10.00–11.00.

**Pilates** kedden 10.00–11.00.

**Zsírégető** szerdán 9.00–10.00.

**TRX** hétfőn, szerdán 10.00–11.00, kedden 19.30–20.30, csütörtökön 18.00–19.00.

**Gyermekdszúdó** csütörtökön 16.30–17.30. Edző: Ledényi Levente.

**Erősítő köredzés** pénteken 10.00–11.00.

**FSZEK – UGOCSA UTCAI KÖNYVTÁR** XII., UGOCSA UTCA 10.  
TELEFON: 225-1228, 411-5000

**A magyarság virtuóz követe nyomában** – Liszt-émlék helyek Európában. Kiállítás március 8-ig. Február 22-én 17.00 órától a zeneköltő néhány érdekes európai emlékhelyét bemutató, vetítéssel egybekötött előadás lesz a Magyar Emlékekért a Világban Közhatalmú Egyesület közreműködésével.

**Interaktív mesefelolvasás** február 12-én 17.00–18.00. A Nemzetközi Könyvajánló Nap alkalmából várja az érdeklődőket a Mesés Magyar Mese-mondó és Szövegfolklor Egyesület.

## Megemlékezés

**A KDNP XII. kerületi szervezete február 13-án 16.00 órakor** tartja hagyományos megemlékezését a második világháborúban Budapest ostromakor elesett katonahősökről és polgári áldozatokról a kerületi Turul-émlékűnél.

**Könyvtársaság** – társasjátékklub február 13-án és 27-én 10.00–12.00.

**Hegyvidéki Tekercsmesék** – diakklub február 20-án 11.00.

**A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez** a rászoruló lakosoknak február 22-én 8.00–16.00. Kedvezményes áron lehet venni használt ruhaneműt, gyermek-, női, férfiruházatot és juttatásokat. Az akció helye: II., Széll Kálmán tér 3. II. emelet. Telefon: 212-2783, 212-2811. A szociális vásárra elsősorban a gyermeküket egyedül nevelő szülőket, kisnyugdíjasokat és kiskeresetű lakosokat várják.

**A protestáns egyházak helyzete Európában és kapcsolatuk a Katolikus Egyházzal** – Cseleovszkyné dr. Tarr Klára, az Európai Protestáns Egyházak Közössége (GEKE) elnöke tart előadást február 22-én 18.30-kor, a Keresztény Értelmiségi Fórum soron következő alkalmán a Budahegyvidéki Evangélikus Templomban (XII., Kék Golyó utca 17.).

**A Budapest XII. kerületi Lengyel Nemzeti Önkormányzat** minden hónap utolsó vasárnapján megszervezi azoknak az idős embereknek a lengyel templomba szállítását, akiknél ez családi segítséggel nem megoldható. Jelentkezni a Budapest XII. kerületi Lengyel Nemzeti Önkormányzat elnökénél, Nyitrai Zoltánnál lehet minden hónap 20. napjáig, a 06/30-335-4720-as telefonszámon.

**Németh László-émlékszóba** a Némethy út 18-ban. Németh Ágnes előzetes egyeztetést követően kedden 10.00–12.00, csütörtökön 16.00–18.00 óráig fogadja a látogatókat. Bejelentkezés: legálabb huszonnégy órával korábban a 200-1593-as telefonszámon.

**Hozzátartozói csoport** a XII. kerületi Családszolgálat és Gyermekjóléti Központ Felsősziget Klubházában kéthetente csütörtökön 18.00–19.30. A csoport célja a közös sors megélésén túl egymás segítése. Az aktuális helyzetekre a résztvevők közösen keresnek megoldást. A csoport tagja lehet bárki, akinek családjában, baráti körében pszichiátriai problémában érintett ember él, és vele közvetlen, rendszeres kapcsolatban van. A részvétel ingyenes. Helyszín: Felsősziget Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-9650.

**A Felsősziget Klubház** pszichés problémákkal élőknek ad lehetőséget arra, hogy barátokat találjanak, kapcsolatokat alakítsanak ki, és minél teljesebb életet élhessenek. Közösségi gondozói személyes támogatást nyújtanak akár lakókörnyezetben is a következő területeken: ügyintézés, kríziskezelés, segítő beszélgetés, tanácsadás, készségfejlesztés, mentális-pszichológiai gondozás. Akihez várunk: 18 év feletti, XII. kerületi lakosok, akik pszichés problémákkal élnek, és nem adták fel. Cím: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Nyitva tartás: minden hétköznap 12.00–18.00. Telefon: 212-9650. A Felsősziget Klubház látogatása térítésmentes.

**A XII. kerületi Családszolgálat 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.



**A Napközi Plusz Svábhegyi Tanulószo**ba díjmentes integrált foglalkozásokat tart a 2015–2016-os tanévben is a Szent László Plébánia közösségi termében (XII., Diana utca 15/a) hétfő délutánonként. Új segítő tevékenységek: előzetes egyeztetés után szülői tanácsadást tartanak a tanulási, viselkedési nehézségekkel küzdő gyerekek szüleinek. Horváth-Joványi Tünde tanító, Horváth László tanár, Napközi Plusz Tehetséggondozó és Képességfejlesztő Központ, XII., Szépkilátás út 3., 06/20-985-5137, talent@t-online.hu. www.tanuloszoba.uw.hu



**Levendulamag Gyermekház.** Dalolka zenés foglalkozás 10 hónapos kortól kiskisiskorig Káráz Eszterrel minden kedden 17.00. Információk: www.karaszeszter.com. Pitypalatty tematikus foglalkoztató bölcsődés és óvodások számára minden pénteken 9.30–11.30. Információk: www.pitypalatty.hu. További kapcsolat: www.levendulamag.hu, 06/30-249-4389, valamint a Facebookon.

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

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

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



**HEGYVIDÉK HARCOSAI KÜZDŐSPORT AKADÉMIA**

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

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

**Kölyökdzsúdó** minden kedden és csütörtökön 16.00–17.00 (kis csoport), 17.00–18.30 (nagy csoport). Játékos dzsúdóedzések 6–12 éves fiúknak és lányoknak. Az edzések során a gyerekek játékos formában sajátítják el az alaptechnikákat és az eséstechnikákat, jelentősen fejlesztve fegyelmzettességüket és mozgáskoordinációs képességeiket. Tagdíj: 8000 Ft/hó. További információk: Rajcsányi Gergő, 06/30-221-9992, gajcsany@hotmial.com.

**FARSANGI, INDONEZ CSALÁDI NAP**  
2016. február 20. szombat 14.00-19.00

Vágó Nóri előadása a jávai batikról  
Ur Eleonóra batikfestő beszél élményeiről Balin

Kupu-Kupu Táncszoprt bemutatója  
Táncoktatás kicsiknek és nagyoknak Bárdos Yvette

Batkolás  
Ur Eleonóra festménye

Hangszerbemutató  
Tóth András és Novák Anikó előadása a balinéz és jávai gamelanról

Arum Melati Junior Táncbemutatója

Jávai árnyjáték - wayang kulit - Dus Polett előadása

kisfilmek vetítése  
ingyenes teakostoló  
fotózás indonez maszkokban

Ossztánc -Pojo-pojo  
Belépődíj  
felnőtteknek 1.000 Ft/fő, gyerekeknek 500 Ft/fő  
családi jegy: 2.500 Ft (2 felnőtt és 2 gyerektől)

**VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ**  
1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c Telefon: 200 8713

# Szívmelegítők, amik szint visznek a szürke hétköznapiakba

Néhány trükkel, apró fortélyokkal és ráérős hétvégékre való elegáns desszertekkel tehetjük izgalmasabbá a konyhában töltött perceket-órákat. Ne engedjük, hogy a főzés kötelező jellege elvegye a kedvünket az alkotástól!

