



## A Szent János Kórház is centrumkórház lesz

Az eddigi három centrumkórház mellett a Szent János Kórház is súlyponti szerepet kap, a tervezésre félmilliárd forintot biztosít a kormány. A jelentős döntésről közös sajtótájékoztatón beszélt Gulyás Gergely, a Miniszterelnökség vezetője, Varga Mihály pénzügyminiszter, valamint Láng Zsolt II. kerületi és Pokorni Zoltán hegyvidéki polgármester.

„A budapesti betegellátás egyik súlypontja a Szent János Kórházban lesz” – jelentette be Gulyás Gergely, a Miniszterelnökség vezetője a Hegyvidéki Kulturális Szalonban tartott sajtótájékoztatóon. A XII. kerület országgyűlési képviselője szerint földrajzi elhelyezkedése miatt is maximálisan indokolt volt, hogy az eddigi három centrumkórház mellett a Szent Jánost mint Közép- és Észak-Buda kórházát is beemlék a súlyponti intézmények közé.

Gulyás Gergely elmondta, hogy a János kórházat teljesen megújítják, és a fejlesztésbe a Kút-völgyi Klinikai Tömböt is bevonják. A sürgősségi ellátás továbbra is biztosított lesz, és a rehabilitációs részleg is megmarad a több mint ötszáz aktív ágyas intézményben, amelynek átalakítása az ambiciózus célkitűzés szerint még ebben a kormányzati ciklusban



megvalósulna. A tervezéssel összefüggő munkálatok azonnal megkezdődhetnek, erre 495 millió forintot biztosít a kormány.

„Az elmúlt években a gazdaság teljesítménye lehetővé tette, hogy jelentős értékű egészségügyi fejlesztések induljanak el” – mondta Varga Mihály pénzügyminiszter,

a II. és III. kerület parlamenti képviselője. Kitért rá, hogy 650 milliárd forinttal költenek többet egészségügyi kiadásokra, mint az utolsó szocialista kormány időszakában. A Szent János Kórház fejlesztéseit is támogatják: tavasszal

Pokorni Zoltán, a Hegyvidék polgármestere arra hívta fel a figyelmet, hogy a Szent János Kórház nemcsak Észak- és Közép-Buda, hanem 126 agglomerációs település ellátásáért felel, ahol évente 40 ezer fekvőbeteg és több mint

400 ezer járóbeteg fordul meg, az orvos-beteg találkozások száma 950 ezerre tehető. Ha ehhez hozzáadjuk a szomszédos Kút-völgyi kórház forgalmát, a két intézményben az orvos-beteg találkozások száma eléri az 1,1 milliót.



„Az idelátogatók egy részét magához húzza majd a tervezés alatt

kormány nem felújítást, hanem egy gyökeresen új kórház kialakítását tervezi, a Semmelweis Egyetemnek pedig el kell hagynia a Kút-völgyi Klinikai Tömböt.

Pokorni Zoltán arról is beszélt, hogy az elképzelések szerint a kórház középső szintjén egy új, modern tömb jönne létre, amelyet

összekapcsolnának a Kút-völgyivel. A Kút-völgyi régi kórházi egységébe kerülne a sebészet és a sürgősségi ellátás, a most is szakrendelőként működő részbe költöznenek a járóbeteg-rendelések, a kettőt pedig összekötné egy épület, amely a közös diagnosztikai háttérrel nyújtana a fekvő- és járóbeteg-ellátásoknak.

„Ha valahol van értelme a közös állami fenntartásnak, akkor az ez a terület” – fogalmazott a polgármester. Ezzel arra utalt, hogy a „két jobb sorsra érdemes kórház” bevonásával valódi centrum jöhet létre, ami a gyermekgyógyászatól a szülészetet át a sürgősségi ellátásig a teljes orvosi spektrumot lefedi, minden felmerülő egészségügyi problémára választ tud adni.

Láng Zsolt, a II. kerület polgármestere arra emlékeztetett, hogy épp 120 éve nyílt meg az „új” Szent János Kórház, ahol betegként, látogatóként sokszor úgy érezhetjük, nem sok minden változott az 1898-as nyitás óta. A változás érdekében néhány évvel ezelőtt egy civil kezdeményezés indult a kórház rendbetételéért, 2015-ben 13 ezer aláírás gyűlt össze.

z.

## „Mindenkinek megvan a saját emlékezete, története”

„A függetlenségünkért ma a demokrácia és a szabadság eszközeivel kell kiállnunk” – mondta Fónagy János államtitkár október 23-i beszédében a MOM Kulturális Központban tartott önkormányzati megemlékezésen, ami a szokásokhoz híven a kiváló munkát végző hegyvidéki pedagógusok díjazására is alkalmat adott.

„Amikor a múlt eseményeiről beszélünk, magunkból indulunk ki: mindenkinek megvan a saját emlékezete, története, érzelme”

Felidézte, hogy a margitszigeti csónakházból látta meg október 23-án a Margit hídon vonuló tömeget, amelyhez sporttársaival ő is csatlakozott. Az utcákra tudól több százezer emberrel együtt azokban az órákban olyanokat tettek és kiabáltak, amikre pár nappal vagy héttel korábban egyedül sem merszük, sem lehetőségük nem lett volna.

„1956-ban kirobbant a tömeg, és egy pillanat alatt érzékelhetővé vált, hogy az embereknek eleget lett az addigi félelemből, kiszolgáltatottságból, a kiteleptetésekből, az éjszakai csengőfrászból, a padlásleöprésekből, a koholt vádaktól”

Október 26-án a forradalmárok meg akarták ostromolni a laktanyát, ami meghiúsult, a laktanya vezetőjét azonban leváltották. Utódja néhány nap után belátta, hogy nem érdemes dacolnia a nép haragjával, ezért lefegyverezte az embereit, és október 30-án átadta a laktanyát a nemzetőröknek.

„Évtizedek után határozottan tudjuk mondani, hogy 1956 azokban az időkben a legmarkánsabb megnyilatkozása volt egy nemzetnek: a kelet-berlini és a pozsoni forrongások sem voltak olyan elemmentáris erejűek, mint a magyarországi nemzeti felkelés” – jelen-

keztetett rá, hogy a fegyveres összetűzésekben több ezren elhunytak, a megtorlásokban pedig mintegy háromezren veszítették életüket – többen, mint az 1848–49-es forradalom és szabadságharc után, vagy az első világháborút követően.

1956 jelszavai között a nemzeti önállóság követelése jelent meg a leghatározottabban, aminek Fónagy János szerint máig ható üzenete van: „Magyarország maradjon meg magyarnak, magyar kultúrával, értékekkel.” Mint mondta, ezért kell évről évre emlékeztetni magunkat és az utunk jövő generációkat arra, hogy amiért '56-ban a népharag kitört, és emberek ezrei estek áldozatul, az számunkra ma is a legfontosabb. „A függetlenségünkért ma a demokrácia és a szabadság eszközeivel kell kiállnunk” – tette hozzá.

A MOM Kulturális Központban rendezett október 23-i megemlékezésen a Városmajori Gimnázium 9. b osztályos tanulói is színpadra álltak, akik a „Mit jelent 1956?” című műsorukat mutatták be. Fellépett továbbá Huzella Péter, a zeneszerző, gitáros-énekes Faludy György 1956, te csillag!, valamint Kányádi Sándor Felemás őszi ének című megzenésített versét adta elő.

Az ünnepség a hagyományokhoz híven a hegyvidéki pedagógusok kiténtetésével folytatódott. Pokorni Zoltán polgármester és Fonti Krisztina alpolgármester Életmű Díjat adott át Jenes Bélának, a Városmajori Gimnázium testnevelő tanárának, Kovátsné Molnár Editnek, a Németvölgyi iskola tanítójának, valamint Szabóné Demeter Györgyinek, az Arany János iskola matematika-fizika szakos tanárának, akik több mint huszonöt éve kiemelkedő színvonalon végzik oktató-nevelő munkájukat.

(Folytatás a 3. oldalon)

## Bankkártyával is fizethető az óvodai étkezés díja

A hegyvidéki óvodások szüleinek újabb kényelmi szolgáltatást biztosít a helyi önkormányzat: a menzakarthyrendszerben november 1-jétől bankkártyával is kifizethető az étkezés térítési díja. Korábban csak a banki átuta-

mányzati támogatásokat –, valamint az allergiával, ételintoleranciával kapcsolatos információkat.

Az iskolákban – ahol a bankkártyás fizetést már korábban lehetővé tették – nemcsak a rendelés, hanem a menza kiszolgálás is



A menzakarthyrendszer könnyebbé teszi az étkeztetés lebonyolítását

lás vagy a csoportos beszédés lehetőségét választhatták az érintett családok.

Az összes önkormányzati üzemeltetési iskolai menzán 2015-ben, az óvodákban pedig 2016-ban vezették be a menzakarthyrendszer, aminek a lényege, hogy a szülők internetes felületen, papíralapú nyomtatványok kitöltése nélkül intézhetik gyermekük számára az étkezések megrendelését és lemondását, valamint tájékozódhatnak a heti étlapon. A hegyvidek.e-menza.hu oldalon az étkezések akár egyedi időtartamra is egyszerűen megrendelhetők, továbbá hiányzás, betegség esetén könnyen és gyorsan lemondhatók az igénybevétel előtti napon délután 9 óráig. A rendszer kezeli és tárolja a jóváírható kedvezményeket – a normatív vagy önkor-

gyorsabbá, pontosabbá vált a korszerű rendszer használatával, hiszen a konyhákön kihelyezett kártyaolvasók és táblagépek segítségével pillanatok alatt ellenőrizni lehet, ki milyen étkezésre fizetett be. A megrendelt étkezéseket a diákok az új típusú diákigazolvánnyal vagy az e célra kiadott menzakarthyakkal tudják igénybe venni.

A rendszer sok szempontból előnyös: egyszerre könnyíti meg a szülők és a diákok életét, s teszi egyszerűbbé és hatékonyabbá az óvodai, iskolai, önkormányzati dolgozók munkáját. Az étkeztető cég számára is kifejezetten hasznos, hiszen használatával mindig a pontos, aktuális rendelési adatok alapján tudja elkészíteni és kiszállítani az ételeket.

k.



Az embereknek eleget lett az addigi félelemből, kiszolgáltatottságból

– mondta ünnepi beszédében Fónagy János, a nemzeti vagyonnal kapcsolatos parlamenti ügyekért felelős államtitkár, a XII. kerület korábbi országgyűlési képviselője, aki 1956 eseményeivel kapcsolatban személyes élményeit osztotta meg a közönséggel a MOMkult-ban tartott október 23-i megemlékezésen.

– fogalmazott az államtitkár. Kitért rá, hogy a XII. kerületben, a kormányórság Maros utcai laktanyájánál is tüntetések kezdődtek az október 23-át követő napokban. A tömeg követelésére 24-én a laktanyaparancsnok elengedett néhány politikai elíteltet, ez azonban akkor már kevésnek bizonyult.

tette ki Fónagy János, akinek meggyőződése, hogy forradalmunk indította el azt a történelmi folyamatot Európában, ami a Magyar Köztársaság 1989-es kiáltásához, vagy a berlini fal leomlásához vezetett. Ezért tiszteletet érdemelnek mindazok, akik részt vettek a harcokban, és azok is, akik mögöttük álltak. Emlé-

## Megújult a Nógrádi utca

Teljes hosszában megújult a Nógrádi utca. Az útfelület és járda új aszfaltburkolatot kapott, a szegélyeket pedig mindkét oldalon kicserélték a kivitelezők.

„Kátyús, rossz állapotú volt az utca, amelyet nyár elején az ELMŰ is felbontott vezetékcsere miatt. Az önkormányzat úgy döntött, hogy a közmunkák végével belevág az út és a járda felújításába” – beszélt Pokorni Zoltán polgármester a beruházás előzményeiről a hivatalos átadás alkalmából. Mint hozzátette, jelentős fejlesztésről van szó, több mint 120 millió forintba került a közel fél kilométeres utca rekonstrukciója. A munkálatok

július második felében kezdődtek, és szeptember közepén értek véget.



Váci János alpolgármester elmondta, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat minden évben elindít egy-egy nagyobb útfelújítást, az

elmúlt időszakban a többi között a Mátyás király út, a Németvölgyi út és a Határőr út egy-egy hosszabb

vízvezető rendszer létesült az Irhás árokban, az Adorján úttól a Törökbálinti út felé (részletek a cikkünk alatt – a szerk.). Mintegy nyolcszáz folyó méter hosszúságban állították helyre az önkormányzat járdákat és lépcsőket, továbbá közel kétezer kátyút számoltak fel a szakemberek az év eleje óta.

„Nemcsak autóval, hanem gyalog, babakocsival, kerékpárral is nehezen volt járható a Nógrádi utca, ezért nagyon örülünk, hogy elkészült a felújítás” – adott hangot örömeinek a környéken élő Demeter Tamás, aki szerint a lakók mindvégig korrekt tájékoztatást kaptak a munkálatokról. Emellett kérések is meghallgatásra találtak: az útépités során tönkrement zöld területeket a kivitelezők helyreállították, valamint a kapubehajtónál olyan szegélyeket építettek be, amiken az alacsonyabb hasmagasságú járművek sem akadnak fenn.

## Új zugligeti tér elnevezéséről szavazhatunk

A Zugligeti Általános Iskola bővítéséhez kapcsolódóan az intézmény környezete is megújul. A Zugligeti út, a Béla király út, a Janka út és a Harangvölgyi út találkozásánál lévő közlekedési csomópont valódi térré alakul át, amelynek nevérol az itt élők dönthetnek.

A tér elnevezésére tett lakossági javaslatokból öt zugligeti kötődésű nevet bocsátott szavazásra a Hegyvidéki Önkormányzat a

www.hegyvidek.hu/zugligeti-ter-nev-oldalon. A helyi képviselő-testület azt a változatot terjeszti majd a közterületek elnevezésében illetékes fővárosi közgyűlés elé, amelyekre a legtöbb szavazatot érik. Így tehát tőlünk függ, hogy a jövőben Fácános, Fácán, Laszlovszky, Sigray Pál vagy Zugliget térnek hívják-e a Zugligeti iskola régi és új épületei által közrefogott területet.

(k.)

## Pavilonbérlet a hegyvidéki karácsonyi vásárra

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat várja kézműves termékek forgalmazásával foglalkozó bérlők jelentkezését a hegyvidéki karácsonyi vásár pavilonjainak bérbevitelére.

A vásár helyszíne: a hegyvidéki polgármesteri hivatal előtt és mellett kialakított közösségi tér (a Bősörményi út–polgármesteri hivatal–Kiss János altábornagy utca által határolt terület).

**A vásár időpontja: 2018. december 1–24.**  
(A vásárterület beépítése november 30-án történik.)

A bérbe vehető fapavilonok mérete: 4 m<sup>2</sup>  
Bérlési díj: 11 000 Ft/nap.

**Jelentkezési határidő: 2018. november 20.**

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

## Lássunk és látsszunk az utakon!

Ahogy közeledik a tél, egyre rövidebbek a nappalok, és hűvösebbé válik az idő, a vezetési körülmények is megváltoznak. Mindez evidenciának tűnik, sok autós mégis hajlamos megfeledkezni a téli felkészülésről – ezért is fogalmazott meg a XII. kerületi rendőrkapitányság néhány hasznos tanácsot a balesetek megelőzése érdekében.

A kedvezőtlen látási viszonyok beállta előtt ellenőrizzük a gépjármű világítóberendezéseit, és mielőbb javítsuk ki az esetlegesen tapasztalt hibákat. Nem elég a kicserélt izzókat, a fényszóró helyes beállítására is figyelni kell, hiszen ha nem megfelelő irányba világítunk, azzal nemcsak az úton lévő akadályok észlelése válik nehezebbé, hanem a többi járművezetőt is elvakíthatjuk, ezáltal pedig balesetveszélyes helyzeteket idézünk elő.

A téli közlekedés során a világítás mellett a fűtés és az üvegek páramentesítéséhez használt berendezések is jelentős igénybevételnek teszik ki a gépjármű akkumulátorát, valamint a teljes elektromos hálózatát – nem beszélve a téli fagyok károsító hatásairól. Ezért még a hideg időjárás beköszönte és a fokozott használat előtt érdemes mind az akkumulátort, mind az elektromos rendszert szakemberrel átvizsgáltatni.

Tévhit, hogy a téli guminak csak a havas, jeges úton van jelentősége. Hét Celsius-fok alatt a nyári gumik tapadása és menettu-

lajdonosságai megváltoznak, hatékonyságuk a téli időjárási viszonyokhoz kifejlesztett gumiabroncsokéhoz képest romlik, ezáltal a jármű irányíthatósága csökken. A gumicsere tehát ne a havazáshoz, hanem a hőmérséklethez igazítsuk, és a helyes guminyomás beállításáról se feledkezzünk meg!

Télen is biztonságosan meg kell tudni állni az autóval, így a felkészítés során a fékekre és a fékfolyadékra is szenteljünk figyelmet. A rossz állapotú fékek, a használat során viszkózitásból vesztő fékölaj, továbbá a megváltozott útviszonyok miatt hosszabb időt vesz igénybe a megállás.