Eredetileg Švejk legendás grogjának receptjét szerettem volna felkutatni, amellyel a derék katona minden gazdáját elkápráztatta kalandos élete során, de be kellett látnom, hogy azt – akárcsak Jaroslav Hašek remek regényének végét – valószínűleg már örök homály fedi. Kár érte, mert egy jó



A grog megfázásra is hatásos gyógyszer

grog nemcsak a hidegre, de a megfázásra is hatásos gyógyszer.

Tessék csak kipróbálni: következik egy másik írófejedelem, Móra Ferenc feleségének receptje! Ez ugyan biztos nem üt akkorát, mint Švejké, de nagyon finom.

## GROG

- 1,5 l tea
- 18 dkg cukor
- 1 citromkarika
- 1 narancskarika
- 1 dl rum
- 1 dl vanílialikőr
- 3-4 szem szegfűszeg

Ídeje feldobni a szürke, téli napokat! A piacok standjainak színkavalkádjában talán fel sem tűnik a gyanútlan szemlélődőnek, de a megszokott sárga, piros, zöld, fehér között itt-ott felbukkan egy kis lila is.

Ne idegenkedjünk a lila karfioltól, nem valami extrém fajtával van dolgunk! Az íze szinte semmiben nem különbözik a jól ismert fehér virágétól, talán csak annyiban, hogy még egy kicsit édesebb. Elkészíteni is hasonlóképpen kell, igaz, a szép, intenzív lila színű végeredményhez szükség van egy kis varázslatra.

## LILA KARFIOLLEVES CSICSERIBORSÓVAL

- 1 nagy fej lila karfiol
- 1,5 l alaplé
- só, bors
- 2 diónyi vaj
- 3-4 egész babérlevél
- 1,5 dl tejszín
- 1 konzerv csicseriborsó
- zöld bors, cayenne bors, egy csipet porrá tört rozmaring



Fura a színe, de az íze ugyanolyan finom, mint karfiolleves-testvéré

Mindenekelőtt kiöntjük a csicseriborsót egy szitába, ahol alaposan lecsöpögtetjük. Ezalatt rózsáira szedjük a karfiolt, egy nagy lábos fenekén felolvasztjuk a vajat, és kissé megpirítjuk őket. Jót tesz a levesnek, ha karamellizálódik a zöldség, ez intenzívebbé varázsolja az ízeket.

Sózzuk, borsot törünk rá, megszórkjuk babérlevelekkel, majd felöntjük az alaplével, és puhára főzzük. A lila rózsák a folyamatosan közben megsótednek. Kihorgásszuk a babérleveleket, és botmixszerrel homogenizáljuk a levest, s mielőtt pánikba esnénk az iszapszínű, sűrű folyadék látványától, beleöntjük a tejszint, amitől a karfiol csodás, lila színe talán még intenzívebb lesz, mint nyers korában.

Míg a leves főtt, felmelegítjük a sütőt 200 fokra, és egy sütőpapírra borítjuk a csicseriborsószemeket. Meghintjük őket az előzőleg összekevert sós, zöld borsos, cayenne borsos, rozsmaringos fűszerkeverékkel, és rájuk locsolunk egy-két evőkanál olívaolajat. A sütőbe toljuk, és tízpercenként átrázogatjuk, hogy a fűszerek mindenhol befedjék a szemeket, és hogy minden oldalukról ropogósa

süljenek. A csicseriborsó chipset a leves mellé tálaljuk.

Ha az ember egyszer távoli országokba is eljut, legjobban, ha az ottani konyha jellegzetességeit hozza haza magával szuvenírként. A thai konyha tipikus zöldséges-csirkes egytálételét autentikus forrásból merítettük. Merítsen belőle mindenki bátran!

## THAI CSIRKE TOJÁSOS RIZZSEL

- 1 kg csirkemell vagy csontlóléfejtett csirkecomb
- 1 kg fagyaszott wok/thai/ázsiai vegyes zöldség
- 1 nagy szál póréhagyma
- 2 sárgarépa
- 1 nagy kaliforniai paprika
- 1 üveg vagy konzerv nem savanyított békikukorica
- 1 üveg vagy konzerv bambuszrügy vagy bambuszlemezke
- 1 üveg csípős-savanyú mártás
- 1 üveg édes-savanyú mártás
- szójaszósz, édes-csípős chiliszósz
- 15 dkg sós kesudió

Felkockázzuk a csirkehúst, majd alaposan beleforgatjuk néhány kanál szójaléba, és állni hagyjuk egy éjszakára. A vastag karikákra vágott póréhagymát wokban, zsiradékon üvegesre pároljuk.

Folytatjuk a párolást a belereszelt sárgarépával és a nagyobb csíkokra vágott paprikával, majd

beledobjuk a csirkehúst is, és forrón jól megforgatjuk, kevergetjük egy darabig. Néhány perc múlva ráöntjük a mártásokat, és ebben hagyjuk puhulni a húst a zöldségekkel együtt. Amikor már nagyjából kész, ráöntjük a bambuszt, a békikukoricát és a fagyaszott vegyes zöldséget. Fedő alatt összepároljuk őket a wokban.

Tálaláskor ízlés szerint még önthetünk rá chiliszószot, nagyon óvatosan, hogy ne legyen túl csípős. Adhatunk hozzá párolt rizst, amibe előre elkészített, apróra vágott rántottát keverünk, és kínálhatunk mellé kínai üveg-tészát, ezt szintén szója- és chiliszószba forgatjuk. Végül sós kesudiót pirítunk egy üres serpenyőben, ezzel hintjük meg az ételt, már a tányéron.

Amikor az ember rá tudja szánni az időt, és nincs kényszerhelyzetben, maradandó műremekeket tud kreálni a konyhában. Így született meg ez a bomba is: mogyoró mousse-koronájával, pisztáciamarcipános talpazatával méltó desszert lehet bármilyen jeles nap menüjének a végén!

## PISZTÁCIÁS BOMBA

- A pisztáciás piskótához:
- 2 tojás fehérje
- 3,5 dkg cukor
- 3,5 dkg finomra őrölt, sótlan pisztácia
- 3 dkg liszt
- 6 dkg vaj

- A pisztáciamarcipánhoz:
- 10 dkg marcipánmassza
- 3-4 tk finomra őrölt, sótlan pisztácia



Kitűnő menüzárá a pisztáciás bomba

- Mogyoró mousse:
- 1 tojás sárgája
- 80 ml tej
- 1,5 lap zselatin
- 1 dl habtejszín
- 5 dkg tejszokoládé
- 5 dkg mogyorópaszta

- Az étcsokoládés ganache-hoz:
- 5 dkg étcsokoládé
- 0,5 dl tejszín

- A tükörglazúrhoz:
- 9 dkg étcsokoládé
- 1 dl habtejszín
- 2 dkg akácméz

Először a pisztáciás piskótát készítem el. A tojások fehérjét habbá verem, s beleszítálok a porcukrot és a lisztet. Hozzákeverem a pisztáciát, és apránként beleszorgatom az olvasztott vajat is. Körülbelül 22 centi átmérőjű tortaformába teszem, és 180 fokon 10-12 perc alatt készre sütöm.

Ha kihűlt, a formának megfelelő méretű és formájú darabokat szaggatok belőle, a lényeg, hogy a forma szájánál kisebbek



A thai konyha tipikus zöldséges-csirkes egytálétele

legyenek, ez lesz ugyanis a sütemény talpa, amit kissé belemélyesztünk majd a mousse-ba. A lapzselatint hideg vízbe áztatom.

A mogyoró mousse-hoz a tojás-sárgáját a tejjel 80 fokra melegítem, és közben folyamatosan kevergetem, amíg besűrűsödik. Ekkor hozzáadom a tejszokoládét és a mogyorópasztát, majd belekeverem a zselatint is. Felverem a tejszint, és a kihűlt krémbe forgatom.

A csokiganache úgy készül, hogy miután felforraltam a tejszint, leveszem a tűzről, és belekeverem az étcsokoládét. A pisztáciamarcipánhoz keses robotgéppel teszem a marcipánt a pisztáciapasztával együtt, és egyenmésítem. Vigyázat, a masszának nem szabad felmelegednie! Ezután két sütőpapír között vékony lappá nyújtom a marcipánt, s a piskótához hasonló méretű és formájú lapokat szaggatok belőle.

Ha mindezzel kész vagyok, jöhet az összeállítás! A mousse-szal körülbelül kétharmadig töltöm a szilikonformákat, erre jön a marcipánlap, majd egy vékony réteg étcsokoládés ganache. Ezután lezárom a bombákat a piskótalapokkal, kicsit belemélyesztem őket a masszába, hogy oldalt ne lógiának ki.

Három órára hűtőbe teszem.

Ha kidermedtek, kinyomkodom a bombákat a szilikonformából, rácsra helyezem, és amíg kissé felengednek, elkészítem a tükörglazúrt. Ehhez forráspontig melegítem a tejszint a mézzel, és beleolvasztom a csokoládét. Még



Lazac leveles tészában: számos értékes tápanyagot rejt

melegen, de nem forrón áthúrom vele a bombákat, majd hagyom kicsit megdermedni rajtuk a mázat.

Az alábbi étel könnyű vacsorának való, fantasztikusan gyorsan elkészíthető, és kompakt formája számos értékes tápanyagot rejt magában. A spenót kiváló vasforrás a vérszegény téli táplálko-

zásban, a lazac pedig az egyik legfőbb omega-3-tartalmú ételünk. És akkor még nem is szóltunk arról, milyen finom ízkombinációt eredményez mindez együtt, lágy krémsajttal kiegészítve, ropogós levelestészta-burokban...

## LAZAC LEVELES TÉSZTÁBAN

- 3 szelet lazac
- 1 doboz Philadelphia krémsajt
- 10 dkg friss bébispénót
- ½ citrom leve
- 1 csomag leveles tészta
- 1 tojás
- só, bors

A lazacokra citromlevet csöpögtetünk, és hagyjuk, hogy a gyümölcs sava megtegye hatását. Ezalatt a tészát kiterítjük, és megkenjük a krémsajttal. Sózzuk, borsozzuk, majd gondosan elterítjük rajta a megmosott spenótleveleket.

Háromfelé vágjuk, ráfektetjük a lazacszeleteket, amiket meghintünk egy kevés sóval, friss borsot örömlünk rájuk, majd óvatosan beletekerjük őket a tészta. Gondosan lezárjuk a batyukat, a vé-



Lazac leveles tészában: számos értékes tápanyagot rejt

güket behajtuk, és a sütőt előmelegítjük 180 fokra.

A tészát óvatosan beirdaljuk, ügyelve arra, hogy véletlenül se vágjuk át teljesen, majd megkenjük a kissé felvert tojással, és a tetejére is sőt hintünk. Körülbelül 20-30 perc alatt aranybarnára sűjtjük a lazacos batyukat, amiket körettel vagy köret nélkül is tálalhatunk.

## Hasznos húsfortélyok

A húsról általában elmondható, hogy teljes értékű fehérjéket tartalmaz. (A világon elfogyasztott fehérje 38%-a disznóhúsból származik.) Ez nagyon lényeges és hasznos tulajdonság, mégsem szabad túlértékelni, hiszen számos vitamint és egyéb szükséges tápanyagot is rejt.

A disznóhúsfehérje tartalmazza az összes esszenciális aminosavat, jelentős vitamin- és nyomelemforrás, a szükséges napi adagokból a pantothénsav 10%-át, a thiamin-B1 vitamint 65%-át biztosítja. Szintén sok vízoldékony vitamin van benne, s jelentős az ásványianyag-tartalma is: a szükséges napi adag 95%-át biztosítja vasból és 36%-át cinkből, emellett sok benne a foszfor és a magnézium is.

A zsíros húsközvetlenül zsírsavösszetételük miatt általában nem egészségesek, hiszen ennek nagy szerepe lehet a magas koleszterinszint kialakulásában és az elhízásban, nem beszélve arról, ha ráadásul még bő zsiradékban is sűjtjük őket. Célszerű tehát minél alacsonyabb zsírtartalmú,

minél kevesebb telített zsírsavat tartalmazó és megfelelő eljárással (kevés zsiradékkal) elkészített húsközvetlenül a táplálkozásunkba, még akkor is, ha nem zárjuk ki teljes egészében az egészségre károsabb fajtákat.

Ilyen szempontból főnyeremény a mangalica, hiszen ez 12-16%-kal kevesebb telített zsírsavat és 8-10%-kal több telítetlen



zsírsavat tartalmaz, mint a fehér sertések húsa, nem is szólva magas omega-3-tartalmáról, ami köztudottan segíti a szív- és érrendszeri betegségek megelőzését és orvoslását.

Az alábbiakban néhány kifejezetten húskészítéshez hasznos trükk következik.

## HOGYAN TARTSUK PUHÁN A SÜLTEKET?

A sültekek, főleg az egybesült húsközvetlenül a táplálkozásunkba, még akkor is, ha sütés közben szorgalmasan locsolgatjuk őket. Ezért amikor a húst kivettük a sütőből, azonnal csomagoljuk alufóliába, és 10-15 percig hagyjuk pihenni, csak ezután szeleteljük fel! Meglátják, csoda történik majd: a nedvesség, ami a forró húsról elpárolgott volna, most a sült belsejébe kerül, így az szaftos marad a hűlés után is.

## A HÚSPUHÍTÓ KIVI

A kivi nemcsak sok C-vitamint, hanem olyan enzimeket is tartalmaz, ami lebontja a fehérjét. Ezért ha sötétebb színű, rágósnak látszó hús kerül a konyhába, vágjunk félbe egy kivit, és dörzsöljük be vele. Így biztosan megpuhul, és könnyebben szeletelhető is lesz.

## HÚSTÚ

A hústút használat előtt mindig olajozzuk be! Így nemcsak könnyebben csúszik a húsból, de a mosogatása is egyszerűbb, mert nem tapad rá a megsült étel.

Az oldalt szerkesztette és írta: Juhász Zsófia

## Itt az influenzajárvány!

Az Országos Epidemiológiai Központ adatai szerint január utolsó hetében az előző héthez képest 69 százalékkal emelkedett az influenzaszzerű tünetekkel orvoshoz forduló betegek száma, ami azt jelenti, hogy hivatalosan is megkezdődött az influenzajárvány. Néhány egyszerű szabály betartásával jelentősen csökkenthető a megbetegedés kockázata.

Pest megyében és Budapesten elkezdődött a szezonális influenzajárvány, a betegek száma az utóbbi hetekben folyamatosan emelkedik. Elsősorban az influenzavírusok nem kapott gyerekek és idősek lehetnek veszélyben, továbbá mindazok, akik naponta hosszabb időt töltenek el nagyobb közösségekben, valamint tömegközlekedési eszközökön utaznak.

Az influenza terjedésének oka, hogy a téli időszakban a fűtött helyiségek száraz és meleg levegője kiszárítja az orrnyálkahártyát, így a vírusok könnyebben bejutnak a szervezetbe. Ráadásul a kevesebb mozgás, a tápanyagokban, vitaminokban és antioxidánsokban szegény téli étrend miatt az immunrendszer is legyengül, ezért nehezebben birkózik meg a vírusokkal.