Mielőtt ránk törnek a kemény mínuszok, érdemes ellenőriztetni a hűtőfolyadék fagyáspontját, valamint a nyári szélvédőmosó folyadékot a téli időjáráshoz igazodóra cserélni, és folyamatosan gondoskodni annak pótlásáról, hiszen a szélvédőn csak így lehet biztonságosan kilátni. Jelentős szervizköltségektől kíméljük meg pénztárcánkat, ha idejében odafigyelünk autónk „fagymentesítésére”.

A rendőrkapitányság arra is figyelmeztetett, hogy a gépjárművek megfelelő műszaki felkészítése mellett is leginkább emberi tényezőknél múlik a baleset-megelőzés. Azaz ha a kedvezőtlenebbé váló útviszonyok között nem vezetünk óvatosabban, egy kifogástalan állapotú járművel sem tudjuk elkerülni a bajt.

d.

## Véget ért az útfelújítás az Irhás árokban

Korábban a nagyobb esőzések idején gondot okozott a csapadék elvezetése a XII. és XI. kerület elválasztó Irhás árok középső szakaszán, ezért a Hegyvidéki Önkormányzat úgy döntött, elvégzett a szükséges átalakításokat és felújítást. Az Adorján úttól a Törökbálinti út irányában mintegy 135 méter hosszan a kivitelezők szélesítették és újraaszfaltozták az útpályát.

Mindkét oldalra kiemelt szegély került, ezeket úgy helyezték el, hogy a parkolás továbbra is zavartalan legyen, a parkolóhelyek száma nem változott. A kialakításnak köszönhetően a csapadékvíz a szintén most létrehozott három rácsos víznyelőbe jut, így megszűnnek az átfolyások az útesten, és a víz a környező telkekbe sem jut be.

Elkészült a Diós árok közepén található, húsz férőhelyes parkoló újramurváza is. Ezzel egy időben a korábbi kimosódásokat is kijavították, valamint ezek megelőzése érdekében a parkoló előtti 200 méteres szakaszon és a parkoló területén új szegélyköveket raktak le a szakemberek. A szegélybe épített surrantók a parkoló helyett a zöld területre vezetik a lefolyó csapadékvizet.

A közlekedés biztonságát szem előtt tartva átalakították a fogas-

tereket pótló busz fordulóját a Hegyhát út és a Golfpálya út találkozásánál. A könnyebb manőverezés érdekében a meglévő szigetet részlegesen visszabontották, az ívet kiemelt szegéllyel rakták ki,



a felbontott részt erős szerkezetű aszfalttal burkolták.

A Pagony utcában befejeződött a három fekvőrendőr elkorrodálódott, süllyesztett szegélyeinek javítása, míg a Zsibói lépcső sárosodását megelőzendő a lépcső melletti rézszű alá kiemelt kerti szegély került. Lezajlott a Zalai lépcső és az Alkony lépcső rekonstrukciója:

az előbbinek az alsó szakasza, az utóbbinak a Béla király út és a Bükkös utca közötti része közel 100 méteren újult meg.

Még az idén várható az erdő felőli oldal karbantartása az Arató

szélesítették a zebra helyét, majd taktikus kövekkel jelölik ki az átkező két végét. Ezt követi a felfestés, ami a tervek szerint még ebben az évben megtörténik.

Gyeprácsos, térköves burkolatot, valamint kiemelt szegélyt és az út irányába K-szegélyt kap a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem épülete elé tervezett 33 férőhelyes parkoló a Zugligeti úton. A parkoló nyilvános lesz, tehát bárki használhatja. A két ütemben zajló munkálatok várhatóan december közepén fejeződnek be.

Szintén még az idén megoldódik a csapadékvíz elvezetése a Pintos utca felső részén, ami 160 méter hosszan a jobb oldalon, egymás mellett két sorban, süllyesztett K-szegélyt kap. Az így kialakított vápa megakadályozza a nagy esőzések következtében az utóbbi időben gyakori váló murvakimosást az út szélén. A vápa mellett a kivitelezők újraaszfaltozzák az útpályát.

mm.

## Energiatakarékosabb lett a Csikó tagóvoda

A korábbi nyílászárócseré után megtörtént a homlokzati hőszigetelés is a Táltos Óvoda Csikó tagóvodájában. Az energetikai beruházás átadásán Pokorni Zoltán

ablakcserék eredményeképpen nagymértékben csökkenhet a nevelési intézmény fűtéspénzája.

Váci János alpolgármester arról beszélt, hogy az épület bizton-

ságját a játéklehetőségek is bővültek, a gyerekek új, színes mászóvárat kaptak.

„Rossz állapotú volt a ház, a szél kifújta a meleget” – jellemezte a

ség. Kitért arra is, hogy jövőre a tető rendbetételével folytatódhat az épület felújítása. Emellett az önkormányzattal arról is egyeztettek, hogy műfüvet vagy gumibur-



polgármester elmondta, hogy ez év nyarán közel 25 millió forintos beruházás keretében készült korszerű, 15 centiméter vastag hőszigetelés az épületen. Ezzel a fejlesztéssel, valamint a korábbi ajtó- és

ságos működtetése érdekében fejleszteni kellett az elektromos hálózatot. Erre a jelentős feladatra mintegy 17 millió forintot költött a Hegyvidéki Önkormányzat. Mindezzel egyidejűleg az udvari

komplett hőszigetelés megvalósítása előtti körülményeket Boday Barbara tagintézmény-vezető. Hozzátette, hogy az elektromos hálózat fejlesztésére a kapacitásproblémák miatt volt nagy szük-

latot alakítanak ki azokon az udvari részekben, ahol a kedvezőtlen talajviszonyok és az állandó igénybevétel miatt nem tud megmaradni a természetes növényzet.

**A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:**  
**www.hegyvidek.hu**

## „Mindenkinek az életében legyen szeretet!”

„Minden perc értékes” – ez volt a jelszava a Magyar Hospice Alapítvány VII. Hegyvidéki Nárciszültetésének a Királyhágó téren. A szervezet a gyógyíthatatlan – elsősorban daganatos – betegek ingyenes gondozásában, a fájdalomcsillapításban, a páciensek és családjaik lelki támogatásában nyújt segítséget, s munkájához nagy szükség van adományokra is.

szok nyíltak, hogy mindenki csodájára járt a kerületben. A virágok idővel szép lassan elhervadnak – így van ez az emberek életében is. Megszületünk, kisbabák vagyunk, majd gyermekek leszünk, felnővünk, lassan megöregszünk, és életünk végén meghalunk.”

A sárga lufikkal a kezükben felsorakozó Süni-, Mackós-, Orbánhegyi-, Hegyvidéki Mese-



A betegekért, segítségre szorulóknak ültették a nárciszokat a gyerekek

„Ültessünk együtt nárciszt a generációk közötti szolidaritás és az élet végi méltóság megőrzése jegyében! Minden elültetett virághagyma ezt a szándékot, együttérzést fejezi ki” – mondta a téren összegyűlő gyerekeknek és felnőtteknek Korda Nikolett, a Magyar Hospice Alapítvány projektvezetője.

„Azért ültetünk nárciszhagymákat minden évben itt, a Királyhágó tér és a Németszőlgyi út sar-

vár-, Normafa-óvodások és a Németszőlgyi iskola kisdíákjai közül sokan kívánságokat kötöttek a lufballonokra, amiket a rendezvény végén a levegőbe eresztettek. A Városmajori Óvodát egy óvónő képviselte, ő elvitte a virághagymákat az óvodájukba, hogy a gyerekek elültethessék a kertben.

Az idén a Süni-óvodások bújtatták a földbe a virághagymákat, ők sárga lapátokat kaptak Fonti Krisztinától, míg az orbánhegyi-



Szinte mindenkinek volt egy kívánsága

kán, mert ezzel szeretnénk gondolni azokra, akik betegek, elesettek, az életük vége felé járnak, segítségre szorulnak – fogalmazott köszöntőjében Fonti Krisztina alpolgármester. – Tavasszal, amikor erre járunk, figyeljük, várjuk, mikor bújnak ki a növények. Tavaly olyan gyönyörű, nagy fejű nárci-

beteg, hamar gyógyuljon meg!” „Szép életet kívánunk mindenkinek!”

A gyerekek tavasszal a Gesztenyés kertben találkozhatnak újra egymással. – Tavasszal, amikor erre járunk, figyeljük, várjuk, mikor bújnak ki a növények. Tavaly olyan gyönyörű, nagy fejű nárci-

Balajthy Anna

## Nemzetiségi közmeghallgatás

Közeledik az év vége, amikor közmeghallgatást tartanak a hegyvidéki nemzetiségi önkormányzatok képviselő-testületei. A közmeghallgatás tárgya: a nemzetiségi önkormányzat éves munkájáról szóló beszámoló, valamint a XII. kerület közösségét érintő és közérdeklődésre számot tartó minden téma.

A következő közmeghallgatás időpontja és helyszíne:

**Szerb nemzetiségi önkormányzat** – november 19. 17.00, XII. kerületi polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.), alagsori tárgyalóterem.

A többi nemzetiségi önkormányzat későbbi időpontban tartja közmeghallgatását.

## Hegyvidéki megemlékezés október 23-án

(Folytatás az 1. oldalról)

A legalább húsz éve pedagógusi pályán lévő, tevékenységükkel széles körű elismerést kivívó szakemberek közül ezúttal Cifka Borbála, a Fekete István iskola gyógypedagógusa, Fogarasi Szilvia, a Városmajori Óvodák Csermely tagóvodájának vezetője és Hajnal Gabriella, a Tamási Áron iskola korábbi igazgatója vehette át az Eötvös József-gyűrűt.

Hegyvidék Ifjúságáért Díjban – ami a legalább tíz éve közoktatási intézményben dolgozók számára adományozható – Garamszegi Judit, a Virányos iskola magyar-, történelem- és angoltanára, Kelenhegyi Eszter, a Solti György Zeneiskola igazgatóhelyettese és gondokatanára, Pocsaji Andrea, az Orbánhegyi Óvodák pedagógusa és Vértes Judit, a Városmajori Gimnázium magyar- és angoltanára részesült. A harmincöt év alattiak Hegyvidék Ifjú Pedagógusa Díját Ecsedyné Reisinger Cintia, a Hegyvidéki Mesevár Óvoda pedagógusa és Tánczos-Varga Nóra,

a pedagógiai szakszolgálat logopédusa kapta meg.

A Hegyvidék Gyermekéiért Díjjal Borbélyné Ferencz Edinát, a Süni Óvodák titkárát és Kovács

nek munkáját Segítő Kéz Díjjal ismerték el.

A nyugdíjas pedagógusok fáradságos munkával eltöltött évtizedeit díszoklevelekkel köszöntö meg



Koszorúzás A szabadság szárnyaló madara című szobornál

Józsefnét, a Gazdasági Ellátó Szolgálat munkatársát jutalmazták. Ágh Zsófia, a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola szülői munkaközösségének vezetőjének, valamint a KIMBI Óvoda szülői szervezeté-

nek önkormányzat. Bán Béláné, dr. Korhecz Imréné, László Istvánné, Péter Antalné, Varga Zsuzsanna és Wolszky Lászlóné rubinoklevelet vehettek át, ők hetven éve szereztek meg diplomájukat. A hatvanöt év végző Ertinghausen Miklósné,

Hárs Lászlóné, Molnár Gézané, özv. Pörje Lajosné és Tóth László számára vasoklevelet állítottak ki. Gyémántoklevelet kapott a hatvan éve képesítést szerző dr. Knolmár Mihályné, Kún Ottóné, Parti Józsefné, Polyák Jánosné Gyuró Erzsébet, Skrapits Lajosné, Szeip Pálné és dr. Tóth József, míg aranyoklevelet az ötven évvel ezelőtt diplomázó dr. Kenyeres Zoltánné Becz Judit és Völgyi Istvánné.

A Hegyvidéki Önkormányzat által rendezett XII. kerületi ünnepség a Gesztenyés kertben, Szmercsányi Boldizsár szobrászművész két évvel ezelőtt felavatott, A szabadság szárnyaló madara című szobránál fejeződött be, ahol a pártok, nemzetiségek, egyházak, hagyományörző és bajtársi szervezetek, helyi közösségek, kulturális és oktatási intézmények, valamint a rendőrség képviselői helyezték el virágaikat. Az önkormányzat nevében Pokorni Zoltán polgármester, valamint Fonti Krisztina, Kovács Lajos és Váczi János alpolgármesterek koszorúztak.

sz.



Az idén is díjazta a Hegyvidéki Önkormányzat a kiváló munkát végző hegyvidéki pedagógusokat

## Falatonként változtathatjuk meg a világot

Nem kell kevesebb, vagy rosszabb minőségű ételt fogyasztanunk ahhoz, hogy kevésbé terheljük környezetünket, ehhez csak a mindennapi szokásainkat szükséges némileg átalakítani – erről is beszélt a Klímabarát esték című sorozat legutóbbi előadásában Vighné Boóc Judit, a Felelős Gasztrohós Alapítvány önkéntese.

Egy letarolt borieói őserdőt ábrázoló képet láthatott elsőként a közönség a Klímabarát esték októberi, „Mi kerüljön az asztalra?” című előadásában a Barabás Viláiban. Mi köze a távoli, ázsiai szigeten zajló természetpusztításnak a mi étkezési szokásainkhoz? Vighné Boóc Judit, a Felelős Gasztrohós Alapítvány önkéntese egy világszerte elterjedt ételalapot mutatott be, ami nem más, mint a pálmalevél, vagy a palmaszár.

Az olajpálma húsos gyümölcséből sajtolt növényi zsiradék a chipsektől a csokikon át a péksüteményekig sok késztermékben megtalálható. A gyártók azért kedvelik, mert olcsón előállítható, valamint jól bírja a hevítést – a pálmalevéltermékekhez ugyanakkor mind a mai napig újabb és újabb esőerdőket perzselnek fel. Ezeket a területeket a tápanyagtartalom gyors kimerülése miatt nem lehet sokáig művelés alatt tartani, ezért megállás nélkül zajlik az erdők végérvényes felszámolása, a kipusztulás szélére sodorva számtalan őshonos növény- és állatfaj.

Tehát mi is, magyar fogyasztók, hozzájárulhatunk az esőerdők megőrzéséhez, ha nem vásárolunk pálmalevél tartalmazó termékeket. Az előadó szerint a legjobb, ha a félkész és késztermékek vásárlása helyett magunk

készítjük el az ételeket, amivel egy másik problémára, a komoly környezeti terhet jelentő egyszerhasználatos műanyag csomagolóanyagok terjedésére is hathatós választ adhatunk.

„Nem csak a Csendes-óceánban vannak szemétszigetek, legutóbb a Tisza zajlásakor örökölték meg a természetfotósok döbbenetes mennyiségben úszó műanyagszemetet” – mesélte az önkéntes. Hozzátette, hogy a látható műanyagszemétnél is nagyobb gondot okoznak a szabad szemmel észrevehetetlen, ugyanakkor

rek előállításához mennyi vízre van szükség. A nagyipari állattartás elképesztő módon vízigényes – 1 kilogramm marhahús előállításához, például, 15 ezer liter vizet használnak fel –, így azzal is csökkenthetjük ökológiai lábnyomunkat, ha mérsékeljük a húsfogyasztást.

Vighné Boóc Judit arról is beszélt, hogy ha a messziről, akár a világ túlsó feléről származó zöldek, gyümölcsök helyett jó minőségű helyi, szezonális portékákat vásárolunk a termelői vagy biopiacokon, azzal nemcsak

megdöbbentő mértékét az előadók.

Akkor is lehetünk környezetudatosak, ha nem otthon eszünk: ma már egyre több vendéglátóhely vállalja Magyarországon a fenntartható működést. A Felelős Gasztrohós Alapítvány által létrehozott Fenntartható Vendéglátóhely minősítését azok az önkéntesek jelentkező éttermek, bárók, kávézók kaphatják meg, amelyek folyamatosan a környezeti terhelésük csökkentésére törekednek. (Listájuk és részletes bemutatásuk megtalálható a gasztrohos.hu/



A világon megtermelt élelmiszer egyharmada a kukákban landol – hangzott el a megdöbbentő adat az előadásán

az élőlények szervezetében káros folyamatokat elindító apró részecskéket, amik a hulladékok szétválasztásakor kerülnek az élővízbe, majd pedig a táplálékláncba.

Elhangzott, hogy ma már minden élővízben, sőt a palackozott ásványvízben is vannak mikroanyagok, ugyanakkor a talajvízből származó ivóvízben eddig nem találtak műanyagszennyezőségeket. A műanyagpalack-termelés visszaszorítása mellett tehát más csak ezért is érdemes csapvizet inni.

A tiszta víz nagy érték, ezért nem mindegy, hogy az élelmisze-

több ezer kilométernyi szállítással együtt járó szennyezésre mondunk nemet, hanem a hazai gazdaságok fennmaradását is támogatjuk. Egy kis odafigyeléssel a felesleges élelmiszerek beszerzését is elkerülhetjük. Hasznos dolog először körbenézni a hűtőben, hogy felhasználjuk a maradékokat, ezután pedig összeállíthatunk egy bevásárlólistát, amivel célirányosan válogathatjuk össze a szükséges árukat. „A világon megtermelt élelmiszer egyharmada a kukákban landol, miközben rengeteg ember éhezik” – érzékelte az élelmiszerpazarlás

fenntartható-vendéglátóhelyek weboldalán.)