Bár az influenzavírus terjedését érdemes általában december közepéig, a járványos időszak előtt beadatni, tünetmentesség esetén erre később is lehetőség van. Figyelembe kell venni azonban, hogy a védettség átlagosan két hét alatt alakul ki, és csak azokra a vírus-törzsekre vonatkozik, amiket a vakcina tartalmaz.

A betegséget eleinte könnyű összetéveszteni az egyszerű náthával és a megfázással. Akkor le-

hetünk biztosak abban, hogy ez influenza, ha láz, izomfájdalom, fejfájás, hidegrázás is jelentkezik. Mindenképpen forduljunk orvoshoz, ha nehézlégzést, elszíneződött köpetet, erős mellkasi fájdalmat tapasztalunk.

Fontos tudni, hogy az influenza nem kezelhető antibiotikumokkal. Ugyanakkor az esetleg vele járó bakteriális fertőzések – fülgyulladás, arcüreggyulladás, tüdőgyulladás – enyhítése már igényli ezek alkalmazását.

Ami a megelőzést illeti, a járványos időszakban a legfontosabb a rendszeres és alapos kézmosás. Használjunk antibakteriális és viricid folyékony szappant – a hagyományos szappanokon megtelepedhetnek a kórokozók –, lehetőleg az öblítést követően még egyszer szappanozzuk be kezünket, és ne hagyjuk ki az ujjközöket sem. Az egész művelet legalább húsz másodpercig tartson (ennyi időbe telik, hogy eldúdoljuk magunkban a Boldog születésnapot című dalt).

Nyilvános helyen mosatlan kézzel ne nyúljunk az orrunkhoz, szánkhoz, szemünkhöz, fülünkhöz. A fűtött helyiségeket rendszeresen szellőztessük, valamint fogyasszunk magas C-vitamin-tartalmú ételeket, citrusféléket, paprikát, brokkolit, csipkebotyót, kivit, káposztát.

Kutatások szerint napi 500 mg C-vitaminnal többet nem érdemes bevinni szervezetünkbe, és bár ezt nem lehet túladagolni, 2000 mg felett hányást és hasmenést okozhat. Valószínűleg a C-vitamint elsőként kimutató Szent-Györgyi Albert járt el helyesen, aki a betegségek megelőzésére 93 éves korában bekövetkező haláláig mindennap 1000 mg C-vitamint fogyasztott.

-ály

## Alvászavarok és nyugtalan láb szindróma

A sokak életét megkeserítő nyugtalan láb szindróma, valamint a szintén gyakori alvászavarok hátteréről és kezelésük lehetséges módjairól beszélt az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem idei első előadásában dr. Német Rozália. A Budai Egészségközpont neurológus főorvosa elmondta, hogy az alvászavarok a lakosság mintegy 30, a nyugtalan láb szindróma 5-15 százalékát érinti, tehát népbetegségnek tekinthetők.

Életünk mintegy harmadát alvással töltjük, ami körülbelül 27 évet tesz ki. Alvásigényünk egyéni, az életkorral változik. Érdekes, hogy az alváshiányt jóval nehezebben toleráljuk, mint az éhséget: a leghosszabb dokumentált ébrenlét 11 napig tartott, enélkül étel nélkül tovább bírja a szervezet – kezdte az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem januári előadását dr. Német Rozália. A Budai Egészségközpont neurológus főorvosa elmondta, hogy ha nem alsunk eleget, akár hatvan százalékkal csökkenhet az agyi kapacitásunk, s hosszabb távon az alváshiány növeli az elbutulás kockázatát.

Az alvás hat az emésztőrendszerre, a keringésre, a memóriára, az immunrendszerre. Kimutatták, hogy alvás közben erősödnek a szervezet védekező folyamatai. A kialvatlan ember figyelme könnyebben lankad, éheesebb, ezért megnő a szénhidrátigénye.

Éjszaka tulajdonképpen hibernált állapotba kerülünk, csökken a vérnyomásunk és a pulzusszámunk, az izületeink regeneráló-

nak, a hangulatunkat is jelentősen befolyásolja az alvás. A jó alvásért az alvási ciklust irányító melatonin hormon a felelős: a retinára beérkező fény hatására a melatonin termelődése csökken, ennek hiányában nő.

középmély és a mély alvás követik. Az REM (rapid eye movements) fázisban az ébrenlét-höz hasonló EEG-értékek jelennek meg, az izmok elernyednek, a szem gyorsan mozog, izomrándások alakulhatnak ki.

Ügyeljünk arra, hogy hálóhelyünk legyen csendes és sötét, száműzzük onnan a televíziót, mert a kék fény kifejezetten gátolja az alvást. Lehetőleg ne szedjünk benzodiazepin-tartalmú nyugtatókat és altatószereket (Xanaxot, Frontint), valamint hosszú hatású altató gyógyszereket, mert ezekről nehéz leszokni, s időskorban jelentősen növelik az elesés valószínűségét.

Az alvásfüggő mozgászavarok közül a nyugtalan láb szindróma (RLS) az alvás és az ébrenlét határán jelentkezik: ekkor az érintettek alsó végtagjaiban nehezen leírható bizsergés, zsibbadás vagy fájdalom („fonákézés”) jelentkezik, ami a lábak mozgására, járkálásra javul, vagy megszűnik. A tünetek este a legerősebbek, de súlyos esetben akár egész nap fennállhatnak.

Az elsődleges RLS örökölhető, családon belül általában több embert is érint. Jelentősen megnő a gyakorisága 50 év felett; a nőket viszonylag gyakrabban érinti, terhesség alatt időlegesen is kialakulhat. A tünetek általában nem mindennap jelentkeznek, elmúlnak és visszatérnek.

A másodlagos nyugtalan láb szindróma kiváltó oka lehet a vashiány, az agyi vasanyagcsere zavara, a krónikus veseelégtelenség, hajlamosít rá a Parkinson-kór, az ízületi gyulladás, a folsav és a B12-vitamin hiánya. Az RLS kezelésében igen hatékony a dopaminerg-terápia.

A főorvos kiemelte: az alvászavarok megszüntetéséhez legtöbbször életmódváltásra van szükség. Súlyosabb esetben forduljunk szakorvoshoz, míg a nyugtalan láb szindróma kezelésében neurológus segítségét vegyük igénybe.

M.



FOTÓ: SÁNDOR GYÖRGY

Dr. Német Rozália a kávéval kapcsolatban arra hívta fel a figyelmet, hogy a koffein az álmoságot okozó és az esti órákra felhalmozódó adozin hormon hatását ellensúlyozza, méghozzá akár nyolc órán keresztül. Ezért nem javasolt délután kávét fogyasztani.

Az alvás szempontjából fontos szerepet kap a kortizol – a mellékvesekéregben termelődő stresszhormon –, aminek a mennyisége estére csökken, a minimumát 10 órakor éri el. Ezt követően viszont ismét emelkedik a szintje, ami azt jelenti, hogy ha valaki 10-11 óráig nem alszik el, utána már sokkal nehezebben teszi meg ezt.

A szenderegés alatt tapasztalható az alfa tevékenység (ellazult állapot), majd a felületes, a

A szakember hangsúlyozta: az alvásciklusok szabályosan, egymás után ismétlődnek, ha tehát valakit hirtelen keltünk fel, nem lehet tudni, melyik alvásfázisból ébred. Alvászavar lehet az alvás elégtelen ideje, vagy a nem elég pihentető alvás is.

Dr. Német Rozália azt javasolja, hogy lehetőleg mindennap azonos időben fekdüjünk le, és keljünk fel, valamint kerüljük a késő délutáni szunyókálást. Ne igyunk délután ébresztő italokat (a tea ébren tartó hatása erősebb a kávéénál!) és alkoholt. Este 7 óra után már csak könnyű ételeket fogyasszunk: a legjobb a banán, a joghurt és a magnéziumtartalmú élelmiszerek. Mivel a késő este végzett intenzív testmozgás nehezíti az elalvást, ezért ettől is tartózkodjunk.