Az előadásán felsorakoztatott ötletek, javaslatok kapcsán Vighné Boóc Judit azt mondta: nehéz lenne azokat egyszerre megfogadni, hatékonyabb, ha lépésről lépésre teszünk újabb és újabb vállalkosságokat. Mindegy, hogy az egyszerű használatos palackok, zacskók és szívószálak elhagyásával, a pálmalevél tartalmazó élelmiszerek mellőzésével vagy heti egy húsmentes nappal kezdünk, bármelyikkel sokat tehetünk a környezetünkért.

z.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Egyetlen konstans a változó**  
– kiállítás Kázmér Sándor fotóiból november 2-től december 2-ig. A belépés díjtalan.

**KFT: A bábu visszavág** november 2-án 19.00. Az évekkkel elzött kezdett sorozat, amelyben a KFT zenekar újra bemutatja eddigi albumait, ezúttal a MOMkultban folytatódik. A koncert különlegessége, hogy minden dal elhangzik a lemezzel. A bábu visszavág CD 2008-ban dupla platinalemezzel lett. Jegyár: 8900 Ft, 7900 Ft, 6900 Ft, 5900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

**MOMkult Gyermekszínház.** November 5. 10.00 A Holló és a Róka. La Fontaine ma is népszerű meséjét vidám, gyerekek számára is könnyen megtanulható dalok fűszerezik. Az előadás 4-6 éves korig ajánlott. November 6. 14.00 Árgyélus királyfi és Tündérszép Ilona (Bóbita bábszínház). Jegyár: 1400 Ft/előadás. A három előadást tartalmazó bérlet ára: 3500 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban. Bérletvásárlás a momkult.jegy.hu/seasonticket linken. Csoportos bérletvásárláshoz előzetes e-mailben történő regisztráció szükséges a monikamarko@momkult.hu címen. Információ: Markó Mónika, 06/30-700-5318. Helyfoglalás érkező sorrendben!

**Victor Wooten Trio feat. Dennis Chambers & Bob Franciscini** november 7-én 20.00 és 22.30. Az ötszörös Grammy-díjas Victor Wooten a világ egyik legjobb basszusgitárosa. A Flecktones tagjaként, Mike Stern, Richard Bona, Marcus Miller és

mások társaként egyaránt zseniális. Szupergrupozik Marcus Milllerrel és Stanley Clarke-kal, beugrik Chick Corea Elektrik Bandjébe, saját zenekarával, a Victor Wooten Trióval turnézik, és „örömmel”. Dennis Chambers négyéves korában kezdett dobolni, az eltelt évek során tagja volt a többi között Michael Brecker, Bill Evans, George Duke, Stanley Clark és John McLaughlin, valamint Carlos Santana zenekarainak. Bob Franciscini szaxofonos a popszakmában is keresett, többek között Paul Simon, Celine Dion, Ricky Martin, Lionel Richie, Chaka Khan oldalán is feltűnt, ám elsősorban a jazz-zenének hódol. Jegyárak: 10900 Ft, 8900 Ft, 3900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

**Streisand** – Polyák Lilla, Szulák Andrea, Náray Erika előadása november 9-én 19.00. Semmihez sem hasonlítható hang, felülmúlhatatlan, különleges és sokoldalú nő – Barbra Streisand. Örökzöld dallamait három diva tolmácsolásában hallhatjuk. Közreműködik a Studio11 Ensemble és a Budapest Chamber Orchestra. Jegyárak: 8100 Ft, 6100 Ft, 4100 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

**Bonbon színház – Színház!** BonBon Matiné november 10-én 14.00. Két színész, egy mesélő, semmi díszlet. Mégis sok minden kerül a BonBon Matiné 45 perces interaktív műsorában arról, mit is jelent a színház. Tarr Ferenc gyerekszínházi rendező éveken át tervezett előadásának célja, hogy a hangszermertető koncertekhez hasonlóan a színház eszköztárát is megismertesse a gyerekekkel, rengeteg nevetésen és poénon keresztül megmutassa, mi is a színház varázsa, és egy-egy előadás során mikre érdemes figyelni. Előadják: Kelenhegyi Olga Sára, Molnár György, Tarr Ferenc. Rendezte: Tarr Ferenc. Az előadás az NKA támogatásának köszönhetően jött létre. Az előadás megtekintése 5 éves kortól ajánlott. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

cel mesél. 22.30–00.30 Táncháoz: Soós Réka (ének), Benke Grátsy (dob), Erdei Tamás (koboz), Nagy Bercel (fúvolya). Állandó vendég: Barna Gyuri (hegedű), Szabó Márton (fúvolya). Tánctanít: Fülöp Attila. Jegyárak: 500 Ft, 300 Ft (diákjegy). Jegyek kaphatók a tancház előtt.

**Mit eszik a micsoda?** november 17-én 10.30. Keresztesi József pécsi költő a kortárs gyermekirodalom talán legkülönlegesebb, legmókásabb világába repíti olvasóit. Különös lényekről, helyzetekről, történetekről mesél egyszerre játékos és bölcs verseiben. Bekukkanthatunk a kamrába, a szekrénybe, a fürdőszobába, és mindenhol csodába botlunk. Mit eszik a vapi? Mi a csuda az a lápi trotty? Hová tűnt el a gombócicsapat hírneves csatára? Ki vadászik pudingra? Az előadás sok-sok izgalmas kérdésre ad választ bábokkal, zenével és nevetéssel. Jegyárak: gyerekjegy 500 Ft, kisértéknek 300 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

**Kellemes húsvéti ünnepeket!** november 11-én 19.00. A Játékszín és a TG Production bemutatja. Jean Poiret és Georges Lautner forgatókönyvéből készült 1984-ben a francia filmgyártás egyik legnagyobb sikere Sophie Marceau és Jean-Paul Belmondo főszereplésével. A történet a húsvéti szünetben játszódik. A Casanova-életmódot folytató francia iparmágnás a feleségét vitte ki a reptérre. Hazafelé felvesz egy csinos stoppos lányt, aki éppen szakított a barátjával, és nincs hol laknia. A férfi felajánlja, töltse nála az éjszakát. A bizonyalmak akkor kezdődnek, amikor a feleség váratlanul hazajön... Jegyár: 4900 Ft, 3900 Ft, 2900 Ft. Jegyek kaphatók a jatekszin.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban.

**Nyugdíjasklub** november 16-án 14.00. A kéthetente jelentkező program tartalmas kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasok számára. A belépés díjtalan.

**Zurgó** november 16-án 20.00. Moldvai csángó népzene, tánctanítás, daltanítás a Zurgó együttes moldvai csángó magyar táncházában. 20.00–21.00 Tánctanítás Gyurka Fábriánnal. 21.00–22.00 Táncháoz. 22.00–22.20 Énektanulás, közös éneklés Soós Réka vezetésével. 22.20–22.30 Nagy Ber-

cel mesél. 22.30–00.30 Táncháoz: Soós Réka (ének), Benke Grátsy (dob), Erdei Tamás (koboz), Nagy Bercel (fúvolya). Állandó vendég: Barna Gyuri (hegedű), Szabó Márton (fúvolya). Tánctanít: Fülöp Attila. Jegyárak: 500 Ft, 300 Ft (diákjegy). Jegyek kaphatók a tancház előtt.

**Mit eszik a micsoda?** november 17-én 10.30. Keresztesi József pécsi költő a kortárs gyermekirodalom talán legkülönlegesebb, legmókásabb világába repíti olvasóit. Különös lényekről, helyzetekről, történetekről mesél egyszerre játékos és bölcs verseiben. Bekukkanthatunk a kamrába, a szekrénybe, a fürdőszobába, és mindenhol csodába botlunk. Mit eszik a vapi? Mi a csuda az a lápi trotty? Hová tűnt el a gombócicsapat hírneves csatára? Ki vadászik pudingra? Az előadás sok-sok izgalmas kérdésre ad választ bábokkal, zenével és nevetéssel. Jegyárak: gyerekjegy 500 Ft, kisértéknek 300 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

**A kíváncsi kislefánt** – Domi bábjátéka november 18-án 10.30.

**Nosztalgia társastánc** november 18-án 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, swing, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: ösztánc. A belépés díjtalan.

**A Hontalanság hitvallása** – az erdélyi Helikon íróinak nyolcadik jubileumi ünnepe november 18-án 16.00. Az évente tartott előadás megemlékezik azokról a helikonista írókról, akiknek az adott évben van a születésük vagy a haláluk jubileumi évfordulója. Az előadást zenei betétek színesítik. A szünetben a témával kapcsolatos antikvár könyveket lehet megvásárolni. Fellépők: Tolcsvay Béla előadóművész, Kilyén Ilka színművész, Öss Enikő színművész, Szilágyi Zsolt előadóművész.

**Beszélt Babakezek – Pillants bele babád gondolataiba!** Ingyenes bemutató a babajelbeszédről és a Beszélt Babakezek programról. Hatékony kommunikáció a babákkal már a beszéd megindulása előtt is. A babajelbeszéd segíti a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek kötődést. Előzetes jelentkezés: info@babakezek.hu, 06/20-479-2829.

Medgyessy Éva író, szerkesztő. A belépés díjtalan.

**50 éves a Solti György Zeneiskola** – koncert november 19-én 18.00. Ünnepi hangverseny a zeneiskola zongora szakos növendékeinek és nagy együttesének közreműködésével, meglepetésvendégekkel. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárban.

**Urbán Orsi-Révész Richárd Duo** – Hegyvidéki Smooth Jazz Club november 23-án 19.30. Az I Know You Love Me című lemez bemutatónak. A hazai jazzélet két kiválósága, Urbán Orsi énekes és Révész Richárd zongorista egy új, izgalmas albummal örvendeztetni meg az igényes zene kedvelőit. A koncerten a lemez dalai, soul- és popslágerek, jazzörökzöldek és latin kompozíciók csendülnek fel virtuóz és szenvedélyes előadásban. Jegyár: 1500 Ft.

**70 éves a Corvinus Közgáz Néptáncgyűjtés** november 24-én 14.00. Jubileumi előadásán a táncgyűjtés 70 éves történetének legemlékezetesebb koreográfiáit, valamint legújabb, Primások nyomán – Felvidék című műsorát láthatják a nézők. Közreműködők: az alkotóközösség hét generációjának táncosai és zenészei. Len-dület, professzionalizmus, Corvinus! Rendező: Deffend Irén, a Corvinus Közgáz Néptáncgyűjtés művészeti vezetője. Jegyár: 2500 Ft.

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

**Beszélt Babakezek – Pillants bele babád gondolataiba!** Ingyenes bemutató a babajelbeszédről és a Beszélt Babakezek programról. Hatékony kommunikáció a babákkal már a beszéd megindulása előtt is. A babajelbeszéd segíti a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek kötődést. Előzetes jelentkezés: info@babakezek.hu, 06/20-479-2829.

www.babakezek.hu, www.facebook.com/babakezek.

**Babamasszázs** kedden 10.00. A foglalkozáson részt vevők mesterfoglásokat 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.

**Balett-tanfolyamok gyerekeknek** hétfőn 16.00, kedden 16.00, szerdán 17.30. Korosztálynak megfelelő csoportbeosztás szerint, kis létszámú csoportokban. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06/30-994-3118, info@mmstudio.hu, www.mmstudio.hu.

**Iciri-Piciri Tücsöktánc** kedden 17.15, csütörtökön 11.00. Játékos néptáncoktatás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclepek el-sajátításával, miközben átítatódna a népzene, a néptánc hangulatával. Információ: László-Pergel Tamara, 06/30-989-6040, http://www.tucsokzene.hu, tucsoktanc@gmail.com. Facebook-oldal: Tücsök-zene.

**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).

**Ritmikus gimnasztika** hétfőn 17.00, csütörtökön 17.15. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. A tanfolyami órákon a szakemberek elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszeretésére koncentrálnak, emellett a zenére történő mozgással és a ritmikus gimnasztika kézi szereivel is megismertetik a gyerekeket. Célcso-

## „INTEGRÁLT ÉPÍTÉSZETI TERVEZÉS, AVAGY A "SMART-SÁG" KEZDETE"

MEGHÍVÓ A KLÍMABARÁT ESTÉK ELŐADÁSÁRA

## A SMART CSUPÁN EGY ELCSÉPELT FOGALOM?

- Mit jelent ez a kifejezés az épületeink, településeink tekintetében?
- Mennyivel fizet többet a fűtésért, aki rossz irányba tájolja a családi házat?
- Miért nem jó túl sok szigetelést rakni egy irodaházra?



Ilyen és ezekhez hasonló kérdésekre válaszol Reith András, egy építész, és a témában nemzetközi kutatásokat végző szakember szemszögéből.

**Előadó: Dr. Reith András, PhD**

**Helyszín: Barabás Villa Rendezvényterem**  
(1122 Budapest, Városmajor utca 44.)

**Időpont: 2018. november 13. 18:00**

**INGYENES PROGRAM Minden érdeklődőt szeretettel várunk!**



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

www.klimabarathu  
www.facebook.com/klimabarathu



TÖBB MINT  
RENDEZVÉNYHELYSZÍN

www.momsporthu



port: 4-7 éves kislányok. Jelentkezés: Mochlár Emese, 06/30-241-8352; Wágner Orsolya, 06/20-390-4839.

**Tücsök Zene** hétfőn 9.30, 10.10, kedden 11.00. Ritmus-, ének-, zene-foglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. Célcsoport: 6 hónaptól 4 évesig. Telefon: 06/30-989-6040, László-Pergel Tamara. E-mail-cím: tucsoktanc@gmail.com. Web-lap: <http://www.tucsok-zene.hu>. Facebook-oldal: Tücsök-zene.

**Modern tánc** hétfőn 18.00, 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: Csöngői Barbara moderntánc-pedagógus. Információ: [www.omisk.hu](http://www.omisk.hu), [iroda@omisk.hu](mailto:iroda@omisk.hu), 06/20-946-0848, 200-0138.

**Művészeti torna** hétfőn 15.30, kedden 16.00, csütörtökön 15.30. Az Óbuda Mozgásművészeti Iskola negyed évszázada foglalkozik gyerekek esztétikus test- és mozgásfejlesztő képzésével. Alapanyagok a művészeti torna, aminek kezdőanyagát Berczik Sára óvodáskorú gyerekekre dolgozta ki. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin Berczik Sára-díjas művészitorna-edző, Paulné Zoltán Zsuzsanna művészitorna-edző és moderntánc-pedagógus. Információ: [www.omisk.hu](http://www.omisk.hu), [iroda@omisk.hu](mailto:iroda@omisk.hu), 06/20-946-0848, 200-0138.

**Mozdulatművészet** hétfőn 18.00, csütörtökön 18.00. A kurzuson a résztvevők az esztétikus testképzés mozgásanyagára építve, azt a klasszikus balett és moderntánc technikák elemeivel kiegészítve hoznak létre táncoreográfiákat. Bővebben: [www.omisk.hu](http://www.omisk.hu), [iroda@omisk.hu](mailto: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 műfaj csak 7 éves kortól ajánlott. Bővebben: [www.omisk.hu](http://www.omisk.hu), [iroda@omisk.hu](mailto:iroda@omisk.hu), 06/20-946-0848, 200-0138.

**Gyermektáncterápia** (Tünder-tánc). Célcsoport: 5-10 évesek. Óvodás lányoknak (5 éves kortól):

kedden 16.00-16.45. Alsó tagozatos lányoknak (1-3. osztályig): kedden 17.00-18.00. Léleksimító, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kóstolható, empátiás készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozás. Célja, hogy a gyerekek kapcsolatba kerülhessenek belső önmagukkal és társaikkal, ezzel utat nyitva személyiségük fejlődéséhez és a hétköznapi életben való boldogulásukhoz. Információ és jelentkezés: Cseri Ági, 06/70-564-1911; Vetier Panni, panniv@gmail.com.

**Csipeverők baráti köre** minden pénteken hét szombatján. Információ: Semsy Ágnes, 06/20-573-2775.

## barabás.villa

VÁROSMAJOR

XII., VÁROSMAJOR UTCA 44.  
TELEFON: 319-9854/222  
WWW.BARABASVILLA.HU  
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Hahó együttes** – zene-móka, játszva tanulás kicsiknek és nagyoknak – ökotudatosan november 11-én 11.00. A 2010-ben alakult együttes interaktív koncertjein a gyerekeknek a dalok között játékos, rávezető beszélgetések során lehetőségük van kifejezni az elhangzottakkal kapcsolatos véleményüket, így személyes élménnyé válik a program során érintett kérdések megoldásának fontossága. Fellépők: Kardos-Horváth János, Prommer Patrik, Domokos Tibor, Fodor Balázs. Jegyár elővételben november 10-ig 1200 Ft, a koncert napján 1500 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárban (XII., Csörös utca 18.), valamint az előadás előtt egy órával a helyszínen.

**Gáspár Annamari: Lightness Of Being** – kiállítás november 18-ig. Az alkotó munkáira nagy hatással vannak a popkultúra, az amerikai és európai fotorealizmus, valamint a japán vizuális hagyományok. Most bemutatott művein az üres terek és

a részletgazdag figurális aszimmetrikus felépítése teremtenek harmóniát. A kiállítás megtekinthető: hétfőtől csütörtökig 9.00-18.00, vasárnap 9.00-13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

**Festőiskola** hétfőn 17.00. Nagy mesterek műveinek másolása során – főleg az impresszionizmus korából – a résztvevők megtanulhatnak színnel rajzolni és akrillal festeni. Bővebb információ és jelentkezés: Makovecz Anna, 06/20-573-9339. Egy alkalom 150 perc, a részvételi díj 3000 Ft. Fizetési lehetőség a helyszínen a festőiskola vezetőjénél.

**„3-1-2” meridiántorna** szerdán 9.00. Az érdeklődők heti rendszerességgel ismerkedhetnek meg a dr. Eöry Ajándok által kidolgozott egészségvédő tornával. A belépés díjtalan.

**Maszatoló foglalkozás** 1,5-3 éveseknek szerdán 10.00. Anyukák és gyerekeik együtt tapasztalhatják meg a közös alkotás örömeit. A foglalkozást vezeti: Hillier-Szalay Enikő. Bővebb információ: [hilliereni@gmail.com](mailto:hilliereni@gmail.com). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyag- és eszköz-igényt. Befizetésére a helyszínen van lehetőség, a foglalkozásvezetőnél.

## HEGYVIDÉK GALÉRIA

XII., KIRÁLYHÁGÓ TÉR 10.  
TELEFON: 225-7160  
INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU  
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**(R)idegen való** – Németh Marcell szobrászművész kiállítása megtekinthető: november 22-ig. November 15. 18.00 Németh Marcell tárlatvezetése.

**A szecesszió városai.** November 14. 18.00 I. Brüsszel, a szecesszió bölcsője. A novemberben induló új előadás-sorozat keretében Európa és Magyarország városainak jelenléte szecessziós stílusú épületeit ismerhetik meg az érdeklődők. Első

alkalommal Brüsszelbe, a szecesszió városába kalauzolja el a résztvevőket az előadó, Puha Titusz, aki számos fotóval illusztrálva mutatja be többek között Victor Horta és Paul Hankar munkásságát, de szó lesz a különböző elnevezésekről és stílusjegyekről is. A részvételi díj 225-7160-as telefonszámon vagy az [info@hegyvidekgaleria.hu](mailto:info@hegyvidekgaleria.hu) e-mail-címen kell jelezni.



XII., TÖRPE U. 2.  
TELEFON: 202-2509  
KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM  
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Kulisszák mögött** – színháztörténeti előadás november 5-én 14.00. Bessenyei Ferenc, a Nemzet Színésze. Előadó: Szabó János színháztörténész, múzeumpedagógus.

**Táncvarázs** – Takács Ágnes fotókiállításának megnyitóját november 5-én 16.30. Megnyitja: Tóth József „Füles”.

**Derűs percek Dolnával.** November 6. 14.00 Hideg vízben fürdetett gondolatok. Vendégek: a Kazinczy Ferenc-díjas Takács Bence Ervin és zenésztársai. A foglalkozás művészeti vezetője: Mihalekné Kádár Magdolna magyar-ének-zene szakos tanár.

**SzívSN Klub az egészséges szívről.** November 6. 14.00 Pacemakeres lettem! A klub alapítója: Bernáth-Lukács Zsuzsa Astellas-díjas diplomás apó, a SzívSN országos beteggyesület vezetője.

**Irodalmi szalon** Gérecz Attila 1956-os mártírköltő verseiből november 6-án 16.00. Vezető: Tamáska Jánosné magyartanár.

**Vallástörténeti előadás-sorozat.** November 7. 14.00 Ásóval a Biblia nyomában. Előadó: dr. Szabó János történész, pszichológus, lelkész.

**Kopp-kopp Társalgó.** November 7. 15.00 Újra „Kertmagyarország”, más módon. Vendég: dr. Komiszár Lajos, a Szent István Egyetem egyetemi főtanácsosa, a Kertbarát Kör országos vezetőségi tagja. Házigazda: Márkon Erzsébet. Kvíz-mester: Sz. Molnár Éva.

**Bibliolvasási félóra** november 7-én 15.00. Vezető: Benedek Zsuzsanna történelem szakos tanár.

**Óvári Árpád: Mediterrán tájakon** – előadás-sorozat. November 7. 18.00 Visszatérés Pompejibe. Újabb „látogatás” a Vezúv 79. évi kitörése során eltemetett, majd közel 2000 év után feltárt egykori virágzó római város romterületére, újabb részleteket bemutatva a csodálatosan épségben maradt falfestményekből és mozaikokból.

**Hegyvidéki Osteoporosis Klub.** November 8. 13.30 Milyen legyen az izületi problémákkal küzdő ember hétköznapi mozgása, és mit kell elkerülnie? Előadó: Mészáros Lászlóné gyógytornász (MGYFT Geriátriai Munkacsoport-vezető).

**Alzheimer Café Önszolgálat** demenciával élők hozzátartozóinak november 8-án 18.00. A nyitott csoport vezetői: Kocsis Judit szociálpolitikus és Molnár Simon László mentálhigiénikus. Információ: demencia@rogerskozpont.hu, 06/70-409-0961.

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

**Élj 100 évet egészségesen** a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal hétfőn 8.30. Az egészségmegőrző gyakorlat-sorozat a meridiánokban áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Vezető: Haide Éva. A részvétel ingyenes.

**Senior Pilates** Szávai Andreával hétfőn 9.30. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 8500 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 16000 Ft. A bérlet bármely pilatesórán felhasználható. Az edzések az 50 év fölötti korosztály számára nemtől, sportmúlttól függetlenül ajánlottak. Információ: 06/70-323-8039, [andi@pilateszona.hu](mailto:andi@pilateszona.hu).

**Hegyvidéki Osteoporosis Klub tornája** Valival idősebbeknek hétfőn 9.30. Testtartást javító gyakorlatok Mészáros Lászlóné gyógytornász vezetésével. A foglalkozás ingyenes.

**Örömkörtánc** Istenes Emília képzőművésszel hétfőn 10.30. A részvétel ingyenes.

**Gyógyító Nia** Balázs Marival hétfőn 12.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: 06/30-973-2331, [marimaryss@gmail.com](mailto:marimaryss@gmail.com).

**Wai-Tang-Kung Orbán Gáborral** hétfőn 14.30. Információ: 06/20-805-9408, [metac6@gmail.com](mailto:metac6@gmail.com).

**Klasszikus balett** Holubné Kogler Katalin balettmester vezetésével 4-8 éveseknek. Részvételi díj: 6800 Ft/hó. Jelentkezés: 06/20-253-5262.

**Gyaloglóklub** Monspart Sarolta vezetésével a Margitszigeten november 13-án és 27-én 9.00, a Normafánál november 6-án és 20-án 9.00.

**Élj 100 évet egészségesen** a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – kedden 8.15. Vezető: Péter Ildikó. A részvétel ingyenes.

**Jóga az egészséges gerincért** kedden 9.00. Jógaközpont: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

**Hatha jóga segédesszükkel** kedden 10.15. Jógaközpont: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

**Nyugdíjastorna** Latin Anikóval kedden 10.00. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges! A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre, utána újra kell jelentkezni.

**MOM-nyugdíjasok találkozója** kedden 13.30. Információ: Fischer Péterné, 466-4973, 06/20-394-5473.

**Baba-Mama Tücsökjóra** Kuti Judittal kedden 11.20. Hathetes kortól 8 hónapos korig ajánlott. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 10000 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 18000 Ft. Információ: 06/30-989-6040.

(Folytatás a 6. oldalon)

# GYORS E-ÜGYINTÉZÉS KÉNYELMES a Hegyvidéken RUGALMAS

KÖRNYEZETBARÁT

Intézzé ügyeit online! Regisztráljon!

<https://eugyintezes.hegyvidek.hu>

- Adóegyenleg lekérdezés, bankkártyás befizetés
- Adóbevallások benyújtása
- Időpontfoglalás Hivatali ügyintézéshez
- Parkolási engedély kiváltása, lemondása
- Óvodai jelentkezés benyújtása
- Kerületi bírság befizetés
- Irat benyújtása hivatalos kapcsolatfelvétel segítségével

A regisztráláshoz csupán egyetlen alkalommal kell a Polgármesteri Hivatallal kapcsolatba lépnie.

Ezt soron kívül megteheti személyesen az Ügyfélszolgálatunkon, illetve amennyiben rendelkezik ügyfélkapuval, akkor a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu> címen online is, ha a belépéskor a magyarorszag.hu lehetőséget választja.

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

*Emlékezzünk!*

**AZ 1956-OS FORRADALOM ÉS SZABADSÁGHARC**  
elhunyt hősei és áldozatai előtt tisztelegve közös megemlékezésre hívunk mindenkit!

A megemlékezés helyszíne  
**a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatala.**

Időpont:  
**2018. november 4. vasárnap, 17.00 óra**

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT  
[www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) • [www.facebook.com/Hegyvidek](http://www.facebook.com/Hegyvidek)



Timár Sándor Állami díjas, Kossuth-díjas, érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. [www.csillagszemu.hu](http://www.csillagszemu.hu)

**Angolnyelv-oktatás gyerekeknek** csütörtökön 16.00–17.45. 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: 12 000 Ft/hó.

**Művészi torna** az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 15.20–20.30. Torna a Berczik-módszerrel: iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezető: Mády Krisztina (200-0138, 06/20-946-0848).

**Társastánc.** Kezdő tánciskola: vasárnap 14.00–15.00. Haladó tánciskola: vasárnap 15.00–16.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/fő/10 alkalom. Versenytánc-előkészítő: vasárnap 16.00–18.00. Részvételi díj: 6000 Ft/fő/hó. Klubvezető: Székely Attila ([szekelya67@gmail.com](mailto:szekelya67@gmail.com)). [www.harmoniatanclub.hu](http://www.harmoniatanclub.hu)

**Hangszervarás Zenetanoda,** Rosales Zeneóvoda. 13.15–16.00 Dúr-moll. 16.20–17.05 Moderato. 17.20–18.05 Allegro. Játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztő módszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játékmestere (06/30-936-2040, [hangszervarasz@gmail.com](mailto:hangszervarasz@gmail.com)). [www.hangszervarasz.hu](http://www.hangszervarasz.hu)

**Ifjúsági sakkszakör** 6 éves kortól szerdán 17.00–18.30. Vezető: Rollinger Károly. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, 1600 Ft/hó, 4800 Ft/fél év.

**Preventív gerincréning** szerdán és pénteken 11.00–12.00. Célja:

a helyes testtartás megéreztetése, megtartása. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorong-sérv, az ízületi kopás, a csontritkulás. Heti két-három alkalom csodát tesz. Minden korosztály számára ajánlott! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Deák Enikő.

**Élj 100 évet egészségesen** 3-1-2 meridiángyakorlatokkal! – kedden 9.00. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgásgörög. A tornát vezeti: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: [www.321.hu](http://www.321.hu). A torna ingyenes. Terembérleti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

**Zumba** kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivétel: minden hónap második keddjé). Egy óra teljes kapcsolatolás. Kardiofitnesz latin alaptánc lépésekkel. Tánc tudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott. Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

**Jóga** hétfőn 16.30–18.00-ig kezdőknek, 18.15–19.45-ig haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség és harmonia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. A tanfolyam felépítése lehetővé teszi, hogy a kezdő és haladó csoportba is bármikor be lehet kapcsolódni. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147).

**Egészségjoga** pénteken 18.00–19.30. A hatha jóga az aszanák gyakorlásával megtanít arra, hogyan legyünk egészségesek testünkben és lelkünkben, a természet erőit tudatosan felhasználva, fokról fokra fejlesztve akaraterőnket. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom.

**Művészi torna felnőtteknek** hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozás mindazoknak ajánlott, akik szép és természetes mozgások útján szeretnének eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga meseteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477.

**Karbantartó torna** kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása, gerinc-, csípő-, vénás torna, légzőgyakorlatok. Vezető: Krizsánné Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

**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 és vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 900 Ft/24 alkalom.

**Baba-mama torna** kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivétel: minden hónap második keddjé). A szervezők várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Vezető: Borbély Enikő fitneszoktató. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

**Téry Ödön Turista Baráti Társaság** kedden 18.30–21.00. Vezető: Mészáros János.

**Asperger Kortárs Klub** autizmussal élő fiataloknak minden hónap második vasárnapján 16.00–18.00. Változatos programok: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítségét nyújt a munkavállalásban, a „világ” dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

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

**Az önkormányzat ingyenesen hívható zöldszáma:**

**06-80/200-907**



XII., HOLLÓS ÚT 5.

TELEFON/FAX: 395-8284

[WWW.JOKAIKLUB.HU](http://WWW.JOKAIKLUB.HU)

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Sérült Felnőttek Fesztiválja** – kiállítás megnyitóját: november 8-án 11.00. A Jókai Klub tizenhetedik alkalommal rendezi meg a fesztivált értelmileg sérült, siket, nagyothalló, vak, gyengén látó és mozgássérült fiatalok részére. Az eseményhez kapcsolódó tárlat anyagát az előzetesen kiírt pályázatra érkező anyagból szakértői zsűri bírálja el, majd intézményenként a 1–3. helyezett kap díjat. A kiállítás megtekinthető: november 30-ig.

**Rituális transztánc élményest** november 10-én 18.30. A transztánc rituáléban bekötött szemmel, a ritmusok változásához igazodva a test önkéntelen mozdulatai felerősíthetik azokat az eltemetett érzéseket, gátakat, amiket magunkkal hordozunk. A kurzusokat Magyarországon egy év-tizede Fekete Erika és Mondok Árpád Gestalt-terapeuta vezeti. Információ: [saman.trance.dance@gmail.com](mailto:saman.trance.dance@gmail.com), <http://www.transztanc.hu>, 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

**Jazzpéntekek a Jókai Klubban.** November 16. 19.30 Eichinger Trió: A legöregebb Bambi lovag. Bármilyen hihetetlenül is hangzik, az Eichinger Triónak most jelent meg a legelső lemeze, noha immár több mint öt éve játszik ebben a felállásban. Zenéje 21. századi kirándulás a kortárs jazz és más stílusok (rock, latin, funk) világába, aminek Eichinger Tibor évtizedeken át kidolgozott és csiszolt, egyedi, néhány hang után felismerhető gitárjátéka ad keretet. Közreműködők: Eichinger Tibor – gitár, Megyaszy István – basszusgitár, Madai Zsolt – dob. Jegyek a Jókai Klubban vásárolhatók nyitvatar-

tási időben. Belépőjegy elővételben: 1500 Ft, a helyszínen 2000 Ft.

**Bergengóciából jöttünk** – Gubás Gabi koncertje november 20-án 11.00. Gubás Gabi harmadik lemeze Fonogram-díjat nyert mint az év hazai gyereklémeze. A mostani koncerten kilenc év gyerekeknek való zenélés és tapasztalat esszenciáját kapják a nézők és a hallgatók. A dalok játékosak, könnyedek, viccesek, interaktívak, ezért nemcsak a kicsik, hanem a felnőttek számára is szórakoztatók. Belépőjegy: 1500 Ft.

**Határtalan opera.** Nemzetek, operák, művészek – ismeretterjesztő előadás november 23-án 18.00. Ambrus Ákos magánénekes, az Opera Nagyköveteinek előadás-sorozata. Az Opera Nagykövetei program az Emberi Erőforrások Minisztériuma által támogatott és a Magyar Állami Operaház által megvalósított szolgálat, amelynek célja az operakultúra népszerűsítése. A sorozatban egy-egy ország operaművészetét láthatjuk, hallhatjuk. Halhatatlan mesterek örök érvényű alkotásai! Megalkuvást nem ismerő karmesterek! Sztárok, sikerek és bukások! A novemberi és decemberi előadások Németország és Magyarország operaszínházainak világot tekintik át. A belépés díjtalan.

**Nyugdíjastorna** hétfőn 11.00–12.00. Legyen aktív és egészséges! Csoportos nyugdíjastorna klasszikus balettművész. Vezető: Kiss Stefánia balettművész. Érdeklődni a 06/20-26-2314-es telefonon lehet. Indul: megfelelő létszám esetén októbertől.

**Táncedzés – kortárs alapok** kedden 19.00–20.00. Az egész test átmozgása jogával, táncos erősítéssel. Központban az organikus mozgás, a testtudat mélyítése és a helyes légzés. Vezető: Ládonyi Bori, BoriArt – dance&training. E-mail: [boriart.dt@gmail.com](mailto:boriart.dt@gmail.com). Árak: 2500 Ft/1 alkalom, 8000 Ft/4 alkalomra szóló bérlet (4 hétig érvényes).

**Budapest Musical Iskola** hétfőn 16.00–19.30, kedden 18.00–19.00, szerdán 16.00–17.00, csütörtökön 16.00–17.30, pénteken 17.00–19.00. Mesterek: Finta Gábor koreográfus,

táncművész és táncpedagógus, Varga Rea drámapedagógus. A szervezők olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, és szívesen részt vennének profi színvonalú gyermekmusical-produkciók létrehozásában. A növendékek heti kétszer két órában alapos táncképzésben részesülnek, megismerkednek a balettel, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetők. Jelentkezés online: [bpmusicaliskola@gmail.com](mailto:bpmusicaliskola@gmail.com), [www.musicaliskola.hu](http://www.musicaliskola.hu). Telefon: 06/20-549-0893.