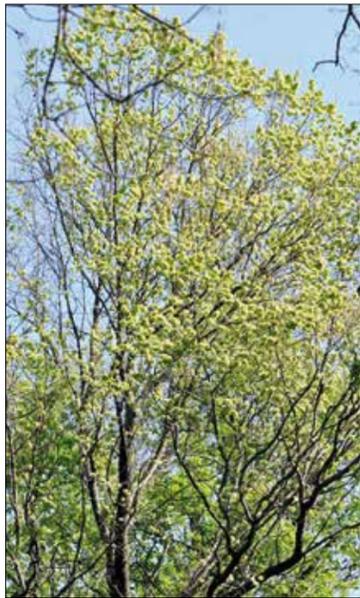
## Az év fája a mezei szil

Az Országos Erdészeti Egyesület szakmabeliek és laikusok számára is nyitott szavazáson dönt minden évben az év fájáról. A kezdeményezés lényege, hogy évről évre előtérbe kerül egy faj, amelyik a különböző oktatási programokban is megjelenik. Kiemelten foglalkoznak az év fájával a tanulmányi versenyeken és az erdei iskolákban, továbbá az erdészetek kiadványaiban és általános ismeretterjesztő kommunikációjában is helyet kapnak a mindenkori nyertesek. Az idén a mezei szilre esett a választás.

A mezei szil európai faj, a kontinens nagy részén elterjedt, kivéve a magasabb hegyvidékeket és az északi területeket. Hazánkban az alföldi részeket részesíti előnyben, a dombvidékeken inkább a meleg, déli oldalakon fordul elő, középhegységeink hideg völgyeit és árnyékos oldalait viszont elkerüli. Ahol megél, ott rendszerint a tölgyerdőkben képez elegyállományokat. Az erdészetekben ültetett példányai mellett leggyakrabban a vízfolyások mentén ligeterdőkben fordul elő.

A szil akár a 30 méteres magasságot is elérheti, lombhullató, változatos koronaformát nevelhet. Kérge barnásszürke, gyakran barázdált. A fiatal vesszők erősen paracések, ami könnyen felismerhetővé teszi a fát.

Levelei szintén változatos alakúak lehetnek, de rendszerint tojásdadok, a szélükön jól látható-



Akár a 30 méteres magasságot is elérheti

an fogazottak. Előfordul, hogy aszimmetrikusak, fonákjukon az erek mentén szőrösök.

Az apró, piros virágok lombfakadás előtt nyílnak. Csomókban érő termései a mag körüli kerek szárnyról ismerhetők meg. A magok kívül jól szaporodik sarkokról is. Nem ritka, hogy a kivágott fa tönkjéből újra kihajt.

Az európai fák versenyét néhány esztendeje egy – állítólag – ezeréves bolgár szil nyerte. Itthon a ma is élő legöregebb mezei szil Csákváron áll, törzsének körfoga mintegy öt méter, a korát 300 évre becsülik.

A szil faanyaga széles körben elterjedt, értékes áru. Mivel nem hasad, rugalmas és ellenálló, ezért előszeretettel használták épület- és bútorfának. Magas

csersavtartalma miatt még a víz alatti építményeknél is időállóknak bizonyult. A népi gyógyászatban gyomorbántalmak enyhítésére ajánlják, különösen borba áztatott kérgét.

Ellenálló fa, így 200-300 éves egyedei is ismertek, de az Észak-Amerikából behurcolt gombakártevővel szemben védtelen. A 20. század elején megjelenő szilfavész alapos pusztítást végzett az európai állományban, majd mintegy ötven évvel később ismét elszaporodott a kórokozó gomba.

Az élősködő behatol a szil szálítónyálájába, és szűkíti, vagy egészen eltömi azokat. Ennek következtében a fa nem képes elég vizet eljuttatni a lombkoronába, ezért először az ágai, majd akár az egész növény elszáradhat.

A nemesített sziliek a kertekben is komoly „kariert” futottak be. A különböző változatok sokasága mellett kiemelést érdemel a törpeszil: ez kisebb leveleivel és jól irányítható növekedésével kedvelt növénye a díszkerteknek és olykor a bonsaikerteknek is.

A csodasövényként is ismert szil gyors növekedésével és jó alakíthatóságával érdemelte ki nevét. Néhány év alatt sűrű, zöld sövényt képez, amelynek egyetlen „hibája”, hogy télen, amikor a levelek lehullnak, kevésbé takar.

A XII. kerületben a kertekben élő díszsziliek és a Budai-hegységben előforduló vad szilállomány mellett is megjelenik az év fája, mégpedig a Szilágyi Erzsébet fasor és a Szilassy utca nevében. Mindkét vezetőknév – és a hasonló helységevek – a szilfa egykori jelenlétére utalnak: szilas, szilagy.

(Barta)

imperial  
DENTAL

### Kedves Budai Lakosok!

Dr. Baráth Gábor fogszakorvos vagyok, fogászati implantátumok beültetésével foglalkozom.

A Déli pályaudvarnál található rendelőmben, az Imperial Dental Fogászaton fogadom pácienseimet.

### AZONNALI FIX FOGAK TITÁN IMPLANTÁTUMOKRA!

Altatás szakképzett aneszteziológiai háttérrel.

Ingyenes állapotfelmérés, kezelési terv és árajánlat készítés!

#### Elérhetőségek

Mobil: 06 30 924 4087

Telefon: 06 1 225 0055

E-mail: info@imperialdental.hu

Cím: 1013 Budapest, Krisztina körút 39/B.

www.imperialdental.hu

## SZOLGÁLTATÁS

## ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

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

**ÜVEGEZÉSI** Ablakok, ajtók erkélyek, kirakatok üvegezése. Zuhanykabinok, üvegfalak, hőszigetelő üvegek beépítése. Gyorsan, tisztán, pontosan! Nagy Miklós. Tel.: 06/30-266-4666.

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

**ABLAKJAVÍTÁSI** www.ajtoblakdoktor.hu 22 éve vállalom kedvező áron ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárok cseréjét, festését, hőszigetelő üvegek beépítését és szigetelését, 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

**MŰANYAG ABLAKOK,** ajtók, beltéri ajtók, szalagfüggönyök, szűnyoghálók gyártása, beépítése! www.csabAblak.hu, 06/30-960-4525.

**RELUXA,** redőny, aluredőny – motoros, távirányítós. Napellenző, akár teljes automatikával, szalagfüggönyök, roletta, harmonikaajtók, szűnyoghálók, műanyag ablak, akár bontás nélküli beépítéssel, garanciával. Kiss Zoltán. www.kissz.hu. Tel.: 06/1-362-4112, 06/20-957-5038.

**ZÁRSZERVIZ** vállalat asztalosmunkát, ajtók, ablakok, szekrények illesztését, zárcseréjét, küszöbök, pántok, zsanérok cseréjét, szigetelését. Szigeri László. 251-9483, 06/20-381-6703.

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

**DRYVIT** hőszigetelés pályázatírása megrendelhető. 06/70-582-3470.

## ASZTALOSMUNKÁK/ KÁRPITOS MUNKÁK

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

**KÁRPITÓZOTT** bútorok felújítását vállalom. Márkó kárpitos. 201-8780 vagy 06/70-406-0061.

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

## ÉLETJÁRADÉK, ELTARTÁS/GONDOZÁS

**ÉLETJÁRADÉKOT** fizetnek idős személy részére. Lakásért, házért, telekért. 06/20-629-0916.

**IDŐS** hölgy vagy úr gondozásában segítséget nyújtanak. Özevgy, gyermektelen hölgy vagyok. 06/20-236-5242.

## HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

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

**HŰTŐGÉPSZERVIZ** a kerületben! Hazai, külföldi hűtőgépek javítása 39 éve. Kiszállási díj nélkül. Várhídi, tel.: 250-0921, 06/20-972-5032.