**Fit-Teen program** kedden 16.00–17.00. A tinédzser korosztály számára kidolgozott, komplex, táncos edzésprogram ötvözi a zumba, a balett és a jóga elemeit. Minden foglalkozás 90 perces: vidám, táncos kardiorészből, célzott alakformálásból és nyújtásból áll. Kiemelt hangsúlyt kap a helyes testtartás és a természetes nőies mozgás elsajátítása. Az edzések résztvevői különböző fitneszeszközöket is használnak. További információk: Németh Krisztina, 06/20-549-0893; Barta Sylvia, 06/30-626-6065. Ár: 7000 Ft/hó.

**Zumba gyerekeknek** hétfőn 16.00–17.00. A Zumbakids kifejezetten gyerekekre szabott, játékos, táncos foglalkozás, többségében latin zenére. Célja, hogy a résztvevők közösségben élvezzék a zenét, a táncot, átéljék a mozgás és az egészséges életmód örömeit. A foglalkozások által nő az önbizalmuk, fejlődik a motorikus koordinációs, koncentrációs és kifejező-készségük. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Ár: 6000 Ft/hó/heti egy alkalom. Telefon: 06/20-549-0893. Web: [www.krisztinanemeth.zumba.com](http://www.krisztinanemeth.zumba.com).

**Szivárvány Táncszínház.** Showtánc és hiphop oktatása kedden 17.00–19.00, csütörtökön 16.00–19.00. Formációs tánc, show-tánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Ár: 10 000 Ft/hó.

(Folytatás a 10. oldalon)



**SZÜLŐI AKADÉMIA**

**DILEMMA**

**Az első okoseszköz beszerzése**

- A gyermekemnek valóban szüksége van okoseszközre?
- Mire figyeljek?
- Milyen eszközt vásárolok?
- Milyen szabályokat érdemes lefektetni?
- Milyen beállításokat érdemes eszközölni?
- Internetes veszélyek?

Ezekre és hasonló kérdésekre kaphatnak választ szakértőktől az iskolában.

Pszichológus, gyerekjogi szakértő - dr. Gyurkó Szilvia  
Telekommunikációs szakértő - Bereznai Gyula

**A programon való részvétel ingyenes!**

A programot a Magyar Telekom Nyrt. támogatja

[WWW.HOP12.HU](http://WWW.HOP12.HU)



**Időpontok, helyszínek:**

- 2018. november 5. 17 óra
- 2018. november 6. 17 óra
- 2018. november 9. 16:30 óra
- 2018. november 12. 17 óra
- 2018. november 13. 17 óra
- 2018. november 20. 17 óra
- 2018. november 21. 16 óra

**Virányos Általános Iskola,** 1125 Budapest, Virányos út 48.

**Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola,** 1125 Budapest, Diana u. 4.

**Kós Károly Ének-zene Emeltszintű Általános Iskola,** 1122 Budapest, Városmajor u. 59.

**Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium,** 1124 Budapest, Mártonhegyi út 34.

**Németvölgyi Általános Iskola,** 1126 Budapest, Németvölgyi út 46.

**Zugligeti Általános Iskola,** 1121 Budapest, Zugligeti út 113.

**Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium,** 1124 Budapest, Meredek u. 1.

## „A hazáért 1914–1918” I. Emlékmű a Tanítóképzőben

Az idén 100 éve, hogy – november 11-én – a központi hatalmak kudarcával véget ért a „Nagy háború”, amely szinte teljesen átalakította az addig ismert világot. A négyéves centenáriumi emlékezés utolsó esztendejéhez érve – állításuk kronológiai sorrendjében – felidézzük a Hegyvidéken található három első világháborús emlékmű elkészültének körülményeit, és az új kutatások eredményeivel igyekszünk kiegészíteni eddigi ismereteinket.



A Tanítóképző Intézet (a mai ELTE Tanító- és Óvóképző Kar) épülete

Az elesett magyar hősök emlékeztetét először az első világháború idején, 1917-ben iktatták törvénybe. Abban az időben állt fel a Hősök Emlékét Megőrkítő Országos Bizottság, amelynek feladata a települések emlékműállítás programjának lebonyolítása volt. A Hősök emléktünetét az 1924. évi XIV. törvénycikk rögzítette, amely kimondta, hogy „minden esztendő május hónapjának utolsó vasárnapját [...] a magyar nemzet mindenkor a hősi halottak emlékének szenteli”. Az ünnepet a kommunista időszakban – 1945-től – nem tartották meg.

A rendszerváltás után újra lehetett ünnepelni az elesett magyar

katonákat, majd a 2001-ben elfogadott LXIII. törvény a kört hivatalosan is kibővítette mindazokra, „akik a vérüket ontották, életüket kockáztatták vagy áldozták Magyarországnak”. Mindezek tudatában nem meglepő, hogy mindhárom XII. kerületi első világháborús emlékművet május végén állították.

Időben az elsőt 1934. május 27-én, vasárnap avatták fel a Kiss János altábornagy utca 40. szám alatt, az akkori budapesti I. kerületi állami Tanítóképző Intézet első emeleti közlekedő-lépcsőházi előterében (a mai ELTE Tanító- és Óvóképző Karának épületében). A falon lévő bronz domborművön

egy félmeztelen, ülő férfialak látható, amint egy zászlót és egy könyvet tart a kezében, utalva az épület tanításban betöltött szerepére. Az alak alatt elhelyezkedő márványtáblán mindössze „A hazáért 1914–1918” felirat, valamint a Tanítóképző hősi halottainak nevei olvashatók.

Az intézetben akkoriban működött az 1928. március 24-én megalakuló Budapesti Állami Tanítóképző Intézeti Iskolatársak Egyesülete. A szervezet 1932-ben kezdeményezte, hogy kezdjenek gyűjtésbe egy méltó emlékmű felállítására érdekében.

1933. március 15-én felhívás jelent meg, amely tájékoztatást adott arról, hogy az iskola – a világháborúban hősi halált halt vagy harctéren szerzett betegség következtében elhunyt – növendékei iránti kegyeletes megemlékezés jeléül emlékmű készül az intézetben: „Legyen ez emlékmű a magyar nemzeti nevelés gondolatát mindenkor híven ápoló, nemes tradícióktól övezett s immáron mártírvérrel is megszentelt intézetünknek egyik hatalmas nevelő értéke! Állítsassék fel ez is annak az eszmének szolgálatára, mely intézetünk épületének homlokzatán imigyen van feljegyezve: Pro Paedagogia”.

Megkérték a növendékeket, hogy mindenki, akinek tudomása van arról, hogy diáktársa, pedagógusa meghalt az első világháborúban, jelentkezzen, mivel neveiket szeretnék feltüntetni az emlékmű

alatt. Továbbá adományok gyűjtését kérték a támogatóktól és a tanuló családjától, hogy az alkotás méltó emléket állíthasson a hősi halottaknak.

Előbb 658 pengő és 51 fillér, majd a megújított kérelem nyomán 901 pengő gyűlt össze. Az egyesület elnöksége 1934 februárjában felkért néhány művészt az emlékmű tervezésének bemutatására. Tizenkét pályamű érkezett; a bizottság Horvay János szobrászművész véleményét is kikérte, és egyhangú határozattal Ruff András művészi tervét fogadta el.

A műalkotás leleplezése 1934. május utolsó vasárnapján történt. Az ünnepségen a kultuszminister képviselőjében megjelent Huszka János titkár, a főváros részéről pedig Boross Pál főjegyző. Jánosy Imre székesfővárosi iparostanonc iskoláigazgató ünnepi beszéddel

„A mai ünnepnapon Tibozzátok szölok, fiatal Barátaim. Tibozzátok, kiknek bölcsőjénél a harangok szava helyett az ágyúk dörögtek. Azok, kiknek nevét ma köbe véstük, a Ti elődeitek voltak. Itt jártak iskolába ők is, mi is. Ennek az intézetnek szelleme töltötte meg lelkiüket.”

„Ez az emlékmű kötelez, ez az emlékmű parancsol! Parancsolják: vegyék át az ő hazaszeretetüket, az ő töretetlen hűségüket, az ő áldozatkészségüket! [...] Ennek a népnek Ti lesztok kertészei, s ha meddő lesz a fa, Ti feleltök érte! A mi hitünk nem vezett el, sőt minél keményebb a csapás, annál elszántabb.”

„Ifjú barátaim, pályatársaim! Vigyázzatok, a mai naptól kezdve ez a szótlan kő és néma érc lesz lelkiismeretetek. Az a magabizó, jövőbe tekintő ifjú lesz a kísérőtök. Ott



Ruff András (1885–1951)

Az intézet nevében dr. Frank Antal igazgató vette át a szobrot, a következő szavakkal: „Fiúk! Fel a fejfel! Azzal veszem át az emlékművet, hogy »Szózatát« híven követjük. Azzal veszem át az emlékművet, hogy »Szózatát« minden nemzedék lelkivilágába sugározzuk. Azzal veszem át az emlékművet, hogy az abban megtestesülő példa alapján minden növendékünk majdan a nemzeti életnek egy-egy pontján egy-egy élő lelkiismeret legyen!”

Végül az ünnep-lök elénekelték a Himnuszot. A lehullott lepel mögül úgy tűnt fel az emlékmű, mint az örök tanítói hivatás képe. Fél térdre ereszkedő ifjú, jobbában zászló, baljában könyv, mintha tudását és a lelkesítő zászlót felajánlaná az eszménynek, amelyre átszellemült arccal tekint, amely felé vezetőni akar mindenkit. Az alkotás a mai napig látható az intézmény folyosóján, és arra emlékeztet minket, hogy mennyien adták életüket a hazáért. (Folytatjuk)

F. G.



Ruff András szoborterve

avatta fel a művet. Mondandója jól szimbolizálja a kor nyelvzetét és a történelmi korszakot, a trianoni revízió reményével. Néhány részt idézünk alább.



A szobor napjainkban az iskola folyosóján

lesznek veletek akkor is, amidőn újból szól a kürt, amikor újból ágyú lesz a harangokból, míg újból a trikolór leng a Tatra ormán, míg újból teljes lesz Magyarország címere!”

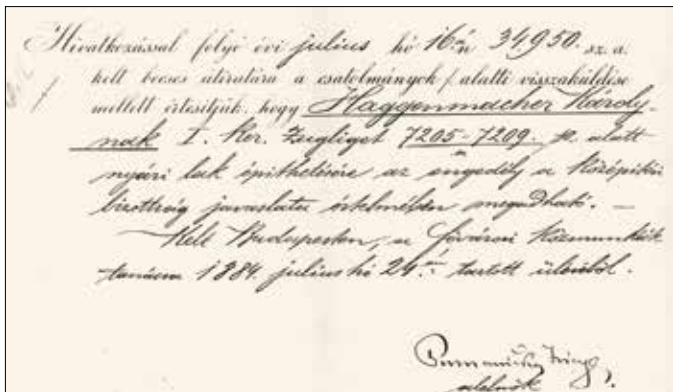
## Az Istenszeme villa hiteles története

A XII. kerületi legendáriumban sokféle adat és történet kering a Haggemacher-villáról, az egykori Istenszeme fogadóról, amely állítólag az 1760-as években épült, és ahol Kossuth Lajos is többször megfordult. A dokumentumok alapján kijelenthetjük, hogy a ma ismert villaépület 1884 és 1885 között készült, így nem átépítették a korábbi, hanem egy teljesen új villát húzattak fel a Haggemacher család. Az egyik leszámított, Weismahr Zsuzsanna kutatásainak köszönhetően került elő mind a telekvásárlásról, mind az építési engedélyről szóló irat a Fővárosi Levéltárból. Az alábbiakban az ő kutatásának eredményeit ismertetjük, kiegészítve eddigi ismereteinkkel és néhány történelmi adalékkal.

Az 1957-ben kiadott „Geschichte der Familie Haggemacher von Winterthur” könyv szerzője, Emil Wegman szerint Haggemacher Károly 1832-ben született, és véglegesen 1863-ban érkezett Budára-Pestre. Az Első Buda-Pesti Gőzmalom Rt.-nél vállalt munkát mint főmolnár. Sikeres karriert futott be, miután hamarosan műszaki és kereskedelmi igazgató,

években, azonban a levéltári adatok szerint csak 1880-ban.

A Fővárosi Lapok 1880. december 2-i számában, a rövid hírek között a következő olvashatjuk: „Haggemacher Károly, gőzmalom igazgató a zugligetben megvásárolta a volt zugligeti részvénytársulat birtokát képezett területet, hogy e helyet nyáron át még vonzóbb helyé tegye.” Tehát a vétel időpontja: 1880.



Építési engedély a zugligeti birtokra (1884. július 24.)

majd vezérigazgató, főrészvényes, végül a cég igazgatósági elnöke lett. Azt a zugligeti birtokot, amelyen ismereteink szerint az egykori Istenszeme állt, Haggemacher Károly vette meg – eddig úgy tudtuk, hogy már az 1860-as

Hogy az eladó mióta birtokolta és mekkora területét a Zugligetnek, az ebből a szűkszavú híradásból, sajnos, nem derül ki.

A terület beépítése csak négy évvel később kezdődött meg. Ezt bizonyítja az Építési Ipar 1884.

július 20-i számában olvasható bejegyzés: „Haggemacher Károly által az I. ker. Zugliget 7205-7209



A nyaralóépület és kertje 1905-ben

számú telken építendő nyári lakás terveit.”

Az 1884. július 5-i dátumú, saját kezű kérvény szövege a következő volt: „Haggemacher Károly, aki Buda szabad királyi városa Virányos dűlőjének 6471-6476 kertjében a 7205-7209 telek tulajdonosa vagyok, szeretnék a 7205-7209/a parcellán egy új nyári lakot építeni, amelynek terveit két példányban mellékeltem. Kérem az építési engedély kiállítását. A szomszédokat nem szükséges értesíteni, mivel az épülő objektum egy 92 hold nagyságú terület közepében fekszik.”

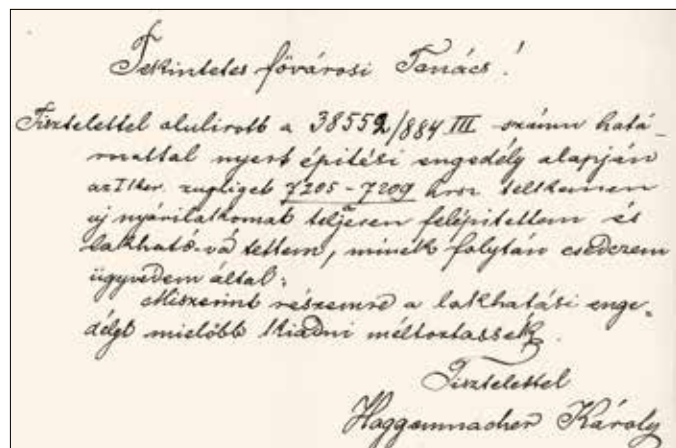
A főváros még aznap helyszíni szemlét tartott, és július 14-én „műszaki szempontból akadályfenn nem forog” szöveggel küldte tovább a kérvényt a Fővárosi Közmunkák Tanácsának, amely július 24-én

tartott ülésén elfogadta azt (Podmaniczky Frigyes írta alá). Ezek után Budapest Főváros Tanácsa

meg is kapott: „Tisztelettel alulírott a 38552/884 III. számú határozattal nyert építési engedély alapján az I. ker. Zugliget 7205-7209/a hrsz. telkemen új nyári lakomat teljesen felépítettem és lakhatóvá tettem, minek folytán esedezem ügyvédem által: miszerint részemre a lakhatási engedélyt mielőbb kiadni méltóztatassék. Haggemacher Károly.”

Az építési engedély birtokában a villa felépült, és 1885-ben már lakható volt. Az eredeti tervrajzok nem kerültek elő, eltűntek a második világháború idején. Nagy szerencsére azonban a mérnöki hivatal

előadói ívén részletesen szerepel a ház beosztása. A lakhatósági engedély szerint az első emelet 5 szobát, 1 előszobát, 1 konyhát, 1 éléskamrát, 1 fürdőszobát, a föld-



A tulajdonos kérelme lakhatási engedélyre (1885)



Haggemacher Károly

szint 2 szobát, 1 konyhát, 1 mosókonyhát, a „pinczefertály” 1 kocsiszínt és 1 présházat tartalmazott.

Az idézett dokumentumok birtokában megállapíthatjuk, hogy teljesen új nyári villa épült, ami arra enged következtetni, hogy ha az Istenszeme fogadó egykor a birtokon is állt, valószínűleg 1880 előtt megsemmisült a jól ismert tulajdonosváltások és a tűzvészek következtében. Az sem kizárható, hogy a területvásárlás után az építési kérelem azért csak négy évvel később készült el, mert az egykori romos fogadó, házat el kellett bontani, vagy a tulajdonosok úgy látták, nincs értelme felújítani, és új villát húzattak fel a helyére, mellé, vagy akár kissé távolabb az egykori vendéglátóhelytől. Ezt támasztja alá az a tény is, hogy a korábbi vendéglő homlokzatáról az „Isten szeme” szimbólum az új villán is látható. Mindemellett az biztosan állítható, hogy a ma ismert Haggemacher–Istenszeme-villa 1884 és 1885 között épült, így nem azonos az egykori Istenszeme fogadó épületével.

A villa további sorsáról később még olvashatunk helytörténeti rovatunkban.

Weismahr Zsuzsanna–Földváry Gergely



# Árkay Aladár, a művészeti remekművek építője

Változatos épületei szinte szobrászi alkotások – méltatta a 150 évvel ezelőtt született Árkay Aladárt Beöthy Mária építész-történész a Hegyvidék Galériában tartott előadásában. A 20. század magyar építészetének egyik legjelentősebb alakjával kapcsolatban kevesek által ismert családi történetek is elhangoztak.

„Nagymamától, Árkay Tesszától hallottam a legtöbbit róla. Azt mondta, nagyon kedves ember volt az édesapja. Kislánykorában sokszor a térdére ültette, és mesélt neki. Közben pedig rajzolt. Például a Piroska és a farkas felolvasása közben az egyik kezével a farkast, a másikkal Piroskát rajzolta le. Mindkét keze egyszerre, de külön dolgozott” – idézte fel egyik kedves családi emlékét Aczél Péter építész a dédapjáról, Árkay Aladáról szóló előadás során, amelyet Beöthy Mária építész tartott a Hegyvidék Galériában.

Árkay Aladár 150 évvel ezelőtt, 1868-ban született. Édesapja, Árkay Sándor kiváló műlakatos volt, több jelentős épület kovácsoltvas díszeit is ő készítette: Budapesten egyebek mellett a New York-palotát, a Nyugati pályaudvarét, a Dísz téri Honvéd Főparancsnokságát és az Erzsébet hidét. A Hegyvidéken sétálva érdemes megállni a Városmajor utca 54-es szám előtt, és szemügyre venni a mives kovácsoltvas kerítést, ami – bár kevesen tudják – szintén Árkay Sándor keze munkáját dicséri.

A fiú hamar édesapja nyomdokaiba lépett, 1886-ban felvették a budapesti Műegyetem építész karára. Tanulmányai során festészettel is foglalkozott, Székely Bertalan és Lotz Károly volt a mestere. Beöthy Mária szerint ez az oka annak, hogy Árkay Aladár épületei egyben művészeti remekművek is. Tehetségének köszönhetően a

– azóta már tovatűnt – Honvédelmi Minisztérium, a Budai Vigadó és a Szent Gellért-emlékmű tervezésében is.

1905-ben elkészült az első önálló épülete, a Hősök terén ma is megtalálható Babochay-villa, amelyet később teljesen lecsupaszítottak. Már csak néhány régi fotográfia őrzi az egykor patinás,

gyomániai. „Nem kötelezte el magát egy stílus, vagy formavilág mellett sem. Az eklektikától indult, majd életművében a szecesszió vált meghatározóvá, modern párhuzamok mellett. Változatos épületei szinte szobrászi alkotások” – mondta Beöthy Mária.

A bírák és ügyészek részére tervezett összefüggő villanegyed ékes

felkeresik, hogy gyönyörködjenek benne. A házak – a régi felvételek alapján – alig változtak: több olyan épület is van, aminél csupán a modern nyílászárók emlékeztetnek az idő múlására. Ilyen például Árkay Aladár 1910 és 1913 között épített szecessziós otthona, amely az Alma utca 1. szám alatt még mindig régi pompájában tündököl.

Jelentős művei között szerepel a 20. század eleji építészet emblematikus alkotása, a Fasori református templom, amelynek belső építészeti munkáit is maga végezte. Nem sokkal később, 1922 és 1925 között épült fel a Városmajorban található kis templom, ahol a magyar népies szecessziós stílust az angol és a finn romantikus hatással ötvözte. Az épület befogadóképessége hamarosan kevésnek bizonyult, ezért új plébániatemplom tervezésével bízták meg őt. Ezt már fiával, Árkay Bertalannal együtt végezte.

A templom felszentelését Árkay Aladár már nem élhette meg, fiának egyedül kellett befejeznie a munkát. A szentélyben található színes üveglakokat Árkay Bertalan felesége, Sztehlo Lili, a 20. század egyik legjelentősebb képzőművésze tervezte. A külön álló harangtorony, valamint a kis templomot összekötő árkádors szintén Árkay Bertalan irányításával valósult meg.

A második világháború első nagy budapesti támadásánál a Városmajori Jézus Szíve Plébániatemplom közelében csapódtak be a bombák, oda, ahol most a Mária-szobor áll. A légnyomás akkora volt, hogy Sztehlo Lili Szent



Árkay Aladár (1868-1932)

Erzsébetet ábrázoló üveglakla színes szilánkokra hullott. A 2016-ban alakult Sztehlo Lili Kulturális Egyesületnek köszönhetően hamarosan sikerül befejeznie a különleges üveglaklakok rekonstrukcióját (erről 2018. szeptember 4-i lapszámunkban részletesen olvashatnak – a szerk.).

„Árkay Aladár hívó ember volt. Templomai nem csak építészeti alkotások. Mély belső tartalommal is bírnak” – fogalmazott Aczél Péter építész, aki egy szívszorító történetet is megosztott a közönséggel: „Bertalan a háború előtt divatos építész volt, a tizenkettedik kerületben több villát tervezett. A háború után azonban minden megváltozott, nem megbízható ember” lett. Sikertől elhelyezkednie egy tervezőirodánál – hogy melyikben, azt nem mondom meg. Később megtaláltuk a személyi anyagát, amelyben azt írták róla az elvtársak, hogy rendkívül jó szakember, aki nagy türelemmel foglalkozik a körülötte dolgozó fiatalokkal, de nem hajlandó részt venni a szocializmus építésében. Ha jól emlékszem, úgy fogalmaztak: hagyjuk dolgozni, hogy meg tudjon élni.”

Boussebaa Mimi



Még mindig régi pompájában tündököl az építés egykori műterme és lakóháza (XII., Alma utca 1.)

diploma megszerzése után először a Fellner és Helmer cég irodájában helyezkedett el, majd Hauszmann Alajos mellett a budavári palota építkezésén dolgozott. Később apósával, Kallina Mórral társult, és részt vett a budai várban épülő

lechneri hatásokat mutató remekmű eredeti arculatát.

Árkay Aladár munkáiban felfedezhetők a korszak építészeti lenyomatai – a finn nemzeti romantika, az amerikai modern építészet vagy a magyar népművészet ha-

példája a különböző hatások ötvözésének. A Kis-Sváb-hegy lankáin, a Ráth György utca, Tóth Lőrinc utca, Istenhegyi út és Határőr út által határolt területen elhelyezkedő, késő szecessziós, összefüggő villasort napjainkban is sokan

## „Ketten írtuk” – egy téli estéről meséltek és rajzoltak a gyerekek

Kábeltévé ide, mobiltelefon oda, a mai gyerekek, igenis, szeretnek olvasni. Sőt, a Hegyvidéken még írni is – ez derül ki évről évre a „Ketten írtuk” meseíró és rajzpályázaton, amit immár tizenötödik alkalommal hirdetett meg az Ugocsa utcai könyvtár.

A Hegyvidék egyik, ha nem a legnagyobb múltra visszatekintő irodalmi programját, a „Ketten írtuk” meseíró és rajzpályázatot Gerbenné Tóth Éva, az Ugocsa utcai könyvtár akkori gyermekkönyvtárosa indította útjára tizennégy évvel ezelőtt. Elsőként Lázár Ervint kérte fel, hogy írjon mesét a hegyvidéki gyerekeknek, akik a pályázaton csak a történet első felét kapják meg, ennek alapján folytathatják azt, és készíthetnek hozzá illusztrációkat. Lázár Ervin után Varró Dániel, Darvasi László, Boldizsár Ildikó, Békés Pál, Lackfi János,

Tóth Krisztina, Berg Judit, Finy Petra, Bosnyák Viktória, Balázs Ágnes, Nógrádi Gergely, Turbuly Lilla, Tamás Zsuzsa következtek, míg az idén Molnár Krisztina Ritától kaptak a fiatalok egy kifejezet-



Jákfalvy Zsófi (ELTE) – 1. helyezett (1-2. oszt.)

ten erre az alkalomra megálmodott mesét.

A pályázat ünnepestes eredményhirdetésén Parilla-Nagy Judit gyermekkönyvtáros elmondta, hogy Molnár Krisztina Rita költő, író, műfordító nemcsak felnőtteknek ír, de a gyerekek is közel állnak hozzá. Nem véletlenül, hiszen – ahogy mondani szokta – mint a legtöbb királynak és szegény embernek, neki is három fia van. Már számos nagy sikerű, kicsiknek szóló könyvvel jelentkezett: ilyenek a skanzenben bolyongó ikerpárról

szóló Mákszem és Gubó eltűn(őd)ik, vagy az inkább nagyobbaknak való Maléna kertje, a Kréta-rajz, valamint A víz ösvénye című regényei.

Ezúttal Téli este a világitótornyban címmel írt mesét, amely arról szól, hogy egy hideg téli napon egy kisfiú keresi húga elveszett plüssmackóját, amely valójában a világitótorny őrével gesztenyéz. A történet alaposan megmozgatta a gyerekek fantáziáját, amit bizonyít, hogy közel kétszázán 103 mesebefejezést és 151 illusztrációt küldtek be a pályázatra.

Molnár Krisztina Rita szerint a jót, az értéket előbb-utóbb lemásolják. Ez történt a „Ketten írtuk” pályázattal is, amit ma már az ország számos településén meghirdetnek. A beküldött munkákról az író elmondta, hogy igazalmas volt olvasni a megoldásokat, amik között nem volt két ugyanolyan. Ez is azt mutatja, mennyire színes a fiatalok fantáziavilága, ami az illusztrációkra ugyanígy igaz.



Szalkai Panna (ELTE) – 1. helyezett (6. osztályosok)



A fiatalok ezúttal Molnár Krisztina Rita író meséjét gondolhatták tovább, aki a könyvtárban értékelte a munkákat

Ahogy az alkotó személye, úgy az alkotás körülményei is befolyásolják a végeredményt, nem mindegy az évszak, a napszak, az illat, a fény, mert ezek mind hatással vannak a gondolkodásra. Minden befejezés érvényes és valódi, éppen ezért a legjobbak kiválasztásakor elsősorban objektív szempontok érvényesültek. Például az, hogy mennyire gördülékeny a mesélés, vagy hogy a történet első felében elrejtett apró, de annál fontosabb

részletekkel mit kezdett a szerző. Olyan megoldások is születtek, amikben a szereplőket megváltoztatták. Ez egyáltalán nem baj, azt mutatja, milyen sokféle lehet egy alaptörténet befejezése – zárta szavait Molnár Krisztina Rita.

Az értékelés után következett az ilyenkor megszokott sorsolás. A szerencsés meseíró lehetőséget kapott arra, hogy felolvassa saját történetét. Az eredményhirdetésen az előzőleg kiválasztott ötven legjobb

mese kapott díjat. Az ifjú irodalom- és képzőművészek az Ugocsa utcai könyvtár, a Naphegy és az Alexandra Kiadó, valamint a Szentendrei Szabadtéri Néprajzi Múzeum ajándékait vehették át. Természetesen valamenyny beküldött pályamű elolvasható a könyvtárban, amelyet ez alkalomból a pályázatra érkező rajzokkal, grafikákkal, festményekkel díszítettek fel.

mm.



Miklósi Luca (ELTE) – 1. helyezett (4. oszt.)



Marton Orsolya (ELTE) – 1. helyezett (7-8. osztályosok)

(Folytatás a 7. oldalról)

**NTC School Budapest** (holland bölcsőde-óvoda) óvodásoknak kedden 8.00–12.00, csütörtökön 8.30–11.30. Húsz hónapos és 4 éves kor közöttieknek. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Vezeti, információ: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesbories@t-online.hu.

**Klasszikus balett** szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodaskortól. Vezeti: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Ár: 9000 Ft/8 alkalom (heti egy óra), 14000 Ft/16 alkalom (heti két óra).

**Akrobatikus rock and roll** pénteken 15.30–17.00. A jó hangulatú foglalkozásokon a 4–6 éves korosztály számára összeállított mozgásanyag fejleszti az alapvető koordinációs képességeket és a ritmusérzéklet, mindezt játékos gyakorlatokon keresztül. A közösen, zenére végzett mozgások közben a gyerekek figyelmét összpontosítják, és képesek lesznek többfelé is figyelni. Vezeti: Fekete Kinga akrobatikus rock and roll-szakedző (06/70-424-9423).

**Angol nyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul** szerdán 10.00–11.00. Korai fejlesztés indul angol nyelven 6–20 hónapos babáknak és szüleiknek. Míg a baba játszik és tanul, a kísérő is elsajátíthatja az angol babanyelvet és a tanulást segítő játékokat. A tanfolyam díja: 12000 Ft/hó. Előjelentkezés feltétlenül szükséges: 06/30-313-6822 vagy hegyvidek@helendoron.com!

**Művészi torna** szombaton 9.30–13.30. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Kezdő: 9.30–10.30 (óvodásoknak, kisiskolásoknak, 4 éves kortól). Kishaladó: 10.45–11.45 (alsó tagozatosoknak, 6 éves kortól). 8–10 éves alsós: 12.00–13.30. Felső: 13.45–15.00. Vezeti: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897, patakiri@gmail.com).

**Csiri-biri torna** hétfőn 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolás, mondókázás, irányított foglalkozás, amin a gyermek a hétköznapi élet tér mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges! Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu. Alkalmi jegy: 1500 Ft. Tíz alkalomra szóló bérlet: 12000 Ft (6 hónapon belül használható fel). Testvérdíj: 50%.

**Zumba fitnesz** kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal és fülbemészó ritmusokkal. Vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik és zumbaoktató (06/20-549-0893). Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14000 Ft/10 alkalom.

**Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek** hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezeti: Barta Sylvia Zumba fitnesz, Zumba Gold-, Zumba Kid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14000 Ft/10 alkalom.

**Beauty body** hétfőn és szerdán 10.00–11.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezeti: Barta Sylvia Zumba fitnesz, Zumba Gold-, Zumba Kid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1500 Ft/alkalom. Bérlet: 12000 Ft/10 alkalom.

**Fit-Ball gerinctorna** pénteken 8.30–10.00. A Fit-Ball segítségével harmonikusan fejleszthető a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát-és derékfájdalmak megszüntetésében, így iskolás- és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezeti: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-instruktor (06/30-625-6065). Ár: 1500

Ft/alkalom. Beauty body-bérlettel: 12000 Ft/10 alkalom.

**Meridiántorna** kedden 16.00–17.00. Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiánygyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredek kínai tapasztalatai alapján. A 3-1-2 meridiántorna a meridiánokból áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Nincsenek mellékhatásai, bármikor, bárhol gyakorolható. A tornán való részvétel ingyenes. Vezeti: Hóka Ildikó (06/70-546-6498).

**Ju-jitsu** hétfőn 17.30–19.00, szerdán 16.30–18.30. A ju-jitsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Vezeti: Derkényi László (06/20-323-8160). Ár: 5500 Ft/hó.

**Bujutsu-Kai Kenshin-ryu** szerdán 18.30–20.30. Egy ősi samuráj család hagyatéka, célja és feladata a személyiség fejlesztése a harc művészet útján. Jelentkező személyesen edzésnapokon lehet. Az edzésekre 14 éves felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség. Vezeti: Horváth Attila 2. danos mester (06/20-945-3901). www.jokaiklubdojo.hu

**Etka-jóga Erőgyűjtő Módszer** kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Hogyan szerezzük vissza gyermekkor rugalmasságunkat, frissességünket, velünk született legző- és mozgáskészségünket, tartásunkat, energiaszintünket? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapottól függetlenül. Erről szól az Etka-jóga Erőgyűjtő Módszer. Vezeti: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőgyűjtő Módszer oktatója (06/30-354-4399). Ár: 1500 Ft/alkalom, 6500 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes).

**Hatha jóga** hétfőn (hatha jóga flow) 19.30–21.00, csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. A hatha jóga rendkívül hatással van a testre és a lélekre egyaránt. A jóga az egészségvédelem és betegséggel szembeni mindennapos eszköze. A szervezők várnak mindenkit, 14–100 éves korig, jó hangulattal, kis csoportokba. Kényelmes ruha és törölköző szükséges,

minden mást adnak. Vezeti: Pazonyi Mónika jógaoktató, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Ár: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom (a bérlet 2 hónapig érvényes). Újnanon érkeznek az első alkalom ingyenes!

**Tücsök-zene** csütörtökön 11.00. Az első zenebölcső Magyarországon, 1999 óta. A foglalkozások zenetánár vezetésével történnek a legfogékonyabb időszakban: már 0 hónapos kortól 4 éves korig. Ritmus-énekzene, háromfajta hangszer használata. Amire minden kisgyermeknek szüksége van: a biztonságot jelentő szülői háttér mellett kerülni be egy közösségbe. Amire minden szülőnek szüksége van: nyomon követni gyermeke nyitottá, barátságossá, kezdeményezővé válását. És amire mindenkinek szüksége van: együtt örülni! Tücsök-tánc: 1-1,5 éves kortól kb. 6 éves korig ajánlott (két bontásban működik, kicsi csoport és az óvis korosztály elkülönítve), (nép)táncot vezetővel, gyerekekkel, mondókák, körtáncok. Információ: László-Pergel Tamara, 06/30-989-6040.