**HŰTŐGÉPJAVÍTÁSI** Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és Elektrolux hűtők szervize. Kiszállás 3 órán belül! Hétvégén is! Nyugdíjaskedvezmény! 215-6287, 06/30-222-0968.

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

**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.

**ingatlanROBOT.hu**  
ingyenes hirdető portál  
**MOSOGÓGÉPEK,** mosogatógépek javítása. +36/20-937-8110.

## KERT, FAKIVÁGÁS

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

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

**FAK** szakosított kivágása, gallyazása kőművesmunkával és zöldhulladék-elszállítás. Ingyenes felmérés. Kerületi vállalkozástól. T.: 06/30-907-5948. www.green-arbor.hu

**FAKIVÁGÁS-TELEKTISZTÍTÁS.** Vállalom veszélyessé vált, kiszáradt fák kivágását, visszavágását, áglevágást felelősségvállalással. Bokrok, tuják visszavágását, elhanyagolt telkek, nyaralók rendbetételét, zöldhulladék elszállítását. 06/30-933-5627.

**KERT-TELEKRENDEZÉS.** Metszés, permetezés, favágás, gyepesítés, térkövezés, kerítésépítés, betonozás, burkolások! Realis áron! www.telekrendezes.hu; 06/1-781-4021, 06/20-259-6319.

**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.diokoltoztetes.hu, 06/20-910-8947.

**LOMTALANÍTÁST** vállalunk a hét minden napján. www.lomtalanitas.com, 06/20-910-8947.

## KÖNYVELÉS/FORDÍTÁS

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

## KŐMŰVESMUNKÁK

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

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

**FÜRDŐSZOBÁK-KONYHÁK** felújítása, átalakítása! Csempéburkolás, kőművesmunkák, vízszigetelés! Anyagbeszerzéssel, garanciával! www.mesterur.hu 06/20-961-6153.

**IPARI ALPINISTA** munkákat vállalunk. Homlokzatok veszélytelenítése, felújítása, vakolás, festés, ereszcsonna festése, hőszigetelés, lapostető felújítása. 06/70-224-5393.

**FESTÉST,** kőművesmunkát és burkolást vállalunk azonnali kezdéssel. 06/70-582-3470.

## LAKÁSSZERVIZ

**DUGULÁSELHÁRÍTÁSI** Kerületi gyors-szolgálat. Lefolyótisztítás, csatornatisztítás bontás nélkül, azonnal, garanciával. Tel.: 06/20-398-2881.

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

**LAKÁSFELÚJÍTÁSI** Szobafestés, tapétázás, parkettakerakás, -javítás, -csiszolás, csempézés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villany-szerelés, vízszigetelés garanciával. Halász Tibor, 202-2505, 06/30-251-3800.

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

**KŐMŰVESMUNKÁT,** szobafestést-mázolást, felújítást vállalom (kisebbit is!) anyagbeszerzéssel, 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.

**TETŐTŐL** a pincéig! Lakás-, ház-, irodafelújítás minden szakmában, magyarázható szakemberekkel, ingyenes árajánlattal, gyors kezdéssel. Tétény-Építész 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 ereszcsonnák szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyók felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

**FAVÉDELEM!** Családi és társasházak, nyaralók fadiszító elemeinek, homlok- és ereszcsonnák festése és mázolása alpinista technikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

**TETŐFEDÉS**-bádogos, pala- és cseréptetők javítása, új tetők készítése. Zsinde-lyezés és ács munkák. 273-1857, 06/20-471-1870.

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

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

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

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

## CSERÉPKÁLYHA, kandalló, kémény.

06/30-961-8397.

**BÁDOGOSZERKEZÉSEK,** cserépalatetők, tetőszigetelések javítása. 1986 óra, kerületi kisiparos. 249-2664, 06/20-944-9015.

**GENERÁLKIVITELEZÉS,** lakásfelújítás, padlócsiszolás, tisztasági festés 350 Ft/m<sup>2</sup>-től, Burkolás, mázolás, tapétázás, márvány-, gránit-, betonpadló-csiszolás. Árajánlat-készítés és felmérés díjmentesen. www.everhome.hu. E-mail: info@everhome.hu. Tel.: +36/20-298-4353.

## TÁRSASHÁZAK

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

**TÁRSASHÁZKEZELÉS,** közös képviselőt korrekciós megbízással, referenciákkal. 274-6135, 06/70-561-1174, e-mail: flothometeam@gmail.com. www.tarsashazkezelebudapest.hu

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

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

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

**TÁRSASHÁZKEZELÉS,** lakásszövetkezetek kezelése. Mob.: 06/30-990-7694. www.aktivhazkezelelo.hu

**KÖZÖS KÉPVISELET** hozzáértően, olcsón, referenciával. 06/20-940-6622. norbert.kepviselo@gmail.com

**INGATLANFELÚJÍTÁSI** Épületek külső-belső, teljes körű felújítása, hőszigetelés, kőműves-, ács munkák. Festés, burkolás, térkövezés, kerítésépítés. Ingyenes árajánlat! Tel.: 06/1-781-4021. Mob.: 06/20-259-6319.

**TÁRSASHÁZI** közös képviselőt megbízással, referenciákkal a Hegyvidéken. www.kozoskepviselo.hu, 06/1-396-7016, 06/70-338-6723.

## TAKARÍTÁS

**TÁRSASHÁZI** lépcsőházak takarítását és kertjük gondozását, lakások és közintézmények takarítását vállaljuk. Telefon: 06/30-453-2832.

## VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

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

**DUGULÁSELHÁRÍTÁSI** XII. kerületi gyors-szolgálat! Lefolyó, csatornák bontás nélküli, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétvégén is! 228-6193, 06/30-921-0948.

**VÍZ-,** fűtés-szerelés, 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 váll víz-, fűtés-szerelés, gáz- és központifűtés-javítás, duguláselhárítás! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akció! 06/20-433-1628.

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

**S.O.S.VÍZSZERELÉS-GYORS-SZOLGÁLAT,** duguláselhárítás, csatornakeresés, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ással. Hétvégén is. Gabona Róbert, 06/30-200-9905.

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

**VÍZSZERELÉSI** Mosdók, csapok, kádák cseréje, mosógépek bekötése! Minden, ami vízszerezés! Tel.: 06/30-954-9554.

**ELEKTROMOS** cserépkályha építése, villanybojler-, villanszerelés, mérőhely-kiépítés, EPH (érintésvédelem, tűzvédelem, javításokat vállalom), www.elektromoscserepkalyha.hu. T.: 06/20-530-0344.

## EGYÉB

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

**ingatlanROBOT.hu**  
ingyenes hirdető portál  
**AUTÓJÁT MEGVÁSÁROLJUK!** Igény szerint forgalomból ingyen kivonjuk és elszállítjuk a hét bármely napján! 06/70-622-0123.

## HIRDETÉSFELVÉTEL A SZERKESZTŐSÉGBEN: H-SZ-CS: 9.00-16.00, P: 9.00-12.00. KEDD SZÜNNAP!



## 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  
htv@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:

**BUDAI HÍRADÓVAL** MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.

**HÍREK CÍMŰ MŰSORUNKBAN** MINDENNAP ÓRÁNKÉNT 3 PERCBEN TÁJÉKOZÓDhatnak a kerület LEGFONTOSABB HÍREIRŐL, AZ ÖSSZEÁLLÍTÁS HONLAPUNKON IS ELÉRHETŐ.