**„Ismerkedés a számítógéppel” idősebbeknek** kedden 9.00–11.00 (kezdő), 11.00–13.00 (haladó). A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. Előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon! Vezeti: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. Ár: 3000 Ft/fő/kurzus. A tanfolyam csak megfelelő számú jelentkező esetén indul, legközelebb november 6-án.

**Új tanfolyam! Ismerkedés a szövegszerkesztés és táblázatkezelés alapjaival idősebbeknek.** Microsoft Office programok (Word és Excel) használata. A tanfolyamot a szervezők azoknak ajánlják, akik már túljutottak a Windows 10 alapfokú ismeretén. A foglalkozásokon alkalmazásonként 6-6 óra jut a gyakorlásra. A képzés célja a szövegszerkesztés alapfogalmainak megismerésén túl az alapvető szerkesztési műveletek és az elektronikus dokumentum kezelésének elsajátítása. A táblázatke-

zelés modul azoknak ajánlott, akik nem rendelkeznek rendszerezett ismeretrel, vagy még nem dolgoztak az Excel programban, és szeretnék megtanulni a táblázatkezelés alapjait. Ár: 4000 Ft/fő/kurzus. Érdeklődni a 395-8284-es telefonszámon lehet. A tanfolyamok csak megfelelő létszám esetén indulnak.

**Gombásztanfolyam.** Könyvekkel sok ismeretet szerezhetünk a gombákkal kapcsolatban, de gyakorlat nélkül az etkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fakultatív vizsgalehetőség! A sorozat kéthetente 8 előadásból és 5 hétvégi kirándulásból áll. Vezeti: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán. Ár: 18000 Ft.

**Nyugdíjasklub.** A vetítések és a programok csütörtökön 13.30-kor kezdődnek. November 8.: Filmvetítés: Kramer kontra Kramer. November 15.: Időskorban is biztonságban – Vukits Norbert előadása. Múzeumlátogatás, kirándulások a csoport előre egyeztetett helyszínén és időpontban találkozik.

**Bridzsklub** szerdán 13.30–18.00. A csoport tagjai a játékot ismerő, profi bridszjátékosok. Klubvezető: dr. Kis Géza (395-8907). Tagsági díj: 2000 Ft/félt év.

**Színházjegy-árúsítás** minden páratlan hét szerdáján 16.00–18.00-ig Bódi Evánál (06/20-213-0479).



UGOCSA UTCAI KÖNYVTÁR XII., UGOCSA UTCA 10. TELEFON: 225-1228  
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!  
**Rejtőzködő álmoképek** – kiállítás Farkas György festőművész képeiből. Megtekinthető: november 21-ig.



**BAJOR GIZI SZÍNHÁZ**  
XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16. TELEFON: 225-3161, 375-1184  
WWW.SZINHAZIINTEZET.HU, WWW.OSZMI.HU  
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!  
**Kortársunk, Csehov.** A kiállítás megtekinthető: 2019. január 20-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.  
**Ritka magyar – Bubik István 60.** A kiállítás megtekinthető: 2019. január 20-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.



(KÖZHASZNÚ, NONPROFIT, CIVIL SZERVEZET)  
ECOSZHU@GMAIL.COM  
WWW.ECOSZHU.HU  
WWW.FACEBOOK.COM/ECOSZHU  
A programok ingyenesek!  
A szervezők minden egészségtudatos embert – kortól, nemtől, edzettségi állapotától függetlenül – várnak a tömegsportprogramokra. A részvétel ingyenes.

**Zenés torna** szombaton 15.00–16.00 óráig a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70–72.).

**Kondicionáló torna** kedden és csütörtökön 17.00–18.00. Kedden a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70–72.). Csütörtökön a XII., Devecseri parkban. Megközelíthető a 21, 21A és 212 jelzésű buszokkal és fogszerkezővel (Városliget megálló, onnan két-három perccel).

**CSOBBANJ A VÍZBE VELÜNK!**

Miért a MoM Sportban tanuljon gyermeke úszni?

**MOMSPORT ÚSZÓ TANODA**

Csoportos oktatások  
hétköznap  
16.00-19.00 óra  
között

UV technológiával  
előtisztított és  
antibakteriális vizű  
medencéinkben élme-  
ny az úszás

5 csillagos  
uszdánkban 4 hetes  
tanúságot indítunk

Képességük alapján  
versenyúszó,  
szinkronúszó,  
vízilabda és triatlon  
sportágakba delegáljuk a  
gyerekeket

Szakképzett oktatóink  
mosolygóság és kedvesek

Magán oktatás időpont  
egyeztetéssel

www.momsporthu

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

I. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

Tisztelt Olvasóink!

A Hegyvidék szerkesztőségének e-mail-címe megváltozott, a régi e-mail-címünk végleg megszűnt.

Új e-mail-címünk:  
[szerkesztoseg@hegyvidekujsag.hu](mailto:szerkesztoseg@hegyvidekujsag.hu)

**A Hegyvidék az interneten is olvasható:**  
<http://www.hegyvidekujsag.eu>

**HIVATÁS SZOLGÁLAT KARRIER**

**BRFK**  
Budapesti Rendőr-főkapitányság  
A BRFK ÚJRA ELINDÍTTA RENDÉSZETI KÉPZÉSÉT

**JELENTKEZZETEK! KERESSÉTEK TOBORZÓINKAT!**

Jelentkezés és további információ: [toborzo.brfk@budapest.police.hu](mailto:toborzo.brfk@budapest.police.hu)

Tel: 06-1/443-5342 06-1/443-5000  
BM: 32-888 32-629 31-535

**Nordic walking** kedden 18.00–19.00 óráig a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70–72.). A résztvevők számára a szervezők térítésmentesen biztosítanak sporteszközt.

**Nordic walking-kirándulások a Normafánál.** Részletek az egyesület honlapján.

**Makovecz Kávéház. Makovecz Imre Oroszországban és Mongóliában** – vetítéssel egybekötött élménybeszámoló november 5-én 16.00. A Magyar Művészeti Akadémia támogatásával Oroszországban hat, Mongóliában egy helyen nyílt kiállítás Makovecz Imre munkásságából. A kiállítások kurátora Csernyus Lőrinc Ybl-díjas építész, a Makovecz Imre Alapítvány kuratóriumi tagja, aki a személyes tapasztalatairól mesél. Információ és regisztráció: a rendezvényre a belépés ingyenes, de a ház befogadóképességére való tekintettel regisztrációhoz kötött, amely az office@makovecz.hu e-mail-címen vagy a 06/30-314-4879-es telefon-

számon történhet. Regisztráció nélkül a belépés a fennmaradó helyek függvényében lehetséges.

**Esték a Hild-villában.** 140 éves a fonográf – művészetelméleti előadás-sorozat. November 8. 18.00 Árendás Péter: Lajtha László erdélyi gyűjtései. Cím: Hild-villa, XII., Buda-keszi út 38–40.

**A Magyar Vöröskereszt szociális ruhavásárt szervez** részoruló lakosoknak november 12-én 8.00–15.00. Kedvezményes áron lehet venni használt ruhaneműt, gyermek-, női, férfiruhát és játékokat. Helyszín: Magyar Vöröskereszt Budapest Fővárosi Szervezete, Budai régió, II., Széll Kálmán tér 3. II. emelet. Telefon: 212-2783, 212-2811. A szociális vásárra elsősorban a gyermeküket egyedül nevelő szülőket, nyugdíjasokat és alacsony keresetű lakosokat várják.

**A Budapest XII. kerületi Lengyel Nemzetiségi Önkormányzat** minden hónap utolsó vasárnapján megszervezi azoknak az idős embe-

reknek a lengyel templomba szállítását, akiknél ez családi segítséggel nem megoldható. Jelentkezni Nyitrai Zoltán elnöknel lehet minden hónap 20. napjáig: 06/30-335-4720.

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

**A Mozgássérültek Budapesti Egyesületének hegyvidéki szervezete** minden hónap harmadik szerdáján 15.00 órától várja az érdeklődőket klubnapra a Németvölgyi Gondozási Központban (XII., Kiss János altábornagy utca 33/b). Információnyújtás a mozgássérült embereket érintő ügyekről, beszélgetés, közös programok, kirándulások, „székes zumba” foglalkozás. Információ: Veronika Berger Mezei, 06/30-609-9369.

**Hozzáértő csoport** a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Felsőzsiget Klubházában kéthetente csütörtökön 18.00–19.30. A csoport célja a közös sors megélésén túl egymás segítése. 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: Felsőzsiget Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-9650.

**A Felsőzsiget 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. Akitet várnak: budapesti lakosok, akik 18 éven felüliek, pszichés problémával élnek, és nem adták fel. Cím: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Nyitvatartás: hétfőn, szerdán, csütörtökön, pénteken 12.00–18.00, kedden 10.00–16.00. Telefon: 212-9650. A klubház szolgáltatásai térítésmentesek.

**Felsőzsiget Klubház Önszolgáltató Csoport.** A csoport célja, hogy a tagok elfogadó légkörben bátorítsák, támogassák egymást problémáik feltárásában és megoldásában. A kéthetente tartott találkozások során a résztvevők segítenek egymásnak saját erőforrásaik felismerésében és mobilizálásában. Akitet várnak: pszichiátriai problémával élő budapesti érdeklődők. Találkozások: kéthetente keddenként 16.15–17.45. A jelentkezést követően egy csoporttag fogadja a jelentkezőt beszélgetésre, ezután látogatható a csoport. Helyszín: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-96-50, 06/30-579-1772. E-mail: felszigetklubhaz@gmail.com.

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



**A Napközi Plusz Svábhegyi Tanulószoza** díjmentes integrált foglalkozásokat tart a Szent László Plébánia közösségi termében (XII., Diana utca 15/a) hétfő délutánonként. Előzetes egyeztetés után szülői tanácsadás a tanulási, viselkedési nehézségekkel küzdő gyerekek szüleinek. Információ: Horváth-Jovány Tünde tanító, Horváth László tanár, Napközi Plusz Tehetséggondozó és Képességfejlesztő Központ, XII., Szépkilátás út 3., 06/20-985-5137, talent@online.hu. www.tanuloszoba.uw.hu

**Gerinctorna 50 év felettieknek.** Torna a testtartás javítására, megtartására, gerincproblémák kezelésére és megelőzésére, aminek során figyelembe veszik az egyéni adottságokat és a terhelhetőséget. Időpontok: hétfőn 11.00–12.00, csütörtökön 10.00–11.00 és 11.00–12.00. Helyszín: a MOM Sport Uszoda és Sportközpont (XII., Csörsz utca 14.) földszinti különterme. A foglalkozás vezetője: Mészáros Lászlóné Vali gyógytornász és rekreációs mozgásprogramvezető. Jelentkezés és információ: meszaroslaszlone@t-online.hu, 06/30-306-0760. Tíz alkalomra szóló bérlet: 8000 Ft. Az első részvétel ingyenes.

**Lendüly formába!** Életmód- és alakformáló edzések a Virányos Általános Iskola tornatermében (XII., Virányos út 48.) hétfőn és szerdán 16.00–16.50 és 16.50–17.40 hölgyeknek, 17.50–18.50 és 19.00–20.00 hölgyeknek és urnaknak. 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

**Ökölvívás** (edzők: Nagy „Csonttörő” János, Régi Dániel). Junior, felnőtt: hétfőn, szerdán, pénteken 15.30–17.00. Felnőtt: hétfőn, szerdán, pénteken 17.30–19.00, kedden, csütörtökön 17.00–18.30. Felnőtt–vegyes: kedden, csütörtökön 19.00–20.30.

**Kempo** (edző: Lacza Ádám Illés). Haladó: hétfőn, szerdán, pénteken 17.30–19.00. Kezdő, gyerek: kedden, csütörtökön 16.00–17.30. Kezdő, felnőtt: kedden, csütörtökön 17.30–19.00.

**Brazil jiu-jitsu** (edző: Varga Levente). Gyerek: kedden, csütörtökön 15.00–16.00.

**Kettlebell** (edző: Topánka Szilárd): hétfőn, szerdán, pénteken 19.00–20.00.

**Krav Maga** (edző: Topánka Szilárd): hétfőn, szerdán 20.00–21.30.

**Kick-box** (edző: Görbics Gábor): kedden, csütörtökön 19.00–20.30.



**Tanfolyamok:** Karate-do harcművészet, Aikido, laidó – a samuráj kardforgatás ősi művészete, Shito-ryu karate, Shuhari karate, jóga, Manó tánc, DanceforFun, konditréning. Egyéb programok, foglalkozások: origami, Do-in önmasszázs tanfolyam, szerdán Nikken egészségnap, japán kulturális és vizuális tanfolyamok, Japán Klub. Cím: XII., Győri út 5–7. Telefon: 06/70-779-5577. Részletek a honlapon: www.shuharidojo.hu.

A XII. KERÜLETI POLGÁROK LAPJA

# HEGYVIDÉK

• MEGJELNIK KÉTHETENTE •

HEGYVIDEKUJSAG.EU

SZIERDŐ • CSILLEBÉRC • FARKASRÉT • FARKASVÖLGY • ISTENHEGY • JÁNOSHEGY • KISS JÁNOS ALTÁBORNAGY UTCA • MÁRTONHEGY • NÉMETVÖLGY • ORBÁNHEGY • SASHEGY • SVÁBHEGY •

## Hild-díj: Hegyvidék – több, mint kerület

# HIRDESSEN NÁLUNK!

fejlesztések előkészítése és megvalósítása során tudásuk legjavát adják, magukénak érzik a Hegyvidéket, és igyekeznek vigyázni az érdekeikre, és igyekeznek megőrizni a Hild-díj átvételével járó jogokat, meg lehetőségen hányatott sorsú a XII. kerület: az I. kerületről vált le fizikailag, majd később jogilag is, azután, hogy megépült a Déli Vasút, azonban sokáig nem volt igazi központja. Az ezredforduló környéki MOM gyárterület, ma már a Hegyvidék szívének számít.

# 3 LÉPÉS NEM NAGY DOLOG

Néhány éve több mint 12 000 hegyvidéki polgár támogatta kampányunkat a kutyapiszokmentes kerületért. **Ha Ön még nem cselekedett, kérjük, tegye meg! Lépjünk együtt, hogy ne lépjünk bele!**

**A HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT AZ ELMÚLT ÉVEKBEK MÁR TÖBB MINT 250 SPECIÁLIS KUTYAPISZOKGYŰJTŐ SZEMETESÉDÉNYT HELYEZETT KI A LEGINKÁBB PROBLÉMÁS TERÜLETEKRE, A LAKOSSÁGI IGÉNYEKET FIGYELEMBE VÉVE.**

Kérünk minden gazdát, hogy – bár rendszeresen feltöltjük a zacskóadagolókat – minden sétáltatáshoz vigyenek magukkal zacskót otthonról is, hiszen a felelős kutyatartáshoz ez is hozzá tartozik.

**LEGYEN TISZTÁB, KUTYAPISZOKMENTES A HEGYVIDÉK!**

A kutyapiszokgyűjtők helyéről a [www.lepjunk12.hu](http://www.lepjunk12.hu) weboldalon tájékozódhat.

Támogatók: ACC Advanced Communication Group, IIIIIIIE, TÜKÖR MÓDSZER www.tukormodszer.hu

# BIZTONSÁGBAN A NETVILÁGBAN

[WWW.HOP12.HU](http://WWW.HOP12.HU)

HEGYVIDÉKI VÉDELEM

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



A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzata a kerületi felnőtt lakosság számára 2018-ban is elindítja azt a **prevenációs programot**, amellyel megelőzhető a **keringési betegségek** kialakulása, és lehetővé válik a már fennálló betegségek mielőbbi kezelésének megkezdése a kialakított, stabil betegút segítségével.

A Hegyvidéki Önkormányzat az elmúlt évekhez hasonlóan a SZÍV SN Országos Betegsegylettel, valamint a Semmelweis Egyetem Városmajori klinikájával együttműködve biztosít rizikófaktor szűréseket (vérnyomás-, vércukor- és koleszterinszintmérés, valamint EKG, két pozitív érték esetén további vizsgálatok történnek), továbbá **2018. szeptember elsejétől Magyarországon először a rizikófaktor szűrések mellett a nyaki ütőér, hasi aortatágulat és Doppler vizsgálatok is bevezetésre kerülnek.** A szűrésekre olyan 50-65 év közötti pácienseket várunk, akiket nem kezelnek kardiológiai és érproblémákkal más intézményben. A szűrések eredménye az értékelések után lesz átvihető, a SZÍV SN Betegsegylet szakmai bemutatkozását követően. A vizsgálatok üres gyomorral történnek, folyadékként vizet lehet fogyasztani. A vizsgálatra érkezők enni és innivalót hozzanak magukkal.

### A szűrőnapok időpontjai:

2018. szeptember 1.	8.00-14.00	✓
2018. október 27.	8.00-14.00	✓
2018. november 3.	8.00-14.00	
2018. december 1.	8.00-14.00	

A szűréseket előzetesen telefonos bejelentkezéssel tudják az érdeklődők igénybe venni, az aktuális szűrést megelőző két hétben.

Telefonos bejelentkezés: Gyügye Mariannánál munkanapokon 8-tól 16 óráig. Telefonszám: 06 (20) 825-8084

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



TÖRŐDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!

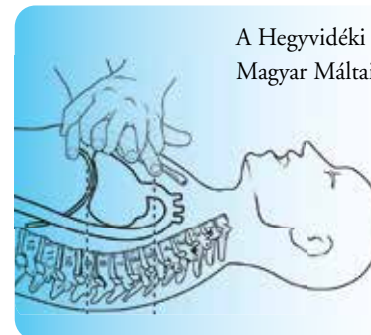


## ÚJRAÉLESZTÉS TANFOLYAM INDUL AZ EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK PROGRAM RÉSZÉKÉNT



Magyarországon évente több mint huszonötezer – naponta körülbelül hetven – ember hal meg hirtelen szívhalál következtében. Az első percekben még visszafordítható az állapot, ezért fontos az újraélesztés mielőbbi elkezdése. A hirtelen halál tünete az eszmélet elvesztése, a pulzus, illetve a légzés azonnali leállása. A túlélés érdekében a szívet működtető elektromos hálózat rendellenes működését kell helyreállítani egy elektromos sokkot előidéző készülékkel, a defibrillátor segítségével.

**A XII. kerületben nyolc „ÉLETMENTŐ PONT” került kialakításra:** beltéri Életmentő Pont a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatalban, a MoM Sportban, a Városmajor utcai uszodában, a Hegyvidék Bevásárlóközpontban, a Budai Középiskolában, a BM Nemzetközi Oktatási Központban, valamint kültéri Életmentő Pont a Királyhágó téren és mobil Életmentő Pont a 24 órás szolgálatot teljesítő Hegyvidéki Rendészet autójában. Így a nyolc „ÉLETMENTŐ PONT”-on található defibrillátorok hirtelen keringésleállás esetén életet menthetnek. A gyors beavatkozás ilyen helyzetekben különösen fontos: minden segítség nélkül eltelt perccel 10%-kal csökken az életesély.



A Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával és a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület közreműködésével

**2018. október 18-án 15.00-kor,**  
**2018. november 22-én 15.00-kor** és  
**2018. december 6-án 15.00-kor**  
laikusok részére újraélesztés oktatása és elsajátítása tanfolyam indul, amelyre önkéntes alapon várjuk a jelentkezőket az aktuális oktatást megelőző két hétben.

Az Egészséges Hegyvidék alprogramjának célja, hogy minél több civil ember ismerje meg a hirtelen halállal járó tüneteket, és a mindennapokban bátran merje használni a defibrillátor készüléket, segítve a bajbajutott embertársaikon.



### A tanfolyamok állandó helyszíne:

Hegyvidéki Kulturális Szalon, 1126 Budapest, Törpe utca 2.,  
A megadott időpontokra jelentkezni a (06-1)224-5987-es telefonszámon (hétfőn: 12-17 óráig, kedden, szerdán, csütörtökön, pénteken: 8-tól 13 óráig) vagy a esze.dora@hegyvidek.hu e-mail címen lehet.

A KEZED ÉLETET MENTHET!

## RENDSZERES SZŪRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN PREVENCIÓS SZŪRŐSZOMBATOK



### ■ 2018. február 24., 10-től 14 óráig ✓

**Szemészeti szűrés** (vizus mérés, szemfenék-vizsgálat, szem-belnyomás vizsgálat, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

### ■ 2018. március 24., 10-től 14 óráig ✓

**Bőr- és nemibeteg szűrés** (dermatoszkóp vizsgálat, inszolációs ártalom, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

### ■ 2018. április 28., 10-től 14 óráig ✓

**Neurológiai szűrés** (strokemegelőző állapotok szűrése, carotis doppler/nyaki erek ultrahangos vizsgálata, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest, XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

### ■ 2018. május 26., 10-től 14 óráig ✓

**Nőgyógyászati szűrés** (fizikális vizsgálat, menopausa tanácsadás, rákszűrés), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

### ■ 2018. június 9., 10-től 15 óráig ✓

**Fül-Orr-Gégészeti szűrés** (hallásvizsgálat, daganatszűrés, tanácsadás), helye: MoM Kulturális Központ, Budapest XII. ker., Csörsz u. 18., *Hegyvidéki Napok – Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen érkező sorrendben.*

### ■ 2018. szeptember 29., 10-től 15 óráig ✓

**Emlőszűrés** (emlőtapintás, önvizsgálatra való tanítás, életmód tanácsadás, a rák megelőzése), **Csontritkulásszűrés** (ultrahangos vizsgálat, tanácsadás), helye: MoM Kulturális Központ, Budapest XII. ker., Csörsz u. 18., *Hegyvidéki Ősz Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen érkező sorrendben.*

### ■ 2018. október 27., 10-től 14 óráig ✓

**Kardiológiai szűrés és érvizsgálat** (EKG, alsóvégtagi doppler/ultrahang vizsgálat, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

### ■ 2018. november 24., 10-től 14 óráig ✓

**Neurológiai szűrés** (strokemegelőző állapotok szűrése, carotis doppler/nyaki erek ultrahangos vizsgálata, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest, XII. ker., Diós árok 1-3. *Jelentkezés az előjegyzési telefonon: 06-30-849-2211*

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

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

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET

## „Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem



### 2018. évi program

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

### Az előadások témái:

2018. szeptember 27., 18 óra ✓  
Az urológiai szűrés fontossága
2018. október 25., 17 óra ✓  
Szűrővizsgálatok:  
a megelőzés szerepe
2018. november 29., 17 óra  
Mozgásszervi fejlődés:  
gyermekkori szűrés fontossága

Helyszín:  
Hegyvidéki Kulturális Szalon  
1126 Budapest, Törpe utca 2.



www.egeszsegeshegyvidek.hu







# Befűtött kályhák melegében gyönyörködni az őszben

A hosszú, napsütéses őszt követően kezd szürkébbre fordulni az idő. Most már jólesik a reggeli félhomályban fényt gyűjteni a sütőben, átmelegíteni az előző napi cipókat, forró italt készíteni magunknak, és a bögre falához bújva még egy kicsit bevackolódni a teljes ébredésig. Testet-lelket melegebb fogásokkal és praktikus ötletekkel igyekszünk segíteni ebben.

## FORRÓ CSOKI KÁVELIKÖRREL ÉS SÓS KAREMELKRÉMMEL

Ezt a mexikói kávélikörrel megbolondított italkülönlegességet a tejszínhabra csorgatott sós karamellkrém teszi igazán dekadenssé. Nem mondom, hogy túlságosan diétás összeállítás, pluszcukrot mindenesetre már nem kell adagolni hozzá fogyasztás előtt.

**Hozzávalók a forró csokihoz**  
2,5 dl teljes tej  
5 dkg étcsokoládé  
3 evőkanál sós karamellkrém tejszínhab  
3-4 ek Kahlua (opcionális)

**A sós karamellkrémhez**  
6 dkg cukor  
6 ml tejszín  
1 dkg vaj  
1,5 dkg méz  
csipet só



Kávélikörrel megbolondított forró csoki

A cukrot karamellizáljuk, rádobjuk a hideg vaját, rácsorgatjuk a mézet, és felöntjük tejszínnel. Összeolvasztjuk, besűrítjük, és hűlni hagyjuk. A tejet egy lábasba tesszük az apróra darabolt csokoládéval és egy kanál karamellkrémmel együtt, majd sűrűn kevergetve forrpontra melegítjük. Bögrébe töltjük, hozzákeverjük a kávélikört, és tejszínhabbal, karamellel díszítjük.

## SÜTŐTŐKÖS ÉDESBURGONYA-KRÉMLEVES

A sütőtőkből készült levesek különféle fajtáit egyszerűen nem lehet megenni. Aranyszínével nemcsak beragyogja, meg is édesíti az őszi és a téli napokat ez a fogás. Most íróval és édesburgonyával próbáljuk ki, a biztos sikert pedig az aranylós csirkealaplé garantálja.



Bearanyozza az őszi, téli napokat

**Hozzávalók**  
30 dkg sütőtök  
30 dkg édesburgonya  
1,5 l csirkealaplé



A pikáns mustáros csirkéhez kitűnően illik a tejfőlös-sajtos burgonyás köret

őrölt fahéj  
őrölt szerecsendió  
frissen őrölt bors, só  
1,2 dl író

Tegyük a kockára vágott sütőtökkel és a meghámozott, felkockozott édesburgonyát egy lábasba a fűszerekkel és a forró alaplével együtt. Forraljuk fel, pároljuk 15 percig, amíg a zöldségek megpuhulnak. Turmixoljuk le, majd öntsük tányérokba, és keverjük hozzá az írókat.

## MUSTÁROS SZÜZÉRME SVÁJCI BURGONYÁS KÖRETTTEL

Aránylag gyorsan elkészíthető, ínycsiklandó finomság. A csípős mustárba hempergetett hússzeletekre néhány perc alatt ropogós kérget sütünk. A pikáns fogáshoz kitűnő, lágy háttérrel biztosít a tejfőlös-sajtos burgonyás köret.

**Hozzávalók**  
1 nagy sertésszűz  
só, bors  
dijoni mustár  
olaj  
liszt a sütéshez

**A körethez**  
130 dkg burgonya  
10 dkg vaj  
3 tojás  
3 dl tejföl  
15 dkg reszelt sajt  
só, bors, házi vegeta

A húst leharátyazzuk, felkarikázzuk, és a kés lapjával kissé szét nyomkodjuk (klopfolni nem kell, mivel a szűz így is könnyen átsül, és az csak széttronsolná a rostok szerkezetét). A szeletek minden oldalát sózzuk, borsozzuk, és megkenjük csípős dijoni mustárral. A serpenyőben kevés olaját hevítünk, majd a hússzeleteket egyenként lisztbe forgatva oldalanként 1-2 perc alatt pirosra sütjük.

A körethez a krumplit héjában megfőzzük, lehámozzuk, és amikor kihűlt, karikára vagy kis kockákra vágjuk. A tejfőbe belekeverjük a tojástartókat, beleszórjuk a sót, borsot, vegetát, hozzáadjuk a tojás felvert habját és a reszelt sajtot, valamint a felolvasztott, már langyosra hűlt vaját. Az egészet gyengéden összekeverjük a krumplival, és vajjal kikent, morzsával meghintett tűzálló tálba vagy tep-

sibe öntjük. A tetejét megszórjuk reszelt sajttal és kis vajdarabkákkal, majd pirosra sütjük. Finom köret mindenféle sült húshoz!

## BOLOGNAIS CSILLAG

Instant uzsonnaötlet, remek vendégváró, de hirtelen betoppánó látogatóknak is hamar összedobható ez a mutatós finomság.

**Hozzávalók**  
2 csomag leveles tészta  
40 dkg darált marhahús  
4 szelet bacon  
1 kisebb hagyma  
2 gerezd fokhagyma  
1 kisebb sárgarépa  
1 kis süritett paradicsom  
0,5 l aprított paradicsom  
só, bors, oregánó  
friss bazsalikom  
olivaolaj  
mozzarella  
1 tojás

A bolognai szószhoz kevés olívaolajon megpirítjuk a vékonyra szeletelt bacont, megpároljuk a finomra felkockázott hagymát, majd amikor már üveges, rápréselünk két gerezd fokhagymát is. Rádobjuk a meghámozott, reszelt



Jó, ha van hozzá bolognai alap a hűtőben

sárgarépát, fűszerezzük, és fedő alatt puhára pároljuk. Ha kész, jöhetnek a paradicsomok és a friss bazsalikomlevelek. Legalább 15-20 percen át főzzük fedő alatt, majd hagyjuk kissé lehűlni.

Előmelegítjük a sütőt 200 fokra, és a leveles tésztából három egyforma kört metszünk ki egy kerek tányér segítségével. Az elsőre bolognai ragut halmozunk, meghintjük parmezánnal, rátesszük a következő lapot, erre is jöhet egy réteg ragu, mozzarella, majd az utolsó lap, amit már csak felvert tojással kenünk meg, és sajtot szórunk rá. A lap közepére egy poharat borítunk, és tizenhat szabályos cikket metszünk belőle. A cikkeket kétszer megforgatjuk, így nyeri el végleges formáját a csillagunk. Kétszáz fokok sütőben kb. 15-20 perc alatt ropogósra sül.

## CUPCAKE PILLECUKOR RÓZSÁKKAL

Pofonegyszerű és nagyon mutatós süti, nem csak babaszűrokre. Készíthetjük hófehér pillecukrokból is, de még szebb, ha színeket használunk hozzá.

**Hozzávalók a sütihez**  
12,5 dkg vaj  
10 dkg étcsokoládé

15 dkg cukor  
1 csipet só  
2 egész tojás  
15 dkg liszt

**A díszítéshez**  
8 dkg vaj  
14 dkg cukor  
7 dkg pillecukor



Szebb, ha színes pillecukrokat használunk

Melegítsük elő a sütőt 180 Celsius-fokra. Olvassuk össze a vaját és a csokoládét. A tojást verjük fel a cukorral és a csipetnyi sóval (ez kell, hogy kiemelje az étcsoki aromáját). Amikor szépen kifehéredett, adjuk hozzá a vajás csokoládét és a lisztet is. Öntsük papír vagy szilikon muffinformákba, és 25 perc alatt süssük készre.

A koronát csak akkor helyezzük fel a műre, amikor már teljesen kihűlt. Ehhez vágjuk apró darabokra a pillecukrot, majd keverjük ki a cukrot a vajjal egy tűzálló edényben. Adjuk hozzájuk a pillecukrot, és alacsony hőfokon addig verjük tovább, amíg sűrű, fényes masszát kapunk.

## „Tartsd jól a bestiát!”

Kevesen tudják, hogy nagyon finom, ha pongyolában, azaz palacsintatészta mártva sütjük ki, és a mártásos húsoknak is különleges zamatot kölcsönöz néhány szelet belőle. Lisztbe, felvert tojásba meg kókuszreszelékbe forgatva is kisüthetjük, ilyen állapotában szójamártással, gyömbérral ízesített pecsenyéhez illik leginkább. Még egy jó tanács: a felvágott

kell verni, hogy kilyukadjon (ez az úgynevezett levegőlyuk). Ezt követően egyszerűen kiöntjük a kókuszvizet az első lyukon.

Ezután óvatosan ütögetjük körbe a kókuszdiót egy kalapácskal, amitől a húsa belülről leválik a héjáról. Végül tegyük egy erősebb nejlonzacskóba, és ejtsük le néhányszor, előbb-utóbb kettéválik. A belsejét éles késsel kivághat-



A felvágott ananász nem barnul meg, ha cukrozott tányéron tartjuk

ananász vágási felülete nem barnul meg, ha ezzel lefelé fordítva cukorral meghintett tányérra fektetjük, és így tároljuk a hűtőszekrényben.

Ha teljes kókuszdiót akarunk venni, rázogassuk meg a diót, és csak akkor vigyük el, ha kotyogó hangot ad. Először a vizet szabadítjuk ki belőle. A kókuszdió tetején három sötét pont látszik. A három közül az egyik éles késsel átszúrható, a másikba pedig szög-

zük, feldarabolhatjuk, megreszelhetjük. Még egy trükk: ha a kókuszdiót sütőben körülbelül 10 percig melegítjük, a héja kissé megreped, így a gyümölcs könnyebben feltörhető.

Fontos tudni, hogy az élesztő egy-két hónapig is friss marad, ha szorosan alufóliába csomagoljuk, és mélyhűtőbe tesszük. A piskótatekerés készítésének is vannak fortélyai. A nyers piskótátészta sütőpapírral bélelt tepsibe helyez-

zük, erős lángon 8-10 perc alatt szép világosra sütjük, aztán forrón kiborítjuk egy porcukorral megszórta konyharuhára vagy dupla réteg sütőpapírra. A tésztát felteljük, miközben a konyharuhát vagy a papírt azonnal lehúzzuk róla.

Ha a piskótát lekvárral töltjük, még melegen megkenhetjük vele, ha krémmel, tejszínnel vagy pudinggal ízesítjük, hagyjuk a konyharuhában kihűlni, csak utána tölthetjük meg. A kész piskótát a hűtőszekrényben tárolhatjuk. Még finomabb, ha víz helyett szűrt narancslével készíttük.

A torta tárolása általában nem egyszerű. A felszeletelt habos vagy krémes édesség friss marad, ha szeletenként gondosan fóliába csomagoljuk, úgy tesszük a mélyhűtőbe. A torta szépen szeletelhető forró vízbe mártott késsel. A lágyabb krémmel bevont tortát megvédhetjük a kiszáradástól, és a hűtőben nem veszi át más élelmiszerek szagát sem, ha fogpiszkálókat szúrunk bele, s beborítjuk alufóliával. Így a krém nem tapad a védőburokhoz, mégis majdnem teljesen légmentesen lezártuk.

Nézzünk még néhányat olvasóink által küldött praktikákból! Csodálatosan ropogósra süthetjük a csirkét, ha a sütés utolsó tizenöt percében a saját levén kívül még egy deci sörben elkevert kiskanálnyi mézzel is meglocsoljuk. A töltesre szánt baromfi hasúregét mindig töröljük szárazra, különben a töltelék elázik. A pulykamellet és az öregebb tyúkmelet kisütés előtt tüzdeljük meg szalonnacsíkokkal, így nem száradnak ki. Végül: aludt tej készítésekor tegyük egy kanál tejfölt a tejszebe, mert úgy gyorsabban megszilárd, és különlegesen finom lesz!

(Kövesdy)