**HEGYVIDÉKI MAGAZIN:** Több mint száz program közül válogathatnak az érdeklődők az Idegenvezetői Világnapon.

**KULTÚRPONT:** Női sorsok az I. világháborúban.

**DUETT:** Krassó László vendége Dénes Ferenc sportközgazdász.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

**TAVNYITO.hu**  
KapuTávyító Szaküzlet  
500 féle távirányítót!

L. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

Hirdessen a  
**HEGYVIDÉK**  
újságban!

A TESTNEVELÉSI EGYTEM  
Gyakorló Sportiskolai Általános Iskola és Gimnázium  
a 2016/17-es tanévben is két első osztályt indít:  
1.a matematika/dráma tehetséggondozó  
1.b sportiskolai tehetséggondozó osztály

Mindkét osztályban már az első évfolyamon elkezdjük az angol nyelvi nevelést, oktatást csoportbontásban.  
ELŐKÉSZÍTŐ foglalkozásokra várjuk az érdeklődőket 9.00-11.30-ig február 20. és 27-én, március 19-én és április 2-án.  
KÉZMŰVES JÁTSZÓHÁZUNKAT április 9-én tartjuk 10.00-12.00-ig.  
NYÍLT NAPOT tartunk március 8-án, kedden 8.00-12.00 óráig. Az érdeklődők a két tanítónórájuk kívül angol, dráma és testnevelés órákat láthatnak. A program igazgatói tájékoztatóval kezdődik és kötetlen beszélgetéssel zárul.  
Részleteket az előkészítővel, a nyílt nappal kapcsolatban az iskola honlapján olvashatnak (www.tfyakorlo.hu).

**PEST-BUDAI LÁTKÉP**  
A HetiVálasz havi melléklete

**HetiVálasz**

KERESSE  
a február 18-i  
SZÁMBAN!

**Korzó:** Kultúrtörténeti séták híres emberekkel  
**Architúra:** Építéskritika a főváros épületeiről  
**Polc:** Könyvajánló Budát, Pestet érintő témákról



## AKTÍV TÉLI PROGRAMOK HEGYVIDÉK



**ÚSZÁS**  
Vasárnap 8.00–12.30.  
(Kivéve: március 27., május 1., május 15.)  
Testnevelési Egyetem – uszoda (XII., Alkotás utca 44.).  
Belépés: 12.30-ig, csak XII. kerületi lakcímkártyával!  
Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!



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



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



**SÍELÉS**  
Szerda 19.00–20.00.  
Utolsó alkalom: március 23.  
Nanook Síiskola, MOM Sport (XII., Csörög utca 14–16.).  
Előzetes bejelentkezés: Pásztor Zsófia, 06/20-626-6654.



**SÍOKTATÁS**  
Vasárnap 13.00–14.00.  
Utolsó alkalom: március 31.  
Fogarasi Síiskola (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.).  
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-0615.



**NORDIC WALKING**  
Vasárnap 14.00–15.00.  
Utolsó alkalom: március 31.  
Fogarasi Síiskola (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.).  
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-0615.



**„LÉPESELŐNY” FUTÓKLUB**  
Futás, kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással (edzetségi állapot felmérése, személyes edzésterv).  
Vasárnap 14.00–15.00.  
Utolsó alkalom: március 31.  
Fogarasi Síiskola (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.).  
Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-0615.



**TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA**  
Február 20.: Mátra-hegység. Túravezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 7.25 Stadionok autóbussz-pályaudvar. Jegyváltás előre váltott jeggyel Mátraházaig. Indulás: 7.45-kor a Paradécs-járatnál. Útvonal: Mátraháza–Sás-tó–Mátrafüred–Pípihegy–Szent Antal-tó–Abasár. Táv-szint: 12 km, +150, –550 m. Érkezés: 18.00 óra Budapestre. Költség: 3500 Ft.  
Március 5.: Pilis-hegység. Túravezető: Sütő-Nagy István. Találkozó: 7.45 Batthyány tér, HÉV-végállomás, pénztár. Indulás: 7.58-kor Szentendrére, onnan autóbusszal tovább. Útvonal: Dömör-kapu–Lajos-forrás–Karolina-árok–Remete-barlang–Holdvilág-árok–Csikóvárjalg. Táv-szint: 9 km, +310 m, –400 m. Érkezés: 16.00 óra körül Budapestre. Költség: 1200 Ft.  
Túravezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073).  
Figyelem! A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak.



**NORDIC WALKING A VÁROSMAJORBAN**  
Szerda, péntek 16.30–17.30.  
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 fitnessz-, aerobikorkor.  
Kedd 20.00–21.00.  
Testnevelési Egyetem – barakképület (XII., Alkotás utca 44.).  
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE aerobik-szakosztályának vezetője.  
Oktatók: a torna–tánc–aerobik tanszék oktatói és a TFSE edzői, versenyzői.  
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!



**GERINCJÓGA**  
Péntek 15.30–17.00.  
Karmayoga Stúdió (XII., Böszörményi út 44–46. II. emelet).  
A jógaórákon alkalmanként 15 főt fogadnak, ezért minden esetben előzetes bejelentkezés szükséges Schmidt Andránnál: info@karmayoga.hu.

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára ingyenesek. A részletes programot megtalálják a www.hegyvidekujtag.eu honlapon is. További információk: Hegyvidéki Szabadidősport Kft., XII., Városmajor utca 29. Loh Angéla sportszervező: lohn.angela@hegyvidekujtag.eu, 06/70-442-2135; Szerdahelyi Ádám sportszervező: szerdahelyi.adam@hegyvidekujtag.eu, 06/70-490-3045.

## HSE – természetjárók

Tizennégy éve működik a Hegyvidék Sportegyesület keretei között a Szabadság Vándorai természetjáró csoport: havonta több alkalommal hosszabb-rövidebb túrákat szervez az ország különböző pontjaira, s rendszeresen tart találkozót a Virányosi Közösségi Házban. A részletekről Sütő-Nagy Istvánt, a Szabadság Vándorai vezetőjét kérdeztük.

■ *Milyen hagyományai vannak a természetjárásnak a tizenkettedik kerületben?*

– A Hegyvidék ebből a szempontból is szerencsés helyzetben van, hiszen bővelkedik erdőben és más természeti értékekben. Régóta kedvelt helyszíne a rövidebb kirándulásoknak, de a hosszabb túrák kiindulópontjaként is népszerű. Egyébként is bátran kijelenthető, hogy a természetjárás komoly hagyományokkal rendelkezik Magyarországon. Beszédre ad, hogy tavaly volt százharminc éves a szakszövetség. Amikor a sportegyesületeket is államosították, és a központi vagy vállalati szakszervezetekre ruházták át a feladatot, szinte mindegyiknek alakult természetjáró szakosztálya. A szocialista rendszer összeomlása után az első közt szünetek meg ezeket a sportszervezeteket. Ez történt a MOM sportkörrel is – az oda tartozó természetjárók később alapítói lettek a Hegyvidék Sportegyesületnek (HSE).

■ *Hasonló utat járt be a Szabadság Vándorai csoport is?*

– Nem teljesen. A Számítás-technikai Koordinációs Intézet Sportegyesület természetjáró szakosztálya 1969 óta működött, elsősorban az intézet dolgozói és



A természetjárás egyszerre sport, szórakozás, emellett szabadidős és kulturális program is

családtagjaink részvételével, 1977-től én vezettem őket. Az egyesület 1989-es megszüntetése után a korábbi tagság jelentős részével megalakult a Szabadság Vándorai Természetjáró Szakosztály, s a Budapesti Természetbarát Sport-szövetség akkori titkára, Thold Albert által szervezett Budapesti Természetjáró Kör (BTK) egyik szakosztályaként működött 1990-től. Thold Albert 2001-ben bekövetkező halála után a BTK megszűnt, a társaság azonban továbbra is együtt maradt. Mivel nem akartunk önálló szervezettel alakulni, a régi ismeretségre való tekintettel 2002-ben megkerestük a nem sokkal korábban megalakult Hegyvidék Sportegyesületet. Az akkori XII. kerületi polgármester, Mitynyan György, aki egyben a HSE elnöke is volt, elfogadta a jelentkezésünket, azzal a kikötéssel, hogy a már működő természetjáró szakosztályhoz

álló szervezettel és gazdálkodással, csoportként lépünk be.

■ *A HSE-tagság mennyiben változtatta meg a működésüket?*

– Programjainkat a korábbiakhoz hasonló módon szervezzük, elsősorban az országon belül túrázunk. Az évek során a társaság sokat változott, többen – főleg a fiatalabbak – elhagyták a szakosztályt, helyettük új emberek jöttek. A belépők jelentős része a nyugdíjas korosztályba tartozik, vagy már csak néhány éve van ennek elérése, így a túrák hossza is csökkent. Ugyanakkor több természeti és épített értéket látogattunk meg. Örömtel, hogy sokan elhozzák az unokáikat, így biztosítható a csoport utánpótlása.

■ *Sportnak, szórakozásnak vagy szabadidős tevékenységnek tekintik a természetjárást?*

– Tulajdonképpen mindháromnak! A szervezett természetjárás lényege a szabadidő tartal-

mas eltöltése, az egészség megőrzése a szabadban végzett mozgás segítségével. Ehhez a szakosztály, előre elkészített program alapján, rendszeres túrázási lehetőséget biztosít a tagoknak és az érdeklődő vendégeknek. A túrákat az országon belül és évente legalább egyszer a Kárpát-medencében – az utóbbi években kissé azon is túl –, változatos helyszínekre, előre meghatározott időpontokra tervezzük. A felkeresett helyek nevezetességeinek, történelmi vonatkozású érdekességeinek felfedezése a mozgás mellett egyúttal nagyszerű kulturális program is.

■ *Milyen időközönként túráznak?*

– Havonta kétszer, általában a hónap első és harmadik szombatján megyünk nyílt túrára. Kortól függetlenül minden érdeklődőt szívesen látunk, aki vállalja a fizikai igénybevételt, részese akar lenni közösségünknek, és rendel-

kezik a túrázásra alkalmas lábbelivel. Évente legalább háromszor, május elseje környékén, június–július fordulóján, valamint szeptember elején többnapos túrákat is tartunk. A túráink általában napi hat–tizenkilenc kilométer hosszúak, a tereptől és az évszaktól függően. A pontos menetrend a Hegyvidék lapban, az Aktív Hegyvidék programjai közt is megtalálható.

■ *Hol lehet még találkozni a Szabadság Vándoraiival?*

– A nyári hónapok kivételével minden hónap harmadik szombatján klubestet szervezünk a Virányosi Közösségi Házban. Ilyenkor valaki a tagságból fényképtelével egybekötött előadást mesél a legújabb eseményeiről, vagy a saját élményeiről, esetenként pedig meghívott előadó mutatja be a világ valamely kitért pontját.

–05

## Diákolimpia

### Jókai- és Pannonia-sikerek labdajátékokban



Kós (piros)–Jókai (sárga): szikrázó küzdelem a foci pályán

Szinte megállás nélkül pattogott a labda az utóbbi hetekben a Hegyvidéki Diákolimpia küzdelmeiben, összesen kilenc csoportban rendeztek kispályás labdarúgó- és kosárlabda-bajnokságot a kerületi általános iskolák tanulóinak. Labdarúgásban a lányoknak külön is szerveztek egy ligát, míg kosárlabdában a 2. korcsoportosok vegyes csapatokban – fiúk és lányok együtt – léptek pályára.

A 3–4. évfolyam kispályás foci bajnokságában a fiúk között a Pannonia Sacra iskola csapata szerezte meg az első helyet, a megújult MTK-csarnokban megrendezett vegyes kosárlabd-

nokságban pedig a Virányos Általános Iskola bizonyult a legjobbnak. A 3. korcsoportos kosárlabdában a lányok között a Pannonia Sacra, a fiúknál a Testnevelési Egyetem gyakorlóiskolája, míg labdarúgásban a Jókai Mór iskola csapata győzött.

A legnagyobbak – 7–8. osztályosok – mezőnyében a lányok kosárlabdatornáján a Pannonia Sacra, míg a fiúknál, a labdarúgásban a Jókai Mór iskola csapata nyerte meg. A lányoknál az összevont általános iskolás focitornán a Városmajori Gimnázium–Kós Károly iskola vihette haza az aranyérmeket, a második

Pannonia Sacra, a harmadik a Virányos Általános Iskola lett.

A labdarúgó-bajnokságok sorát a legkisebbek vetélkedése zárta. A Városmajor utca 71. alatti, megújult műfüves foci pályán az egész szezonban kiemelkedően teljesítő jókaisok bizonyultak a legjobbnak. Második lett a Városmajori Gimnázium–Kós Károly iskola, a harmadik helyen pedig a Virányos Általános Iskola foci pályán végzett, akik nagy csatában múlták felül az ELTE csapatát.

A diákolimpia a sakkbajnokságokkal folytatódik, aztán február végén következik a „Fitt lesz, ha itt lesz!” játékos sportvetélkedő óvodásoknak és alsós általános iskolásoknak. A MOM Sport Uszoda és Sportközpont tornacsarnokába a szülőket is várják majd, hiszen a tapasztalatok szerint a gyerekek számára különösen nagy örömet jelent a szurkolók biztatása – a belépés természetesen ingyenes. Ráadásul kapnak arra, hogy akár már aznap kipróbálják a Városmajor utcai Hegyvidéki Sportközpont uszodáját.

sm.

## Síelnek az óvodások

A síelés alapjait tanulhatják meg a kerületi fenntartású óvodákba járó nagycsoportosok a Hegyvidéki Önkormányzat és a Nanook Síiskola (www.nanooksiskola.hu) két évvel ezelőtt elindított programjában. A kezdeményezés népszerűségét jelzi, hogy folyamatosan nő a létszám: míg tavaly 150 óvodás iratott be szüleik az órára, az idén már több mint 200-an jelentkeztek a január elejétől március közepéig zajló tíz foglalkozásra.

Ezúttal a Süni, az Orbánhegyi, a Táltos és a Normafa Óvoda, valamint tagóvodáik csatlakoztak a felhíváshoz. „Előzetesen levélben hívtuk fel a családok figyelmét a lehetőségre – mondta el lapunknak Gilicz Zoltán, a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájának vezetője. – Azok esetében, akik szociális helyzetük miatt nem tudták vállalni a költségeket, de szerették volna, hogy

gyermekük síelni tanuljon, az önkormányzat állja a költségeket.”

A síiskola továbbra is ingyenesen biztosítja mind a pályahasználatot, mind az oktatást. Az elmúlt évhez hasonlóan kizárólag a felszerelés bérléséért kell fizetniük a résztvevőknek.

A gyerekek a MOM Sportban lévő pályán megismerkednek a síeszközök használatával, megtanulják az egyes síklást, a kanyarodást és a fékezést, valamint eljutnak a biztos léchaszalátra. A Nanook Síiskolát vezető Pásztor Zsófia elmondta, hogy az óvodásokat tudás szint szerint két csoportra osztják, a haladókkal a síelési technika csiszolásán dolgoznak. A szakember kiemelte: a Nanook módszere némileg eltér a megszokott síoktatástól, ennek köszönhetően a gyerekek természetesebb mozgást sajátíthatnak el.

mm.



A gyerekek megtanulják a síklást, a fékezést és a léchaszalátot